

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Fylkesaktuelt

01
MARS 2015

NYTT FRÅ
FYLKESKONTORET FOR
HORDALAND OG
SOGN OG FJORDANE



HOPP FOR HJERTET

Skjekk om din nærskule har huska å
melde seg på!

Påmeldingsfristen er 2. mars

Regionmøter

Hjerteveka

Fylkesårsmøter

Mediekontakt

Send bilder!



Følg oss på Facebook:

Nasjonalforeningen for folkehelsen – Hordaland

Nasjonalforeningen for folkehelsen – Sogn og Fjordane



Helsing frå
Kjell Nesbø
– fylkesleiar
Hordaland

Godt nyttår til alle lagsmedlemmar!

2015 vert eit nytt spanande år for aktivitetar i regi av Nasjonalforeningen. Etablering av ordninga med Aktivitetsvenn er eit av satsingsområda i 2015. Elles er det høve til å søkja midlar frå innsamlingsaksjonen 2013 i fleire år framover. Det er kort sakshandsamingsstid, så det er berre å få avgarde søknad der personar med demens og deira pårørande er i fokus. Avvikling av regionmøter i januar og februar er gjennomførte, der planane for laga og satsingsområda i fylket vart presenterte.

Fylkesårsmøtet 2015 skal avviklast 10. og 11. april i Bergen. Eg vonar svært mange vil ta del her, så meld dåke på så snart som mogeleg! Elles reknar eg med at arbeidet med dei lokale årsmøta er godt i gong. Fristen for desse årsmøta er i utgangen av mars månad.

Eg ynskjer alle laga og fylkesadministrasjonen lukka til med aktivitetane dei næraste månadane.



Helsing frå
Asborg Leirdal
Kjærvik
– fylkesleiar
Sogn og Fjordane

Kjære alle medlemmar!

No er me komne godt i gang i det nye året, og eg håpar at de har tid og krefter til fortsatt å stå på for helselag og demensforeiningar i nærmiljøet.

Regionmøta er vel overstått, og det var godt oppmøte og god stemning. Dei tilsette på fylkeskontoret i Bergen gjer ein kjempegod jobb, og gjev god informasjon og svarar på spørsmåla som me har. Mange lag har alt gjennomført årsmøtet, og andre er rett rundt hjørnet. Håpar at mange av dykk tek attval, og tusen takk for innsatsen til dykk som går ut av styra.

Våren er her snart med Hopp for hjertet og hjerteveka. Det er fint om de tek kontakt med den lokale skulen for å minna dei på at fristen for å melda seg på er 2. mars. Eg håpar på mange hjertestands og hjertemarsjar i vår! Lykke til med Den perfekte hjertestand!

Eg vil på det varmaste ynskja alle laga velkomne til årsmøtet som i år er i Førde. Det blir gode foredrag og me får besøk frå hovudkontoret i Oslo.

Regionmøter

Vi har hatt gledeleg godt oppmøte i år, der mange lag har vore representerte. Der har vore mange gode diskusjonar, og spesielt kjekt å sjå at aktivitetane og fokuset spenner så breitt, og at **laga inspirerer kvarandre til nytenkning.**

Vi har hatt fokus på kosthald, og på nye aktivitetar. Vi rekrutterer stadig nye medlemmer og her er det fortsatt bra å ha i tankane korleis lokal-laga kan ta godt i mot og ta vare på nye medlemmer. Kanskje kan dei få ei velkomsthelsing i posten, med litt informasjon om faste aktivitetar som gågrupe eller liknande, og navn på kontaktpersonar?

Ta ellers gjerne kontakt med oss på Fylkeskontoret om de har aktivitetar de ønskjer å setja ut i livet, men der de treng litt drahjelp eller tips og erfaring frå andre lag.

