



Fylkesaktuelt

02

juni 2016



Mange lag har hatt fine hjertemarsjar i vår. Her frå Ramsøy helselag sin tur, i samarbeid med den lokale barnehagen

Hjerteveka

Hopp for hjertet



Stor aktivitet på skuleplassane rundt omkring under hoppetau-konkurransen i mai. Her frå helselaget si utdeling av frukt og grønnsaker på Brekke skule

GOD SUMAR TIL ALLE HELSELAG OG DEMENS-FORENINGAR

Me har hatt ein god forsmak på sumaren dei siste vekene, og det er tid å lada batteria for ny innsats etter ferien. Det har vore stor aktivitet i samband med hjarteveka med god deltaking i hoppetaukonkurransen. Fysisk aktivitet er eit av satsingsområda til Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Det som er godt for hjarta er godt for hjernen!

I september er den årlege demensaksjonen, og landstyret ynskjer at innsamlingsaksjonen gir enda meir inntekter til Nasjonalforeningen sine satsingsområde. Vonar at lokallagsverkstaden på Lillestrøm i slutten av oktober vert eit vellukka arrangement, og at mange lag i Hordaland har meldt seg på. Denne samlinga erstattar vår årlege inspirasjonssamling. Me takkar alle helselaga og demensforeningane og fylkesadministrasjonen for strålende innsats så langt i år. Me er stolte over den innsatsen som vert gjort rundt om i fylket!

Nyt sumarvarmen og god ferie til alle!

Helsing frå

Kjell Nesbø – *fylkesleiar Hordaland*

og Asborg Leirdal Kjærvik – *fylkesleiar Sogn og Fjordane*

Hopp for hjertet

Over heile landet har over 100 000 skuleelever frå 4. til 7. klasse deltatt i 'Hopp for hjertet', Nasjonalforeningen for folkehelsen sin hoppetau-konkurranse. Det tilsvarer over halvparten av alle barneskulane i Norge. Konkurransen strekte seg over to veker i mai, og deltakarane har i gjennomsnitt hoppa tau 24 minuttar kvar dag.

Det var 5. klasse ved Borgund skule i Lærdal kommune som vant i Sogn og Fjordane. Dei 8 elevane i klassen oppnådde full pott! I Hordaland var det **klasse 4AB ved Olsvik skule i Bergen** som blei vinnarar, der dei 40 elevane hoppa ein time kvar dag under konkurransen. Premien var ein KIN-BALL; ein stor, mjuk ball, som er ein super form for aktivitet som inkluderer alle elevane til leik, uavhengig av ballferdigheiter. Fleire helse-lag har også valt å premia dei beste klassane i sitt område.



Flott innsats av elevane på Borgund skule, som hoppa seg til seier i Sogn og Fjordane.



Hoppande glade elevar ved Olsvik skule blei fylkesvinnarar i Hordaland. Her er det rektor som viser sine kunstar under premieutdelinga. (foto: Åse Fretheim)



Mykje god hopping på skuleplassen på Brekke skule.

Hjerteveka

Vel overstått hjerteveke! Mange lag hadde stelt i stand hjertemarsjar, gjerne med både frukt og andre aktivitetar i tillegg.



Granvin helselag samarbeidde med Granvin turlag om å arrangera Hjartemarsj. Dei hadde bøsseinnsamling til hjertesaka, sal av stølstrimkort, hjertequizoppgåver langs løypa og servering av frukt og sunne vafles ved innkomst. Og mykje godt humør!



Korpset

Både Jostedal helselag og Gaupne helselag valde å samarbeida med det lokale korpset så det blei fin musikk til turen.



Mykje god frukt å få etter innkomst på hjertemarsj i Jostedal



Pausedans i Bergen

Fylkesårsmøter

Fylkesårsmøta i Hordaland og Sogn og Fjordane blei gjennomførte i vår, med stort oppmøte av flotte og engasjerte lokallagsfolk frå helselag og demensforeningar. Ca 80 deltakarar i Hordaland og rundt 40 på møtet i Sogn og Fjordane.

