



02
juni 2017

Fylkesaktuelle



Fleire store jubileum i Hordaland i starten på året; både Meland og Uskedal helselag har feira 100 flotte år.

Tidlegare leiarar i Meland helselag, f.h.: Klara Hansen (10 år), Hilda Austegard (2 år), Gunnbjörg Vedå (8,5 år), Kirsten Jensen (9,5 år) Berit Ohnstad (1 år)

Fleire 100-årsjubileum



Treffpunkt

Mange lag er gode på å arrangera flotte og populære turar, her frå Vik helselag sin årlege tur til Ramberastølen.



Kjære lokallagsfolk

Takk til alle som var med på fylkesårsmøta i Sogn og Fjordane og Hordaland. Som tidlegare år var det god deltaking på årsmøta med gode faglege innslag, og ikkje minst god sosial samling.

Fysisk aktivitet er eit av satsingsområda til Nasjonalforeningen for folkehelsen, og mai er ei fin tid for den årlege hoppetau-konkurransen. I år var det også over 100 000 deltakarar på landsbasis, og over halvparten av alle skulane i landet deltok. Dette blir det mykje aktivitet av, og hoppetaukonkurransen er også ein fin måte å markera Nasjonalforeningen for folkehelsen på.

I september er den årlege demensaksjonen, og det er viktig å starta tidleg med planlegginga. Lokallaga har fått tilsendt ein mal /huskeliste for planlegging og gjennomføring av aksjonen.

Allereie no vil me minna om inspirasjonssamlinga i haust, ver tidleg ute og marknadsfør denne viktige samlinga i laget ditt.

Me takkar alle helselaga, demensforeningane og fylkesadministrasjonen for strålende innsats så langt i år, og me ynskjer alle ein riktig god og varm sommar!

Helsing

Kjell Nesbø – *fylkesleiar Hordaland*

og Asborg Leirdal Kjærvik – *fylkesleiar Sogn og Fjordane*



Fylkesårsmøter

To helger i mars/april avheldt vi fylkesårsmøter, først på Leirvik på Stord for Hordaland og så på Skei i Jølster for Sogn og Fjordane. Henholdsvis 78 og 40 medlemmer frå helselag og demensforeningar møttest til to halve dagar på hotell, for nye bekjentskap, ny innsikt, god mat og god stemning. Fredagen blei som vanleg runda av med 10 min mosjon for både kropp og lattermusklar, før ein bedre middag.

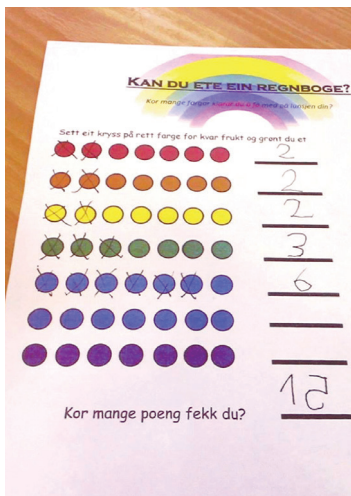
Litt frå programmet: i begge fylka hadde vi invitert med ein **folkehelsekoordinator**, som alle kommunar etter den nye folkehelseloven er pålagde å ha. Dei fortalde frå sin arbeidsdag, som dei hadde forma og gitt innhald til sjølv. Dei presenterte erfaringar frå gode aktivitetar, oppfordra laga til å ta kontakt til samarbeid med sin kommune, sette litt fokus på nytenking og ikkje minst; å vera synlege! våga å visa seg fram! / Vi oppsummerte også tidlegare gruppesamtalar frå Inspirasjonssamlingane rundt temaet **folkehelsearbeid** - kva gjer vi - kven er vi viktige for - kva vil vi? Eit stikkord her, kan vera: sosiale møteplassar / Nettsida vår: Smart på mat.no er tilrettelagt for bruk i faget «Mat og helse» i barneskulen. Mange har tatt verktøyet i bruk, og tilbakemeldingar frå lærarar har vore gode. / Demensforeningane arbeider godt, bl a. med arbeidsgrupper fram mot samarbeidsavtale med kommunen sin om **Demensvennleg samfunn**. / Til **demensaksjonen** til hausten kan elevar i faget "Innsats for andre" bli ein fin samarbeidspart. / I prosjektet **Aktivitetsvenn** (for personar med demens) er fleire felles oppstartsmøter på gang, for å få igang arbeidsgrupper. Prosjektleder Eva Steigen minna om at desse møta kan vera ein fin veg inn til samarbeid med kommunane, og gi ein oppblomstring av aktivitet inn mot demenssjuke.



