

## PROSJEKTLEDER FOLKEHELSE INVITERER TIL KURS OM FYSISK AKTIVITET

Prosjektleder Siri Malmstrøm ønsker at så mange helselag som mulig kan få «fysisk aktivitet ambassadør». Det kan være en eller flere i styret, eller et medlem med interesse for å videreføre/starte opp tilbud om fysisk aktivitet i regi av lokallaget.

Det blir kurs tre steder i fylket;

**Tirsdag 22. august på Skipper Worse Ledaal kl 18.30 – 20.00**

**Tirsdag 29. august i helselagshuset på Figgjo kl 18.30 – 20.00**

**Tirsdag 5. september i helselagshuset på Torvastad kl 18.30 – 20.00**

*Invitasjon sendes ut til lokallagsledere før sommeren.*

**INSPIRASJONSSAMLING 4. NOVEMBER** vil handle om styrearbeid og inspirasjon.

Det blir fokus på ulike roller og oppgaver i et lokallagsstyre og praktiske

eksempler. Ninna Gram fra Nasjonalforeningens hovedkontor kommer for å

innlede om Nasjonalforeningen for folkehelsen generelt og lokallagstyret spesielt.

Ragna Bjelland kommer med sitt inspirasjonsforedrag *Påfyll i en travel hverdag*

(Ragna hadde underholdningsinnslag på fylkesårsmøte på Sola i 2016 – de som var der husker nok henne!)

En presentasjon av prosjektet «*Musikk og trening gir mening*» er under arbeid.

Oså blir det rom for erfaringsutveksling!

## VIKTIGE DATOER HØSTEN 2017:

**1. august** Frist for høstnummeret «Hjerte og hjerne» Har dere noe å dele?

**25. august** Siste frist for å bestille materiell til demensaksjonen

**15. september** Søknadsfrist ExtraExpress

**21. september** Den internasjonale Alzheimerdagen

**18. – 24. september** (uke 38) Nasjonalforeningens demensaksjonsuke

**4. november** kl. 10.00 – 15.30 inspirasjonssamling på Skipper Worse Ledaal



**BENTE UTVIK**, nyvalgt i fylkestyret i år. Hun har jobbet som helsesekretær i mange år, for 4 år siden tok hun videreutdanning innen Kreftomsorg og har de siste årene arbeidet på en Lindrende avdeling, som spesialhjelpepleier innen Kreftomsorg.

For 3 år siden var hun på aktivitetsvennkurs for å lære mer om personer med demens.

**LEDER I LOKALLAGENE MOTTAR FLERE EKSEMPLARER AV «ROGVA»NYTT, FOR Å DELE UT TIL ALLE MEDLEMMENE I STYRET.**

**HUSK Å TA MED INFORMASJONEN TIL DE ANDRE STYREMEDLEMMENE!**

Fylkeskontoret for Rogaland og Vest-Agder, Torgveien 15C, 4016 Stavanger.

Tlf: 51 52 43 55, E-post: [rogva@nasjonalforeningen.no](mailto:rogva@nasjonalforeningen.no)

# «RogVA»nytt

Infoskriv for Rogaland nr. 3/2017

Det er gjennom deltakelse i helselag og demensforeninger vi følger opp Nasjonalforening for folkehelsen sitt arbeid med å bygge kunnskap og kompetanse innen folkehelsearbeidet. Det kan vi gjøre gjennom å skaffe penger til forskning, men ikke minst gjennom aktiv deltakelse i helselag og demensforeninger.

På fylkesårsmøtet var det lagt vekt på ulike tema innenfor hjerte- kar og demens. Dette er en viktig arena for å tilegne ny kunnskap, og ikke minst for å dele erfaringer i et sosialt samvær. Foredraget til professor Maja-Lisa Løchen ga oss viktig informasjon om kjønnsforskjeller ved vanlige hjertesykdommer. En viktig innfallsvinkel til Hjerte uka. I lokallagene sør og nord i fylket har det vært stor aktivitet i Hjerteuka med utdeling av frukt og grønt, barnehagemarsjer og turgrupper. Rogaland er et aktivt fylke som hver og en kan være stolte av. Den nasjonale hoppetaukonkurransen for skoleelever på 4. – 7. trinn er nå gjennomført. Rogalands deltakelse er samlet nest best i landet, bare slått av Akershus som har et langt høyre innbyggertall enn Rogaland. Det viser at helselagenes innsats nytter.