Øystein Lerum, frå høgskulen i Sogn og Fjordane heldt foredrag i begge fylka, om positive erfaringar frå **ASK-prosjektet (Active Smarter Kids)**, der ekstra fysisk aktivitet er blitt tatt i bruk som ein metode for læring. Dette har vore prøvd ut ved fleire barneskular, og målet har vore betre faglege resultat og betre fysisk helse. Erfaringar viser likevel også at ein gjerne får fleire positive ringverknader; som betre samarbeid i klassane, betre sosial kompetanse, meir empati, mindre mobbing og meir leik i kvardagen. Fleire skular har halde fram med metoden, sjølv etter at forsøksperioden er over. **For meir informasjon om dette prosjektet**, gå inn på <http://www.askbasen.no/>. På møtet i Sogndal kunne fagkonsulent i fysisk aktivitet Silje Fimreite støtta opp om dette, at fysisk aktivitet er vegen å gå, både for store og små, for å halda kropp og sinn friske.

Både Randi Kiil frå hovudkontoret i Oslo og Åse Fretheim informerte om **Demensvennleg samfunn**. Dette er ein bevisstgjeringskampanje, der vi lokalt foreslår for kommuneleiinga at dei skal underteikna ein intensjonsavtale med generalsekretær Lisbet Rugtvedt i Oslo. Intensjonen er at kommunen skal nedsetja ei arbeidsgruppe sett saman av våre folk frå Nasjonalforeningen og andre som skal foreslå/gjennomføra tiltak som skal gjera det lettare for personar med demens å delta i kvardagslivet. 99 kommunar i landet har alt signert.



Tommel opp frå Ingvild på fylkeskontoret for Marit Steinestø og Solheim helselag sitt danseprosjekt.



Pausedans i Sogndal

I glimt frå lokallaga i Hordaland gav Marit Steinestø, frå Solheim helselag i Masfjorden, eit inspirerande referat av gode erfaringar frå vellukka dansekurs, som dei har organisert i skular og barnehagar i kommunen. Kursa byggjer på samarbeid med skulen, kulturskulen, og ikkje minst gode, profesjonelle instruktørar. Desse kursa har fått gode tilbakemeldingar, barna har vist stor glede over å få delta i dans, musikk og rytme. Ein fin sosial arena, der sjølvtiliten har fått utvikla seg og blomstra på ein annan måte, og gjerne hos andre, enn vanlegvis. Kursa er gjennomført med midlar frå **Midtunheimfondet** (som Nasjonalforeningen administrerer). Om nokon ønskje meir informasjon, kan dei kontakta: marit.steinesto@masfjorden.kommune.no, mobil: 95 94 37 09.

Midtunheimfondet er kun for søkjarar frå lokallag i Hordaland. Lokallag i Sogn og Fjordane kan søkja om hjartemidlar frå fylkestyret.

I ein søknad til Midtunheimfondet treng du å setja opp eit enkelt budsjett; lønn instruktør, reiseutgifter, evt. litt utstyr, og gje ei enkel formulering om kva de ønskjer å oppnå med tiltaket/kurset. Midlane Solheim helselag har fått har stort sett gått til profesjonelle instruktørar.

I glimt frå lokallaga i Sogn og Fjordane gav Marit Elvekrok frå Jostedal helselag eit kjekt referat frå laget sitt matkurs i samarbeid med Geitmyra matkultursenter.

Aktivitetsvennprosjektet til Nasjonalforeningen blei presantert på årsmøta i begge fylka, gjennom gode erfaringar frå ulike lokallag. Kari Våg Lie Einstadbøvoll helselag og Hilde Kristoffersen, Indre Sogn demensforening fortalde om korleis dei har fått igang gode Aktivitetsvennkurs.