Liv Dyregrov frå Nordbygda helselag (i midten) går ut av fylkesstyret etter mange år. Ho blei takka for den flotte innsatsen av bl.a. Åse Fretheim, dagleg leiar fylkeskontoret, og Esther Halland, kasserar i fylkesstyret.



Med den nye folkehelseloven som retningslinje, er folkehelsekoordinator Regina Vestheim kommet langt i å omgjøre ord til handling i heimkommunen sin Austevoll. I samarbeid med det lokale helselaget har dei bl.a. gjennomført ein populær aktivitet i barne-skulen: Regnebogelunch. Dette er ein morsom og enkel aktivitet, der ein bl.a. får kombinert smaking av variert og sunn mat og matematikk.



Regnebogelunch: barna kryssar av for kvar frukt eller grønnsak dei har smaka på, i dei ulike fargane, og summerer.

- Ta gjerne kontakt med oss på fylkeskontoret, om de ønskjer litt drahjelp til å få til denne aktiviteten.

Ein liten skøyar er her i ferd med å få to grønne poeng :-)





Folkehelsekoordinator Jofrid Aardalsbakke Djupvik i Jølster kommune minna oss på at fokus på folkehelse skal gjennomsyra ALLE planar i kommunen (veg, skule, utbygging osv). Så hald kommunen gjerne litt i øyrene, i saker det er ekstra viktig at dette blir tenkt på.



Kari Håheim Sygna frå Sande helselag, hadde søkt fylkesstyret og fått Hjerte-midlar. Ho kunne dermed fortelja om eit svært så vellukka **ope møte om**

kosthald. Dei samarbeidde med lokale fagfolk innan kosthald og trening, hadde sunn og freistande servering, kulturinnslag og utlodning. Møtet resulterte også i fleire nye medlemmer.

To flotte representantar frå Vågsøy demensforening: Elsa Iversen og Randi Gjervik.



Tre blide, engasjerte damer frå Åsane helselag. Laget har ei lang og god historie på heile 99 år, og har gått frå å vera eit bygdelag til å bli bortimot eit bylag. **Margot Mjelde** t.h. har vore ein strålende positiv pådrivar og ressurs dei siste 30 åra! T.v. Brita Indre-Arne og Elin Mellingen.





foto: Sogn Avis

Hopp for hjertet

Vi vil gratulera denne sprudlande og humørfylte 5. klassen ved Sandnes skule i Masfjorden **Hordaland**, som blei fylkesvinnarar i Hoppetaukonkurransen vår. Åse Fretheim frå fylkeskontoret hadde gleda av å få dela ut ein sjekk på 2000 kr og ein kjempestor KIN-ball.

Hipp hurra og gratulerer også til mellomtrinnet ved Borgund skule, i Lærdal kommune, **som andre året på rad** blei vinnarar av hoppetaukonkurransen i **Sogn og Fjordane!!** Dei åtte elevene hoppa 53 minutter kvar dag under konkurransen. Her var det fylkesleiar Asborg Leirdal Kjærvik som fekk fornøynelsen av å dela ut KIN-ballen og 2000 kr.

(Ein KIN-ball skal blåsast opp, er lett, og eit veldig bra utgangspunkt for inkluderande aktivitet. For meir tips og info om aktivitetar og KIN-ball: <https://www.klubben.no/tips/aktivitetstips>).

Hjerteveka 2017

Også i år nytta mange lag anledingen til å arrangera og invitera til ein triveleg tur i nærmiljøet ein dag i hjerteveka. **Dermed sette ein fokus på at det berre skal litt til i kvardagen, ein halvtimes gåtur, godt humør og triveleg selskap, så har du lagt inn ei god aksje for betre hjertehelse.**

Mange lag supplerte også med å ha servering av frukt og drikke, nokon samarbeidde med barnehagar, og nokon fekk også i år korpset med seg, for å setja musikk til turen. Flotte tiltak!



