



Fylkesaktuelt

01
feb 2017

NYTT FRÅ
FYLKESKONTORET FOR
HORDALAND OG
SOGN OG FJORDANE



Mykje futt og fart og sprett i dei unge fortsatt Hoppetaukonkurransen Hopp for hjertet ein flott aktivitet å ha i friminutta på skulen.

Foto: Paal Audestad

Hopp for hjertet og Hjerteuke nærmar seg . . .



Treffpunkt

Kinsarvik helselag sørgjer for at det blir "Karatreff"; ein god samlingsplass for menn i bygda. Her driv dei med dart og kortspel, og drikk sjølvsaft kaffi og har tid til ein god prat med litt å bita i til.



Godt nytt år til helselag og demensforeiningar i Sogn og Fjordane og Hordaland!

Laga er nok i full gang med å gjennomføra årsmøta og andre aktivitetar. Me håpar at det går greitt å få nye tillitsvalde til laga. Me vil takka kvar og ein av dykk som går ut av styra, og ynskja velkommen til nye styremedlemmar.

Hjerteveka er den 8.-14. mai, åpar at de har meldt dykk på, og arrangerer hjertemarsj med hjertequiz og stand og frukt. I fjor invitererte fleire av helselaga skule- og ungdomskorpset til standen, og det vart liv og røre med marsjering, musikk og drill.

De har enno litt tid til å minna skulane om påmeldingsfristen til Hopp for hjertet. Ta gjerne ein tur på skulen, og spander frukt og grønt eller lag ein enkel lunsj. Søk på midlar til tre hjerteaktivitetar, så får de 1000 kr pr. aktivitet.

På regionmøta har det vor ei økt med spørsmål frå Nasjonalforening- en for folkehelsen sitt folkehelseutval. Landsstyret oppretta i juni 2016 eit utval som skal vurdera helselaga si framtid og det lokale folkehelsearbeidet i framtida. Det er de som veit kva som rører seg i kommunane og kva som er utfordringane hos dykk. Gå gjerne inn på Helsedirektoratet sin folkehelseprofil, og finn din kommune. Der ser de kva som er utfordrande i nettopp din kommune. Folkehelseutval- et spør om kva hjelp og støtte laga treng frå Nasjonalforeningen sentralt. Folkehelseutvalet skal bruka innspela i ei utgreiing som blir ei sak på landsmøtet i juni 2018.

Me vil ynskja velkommen til fylkesårsmøta i Hordaland, på Stord 31. mars -1.april og i Sogn og Fjordane, på Skei 21.-22.april. Det blir relevante tema på begge samlingane.

Me ynskjer helselaga og demensforeiningane lukka til med aktivite- tane framover.

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



Regionmøter

I månadsskiftet januar-februar har vi samla oss lokalt og halde 12 regionmøter: på Askøy, i Meland, Sogndal og Førde, Gloppen, Lavik, på Stord, i Granvin, i Masfjorden, på Osterøy, Austevoll og Kvinnherad. Godt oppmøte og interessante tema blei lufta. Vi merka oss at det var spesielt god interesse for kosthaldsaktivitetar i lokallaga. Fleire melder også om interesse for å knyte kontaktar med kommunane for å etablera eit samarbeid på folkehelseområdet. Eit lag i Hordaland hadde alt nett kontakta kommunen i eit brev i ei konkret sak om trygghet for heimebuande eldre på kveldstid. På regionmøta jobba laga med spørsmål frå Folkehelseutvalget. Det blei gode diskusjonar om kven helselaga er viktige for i lokalmiljøet og kva aktivitetar laga kan arbeida med framover. Eit friskt og godt forslag som kom opp i Sogn og Fjordane, var bl.a å laga til felleslunch som møteplass for bønder i bygda.



Eit fint eksempel på god folkehelse, frå opning av tursti langs Guddalselva i fjor vår.

Foto: Kvinnheringen/ElisabethBerg Hass

Folkehelseutvalget

Nasjonalforeningen for folkehelsen har nedsett eit utval som skal sjå på korleis vi kan styrka fokus på helselag og folkehelse. Korleis vi som organisasjon, både nasjonalt og lokalt, kan bli ein naturleg og foretrukken bidragsytar til folkehelsa og korleis vi kan vidareutvikla samarbeid med kommunane om folkehelse. Arbeidet tek utgangspunkt i vår formålsparagraf som sier at Nasjonalforeningen for folkehelsen skal bekjempe hjerte- og karsjukdom og demens.



Hopp for hjertet

I perioden 2. - 12. mai 2017 arrangerer vi konkurransen Hopp for hjertet for tolvte året på rad, for elever på 4.-7. trinn. I fjor engasjerte vi over 100 000 barn! I løpet av to veker hoppar elevane tau i friminuttane og får poeng for antal minuttar kvar dag. Det blir kåra ein nasjonal vinnar som vinn aktivitetsutstyr til klassen. I tillegg blir det kåra 18 fylkesvinnarar, og 38 vinnarar av aktivitetsutstyrs-premiar uavhengig av oppnådd poengsum. **For meir informasjon og påmelding gå inn her:** www.hoppforhjertet.no

Påmeldingsfrist er fredag 10. mars 2017

Sjå vedlagt liste over skular som alt er påmeldte. Om du ser nokon som manglar, så **kontakt gjerne din lokale skule og minn dei på dette fine tiltaket!**

Hjarteveka 2017: veke 19 (8.-14. mai)

Påmelding/bestillingsfrist materiell var 1. mars

For meir informasjon, sjå lokallagssending mottatt på e-post i januar.

NB merk også at 10. mai er Verdens aktivitetsdag, som kan gje rom for samarbeid om aktivitet med andre lag i nærmiljøet.



