



Nordbygda helselag

Årsmelding for Nasjonalforeningen Nordbygda helselag 2022

Nasjonalforeningen Nordbygda helselag er tilslutta Nasjonalforeningen for folkehelsen. Det er ein frivillig, humanitær organisasjon. Nordbygda helselag vart stifta 14.02.2006 ved at Hostelands helselag og Mollandseid helselag slo seg saman. Stiftingsåret er det året det eldste opprinnelege helselaget vart danna. Medlemstalet held seg stabilt og pr. 31.12.22 var det 43 medlemmer i laget.

Styret for 2022 fekk denne samansetjinga:

Leiar: Liv Dyregrov,	attval 2 år
Nestleiar: Bjørg Molland,	ikkje på val 1 år
Skrivar: Elin Matre,	attval 2 år
Kasserar: Sigfrid Hjertås ,	ikkje på val 1 år
Styremedlem: Mary Haukeland ,	attval 2 år

Varamedlemmer: Lovise Matre, (attval 1 år)
Klara Nesbø, (attval 1 år)

Revisor: Inger Rambjørg, attval 2 år

Arbeid i styret:

Det har vore halde fire ordinære styremøte dette året. I tillegg har det vore handsama saker via telefon. Leiar nyttar Nasjonalforeningen si meldingsteneste til innkallingar og informasjon som skal ut til alle medlemmer. Innkallingar til styret vert også sendt som sms. 28. februar vart det helde årsmøte i Nordbygda helselag.

Saker som styret har vore engasjert i er m.a.:

- Saker frå fylket til fylkesårsmøtet i april,
- Saker frå sentralt hald vedk. landsmøtet i Alta i juni.
- Kjerneaktivitetane til Nasjonalforeningen: Gå med oss! Strikk med oss! Et med oss! Møt oss!
- Hjarteveka, Hjartemarsjen og Demensaksjonen.

- Loddbok og basar og søknader om midlar.
- Kommunal høyring om turstiar i kommunen.
- Sentral høyring om ev samanslåing av Hordaland og Sogn og Fjordane til eitt fylkeslag.
- Innspel til leiar i laget vedk. arbeidet med ny kommunal frivilligsentral.
- Leiar har vore med i arbeidsgruppa som har arbeidd med handlingsplanen og vedtektene for den nye kommunale frivilligsentralen i kommunen. Dette arbeidet vart avslutta i april eitt år etter at gruppa sette i gang arbeidet. Arbeidet var intensivert med møte kvar veke frå januar -22. Masfjorden kommune har vedteke å overta frivilligsentralen frå 1. januar 2023.
- Leiar er styremedlem i noverande Masfjorden frivilligsentral.
- Leiar sit i valkomiteen for fylkeslaget av Nasjonalforeningen og vart vald som leiar av komiteen på Fylkesårsmøtet i 2022.

Deltaking på årsmøte og samlingar:

Regionmøte:

Leiar deltok på regionmøte 1. februar. Møtet vart helde digitalt på Teams, og dagleg leiar Sara B. Mead og Ingvild Tjønn Hansen frå fylkeskontoret leia møtet. Tema som vart tekne opp var handlingsprogram og prinsippprogrammet med høyringsfrist 13.feb. Desse sakene skal handsamast på Landsmøtet i Alta i juni. 2022 var Frivillighetens år. 63 % av befolkninga deltek i frivillig arbeid, noko som utgjer 142000 årsverk og i verdiskaping utgjer 78 milliardar kroner. Det vart diskutert korleis kan me få fleire med? Korleis gjer me det me likar best? Nasjonalforeningen har fått tildelt 7.mai som «sin» dag. Ein dag til å vise fram kva me gjer. Tips: arranger hjartemarsjen den dagen. Vidare vart det informert om ulike tilskotsordningar og me vart oppfordra til å søkje aktivitetsmidlar. Dagleg leiar informerte om kjerneaktivitetane til Nasjonalforeningen, og at det var viktig å melde inn aktivitetsleiarar. Medlemsverving og rekruttering er eit viktig tema dette året. Tilbodet til nye medlemmer er halv kontingent dette året. Sjå nettsida til Nasjonalforeningen og Medlemsnett om fleire vervetips.

