



FYLKESNYTT

for helselag og demensforeninger
i Aust-Agder og Telemark
Nr 1 2015



MMK

Midt i det skoddeland som heter jeg
står det et gammelt veiskilt uten vei.
Det står og peker med sin morkne pil
mot skoddemyrer og mot skoddemil.
Jeg leter fåfengt etter navn og tegn.
Alt alt er visket ut av sludd og regn.
Inger Hagerup.

KONTORNYTT

Da er 2015 godt i gang, regionmøtene er avholdt. Det er tiden for årsmøter i lagene før påske og for fylkeslaget etter påske.

I april og mai er det «Hoppetaukonkurransen» og Hjerteuka.

Sjekk fristene for bestilling 2015 og la oss brette opp armene og sette i gang å få planlagt det som skal gjøres, og ikke minst å få bestilt materiell innen fristen. Se mer inni heftet.

Gleder meg til å få tilbakemeldinger i etterkant på alt det som skjer der ute, enten det er saker og ting som skjer under aksjonsukene våre eller det er noen spennende som har foregått utenom dem. Vi vet det skjer mye, så send gjerne et bilde eller litt tekst, eller ring oss.

TRIMVETTREGLENE med et smil 😊

- Gå en tur i tide og utide.
- Ikke bry deg om værmeldingen, men ta gjerne på deg noe vanntett.
- Få gjerne med deg en venn – gjerne en som ikke går så mye fra før.
- Ikke grav deg ned med nettbrett – det meste er morsommere i virkeligheten.
- Bruk refleks og ikke vær redd for å se ut som et juletre – det er farligere å bli truffet av en bil enn å bli ledd av.
- Hold deg til skilta løyper eller stier – bruk kart og kompass, app eller gps når du går på nye steder.
- Det er ingen skam å snu etter 15 minutter, du har da uansett fått dine 30min når du er hjemme igjen.
- Ikke gå for hard ut i begynnelsen – men ikke vær redd for å bli litt andpusten eller svett på ryggen.
- Lytt gjerne til kjentfolk og venner – det er ofte godt ment og det hender de har gode forslag.

Møte oversikt

02.03 Fellessamling alle ansatte i begge fylker
04.03 Fylkesstyremøte i Telemark
19.03 Fylkesstyremøte i Aust-Agder
12.-13.3 Studietur for DL og fylkesleder i Aust-Agder
(prosjekt «med hjerte for Arendal»)
23.-24.3 Arendalskonferansen med demens som tema
Påskeferie
18.04 Årsmøte i Telemark
22.04 Årsmøte i Aust-Agder
28.04-12.5 Petter Puls hoppetaukonkurranse
04.10.5 Hjerteuke
19.05 Fylkesstyremøte i Telemark
20.05 Fylkesstyremøte i Aust-Agder
27.-29.5 Utdeling premie vinner Petter Puls konkurransen

Advarsel

NB! Flere helselag har fått faktura fra firma de aldri har hatt noe med å gjøre eller ikke vet hva er. Dersom ditt lag får en faktura du er usikker på om laget skal betale, ta kontakt med oss på fylkeskontoret før den eventuelt blir betalt.

Årsmøte Telemark 18.april på Årnes kafeteria

Innkalling sendt ut. Generalsekretær Lisbet Rugtvedt er innleder.

Årsmøte Aust-Agder 22.april

Innkalling sendt ut. Generalsekretær Lisbet Rugtvedt er innleder.
NB! Husk at alle lag som er påmeldt og møter får en gratis roll-up av fylkeslaget i Aust-Agder.

Tilskuddsmidler demens

Tilskudd lokalt fra demensaksjonen i fjor.
Husk søknadsfristen 15.3. Ring fylkeskontoret om du ønsker mer informasjon.

NB! Dette kommer i tillegg til muligheten til å søke lokal midler fra TV-aksjonen – som går kontinuerlig.

Regionmøte i Aust-Agder

Dessverre fikk jeg ingen bilder fra regionmøtet i Søndeled. Når det gjelder Aust-Agder fylke, alle lagene bortsett fra 2 kom på regionmøte og det har ikke vært så mange medlemmer på møtene på flere år. Så flott at så mange møtte!

Valle og Hylestad og Bygland



Regionmøter i Telemark Lunde



Vår nye profiltøy.....og et gedigent kakebord ;))

I Lunde var det påmeldt hele 38 personer! Også i Telemark var det kun to lag som ikke kom på regionmøtene og det var et fantastisk fremmøte begge steder i år.



Lundetunet i Lunde.

Telemark Drangedal



Fra Smiekra i Drangedal

Hjerteuka 4. til 10.mai



HUSK fristen for bestilling av materiell 7 april!!!

Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter

- Midler til kosthold og fysisk aktivitet
- 1 000 kr per aktivitet, maks to per lag
- Aktivitetspakke kosthold
- Søknadsskjema på Medlemsnett (eller kontakt oss)
- La folk få vite hva dere gjør med midlene

Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter

Hjertemarsjen er også en ypperlig mulighet til å synliggjøre og reklamere for lokallagenes tilbud om fysiske aktiviteter, som for eksempel gågrupper. Vis dere frem 😊

- 10.mai er «Verdens aktivitetsdag
- Gå for hjertet
- Synliggjør lokale fysiske aktiviteter
- Start nye fysiske aktiviteter

Stand

Ha gjerne en stand og server hjertesunn suppe og/eller frukt og grønt ved hjertemarsjen.

Del ut hjerteukebrosjyren.

- Frukt og grønt
- Hjertevennlig suppe
- Gjett sukkerinnhold
- Kolesterolmåling



Foredrag i hjerteuken?

Forskningsstipendiater og lokalt helsepersonell kan holde foredrag om forebygging av hjerte- og karsykdom

Hopp for hjertet «Hoppetaukonkurransen»

10-års jubileum

Datoer Hopp for hjertet 2015:

Påmeldingsfrist: **2. mars**

Gjennomføres: **28.april-12. mai**

Nasjonal vinner og fylkesvise
vinnere: **27.-29. mai**

Deretter: Premièr og gi
oppmerksomhet for deltagelse





Naturen.....eller kurve over aktivitetsnivået i laget det siste året ☺

Der stod engang det sted jeg skulle til.
Når ble det borte og når for jeg vill?
Jeg famler som en blind mot dette ord
som skulle vist meg veien dit jeg bor.
Midt i det skoddeland som heter jeg
står det et veiløst skilt og skremmer meg.

Inger Hagerup.

Fylkeskontoret for Aust-Agder og Telemark
Langbryggen 1, 4841 Arendal
Tlf 37 02 11 17
E post: taa@nasjonalforeningen.no

hilsen
Aud og Mette

