



Fylkesaktuelt

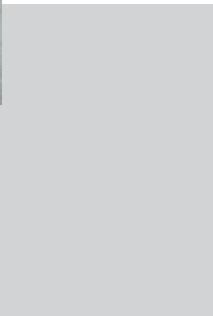
02
JUNI 2015

NYTT FRÅ
FYLKESKONTORET FOR
HORDALAND OG
SOGN OG FJORDANE



Foto: avis4 Hordaland

Hoppetaukonkurransen ble hoppa godt i gang av både lærarar og elevar i Granvin.



Helselaget klar med sukkerquiz på butikken i Meland.

Hopp for hjertet
Hjarteveka
Fylkesårsmøta
Re-etablerte
demensforeningar
Demensaksjonen
2015
Gode aktivitetar
Fjaler helselag
100 år
Ferie med mening



Følg oss på Facebook:
Nasjonalforeningen for folkehelsen – Hordaland
Nasjonalforeningen for folkehelsen – Sogn og Fjordane



Helsing frå
Kjell Nesbø
– fylkesleiar
Hordaland

Gode nasjonalforeningsmedlemar!

Ein travel vårperiode er over med lokale årsmøter og fylkesårsmøte og vel gjennomførte hoppetaukonkurransar. Det er no tid for litt avslapping, sol og sommar, før haustens aktivitetar med demensaksjon og inspirasjonssamling. **Meld dåke på til samlinga.**

God ferie til alle!

Gode helselag og demensforeiningar!

Sommaren nærmar seg, og heile våren har det vore stor aktivitet rundt om i laga. Fylkesstyret set stor pris på kvar og ein av dykk!

Mange hjertemarsjar med frukt og grønt, samt quizen er med på å få mange ut i det fri, - sjølv om regnet ausar ned og vinden piskar oss i ansiktet.

Takk til alle de som kom på fylkesårsmøtet i Førde. Det var interessante foredrag og god stemning. Håpar at de fekk inspirasjon til vidare arbeid for Nasjonalforeningen og dei gode sakene våre.

Det er flott at så mange helselag og demensforeiningar har søkt og fått midlar frå TV aksjonen i 2013. De må fortsetja å senda inn søknader om midlar. Denne ordninga varer ut 2018.

Det har vore arrangert informasjonsmøter om prosjektet Aktivitetsvenn i Gloppen, Eid og Jostedal. Det har ikkje resultert i oppstart av kurs enno, men Eva Steigen jobbar hardt og målretta for å oppnå resultat av satsinga.

Hoppetaukonkurransen «Hopp for hjertet» har vore gjennomført rundt i heile landet. Eg er så heldig at eg har fått dela ut premien til årets fylkesmeister i Sogn og Fjordane, 6.klasse på Gaupne skule. Håpar at denne aktiviteten kan inspirera dei kjekke ungdommane til eit aktivt liv.

Eg vil ynskja dykk alle ein aktiv sommar!



Helsing frå
Asborg Leirdal
Kjærvik
– fylkesleiar
Sogn og Fjordane

Fylkesårsmøta 2015

Det var flott og godt oppmøte på fylkesårsmøta våre; rundt 90 deltakarar i Bergen, og 45 i Førde. Vi er glade for gode og hyggelege samlingar.

På møtet i Hordaland

minna Anne Kjesti Toft, Nasjonalforeningen sin helsepolitisk rådgjevar, lokallaga om å vera **stolte over si viktige rolle i lokalmiljøet**.

Det er kommuneval til hausten, og ho oppfordra til å gjerne ta kontakt med lokalpolitikarar. Dei treng alltid innspel frå folk som har førstehands kjennskap til kva som fungerer og ikkje i kommunen, og som kan komma med gode idear og nytenking.

Nasjonalforeningen kjem til å ha klar ei lita brosjyre etter sommaren, for å visa kor

vi har fokus og kva vi er opptatt av. **Denne kan brukast i kontakten med lokalpolitikarane**. Anne Kjersti Toft kunne også melda om at det på hovedkontoret i Oslo ofte var både jubel og stolthet over å få tilbakemeldingar om alle dei flotte tiltaka som blei gjennomførte rundt om i landet. Spreke Silje Fimreite trimma oss og foreleste friskt og godt om viktigheten av aktivitet i kvardagen.

I glimt frå lokallaga fortalde Solveig Tveito frå Granvin helselag korleis dei samarbeidde med andre lokale lag om aktivitetane i bygda. Ein lur og samlande tankegang, som mange følgjer henne på. Esther Halland frå Hauge helselag og Olaug Tveit frå Meland helselag fortalde om **erfaringane frå matkursa med barn** som dei har hatt. Dei hadde laga supper med spennande smakar, og dei var godt fornøgde, sjølv om erfaringa også var å ikkje gapa over for mykje og for komplisert. Det viktigaste er at det blir sunt og at det blir ein positiv opplevelse for alle. Kokken fekk skryt for å vera flink og pedagogisk.