Hopp for hjertet



Nasjonalforeningen for folkehelsen arrangerer for tiande gong **Hopp for hjertet** for barneskulane på 4.-7. trinn. Denne hoppetaukonkurransen er frå 28. april - 12. mai 2015. Det er gratis å vere med. I fjor deltok 60 % av barneskulane i Norge. Det er flotte premiar til dei som vinn, både på lands- og fylkesnivå. **Påmeldingsfristen er alt 2. mars.**

Les meir på: www.hoppforhertet.no

Hjerteveka 2015: 4.-10. mai

Vi oppmodar lokallaga til å markere hjerteveka og lokallaget denne veka. 10. mai er også den internasjonale dagen for fysisk aktivitet, som i aukande grad vert markert av kommunar, fylkeskommunar og folkehelsekoordinatorar. Undersøk om det kan vere aktuelt at de samarbeider med kommunen om aktivitetar denne dagen. - **Hjertemarsj er ein flott måte å synleggjere og reklamere for lokallaga sine tilbud om fysiske aktivitetar, som f.eks gå- grupper.** Vis dykk fram! 2015 er også Friluftslivets år. All utendørs fysisk aktivitet er en fin måte å feire året på

Forslag til aktivitetar ved hjertemarsjen:

- stand med servering av hjertesunn suppe og/eller frukt og grønt
- quiz der ein skal gjette sukkerinnhald i ulike drikkar
- utdeling av hjertevekebrosjyra og lokallagsbrosjyra
- utdeling av informasjon om nært foreståande aktivitet i laget
- kolesterolmåling (samarbeid med eit apotek eller helsepersonell om å tilby gratis kolesterolmåling)

Husk å bestille gratis materiell innen **påmeldingsfristen mandag 9. mars.** Ved påmelding får de automatisk tilsendt ei flott og innholdsrik hjerteuke-pakke, inkludert sukkerstanden.



Fylkesårsmøta 2015

Det nærmar seg fylkesårsmøter i Hordaland og Sogn og Fjordane. Møtet i Hordaland er i Bergen frå fredag 10. april til laurdag 11. april. I Sogn og Fjordane er møtet i Førde frå fredag 17. april til laurdag 18. april. Vi håper at mange har høve til å delta på årsmøta. Det er viktig at styret

i lokallaga prioriterer å sende representantar frå laget slik at dei kan få kunnskap og inspirasjon til det vidare arbeidet. Det sosiale felleskapet gjev også rom for å knyte nye kontaktar og treffe hyggelege mennesker som arbeidar for dei samme måla - betre helse og trivsel i lokalmiljøet.

Til møtet i Hordaland kjem Anne Kjesti Toft, helsepolitisk rådgjevar frå hovedkontoret. Vi får også treffe Silje Fimreite, nyttilsett medarbeidar i fagavdelinga. Til møtet i Sogn og Fjordane kjem Lene Haugerud frå kommunikasjonsavdelinga. «Nasjonalforeningen – synleg og engasjert» er tittelen på hovedinlegget i fylkesårsmøta.

TV-aksjonsmidlar - husk å fortelje i media!

Det er kjekt å sjå at både helselag og demensforeningar søker om TV-aksjonsmidlar. Søknadane vert vurderte fortløpande. I 2014 søkte 9 lokallag + fylkesstyret i Sogn og Fjordane på 19 ulike prosjekt. Til saman blei det betalt ut kr 227.500,-. I Hordaland søkte 16 lokallag + fylkesstyret på 42 ulike prosjekt, og fekk utbetalt tilsaman kr 416.809,-.

Medieomtale: no er det viktig at lokalmiljøa får vita at midlane vender tilbake i form av god og meningsfylt aktivitet for personer med demens og pårørande. Bruk lokalavisene til å vise dette! Ta gjerne kontakt med fylkeskontoret hvis de ønskjer tips eller hjelp!



Askøy Demensforening feira 5 års jubileum i 2014, med fin fest, koldtbord og kulturelt innslag.

Leiar Marit Breivik fekk blomar frå ordfører Siv Høgtun, som takka demensforeiningen og alle frivillige for flott innsats.

Flotte damer som kan dette med å presantera seg!

Gågrupper og andre aktiviteter



Har de gode gågrupper?

Meld gjerne inn til oss på fylkeskontoret, om de har ein kontaktperson, eit mobilnummer eller fast møtetidspunkt, så kan vi få lagt ut denne informasjonen på nettsidene og vi får mulighet til å nå fleire.