Det er mange i lokallaga som år etter år legg ned eit betydeleg arbeid det står høg respekt av. Kanskje bør fleire bli heidra med fortjenestenål og diplom?

Aktivitetsvenn

Det har vore arrangert regionalt oppstartsmøte for Aktivitetsvenn på Manger i Radøy kommune. Eit slikt oppstartsmøte er det første, og einaste, der eg treff representantar frå kommunar og lokallaga. Eg har planlagt, og invitert til, tilsvarande oppstartsmøte på Nordfjordeid (9. mars), Os (23. mars) og Voss (19. april) – og skal også arrangere møter på Sande, Flåm og i Utne (dato ikkje bestemt der endå). Om de ønskar å vite meir om Aktivitetsvenn, så er det desse møta de må delta på. De kan sjølvstøtt òg ta kontakt med meg på telefon: 406 08 012, eller e-post: eva.steigen@nasjonalforeningen.no



Frå oppstartsmøtet på Manger: t.v. Hildegunn Baravelli, leder i arbeidsgruppa for Aktivitetsvenn i Lindås kommune. Til høgre: aktivitetsvenn Edle Marie Kvamme, som bl.a. sa at ho alltid føler seg oppløfta etter treffa ho har med den ho er Aktivitetsvenn for.



Austevoll demensforening er på god veg til å bli reetablert, og har *auka aktivitet for den sjuke* som hovedmotivasjon. Entusiastar har her troppa opp hos helse- og sosialsjef og folkehelsekoordinator i kommunen for å høyra om dei ville vera med. Det ble et godt møte. Demensforeningen er invitert til regionalt oppstartsmøte for Aktivitetsvenn på Os 23. mars.

Glimt frå lokallaga



Gloppen Helselag ved Bjørg Magni Sande melder om ein kjekk aktivitet som laget hadde på sitt siste møte i 2016: dei laga til og leverte fruktkorger og heimelaga julekaker som førejulshelsingar til bukollektiva i Sandane-området og Hyen. Dette var ei hyggeleg overrasking som blei vel motteke av dei som fekk.



Uskedal Helselag har styrketrening for vaksne/eldre kvar måndag kl. 11. Aktiviteten er populær og det er eit frammøte på rundt 15 personar kvar gong. Dette er eit ope tilbod for alle, der ein med enkle øvingar legg eit grunnlag for ei betre helse. Eli Roseth Eik er instruktør, med Berit Helene Myklebust som vikar.

Både Uskedal helselag og Meland helselag feirar sine **100 årsjubileum i mars**. Vi håpar å komma tilbake med referat og bilder frå feiringane i neste nummer.



TID TIL Å VÆRE UNG - når mor eller far har demens

I vår og til høsten 2017 vert det halde helgekurs for dei som er mellom 18-30 år, og som har ei mor eller ein far med demens. - Her får deltakarane kunnskap og støtte til å handtera ein ny kvardag, og mulighet til å møta andre i samme situasjon. - Kurset går 31. mars - 2. april på Tjøme, og 15. - 17. september i Selbu. Utgifter til reise og opphald blir dekket. **For meir informasjon og påmelding**, kontakt prosjektleiar Inger Molvik, mobil: 977 01 058 / e-post: helgekurs@aldringoghelse.no

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse er ansvarleg for gjennomføringa av "Tid til å være ung". Tiltaket er ein del av pårørandesatsinga i demensplan 2020 og blir gjennomført på oppdrag frå Helsedirektoratet.

Lokallag kan søkja om midlar til aktivitetar

Hos Extrastiftelsen kan de søkja om midlar til å gjennomføra gode idear i lokalmiljøet, med ramme på kr 5.000,- til 30.000. Det kan vere til aktivitetar som å lage tursti, symjekurs for flyktningar, musikkprosjekt for personar med demens o.l. Søknadsfrist 15/3 og 15/9 (nb! kl 15:00)

For å få tilgang til søknadsskjema, send ein epost med prosjektskisse/idé til extra@nasjonalforeningen.no eller kontakt Anders Abrahamsen anab@nasjonalforeningen.no (tlf 4044 5778) - Er prosjektet større enn kr 30 000,- kan ein søkje det som heiter Helseprosjekt (tidlegare Forebyggings- og rehabiliteringsprosjekt) For å få tilgang til søknadsskjema, send ein epost med prosjektskisse/idé til extra@nasjonalforeningen.no eller kontakt Signe Revold på telefon 40 44 57 49. Søknadsfrister for 2017 er 15. februar og 25. august.

Husk også at de kan søkja om midlar til lokale hjerteaktivitetar eller demensaktivitetar, som mat- og kosthaldskurs eller fysisk aktivitet og trim. **Søknadsskjema ligg på:** nasjonalforeningen.no/medlemsnett under "søk om midler".



Eg likar helst å laga mat frå bunnen av,
sa mannen, han opna Toro-posen i nederste enden

Viktige datoar utover våren:

Hopp for hjertet: 2. - 12. mai. *Påmeldingsfrist* 10. mars.

Hjerteveka: 8. - 14. mai. (*Frist bestilling materiell/påmelding: 1. mars*)

Fylkesårsmøte Hordaland: Stord 31. mars - 1. april

Påmeldingsfrist: 10. mars

Frist for å melde inn saker til fylkesårsmøte er 4 veker før møtet, altså 3. mars for Hordaland.

Fylkesårsmøte Sogn og Fjordane: Skei 21. - 22. april

Påmeldingsfrist: 30. mars

Frist for å melde inn saker til fylkesårsmøtet Sogn og Fjordane: 24. mars



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