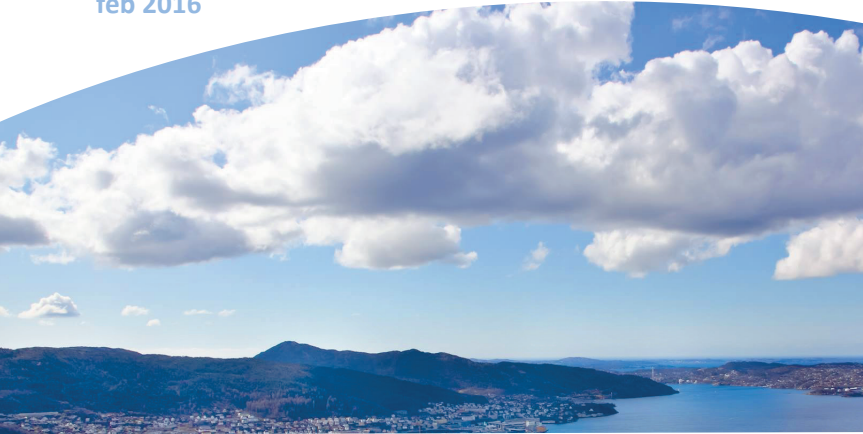




# Fylkesaktuelt

01  
feb 2016

NYTT FRÅ  
FYLKESKONTORET FOR  
HORDALAND OG  
SOGN OG FJORDANE



Det nærmar seg  
vår og meir uteliv.  
Då er Hopp for  
hjertet ein flott  
aktivitet for dei  
unge på skulen.

**Snart: Hopp for hjertet og Hjerteuke**



## På stand

**Øen helselag;  
på plass der det  
skjer!**

Her frå Kvern-  
steinsmarknaden  
i mai i fjor, med  
informasjon om  
diabetes 2, sunn  
mat og tannhelse,  
(i samarbeid med  
tannhelseklinik-  
ken).

## **Godt nyttår** til alle medlemmar i helselag og demensforeningar!

Me er godt i gang med eit nytt og spanande år med mange aktivitetar i regi av Nasjonalforeningen sine helselag og demensforeningar. Ordninga med Aktivitetsvenn er satsingsområde også i 2016. Medlemsverving er eit anna satsingsområde, her er det premiar å henta!! Elles er det høve til å søkja midlar frå innsamlingsaksjonen 2013 i fleire år framover. Som eg tidlegare har sagt, er det kort sakshandsamingstid, så det er berre å setja i gang, og bruka fantasien!

Invitasjon til årsmøtet er på veg. Eg vonar svært mange vil melda seg på og delta på fylkesårsmøtet som i år vert i Bergen. Regionmøta har vorte avvikla i løpet av februar, og eg reknar med at arbeidet med dei lokale årsmøta er godt i gang. Fristen for desse årsmøta er utgangen av mars månad.

Elles er det å merka at den lokale inspirasjonssamlinga i slutten av oktober går ut, og vert erstatta av ei sentral samling på Lillestrøm 21. - 23. oktober 2016. To personar frå kvart lokallag kan delta på denne samlinga. Merk dåke tidspunktet allereie no!

Eg ynskjer alle laga og fylkesadministrasjonen lukka til med aktivitetane i tida framover!

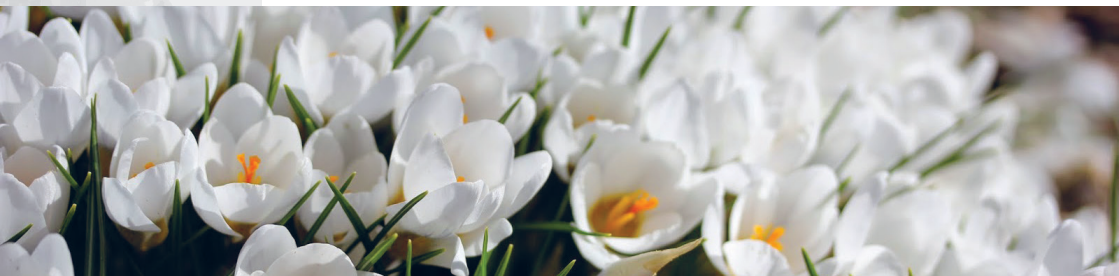
*Sidan fylkesleiaren i Sogn og Fjordane dei siste vekene har prioritert 37 grader i lufta, med påfølgande avkjøling i bassenget, og morgonandakt i Cape Town med Desmond Tutu, så er ho frittatt frå å meina så mykje på denne sida her denne gongen. :-)*



