



04 Fylkesaktuelle

desember 2017



“Familietur med snev av dugnad”

Bygstad helselag i Sogn og Fjordane **samla både store og små** til ein flott dag ute i naturen på Osen folkesti i haust. Alle bidrog med liv og lyst! Det blei slått gras, merka sti og vaska gapahuk og toalett. Etterpå blei det ekstra kos med grillmat og søtmat i gapahuken.



Hei alle gode vener av Nasjonalforeningen for folkehelsen!

Det stundar mot jul, og det er tid for litt oppsummering av året som er gått. Som tidlegare år, har 2017 vore eit godt år med mange aktivitetar rundt om i begge fylka. I år var me tilbake med den vanlege inspirasjonssamlinga, etter eit år med lokallagsverkstad på Lillestrøm. Tilbakemeldingane har likevel vore klare på at medlemmane ynskjer den årlege samlinga lokalt på hausten, for påfyll og inspirasjon til vidare arbeid med kjernesaker innan hjarte- og demens. - Hoppetaukonkurransen er fortsatt ein svært populær aktivitet, og målet for 2018 er å få enda fleire skular med i konkurransen. Demensaksjonen i 2017 var vellukka, og både Hordaland og Sogn og Fjordane hadde ei fin auke i innsamla midlar. Det vart samla inn over 6,0 mill kr på landsbasis, (berre to fylke samla inn meir enn Hordaland også Sogn og Fjordane samla inn mykje i forhold til innbyggjartalet sitt) - Også i 2017 har mange søkt og fått midlar frå TV-aksjonen. 2018 er siste året det kan søkjast om midlar frå denne TV-aksjonen, så det er viktig at lokallaga nyttar høve før det er for seint. Det vil koma nærare melding om vedtak gjort i landstyremøte 22.-23.11 om bruken av TV-aksjonsmidlane.



Det skal vedtakast ein ny handlingsplan på landsmøte i Trondheim i juni 2018. Lokallaga må studera denne handlingsplanen og eventuelt koma med innspel til fylkesstyret. Regionsamlingane i januar og februar er viktige møteplassar for utveksling av informasjon og planlegging av aktivitetar, og eg oppmodar lokallaga om å prioritera desse samlingane.



Me vil nytta høve til å takka alle helselag og demensforeningar for innsatsen i 2017, ynskjer lokallaga lukka til med nye utfordringar og aktivitetar i 2018.

Me ynskjer kvar og ein ei riktig *God jul og eit Godt nyttår!*

Helsing

Asborg Leirdal Kjærvik – *fylkesleiar Sogn og Fjordane*
og Kjell Nesbø – *fylkesleiar Hordaland*

Demensaksjonen 2017

Hipp hurra og gratulera med strålende oppslutning og innsats nok ein gong under innsamlinga i Demensaksjonen!

I Sogn og Fjordane blei det samla inn 210 072 kr (over 60 000 meir enn i fjor), og i Hordaland 487 355 (rundt 67 000 meir enn i fjor). For heile landet blei det også ny rekord, då det totale beløpet blei rett over 6 millionar kroner. Dette er resultat å vera stolte over!

Mange gjekk med bøsser, både lag og skuleklassar, nokon hadde stand og lotteri, og andre arrangerte også temamøter i forbindelse med Demensaksjonen og Alzheimerdagen 21. september. Det er tydeleg at samarbeid med klassar som har faget Innsats for andre har gitt innsamlinga eit løft. Mange melder tilbake om at givargleda fortsatt er stor, og at informasjon og aktivitet rundt demens er ei viktig sak å støtta for mange.

Demensaksjonen er Nasjonalforeningen for folkehelsen sin årlege innsamlingsaksjon til inntekt for demensarbeid. Pengane går til å forskning og lokalt arbeid, for å finna ei løysing på demensgåta og for å kunna gje ein betre kvardag for personar med demens og deira pårørande.