Fylkesårsmøte:

Leiar deltok på fylkesårsmøtet til Nasjonalforeningen. Møtet vart halde 11. og 12. mars på Scandic Airport Flesland. I tillegg til vanlege årsmøtesaker vart det lærerike økter om Kommunikasjon og motivasjon i demensomsorga, om aktivitetar for barn og unge (matkurset Smak på mat og Matkarusell) og om rekruttering. Som vanleg fekk eit par helselag, ma. Haugsvær helselag, presentere sine aktivitetar. Til slutt var det tid for nytt frå organisasjonen. Fylkesleiar Kjell Nesbø frå Stord og Fitjar demensforening tok attval.

Landsmøte 2022 vart helde i Alta 9.-12.juni.

Leiar Liv Dyregrov, var utsending med fulle rettar, i tillegg deltok Helge Haukeland med tale- og forslagsrett. Deltakinga på landsmøtet var lærerik og interessant på fleire måtar. Gode faglege innspel, stort engasjement frå møtesalen, og mange kjekke helselagsfolk å prate med i pausane og ved matborda. Og ikkje minst: Alta fekk vise seg fram i fint forsommarver, og i alle fall ei natt med midnattssol.

Litt om gjennomgåtte saker på landsmøtet:

Rapport 2018-22 og rekneskap 2018-22. Kjerneaktivitetane våre Med oss! starta i 2021. Gågruppe var ein typisk «korona-aktivitet». Då landet stengde ned i samband med pandemien vart Koronalinjen oppretta av Nasjonalforeningen i samarbeid med Sanitetskvinnene. Hjarteveka hadde ny deltakarrekord i 2022 med 150 helselag. På det helsepolitiske plan har Nasjonalforeningen fått gjennomslag for Helseattest for eldre. Innsamla midlar til forskning i landsmøteperioden var 123 millionar, fordelt med 61,3 millionar til hjarte og kar og 60,9 millionar til demens. Årsmeldingane er elles å finne i Medlemsnett.

Prinsipp- og handlingsprogram. Denne saka skapte stort engasjement. Det vart lagt stor vekt på at lokallaga er ryggrada i organisasjonen og at det difor er viktig å lytte til dei frivillige. Fleire av deltakarane kom med endringsforslag og forslag til nye punkt som måtte takast med, ma. å ha fokus på dei unge, få dei unge med.

Vedtekter. Mange av endringsframlegga som komiteen hadde arbeidd fram fall. Vedtektene er difor om lag dei same som tidlegare. Sjå nettsida til Nasjonalforeningen.

Val. Styreleiar Stein Evensen gjekk av. Ny styreleiar i Nasjonalforeningen er Marit Lågøy. Kjell Nesbø, fylkesleiar i Hordaland, vart attvald i Sentralstyret.

Resolusjonar og innkomne forslag var eiga sak. Nokre av tema som vart tatt opp i resolusjonane var:

Noreg må ha ei leiande rolle internasjonalt i demensforskinga.

Demensomsorga må styrkast.

Folkehelse må vektleggast ved arbeid med ev utbyggjing av vindkraft (frå Hordaland).

Faglege sesjonar:

Forskningsjefen i Nasjonalforeningen, Anne Rita Øxengård orienterte om demensforskinga. I 2020 var det ca 100000 med demens her i landet og talet er stigande i takt med at befolkninga vert eldre.

Generalsekretær Mina Gerhardsen orienterte om Nasjonalforeningen sin betydning i samfunnet. Helsepolitiske saker som dagleg fysisk aktivitet for skuleborn, helseattest for eldre, demensvennleg samfunn.

Det var dessutan også **parallellsesjonar**, ein med tema demens og ein med folkehelse som tema med fagleg innspel og innspel frå helselag og pårørande.

Folkehelsestorg laurdag førmiddag med mykje aktivitet i Alta sentrum.

Utflukter:

Midnattssolmarsj som starta kl 23 med retur til hotellet kl 02 om natta. Fantastisk oppleving både å komme opp på Komsatoppen i lag med minst 100 andre for å oppleve midnattssola. Og å komme ned att og sjå Nordlyskatedralen bada i midnattssol!

Omvisning på **Verdensarvsenteret for bergkunst** med tusenvis av helleristingar. Begge utfluktene har gitt minne for livet!