Dette har vore eit samarbeidsprosjekt med Geitmyra matkultursenter for barn i Oslo, som vil bli vidareført til neste år, der alle fylka vil få tildelt to kurs. **Så tenk gjennom om ditt lag kan vera klar for ein slik aktivitet?**

For informasjon og inspirasjon; gå inn på www.geitmyra.no



Ingvild steppa inn som kompetent vikar i pausetrimmen i Førde.



Til årsmøtet i Sogn og Fjordane kom Lene Haugerud frå kommunikasjonsavdelinga i Oslo. Ho kunne oppmuntrande fortelja at det jevnt og trutt gode arbeidet i lokallaga for god folkehelse er eit heitt og aktuelt tema i vårt moderne samfunn, også på verdensbasis. **Vi er i vinden som aldri før!** Ho minna samstundes lokallaga på å vera tydelege i lokallagsbrosjyra: **vis kva de driv med, og kven de er.** Og ikkje ta som sjølvsgatt at alle er lokalkjende. **Ein ivrig og kontaktsøkjande nyttilflytta skal ein ta vare på.** Husk å ha med vervebrosjyrer, snakk sammen, inviter folk, tør å spørje!

Frå glimt frå lokallaga i Sogn og Fjordane fortalde Øen helselag om den fine ideen der dei var i gang med å planleggja oppføring av sandvolleyballbane. Eit spennande tiltak, som lett kan gi aktivitet som kan foreine ulike generasjonar, som nabolagscup og andre arrangement. Øen helselag er også eit godt eksempel på at det gir resultat å vera tydelege og aktivt oppsøkjande. Dei har fått heile 13 nyinmeldingar siste året.



*Magnhild Ravnstad, Gloppen helselag,
Irene Lien og Judith Bjordal
frå Øen helselag*

Mary Aasen fortalde om godt arbeid i Jostedal helselag, og godt samarbeid i bygda. Ho gleda og overraska oss samstundes med vakker sang.



Hjarteveka

Sogn og Fjordane:



Godt førebudde og flinke helselagsdamer i **Øvre Årdal** er klare for stand i hjarteveka. Suppe, sukkerquiz, bøsse og brosjyrer er på plass.



Førde helselag hadde invitert med **Bygstad helselag** til samarbeid om hjertemarsj. Etter turen var det samling i Halbrendstova, med god stemning rundt bordet, frukt og grønt, kaffi og kaker, hjertequiz og fine premiar. Førde helselag melder også om god dialog med folk på hjartestanden, om bøsseinnsamling, og glede over å ha investert i ny trimsykkel til demensavdelinga på Førde helsetun. Godt jobba!

Hordaland:



Godt oppmøte og god påkledning på turen i **Meland** i Hjarteveka. Og hjertesuppa varma og var populær.

Av andre lag kunne bl.a. **Hauge helselag** melda om flott oppmøte av heile 35 stk på turen sin, til trass for regn og litt småsurt på turdagen.

Hopp for hjertet



Foto: avisa Hordaland

Nasjonalforeningen for folkehelsen arrangererte hoppetaukonkurranse for tiende år på rad. Her er det elever på skulen i Granvin som hoppar tau i finveret på opningsdagen.

Dei fylkesvise vinnarane blei:

Sogn og Fjordane: 6. klasse på Gaupne barne- og ungdomsskule

Hordaland: 5. klasse på Nordbygda skule i Masfjorden



Vinnarklassen i Gaupne jublar. Premien var ei spennande pakke med uteleiker frå kontoret i Oslo, og ein skjekk på 2000 kr frå fylkeslaget.

(Vi har dessverre ikkje bilete av dei spreke vinnarane frå Masfjorden i Hordaland.)

Hopp for hjertet har vakse frå å engasjera 40 000 skulebarn i heile landet i 2005, til heile 109 000 barn i 2015. **Målet med konkurransen er å visa at fysisk aktivitet både er morosamt og bra for helsa, og fint kan kombinerast med fag og undervisning.**

Re-etablerte demensforeningar

Velkommen til to nyetablerte styrer: **Kvinnherad demensforening** og **Sunnfjord demensforening**. Begge foreningane har ein miks i styret av fagpersonar innan helse, og personar med pårørandeerfaring. Dette er eit godt utgangspunkt for å nå fram til mange personar med ulik ståstad i demensomsorga.

Vi ønskjer lykke til med arbeidet!



Styret i Kvinnherad demensforening



Tre i styret i Sunnfjord demensforening

Demensaksjonen 2015

Organisasjonen sitt mål er at vi fortsatt skal ha eit høgt aktivitetsnivå lokalt og eit stort forskingsprogram også etter at TV-aksjonspengane er brukt opp i 2018. Derfor er det spesielt viktig at vi får til gode demensaksjonar no.

Tenk nytt!

Fleire lag har gode erfaringar med å engasjera andre i å gå innsamling; **eksterne bøsseberarar får 15 % i provisjon.** Ta derfor gjerne kontakt med grupper og lag i ditt nærområde som kan ha nytte av denne provisjonen, t.d. ein 10. klasse som skal på skuletur, eit ungdomskor, pensjonistlag eller liknande. Vi kan hjelpa med å utforma invitasjonsbrev.