Eid og Gloppen demensforening var eit av laga som gjorde ein fantastisk fin innsats under Demensaksjonen.





foto: Hanne Stedje / Sogn Avis

Demensprisen Sogn og Fjordane

I Sogn og Fjordane var det 79 år gamle **Julia Bruheim** som fekk ein velfortent Demenspris. Ho har vore sentral i dansegruppa på eldresenteret i Øvre Årdal i over ti år, der personar med demens blir bydd opp til dans saman med dei andre seniordansarane. *På bildet: Ingvild Tjønn Hansen frå fylkeskontoret Nasjonalforeningen for folkehelsen, overrekte prisen og ordførar Arild Ingar Lægreid takka også Julia varmt med blomar og gåve for den svært viktige innsatsen ho gjer.*

Det var **Øvre Årdal helselag** som, i samarbeid med fylkeskontoret, stod for utdelinga av prisen på ein temakveld under markeringa av Alzheimerdagen. På programmet stod - **Kva hjelp kan kommunen gje** når ein er uroa for mogleg demens? og - **Korleis leggje til rette for eit godt liv med demens**. Det blei ei fin og engasjerande samling, med godt oppmøte og god meiningsutveksling. utfordringar blei lufta og mulige løysingar skissert, bl.a. om muligheten for at Frivilligsentralen i samarbeid med frivillige kunne løysa utfordringa med skyss til sjukeheimen når ikkje busselskapet kan.



Demensprisen Hordaland

Ein populær og velfortent vinnar av Demensprisen i Hordaland blei **Fjordslottet Hotell** på Osterøy, for si alltid gode tilrettelegging for besøkande personar med demens. Dei har i mange år stått som vertskap for Møteplass for mestring (pår-samling for unge med demens) Med kunnskap, ro og respekt har dei alltid møtt deltakarane på ein vennleg måte, og gjort desse helgesamlingane til ein trygg og god opplevelse. Vinnarane blei svært overraska, og ikkje minst veldig stolte og glade. *På bildet: Laura Vingryene, Ann Bolstad, Christian Bolstad, Antanas Vingys.*

Prisutdelinga var i regi av **Osterøy demensforening**, i samarbeid med fylkeskontoret, på eit ope møte i anledning den internasjonale Alzheimerdagen. På programmet stod foredrag ved musikkterapeut Solgunn Knardal og underhaldning ved Steinar Hjelmbrekke.

Har du forslag til neste års demenspris, så send inn til oss på fylkeskontoret: hofj@nasjonalforeningen.no innan 1. mars

Inspirasjonssamlingar

Flotte folk og god stemning på Inspirasjonssamling for Sogn og Fjordane i Førde i haust. - Atle Hole Sæterbakken, frå Høgskulen på Vestlandet, fekk tydelig fram sitt gode poeng om **kor viktig - og enkelt - det kan vera å gjera styrketrening**. Spesielt for dei aller eldste og svakaste vil det gi stor positiv effekt i kvardagen,



gjennom betre balanse og førlighet. **Han måtte sjølv sagt også minna oss på :-)** at trening er ferskvare, og må haldast ved like. Men altså: ikkje så veldig mykje som skal til.

På Inspirasjonssamlinga i Hordaland, på splitter nye Scandic Flesland Airport hotel, var det Anita Røyneberg

Alvheim frå Frisklivs- og mestringscenteret i Fjell, Sund og Øygarden som tok opp ulike faktorar, både positive og negative, rundt alt det som er med å påverkar helsa vår. Noko er me delvis prispigg genane våre, men mykje kan me gjera noko med. **At helsa vert skapt der me bur, og at det er viktig å høyra til ein plass og å vera ein del av noko**. Fleire kommunar tilbyr mestringskurs, og ho foreslo at det kunne vore fint om deltakarar der hadde blitt fanga opp av nokon i etterkant, oppfølging gjennom f.eks matlagingskurs og eller eit trim- eller turtilbud. Ho oppfordra helselaga til gjerne å ta kontakt med kommunen sin, for å presantera seg som ein samarbeidspart.

På samlingane hadde vi og **erfaringsutveksling i mindre grupper** om bl.a Aktivitetsvenn/«Musikk og trening»/Gode aktivitetar/Medlemspleie m.m. Fylkesstyret bad om tilbakemelding på om kva dei evt. kunne hjelpa lokallaga med. "Å få tak i nye medlemmer, som kanskje ønskjer å gå inn i eit styre", var eit av svara der.



Øvre Årdal, som vanleg flott representert!