Rosendal helselag står klar med saft og frukt til turgåarar som har gått til Grønestøl i Hjerteveka. Rundt 25 personer gjekk, og dei fekk også quiz med på vegen.



Fjaler helselag tok hjerteveketuren sin på den populære Elvestien. Her med fruktpause på benken undervegs, før dei avslutta med meir program på Tunkafeen.

Aktivitetsvenn

Det siste halvåret har eg vore i kontakt med alle kommunar i Hordaland og Sogn og Fjordane for å informera om Aktivitetsvenn. Eg har arrangert regionale oppstartsmøter, og møtt 23 kommunar. Dei har blitt informert om aktivitetsvenntilbodet, oppstartsprosessen og drift av det lokale tilbodet. Nye kommunar som allereie har signert samarbeidsavtale om Aktivitetsvenn er Masfjorden, Vaksdal, Eid, Naustdal og Os. Eg er i kontakt med dei andre kommunane som deltok på eit oppstartsmøte, og håpar fleire vel å signere samarbeidsavtale med oss før sommaren.

Eva Steigen, *prosjektleder Aktivitetsvenn Hordaland og Sogn og Fjordane*, mobil: 406 08 012, e-post: eva.steigen@nasjonalforeningen.no



Os kommune har blitt **Aktivitetsvennkommune nr. 150!!**
Her bilde frå oppstartsmøtet på Oseana 23. mars 2017.

Glimt frå lokallaga



Granvin helselag starta opp med seniortrim litt utpå nyåret, heilt tydeleg med både godt humør og godt oppmøte! Dette er også eit flott eksempel på eit godt bilete som eignar seg til å få oppmerksomhet på Facebook med, og dermed blest rundt eit arrangement.



Einstadbøvoll helselag fekk det også til å svinga under Hjertemarsjen sin i mai, over 70 deltakarar møtte og var med. Dei kunne velja mellom ein kortare spaseretur eller ei lengre vandring. Etter turen var det kaffi og mat; pastasalat, sjølvgrilla pølse på bål, frukt og helselaget sine egne vafler. Og ein heldig vinnar vann premie på startnummer.

Jubileum

Både Uskedal helselag og Meland helselag feira sine **100 årsjubileum i mars**. Det blei flotte feiringar, med stort oppmøte, innbudne heidersgjester, fine talar, god mat og flott program.



Tre dyktige damer fekk heidersnål og diplom, for trufast, lang og god innsats i Uskedal helselag, (til saman i over hundre år); Selma Eik, Margit Eik og Hilda Guddal. Til venstre prisutdelar Ingvild Tjønn Hansen frå fylkeskontoret / foto: uskedalen.no



Generalsekretæren vår i Nasjonalforeningen for folkehelsen, Lisbet Rugtvedt (t.v.) sette stor pris på å få delta på den staslege 100-årsfeiringa til Meland helselag. Her saman med Olaug Tveit, som har vore leiar i laget dei siste 6 åra.



*Også Ramsøy helselag, vest for Bergen, kunne runda sitt jubileum i vår: **80 år!** Dei feira med det beste av kaffi og kaker, opplesning, og fantastisk flott musikk av det lokale spelemannslaget "Hanøybekken". Og sist men ikkje minst; den alltid populære basaren.*

Bli med på Demensaksjonen 2017!

No nærmar sommarferien seg for dei aller fleste helselag og demensforeningar. Også frivilligheten har godt av pausar, og vi håpar på ein fin sommar! - Alt i august er det tid for innspurten i planlegging av årets Demensaksjon. Det ligg mykje informasjon på medlemsnett som kan vera nyttig, både for bøsseaksjonen og for de som skal samarbeida med skuleklassar som har valgfaget Innsats for andre.

Byr ungdom seg om mennesker med demens?

Ja, det gjer dei! Sjå filmane som ligg på medlemsnett <http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/demensaksjonen-2017/demensaksjonen-medlem/> og lat deg imponera over engasjementet og viljen til å gjere ein innsats for andre. Sjå det fine undervisningsopplegget for valgfaget Innsats for andre <http://nasjonalforeningen.no/innsatsforandre> og hør kva Elin, Ingrid, Jon Markus, Hedda og dei andre ungdommane seier om å engasjera seg for menneske med demens.