Helsing frå  
Kjell Nesbø  
– fylkesleiar  
Hordaland



Asborg  
Leirdal Kjærvik  
– fylkesleiar  
Sogn og Fjordane



## Regionmøter

I månadskiiftet januar-februar har me samla oss lokalt og halde 11 regionmøter i fylka våre: på Askøy, i Kvinnherad, Sogndal og Førde, på Lavik, på Stord, i Granvin, i Masfjorden, på Osterøy og Eid. Jevnt godt oppmøte og mange fine tema og erfaringar blei lufta. Vi merkar oss at det er spesielt god interesse for kosthald, og å knyte til seg barnehage og skule i den forbindelse. Mange melder også om sukkerquizen som ein fint høve til å få kontakt med folk og lett få fram eit godt kosthaldspoeng.

## Landsdekkjande samling på Lillestrøm til hausten

Fleire lokallag har ønskt å treffast oftare i landsdekkjande møter. Derfor blir vår Inspirasjonsamling til hausten halden på Lillestrøm 21. - 23. oktober. Eigenandelen blir kr 1500 pr pers, max to pr lag. Fylkesstyret vil refundere utgiftene for påmeldt nr to. Reisa blir også dekt. *(Altså i praksis: utlegget totalt for laget blir det same om de sender ein eller to personar: kr 1500). Meir informasjon og påmeldingsfrist kjem seinare.*

## Søk etter friske midlar

**15. mars er søknadsfrist for Tubfrim og Extra Express.**

Plussord i søknad: aktivitet i eige lag/mulighet for rekruttering/i tråd med organisasjonen sine planar og visjonar/- og vektlegg gjerne om muligheten for at aktiviteten kan drivast vidare etter at midlane er brukt opp.

<http://www.tubfrim.no/>

Førebyggjande og trivselsfremjande tiltak blant barn og unge.

Øvre grense 25 000 kr *(men sjeldan at ein får så mykje).*

Blir delt ut i juni, og må brukast i løpet av eit år.

<https://www.extrastiftelsen.no/> *(kan også søkje 15. september)*

Alle aldersgrupper. Søknadssum frå 5 000 til 30 000 kroner.

Må brukast i løpet av eit år.

**Husk og at de kan søkja om midlar til lokale hjerteaktivitetar,** som mat- og kosthaldskurs eller fysisk aktivitet og trim.

**Søknadsskjema ligg på:** [nasjonalforeningen.no/medlemsnett](http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett)

## Hopp for hjertet

Så er det snart tid for hoppetau igjen, og i perioden 26. april - 11. mai arrangerer vi denne konkurransen for ellevte gang for alle elevar ved 4. - 7. trinn.



**Målet med konkurransen er å vise at fysisk aktivitet både er morsosamt og bra for helsa, og fint kan kombinerast med fag og undervisning.** I fjor engasjerte Hopp for hjertet over 109 000 barn! **Premiar:** Det blir kåra ein nasjonal vinnar som vinn aktivitetsutstyr til klassen. I tillegg blir det kåra 18 fylkesvinnarar, og 38 vinnarar av aktivitesutstyrspremiar, uavhengig av oppnådd poengsum.

**Kontakt gjerne din lokale skule og minn dei på dette fine tiltaket!**

Påmeldingsfrist er fredag 11. mars.

For påmelding, gå inn her: [www.hoppforhjertet.no](http://www.hoppforhjertet.no)

## Hjarteveka 2016: 9. - 15. mai (veke 19)

Bestillingsfrist materiell Nasjonalforeningens hjerteuke: onsdag 9. mars.

## God aktivitet i lokallaga

Øen helselag er stadig eit godt eksempel, dei heldt jevn og god aktivitet gjennom året, og **vervar medlemmer** på det. Dei held eldrekafe kvar laurdag i månaden, open for alle, men spesielt for folk med demens og deira pårørende. Alltid godt frammøte og god stemning. I mai deltok dei i samarbeid med tannhelseklinikken på stand med info om diabetes 2 og sunn mat. Her eit bilde frå eldrefesten med 70 deltakarar, der senior-dansen svingar seg.