Ei lydør forsamling får med seg korleis samarbeid med andre lag og aktørar ofte er fruktbart

I begge samlingane såg vi på **Facebook**, som ein nyttig informasjonskanal for å enkelt nå ut til folk og informera om aktivitetar. Som eit supplement til dei tradisjonelle måtane som plakatar, jungeltelegrafan og annonser. Mange lag er på Facebook alt, og andre er på veg. Vi gjennomgikk korleis ein kan komme i gang med ei eiga side for laget (bruksanvisning ligg også på nasjonalforeningen. no/medlemsnett). Det kan gjerne vera lurt å komma seg på Facebook når ein har ro, tid og anledning til det, så er ein klar og oppe og går når ein plutselig ser at ein treng å vera der. **Ta gjerne kontakt med oss på Fylkeskontoret, om de lurar på noko rundt opprettelse av side, og for å få rett logo tilpassa Facebook.**

På samlinga gjennomgikk vi og kor laga kan **søkje om pengar** til å sette i gang gode aktivitetar. **De finn skjema her:** nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler

I glimt frå lokallaga i Hordaland fortalde Sigrid Alvestad frå **Ramsøy helselag** om det fine samarbeid dei har med den lokale barnehagen sin - og at søknad til Midttunheimfondet hjelper dei med økonomisk støtte til dette. **Øen helselag** hadde brukt Hjartemidlar til å setja opp eit flott utebordtennisbord (*sjå foto bak*). Svanhild Ersland frå **Bømlo demensforening** fortalde frå deira gode erfaring med å samarbeida med elevar i faget "Innsats for andre" på ungdomsskulen. - Liv Astrid Fylkesnes frå **Stord og Fitjar demensforening** og Evy Gjesdal frå **Askøy demensforening** delte sine gode Aktivitetsvenn-erfaringar; ein-til-ein på Stord, og Aktivitetsvenn i grupper på Askøy. Begge foreningar har kontakt med heimesjukepleien, for å nå gjennom med informasjon til sjuke og pårørande om dette tilbodet.

Alltid god stemning på Stord-og-Fitjar-benken!





Glimt frå lokallaga

“

Vi i **Skånevik helse-**
lag syns vi var heldige! - vi fekk tildelt Exstra-Express-midler til å oppgradere ein eksisterande tursti i Skånevik - (ein gammal postveg). Det er viktig for helse- laget at alle skal få komma seg ut i naturen, og nå har turstien fått seg eit ansiktsløft med ny grus, og er dermed tilrettelagt for at både rullestolbrukerar, folk med barnevogner og alle andre som har lyst å komme seg ut ein tur i flott terreng. Skånevik helselag bruker blant anna denne turstien når hjertemarsjen blir arrangert. Tusen takk for bidraget fra Extra-Express-midlene.

”

Mvh Skånevik helselag,
v/ skrivar Ann Hilde Skram
Løhaugen.

Ramsøy helselag har fleire år vore blant dei som har søkt og fått tildelt pengar frå Midtunheimfondet, (for tiltak retta mot barn og unge).

Dei har lenge hatt eit godt samarbeid med Ramsøy barnehage, bl.a. med den årlege hjertemarsjen som går til Eventyrskogen. Der har dei bygd ein fin gapahuk, med midlar fra fondet, og helselaget ønskjer no i lag med Ramsøy barnehage å utvide rasteplassen i Eventyrskogen, plassere ei bålpanne der, og å lage gode sitjebenker og kjøpe ein låsbar kasse til oppbevaring av ting. Tidligere har helselaget også bidratt til at barnehagen har fått sett opp eit drivhus, som har blitt ein populært aktivitet i barnehagen. Helselaget får til gjengjeld låne lokale gratis i barnehagen til yogaøving ein gang i veka. **Eit fruktbart samarbeid!**



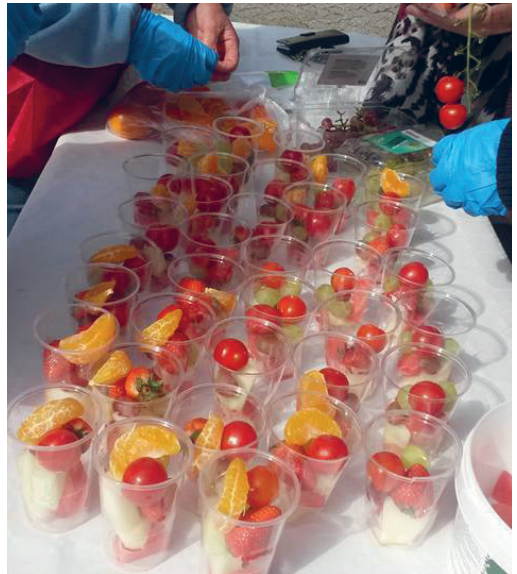
“

I år var det femte året at **Alversund, Meland og Seim helselag** samarbeidde om å ha utdeling av frukt under Knarvikmila, som er det største mosjonsløpet på Vestlandet. Det er veldig kjekt å gjera noko saman med andre helselag i regionen og det er ein fin måte for helselaga å markere seg på.