Glimt frå lokallaga



Her er seks ivrige ungar samla på bassengkanten, klar til første leksjon av symjekurset som **Nordbygda og Frøyset helselag** arrangerte i bassenget på Matre i Masfjorden i vår.



Åshild Roset og **Inger Søreide** er to flotte frivillege som m.a. har trim til musikk på Gloppen Omsorgsenter kvar onsdag. Dei gjer ein strålende innsats for eit viktig tilbud!

- og heider!



Solbjørg og Henry Andreassen blei utnevnte til æresmedlemmer av Ramsøy helselag etter at begge har vore medlemmer i rundt 60 år.



På Seniortreff i juni 2015 vart **Gunvor Nærø** heidra for den gode og drivande krafta ho har vore for lokalsamfunnet og Gaupne helselag i så mange år.

Nye Aktivitetsvenner



Ein flott gjeng i Sogndal tidlegare i år, med sine ferske Aktivitetsvenn-kursbevis! Deltakarane fekk bl.a. brei og god innføring i kommunikasjon og demens. Kurset var eit interkommunalt samarbeid mellom Sogndal, Luster og Leikanger kommunar sine demensteam, samt Indre Sogn demensforening, Gaupne helselag og Jostedal helselag.

Aktivitetsvenn

Denne våren har vore prega av forsøk på å få med nye kommunar i prosjektet. Vi arbeidar etter ei ny modell, og det er ein føresetnad med representantar frå kommunen i arbeidsgruppa. Fleire kommunar har vorte kontakta, men diverre har dei ikkje hatt kapasitet til å etablere arbeidsgruppe for å drive Aktivitetsvenn. Eg har difor òg gjort eit framstøyt mot KS, for å undersøkje om det er mogleg å få litt drahjelp frå dei inn i kommunane.

I **Hordaland** har det vore mykje møteverksemd i Bergen kommune, og vi har etter kvart etablert ei arbeidsgruppe med representantar frå demensomsorg i kommunen, ein Frivilligsentral og eldsjeler frå Bergen demensforening. Det er også god dialog med både byrådsavdelinga og etatane innan helse og omsorg. Aktivitetsvenntilbodet i Stord har blitt utvida slik at også Fitjar er med og har signert samarbeidsavtale. I slut-

ten av mai vart det arrangert samling for Arbeidsgruppene i Hordaland på Solstrand hotell, og det var ein god møteplass for deltakarane. Dette vil bli eit årleg tilbod, og det er planar om tilsvarande samling for **Sogn og Fjordane** til hausten. I Sogn og Fjordane har no også Førde kommune signert samarbeidsavtale med Sunnfjord demensforening. Fleire gode krefter vil ta tak i arbeidet over sumaren, så det er veldig fint å ha Førde med i prosjektet – velkommen! **Takk til alle de i lokallaga som arbeider med aktivitetsvenn, og riktig god sumar!**

Demensaksjonen 2016

No er det sommarferie, - nyt den i fulle drag!

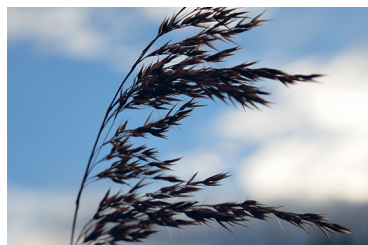
Men litt førebuingar kjem likevel her, før Demensaksjonen i september.

På nettsidene våre **nasjonalforeningen.no/Medlemsnett** finn du:

- Motivasjonsfilm
- Tipshefte
- Tips til samarbeid med andre lag og organisasjonar eller skular.
- Ein del ungdomsskular har valgfag «Innsats for andre». Vurder å ta kontakt for samarbeid med ein slik klasse som kan gå med bøsser.

Den direkte nettadressa inn til desse opplysningane er:

nasjonalforeningen.no/medlemsnett/arlige-aksjoner/demensaksjonen-2016/



ExtraExpress

Husk at de kan søkja ExtraExpress-midlar til gode aktivitetar i laga.