## Aktivitetssvenn

Året starta med signering av **samarbeidsavtale** i det interkommunale samarbeidet mellom Sogndal, Luster og Leikanger kommune i Sogn og Fjordane. Arbeidsgruppa er sett saman av representantar frå demensteam og Indre Sogn demensforeining, Gaupne helselag og Jostedal helselag. Vi har òg signert samarbeidsavtale i Askøy kommune i Hordaland. Det er no signert seks samarbeidsavtalar i prosjektet. **Ein samarbeidsavtale mellom arbeidsgruppa og kommunen er ei føresetnad for å kunne starte Aktivitetssvenn.**



Dei neste månadane er det planlagt **kurs for Aktivitetssvenner** i Jølster, Sogndal (i det interkommunale samarbeidet), på Lindås og på Stord. Det er rom og kapasitet til at fleire lokallag og kommunar kan etablere Aktivitetssvenn utover våren; primært frå mai. Så om de er interesserte i å vite meir om Aktivitetssvenn eller starte opp sjølve, kan de ta kontakt med meg: *e-post*: [eva.steigen@nasjonalforeningen.no](mailto:eva.steigen@nasjonalforeningen.no), *mobil*: 406 08 012.

## Til inspirasjon



*EIT GODT TEAM: Christel Brakstad Bratshaug og Inger Fosse Dalland jobbar som aktivitørar på Alversund dagsenter i Hordaland, i ein gammal, kvitmåla sveitservilla som dei leiger av Alversund helselag. Denne humørfylte gjengen har no vore med og fortalt si historie om sin kvardag, og fått sitt eige kapittel i ei nasjonal inspirasjonsbok om dagtilbod for heimebuande personar med demens. Boka heiter «En dag og en reise».*



## Planlegg de jubileumsfeiring snart?

Meld gjerne inn til oss på fylkeskontoret i god tid om dette . . . .

Dei neste på trappene er Tysnes helselag som blei stifta 15. mars 1916.

## Askøy helselag 100 år

Det var fullt hus då Askøy helselag feira 100 års jubileum i november, med jubileumsmiddag og utmerkelsar, og underholdning av både Veteran-korpset og Lerkekoret. Dei som blei heidra for lang og god innsats med diplom og nål, var: Tore Johansen, Sissel Eilertsen, Rigmor Jonasdahl, Birger Lønnseth, John Davidsen og Ida Hellebø.



Frå venstre: leder Nasjonalforeningen Dag S. Thelle, Birger Lønnseth, Ida Hellebø, ordfører Terje Mathiassen, Sissel Eilertsen, John Davidsen og Tore Johansen, leder i Askøy helselag.

## Litt historie frå det første helselaget:

**Skånevik helselag** blei stifta i 1884 av sokneprest Peter W. K. Bøckman (foto), og er sannsynligvis det eldste helselaget i landet. Då heitte laget «Frivillig fattigpleieforening». Oppgava då var å yte «hjelp og stønad til trengjande». I 1914 skifta foreningen navn til «Den frivillige fattige og sykepleierforening». Då fekk dei menighetssøster (sykepleiar). Dette året blei dei og innmeldt i Nasjonalforeningen. Det fins bøker fra 1918 om kven som fikk stønad og kor mykje, og det fins også bilder av det første styret.







*Ein liten vårvits:*

Avdelingssjukepleiaren på sjukehuset hadde innprenta dei nye elevane at dei ikkje måtte framheve nokon lege framfor ein annan for pasientane. Elevane tok dette til seg, så i beste meining svara ein av sjukepleiarane ein henvendelse på telefonen med: «Vi har seks legar her på avdelingen, men eg kan dessverre ikkje anbefale nokon av dei.»

## Viktige datoar utover våren:

Bestillingsfrist materiell til **Hjerteuken**: onsdag 9. mars  
Påmeldingsfrist **Hopp for hjertet**: fredag 11. mars

Frist **saker** til fylkesårsmøte **Hordaland**: tirsdag 8. mars  
**Påmeldingsfrist** fylkesårsmøte Hordaland: torsdag 17. mars  
**Fylkesårsmøte** Hordaland: 8. - 9. april

Frist **saker** til fylkesårsmøtet **Sogn og Fjordane**: mandag 14. mars  
**Påmeldingsfrist** fylkesårsmøtet Sogn og Fjordane: mandag 4. april  
**Fylkesårsmøte** Sogn og Fjordane: 22. - 23. april



**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](http://www.nasjonalforeningen.no)