Som eit eksempel har Vik helselag i to år samarbeidd med 10. klasse, som har resultert i ca kr. 4000,- i provisjon til klassen. Elevar som har samarbeidd med Osterøy demensforening, sat igjen med rundt kr 10. 000,-. Vi har også fått positive tilbakemeldingar frå lag som brukar eigne medlemmer, at dei blir svært godt mottatt. Givergleda er fortsatt stor, også etter TV-aksjonen, ja faktisk større!

Husk at **bøsser ute på vandring er meir effektive enn bøsser på stand!**

Aktivitetsvenn

Det har vore stor aktivitet i Hordaland, og totalt 77 personar har fullført kurs for Aktivitetsvenner. Lokallag som har vore med å gjennomføra kurs er Askøy demensforening, Ytre Nordhordland demensforening, Bergen demensforening, Osterøy demensforening, Stord/Fitjar demensforening og Einstadbøvoll helselag. I Sogn og Fjordane har det enno ikkje vore kurs for Aktivitetsvenner, men vi har mange gode krefter i fylket og gode utsikter for å få til det på sikt. Vi arbeider no med å etablere ei arbeidsgruppe for å starta arbeidet i Indre Sogn.



Gode aktivitetar

Erindringsgruppe

Hornindal demensforening er ei lita demensforening, som har opplevd oppsving i aktiviteten, pga Erindringsgruppa si; der tanken er å presentera ein ting som kan vekkje til liv minner og dra i gang historier rundt kjennskapen til denne.

*Annlaug Hole
Nygård (pensjonert
sjukepleiar) har
engasjert seg i
Erindringsgruppa*



Bakekunstar vidareført til neste generasjon

I vår vart **Jostedal Helselaget** invitert med i "mat og helse" på skulen til å hjelpa lærar og elevar til å **laga potetkaker på gamlemåten**. Eit flott tiltak, der stolt og god tradisjonsmatkunnskap kunne bli formidla vidare til neste generasjon. Heilt i tråd med dei mest populære utanlandske matprogramma på TV for tida. Dermed fekk elevar, (og studentar frå høgskulen i Sogndal), seg ein sær sars god lunch, med ferske, sjølv laga potetkaker med pølse.





Fjaler helselag 100 år

I vår feira Fjaler helselag heile 100 år. Dette blei feira i Tunkafeen i Dale, med marsipankake, allsong, dans og spel; der m.a. unge Elliot Losnegård imponerte med frisk masurka på fela. Leiar i helselaget, Solbjørg Samdal, fortalde om aktiviteten i laget og om gode tiltak i bygda som dei støttar. Glad-dansen fekk vist seg fram, og fekk også publikum med seg på ein svingom i tunet. Ein fin dag blei avslutta med fellestur på Elvestien.

NB! Viktige datoar til hausten:

Inspirasjonssamling **Hordaland**: 30. - 31. oktober, Quality Hotel Edvard Grieg.

Inspirasjonssamling **Sogn og Fjordane**: 6. - 7. november, Thon Hotel Førde.

Referat: dersom delegatane ønskjer å få tilsendt eige eksemplar av referatet frå fylkesårsmøte i Hordaland og Sogn og Fjordane, ta kontakt med oss på fylkeskontoret i Bergen.



Ferie med mening

Velkommen til deg og andre i ditt lokallag
til å bli med på Ferie med mening sitt 25 års-jubileum.

Opphald på Nordhordland folkehøgskule i Meland kommune frå
mandag 10. - fredag 14. august 2015

Hyggeleg og variert program i fine omgivningar.

Mulighet for symjing i basseng og fine spaserturar.

Gode måltid og sosislt samver.

Heildagstur med den flotte seglskuta Lojal (*sjå bilde over*).

Pris (inkl. dagstur m båt): einerom m/bad, heilpensjon kr 3200,-
dobbeltrum m/bad, heilpensjon kr 2900,- pr pers.

For påmelding og annan informasjon;
ta kontakt med fylkeskontoret på tlf.: 55 31 15 41

Påmeldingsfrist 20. juni.



Ein liten sommarvits, på tampen:

Arne gjekk hen og blei så forelska i Kari
at det nesten ikkje gjekk an.
Han sat berre og tenkte på henne, klarte ikkje samla tankane,
og klarte ikkje å ete - sat berre og pirka i maten.
Til slutt syns far hans det blei så gale at han måtte sei til han:
- no må du ta mot til deg, gå til Kari og sei korleis det er,
du sit berre og pirker i maten fordi du tenkjer på henne.
Då stramma Arne seg opp, gjekk heim til Kari, ringde på døra,
og då Kari kom ut, sa han blygt:
- Du Kari, når eg tenkjer på deg,
mister eg heilt matlysta.

God sommar!

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN
telefon: 55 31 15 41

e-post: hosfj@nasjonalforeningen.no
www.nasjonalforeningen.no