«Farfaren min døde av demens for 5 måneder siden. Jeg er glad for at jeg kunne hjelpe andre som har beste-foreldre med demens slik at de ikke skal lide slik jeg gjorde.»

Jon Markus Costantino Lo Presti,
fra 8. klasse ved Hokksund ungdomsskole i
Buskerud, som deltok i Demensaksjonen/
Innsats for andre 2016.

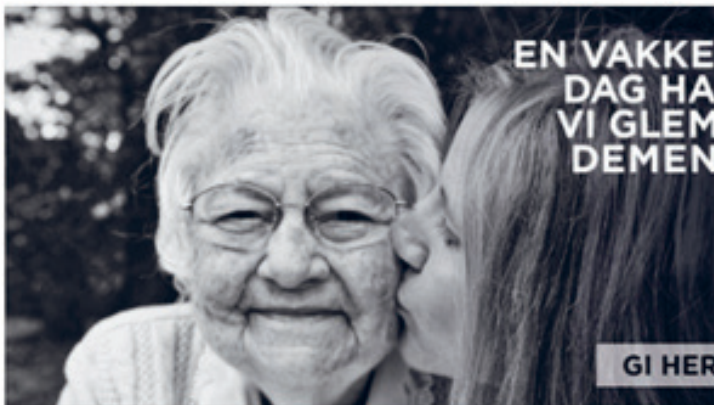




Nasjonalforeningen for folkehelsen

Posted by Fanbooster Platform · 19 hours ·

Send sms KUR til 2216 og gi 50,- eller gi valgfritt beløp på Vipps til 2216
For hver krone du gir kommer vi nærmere en kur mot Alzheimer og demens.



Hva gjør jeg med mor i ferien?

Takk for din gave til forskningen.

Eksempel på Facebook-annonse som kjem i forbindelse med Demensaksjonen 2017

Ferien kan vera ei utfordring for mange som har foreldre eller pårørende med demens. Mange slit med skuldkjensle fordi dei reiser vekk på ferie. Tenk om vi ein vakker dag kunne sleppa det.

Dette er eit av temaene for Demensaksjonen i 2017, som skal vise kor viktig det er å forska meir for å finna ei behandling og ein kur mot Alzheimer og andre demenssjukdommar. Då må vi også samla inn meir pengar.

Det er derfor Demensaksjonen er så viktig!

Tidlegare har alle lokallag fått utdelt (eller tilsendt) ei sjekkliste med tips til planlegging og gjennomføring av Demensaksjonen 2017. Vi har då samtidig bedt om å få tilbake eit svarark om kva ditt lag ønskjer å gjera under Demensaksjonen. Dette svararket er no også vedlagt denne postutsendinga, med ny, utvida frist.

NB: Send svarark angående Demensaksjonen til oss på fylkeskontoret seinast **23. juni.**



Ei dame ringte SAS og spurte kor lang tid det tok å reisa
med fly frå Bergen til London?
“Eit øyeblikk . . .”, svarte mannen i telefonen.
“Mange takk,” sa dama og la på.

GOD SOMMAR!

Fylkeskontoret er ferielukka mellom 3. juli og 1. august

Viktige datoar til hausten:

Demensaksjonen 2017: 18. - 24. september *Frist for bestilling materiell: 25. august.*

Inspirasjonssamlingar: Sogn og Fjordane: 27. - 28. oktober, Thon Hotel Førde.
Hordaland: 3. - 4. november, Bergen.

Møteplass for mestring *samling for yngre med demens:*
6. - 8. oktober, Fjordslottet Osterøy.

www.aldringoghelse.no/startside/demens/paarorende/moteplass-for-mestring

Søknadsfrist ExtraExpress: 15. september

Søknadsfrist Midtunheimfondet (Hordaland): 15. oktober

Søknadsfrist Hjartemidlar (Sogn og Fjordane): 15. oktober



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN



Følg oss
på Facebook

telefon: 55 31 15 41 e-post: hosfj@nasjonalforeningen.no www.nasjonalforeningen.no

Vi vil gjerne dele små og store nyhende frå ditt lokallag