Bilder!! Det er også kjempeflott om de sender oss friske fine bilder frå turane, til bruk i medlemsbladet Hjerter og Hjerne. Helst med personar involvert, (husk å spørje om lov til å bruke bildet, eller at personane ikkje er gjenkjennbare). Skriv eit par ord om kor turen gjekk, kva laget heiter, gjerne også kor ofte de går og omtrent kor mange de vanlegvis er. Send bilder og tips til oss, eller gjerne direkte til Oslo: redaksjonen@nasjonalforeningen.no

Sanggruppe, allsangkveldar, turvenn, kulturkveldar, aktivitetsgruppe

Treng du gode idear til kva laget ditt kan starte opp med for å bidra til god omsorg for personer med demens og deira pårørende?

Ta kontakt med oss på fylkeskontoret. Vi har fått mange gode innspel både etter regionmøta og samtalar med lokallaga.

Tubfrim

B



Tubfrim er ein organisasjon som i over 85 år har samla inn brukte frimerke, prospektkort og telekort. Desse har vore selt til frimerkehandlarar, privatpersoner og samlarar i Noreg og mange andre land. Kvart år vert ein sum av overskotet fordelt av Nasjonalforeningen for folkehelsen. Dette går til helse- og trivselsfremjande tiltak for funksjonsfriske og funksjonshemma born og unge i Noreg og til nedkjemping av tuberkolose. Midlane vert fordelte etter **søknadsfristen 15. mars**. Vi oppmodar alle lokallag som har eller ønskjer å starte aktivitet for born og unge til å søkje midlar frå Tubfrim. Det vert løyva maks 25 000 kr til kvart tiltak. Løyva midlar må nyttast innan eit år. Søknadsskjema finn du på www.nasjonalforeningen/medlemsnett.no

Min Side

Har du fått problem med enkelte operasjonar på Min side?

Fleire har meldt om at dei ikkje får gjort ting på samme måte som før på Nasjonalforeningen si heimeside. Hjelp fins heldigvis:

Mona K. Langbråten på kundeservice i Oslo hjelper gjerne med

veiledning. Ring henne på mobil: 40 44 57 62, eller forklar problemet på e-post og send til: mola@nasjonalforeningen.no.

Ellers skal medlemskontoret også vera tilgjengeleg for slike spørsmål: medlem@nasjonalforeningen.no.

NB!

Fleire lokallag melder om å ha mottatt ukjende krav i posten og forsøk på bli lurte til å betala falske faktura. Så vær litt obs på dette, og ikkje bli frista til å betala ting du ikkje kjenner til.

Ferie med mening!

Bli med på ferieopphald for pensjonistar og seniorar i august!

I år er det 25. året Nasjonalforeningen i Hordaland arrangerer ferie for pensjonistar og seniorar. Dette er ei vekes opphald på Nordhordland folkehøgskule i Meland kommune. Veka inneheld eit variert program, med mulighet for trim og symjing i bassenget på skulen, blåtur, kulturelt innslag og mykje sosialt samver. Folkehøgskulen ligg idyllisk til, like ved fjorden. **Ferien blir i år arrangert 10. - 14. august.** Dersom dette er av interesse for deg eller nokon du kjenner, ta kontakt med fylkeskontoret!

Viktige datoar:

Hopp for hjertet, påmeldingsfrist: 2. mars

Hjerteveka, påmeldingsfrist: 9. mars

Saker til fylkesårsmøtet Hordaland, frist: 12. mars

Saker til fylkesårsmøtet Sogn og Fjordane, frist: 19. mars

Påmeldingsfrist fylkesårsmøtet, Hordaland: 27. mars

Påmeldingsfrist fylkesårsmøtet, Sogn og Fjordane: 3. april

Søknadsfrist Tubfrim: 15. mars



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen

Bredalsmarken 15
5006 BERGEN
telefon: 55 31 15 41

hosfj@nasjonalforeningen.no
www.nasjonalforeningen.no