Ta kontakt med Anders Abrahamsen:

anab@nasjonalforeningen.no (tlf.: 40 44 57 78).

For meir info sjå også: **extrastiftelsen.no**

Søknadsfrist 15. sept.

Eksempel på tiltak som har fått ExtraEkspressmidlar denne våren er:

“Hjartevenn og dugnadsvenn i Jostedal” - Jostedal helselag (10 000 kr);

“Fortsatt aktivt liv i nærmiljøet” - Ramsøy helselag (30 000 kr) og

“MottaksBestemor” - Øen helselag (19 000 kr).

Rekrutteringsnytt

I perioden 1. mars - 31. mai 2016 har Hordaland rekruttert 51 nye medlemmer og Sogn og Fjordane 23 nye!

(Dei laga som har hatt endring i medlemsgruppa, har fått eit utskrift vedlagt denne postutsendelsen).

Jubileum

Sidan sist har Tysnes helselag feira sine 100 år, og Valen helselag rundar 100 10. september, men har alt hatt si feiring litt i forkant i mars. **Gratulerer!**
De held ved like ein lang, stolt og flott tradisjon med helselagsarbeid!

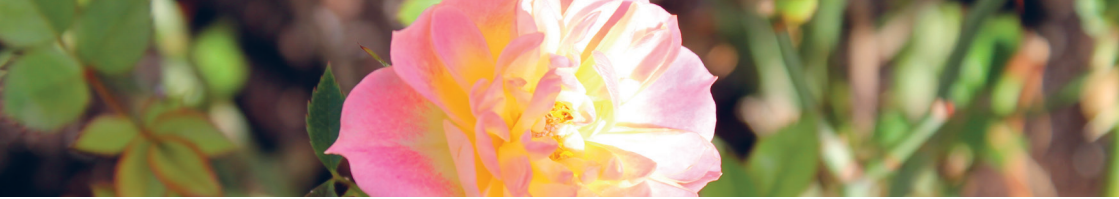
Lokallagsverkstad på Lillestrøm 21. - 23. okt.

Påmeldingsfristen til denne lokallagssamlinga er no gått ut og det er blei meir enn fullt med heile 230 deltakarar frå heile landet. 24 stykker er påmeldte frå Hordaland og Sogn og Fjordane. Vi ser fram til ei spennande helg i høst!

Ver obs på firma som ringjer rundt og ber deg bekrefte opplysningar om deg og lokallaget ditt, eller de får e-postar med oppfordring om å gå inn på ei lenke for å bekrefte opplysningar: **ikkje og aldri svar bekräftande på slikt**. Dette kan bli tatt som eit "ja" for at de bestiller noko, og faktura på ting de ikkje ønskjer blir sendt. I det siste har det bl.a vore eit firma som kallar seg TT-fakturaservice (basert i Trondheim) som driv på denne måten.

Lurar du på ting på **Min side** (utskrift av medlemslister eller liknande) så kan du ta kontakt med **Mona K. Langbråten** på kundeservice i Oslo, ho hjelper deg gjerne med veiledning her;
mobil: 40 44 57 62, eller e-post: mola@nasjonalforeningen.no

Innmeldingar eller endring som gjeld **medlemskap** kan henvendast til: **medlem@nasjonalforeningen.no** - (eller evt oss på fylkeskontoret).



Livet blir enklare,
når ein tek manglande ros,
som eit teikn på stum beundring.

God sommar!

NB! Fylkeskontoret er ferielukka f.o.m. 5 juli - t.o.m. 7. august
(e-postar blir lest sporadisk i denne tida).

Viktige datoar:

Søknadsfrist ExtraExpress: 15. september

Søknadsfrist Midtunheimfondet (Hordaland): 15. oktober

Søknadsfrist Hjartemidlar (Sogn og Fjordane): 15. oktober

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN



Følg oss
på Facebook

Vi vil gjerne dele små og store nyhende frå ditt lokallag

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