”

mvh
Alversund Helselag
v/Laila Tvedt.

På bildet, frå venstre: Olaug Tveit, Meland helselag, Wenche K. Fosse, Alversund helselag, Wenche Sæle, Meland helselag og Eldbjørg Valle, Seim helselag





“

Med midler frå Nasjonalforeningen for folkehelsen har vi kjøpt eit flott bordtennisbord i stein som har blitt sett opp i Hamneparken i Sørbøvåg. Utstyr til å spele med kan ein kjøpe ved å henvende seg til lokalbutikken. Håper mange vil nytte seg av det nye tilbodet!

”

Helsing **Øen helselag**



Hornindal demensforeining la den årlege turen til Briksdalen i år. Etter å ha søkt og fått midlar frå TV-aksjonen 2013. Over 40 personar var med og dei fekk heilt klart ein minnerik tur.

Demensvennlig samfunn

Kampanjen for eit meir demensvennleg samfunn rullar vidare, og det er no over 80 kommunar rundt om i heile landet som er med i samarbeidet. Vi vil gjerne ha med alle, og Nasjonalforeningen for folkehelsen sentralt har derfor sendt ut e-post med invitasjon til kampanjen til alle helse- og omsorgssjefar, samt ordførarar i kommunar som ikkje allereie har avtale. Vi oppfordrar alle som ønskjer at sin kommune skal bli demensvennlig, om å kontakte kommunen sin. Hvis de ønskjer tips til korleis det kan gjerast, send ein epost til demensvennlig@nasjonalforeningen.no

Aktivitetsvenn

Aktivitetsvenn for Hordaland og Sogn og Fjordane vert no av styrt av nasjonale koordinatorene frå Nasjonalforeningen sitt hovudkontor i Oslo. Dersom du har spørsmål om Aktivitetsvenn, så kan du ta kontakt på tlf.: 23 12 00 00 eller e-post: aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no.



Eidsvåg helselag, her representert ved leder Gunvor Lotsberg, feiret i høst **70 årsjubileum** med stor fest. Helselaget har en fin historie der de i starten bl.a. hadde hjemmesykepleiere og husmorvikarer, og administrerte husmorferier. Helselaget brenner for at eldre fortsatt skal holde seg aktive og sosiale, og i dag har de bl.a. torsdagstreff, der 25-30 møtes til god mat, litt underholdning eller foredrag, og om mandagene møtes rundt 30 voksne damer til trim. Et flott oppslag i Bergens Tidende i forbindelse med jubileet hadde de og. Gratulerer!

(Foto: Alice Bratshaug/BT.)

Om nokon fra laga treng ein **presentasjon av Nasjonalforeningen for folkehelsen som organisasjon**, kan de gå inn her på nettet og finne informasjon: <http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/synliggjoring/profilprogram/>



Viktige datoar utover våren:

Regionmøter:

- 21.1:** Askøy (*Kleppestø sykehjem kl 18-21*)
- 31.1:** Gloppen, (*Gloppen hotel kl 18-21*)
- 6.2:** Sogndal (*Quality hotel Sogndal kl 18-21*)
- 6.2:** Stord (*Stord hotel kl 18-21*)
- 7.2:** Førde (*Røde Kors-huset, kl 18-21*)
- 8.2:** Lavik (*Helsetunet kl 18-21*)
- 8.2:** Austevoll (*Po-senteret Storebø kl 18-21*)
- 13.2:** Lindås (*Alversund helselagshus kl 18-21*)
- 13.2:** Granvin (*Granvin folkebibliotek kl 18-21*)
- 14.2:** Osterøy (*Osterøytunet kl 18-21*)
- 15.2:** Kvinnherad (*Tieren Uskedalen kl 18-21*)
- 19.2:** Masfjorden (*Solheim grendahus kl 18-21*).

Fylkesårsmøter 2018:

Hordaland: 13. - 14. april (*Scandic Flesland*)
Sogn og Fjordane: 20. - 21. april (*Skei hotel*)

Hjerteveka: 30. april - 6. mai

Bestillingsfrist materiell: 1. mars

Hoppetaukonkurransen Hopp for hjertet 2018: 24. april - 4. mai

Påmeldingsfrist: 9. mars

Landsmøtet 2018, Trondheim 8. - 10. juni

DAGENS VITS

Har du kjøpt deg satelitt??

Nei, - eg har utsatt delitt . . .

*God Jul og
Godt Nytt År!*
Ønsker
Ase, Ingvild og Trøydis
på fylkeskontoret



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