**Vi kan GRATULERE 4. klassetrinn på Høle barne- og ungdomsskole som fylkesvinner i Rogaland i år.**



Til høsten står Demensaksjonen for tur, og forberedelsen til denne er godt i gang. Noen lokallag har allerede begynt å rekruttere bøssebærere og lagt opp til viktige informasjonsmøter om demenssykdom. Det er ikke alltid like lett å få bøssebærere, men ta gjerne kontakt med skolene.

«Innsats for andre» er et valgfag i skolen, og flere har god erfaring med å få bøssebærere blant skoleelever. Det er en viktig oppgave å få ungdommen engasjert. Fylkestyret ønsker alle er riktig god ferie og takker for innsatsen så langt i 2017, og så møtes vi til høsten og til nye aktiviteter.

Sommerhilsen fra Kari, fylkesleder



**Fylkeskontoret har helt sommerstengt fra 10.juli til 7.august**

## «AKTIVITETSVENN» – STATUS OG PLAN VIDERE I ROGALAND

Aktivitetsvenn drives nå i over 140 kommuner i landet, og mange er i gang med oppstart. Målet for 2017 er at alle kommunene i Rogaland skal få informasjon om tilbudet. Dette skjer ved «informasjons- og oppstartsmøter», et uforpliktende informasjonsforum for kommuner som vurderer/ønsker å etablere Aktivitetsvenn.

Fem kommuner har deltatt på oppstartsmøte i Bjerkreim kommune 23.april i år.

**Nye aktivitetsvennkommuner er Bjerkreim og Gjesdal.**

**Veldig stas å ha dem med på laget!**

De resterende kommunene vil bli invitert fortløpende.

**Vil dere vite mer, kontakt Veronica R. Bongard**

**på tlf. 92 84 71 51 /e-post: [vebo@nasjonalforeningen.no](mailto:vebo@nasjonalforeningen.no)**



## DEMENSASJONEN 18. – 24. september 2017!

Nå nærmer sommerferien seg! Frivilligheten har godt av pauser, og vi håper på en fin sommer! Allerede i august er det tid for planlegging av årets Demensaksjon. Det ligger mye informasjon på medlemsnett som kan være nyttig, både for bøsseaksjonen og for dere som skal samarbeide med skoleklasser som har valgfaget «Innsats for andre».

Her finner du all informasjon: [www.nasjonalforeningen.no/medlemsnett/demensaksjonen-2017/demensaksjonen-medlem/](http://www.nasjonalforeningen.no/medlemsnett/demensaksjonen-2017/demensaksjonen-medlem/)

**Bryr ungdom seg om mennesker med demens?** Ja, det gjør de! Se filmene som ligger på medlemsnett og la deg imponere over engasjementet og viljen til å gjøre en innsats for andre.

**Hva gjør vi med mor i ferien?** Det kan være en utfordring for mange som har foreldre eller pårørende med demens. Mange sliter med skyldfølelse fordi de tar seg en velfortjent ferie. Tenk om vi en vakker dag kunne slippe det.

**Hjelper det å forske?** Foreløpige resultater viser det, og derfor er det viktig å forske mer for å finne behandling og kur mot Alzheimer og andre demenssykdommer. Det er derfor demensaksjonen er så viktig!

ET ALTERNATIV TIL KONTANTER ER NÅ PÅ Plass :

**SMS OG Vipps**  
by DNB

Husk å informere om muligheten til å gi både via SMS og Vipps, for de som ikke har kontanter.

Send sms **SAMMEN** til **2216** (50,-)  
Vipps til **2216**

EN VAKKER  
DAG HAR  
VI GLEMT  
DEMENS



## NASJONALFORENINGENS HJERTEUKE 8.-14. MAI 2017



Tilsammen 36 sporty deltakere gikk Hjertemarsjen på turveien mellom Egersund og Hellvik. Nydelige været gjorde turen ekstra fin. Det ble trukket 3 gavekort a kr.500,- . Fordelingen på vinnerlottene var grei: Et gavekort til Bjerkreim, et til Egersund og et til Hellvik!



Styret i **Randberg helselag** serverer frukt etter hjertemarsjen.

Små og store, 21 stk, gjekk til Borgaråsen. Me fekk frukt og grønt og me selde pins og delte ut brosjyrer. **Ombo helselag**

**Stavanger helselag** inviterte barnehager i Stavanger og over 200 barn deltok i barnehagemarsj i Stavanger sentrum!



## 11 141 BARN I ROGALAND HOPPET SEG GJENNOM TO UKER I MAI 😊



### Fylkesvinner i Rogaland

Stolte elever i **4. klasse på Høle skule!** De hoppet mest av alle i Rogaland og fikk diplom, gavekort og Kinball fra fylkesleder Kari.

På 2.plass i Rogaland var **7.klasse på Goa skole** i Randberg. De fikk pengepremie.