Inspirasjonssamling 28.-29.oktober 2022: Liv, Bjørg, Mary og Alvhild deltok på fylkesstyret/fylkeskontoret si inspirasjonssamling på Scandic Airport Flesland. Som alltid var det nyttige tema som går rett på arbeidet vårt i Nasjonalforeningen. Fagsjef Tone Torgersen i Nasjonalforeningen orienterte om **sosial ulikheit i helse**. Kosthald og livsstil, og med det tjukna på lommeboka (!), er avgjerande for helsa. Ho kom også inn på handlingsprogrammet som vart vedteke på landsmøtet i juni: arbeide for at myndigheitene sørgjer for gode levekår for befolkninga, og for å redusere sosial ulikheit i helse. Ho viste til at kjerneaktivitetane våre Med oss! er med på å redusere den sosiale ulikheita.

Me fekk også ei orientering og gjennomgang av **Veiviser demens**, eit digitalt verktøy for den kommunale demensomsorga. Me såg introduksjonsfilmen som er laga for tilsette, pårørande og personar med demens. Nasjonalforeningen etterlyser ein veileidar for frivillige.

Inspirasjonsøkt der Granvin helselag og Kvam demensforeningen fortalde om arbeidet sitt. Nytt frå organisasjonen, ma. vidareføring av halv medlemskontingent for nye medlemmer i 2023.

Gruppearbeid med tema aktivitet og rekruttering. Aktivitet + synlegheit gir nye medlemmer. Nye medlemmer treng oppfølging.

Kjerneaktivitetar i Nordbygda helselag:

Møt oss! Et med oss!

Medlemsmøte:

Medlemsmøta går sin vante gang, siste måndag i månaden, frå kl. 1900 i Helselagsstova på Hosteland. Det er kjekt å møtast og det vert alltid sett av tid til laust prat. Etter pandemien har me sett at det er det ekstra behov for. Det vert også tid til nytt frå organisasjonen, enten lokalt, frå fylket eller frå sentralt ledd. Kyrkjekontoret var med på eitt av møta for å presentere sine aktivitetar og for å lodde stemninga for eit ev samarbeid med enkeltpersonar/laget. Det vart ikkje inngått formelt samarbeid mellom helselag og kyrkjekontor, men enkeltpersonar kan melde seg.

Påsmurde skiver, litt frukt, ein kaffi- eller tekopp og det faste «spenningsmomentet» - åresalet er eit must.

Medlemspleie:

Torsdag 1.des møtte 25 medlemmer og aktive til juleavslutning på Sandneskaféen. I tillegg var nye medlemmer invitert. God julemat stod på menyen, opplesing og godt prat over bordet ga ei fin ramme, og alle fekk forhåpentlegvis litt julestemning denne kvelden.

Strikk med oss!

Bok- og strikkekaféen på hovudbiblioteket i Masfjorden på Nordbygda skule, vert arrangert ein tysdag i månaden. Dette er eit samarbeid med folkebiblioteket. I tillegg er tidlegare bibliotekar Kjellaug med oss. Strikkekaféen er blitt ein koseleg møteplass for mange. Antal deltakarar på arrangementet ligg på +/- 10.

Elevar frå Kulturskulen held mini-konsert kvar strikkekveld. I tillegg har me presentasjon av bøker, forfattarar og litt opplesing. Litt kaffigodt og frukt til kaffien, masse tid til prat blir det og. Me har også eit felles strikkeprosjekt. Dette året har me strikka labbar, huer og sjal til Bymisjonen i Bergen.

Et med oss! og Syng med oss!

Eldrekaféen på Masfjorden sjukeheim er ein annan og svært viktig møteplass i bygda. Kaféen har blitt arrangert ein gong i månaden. Helselaget har samarbeidd med kulturkontoret i kommunen for å få til underhaldninga via Den kulturelle spaserstokken. Gode hjelparar har vore Haldis Ulvatn, Marit Løvik og Aase Areklett. Me er svært glade for at desse damene har tatt på seg oppgåva. To av desse har også gjennomgått aktivitetsvennkurs. Ein av aktivitetsvennene har songstund for bebuarar på sjukeheimen kvar måndag.

Gå med oss!

Gågruppa har sin faste gåtur kvar torsdag kl 11 med start i krysset ved skulen. Turen går på turstien og vidare nokre rundar på idrettsbana, med innlagt styrke og balansetrening. Gågruppa er eit lågterskeltilbod, inga påmelding, ein kjem når ein kan. Deltakarantalet variere etter veret og årstida. Og for dei som deltek på poengjakta til idrettslaget, er det poeng å hente også!

Nytt av året er **Rusleturgruppa** for bebuarar i omsorgsbustadene. Rusleturgruppa går kvar onsdag kl 11 frå Helselagsstova, ein times tur i nærområdet i vår- og haustmånadane. Er det regnver, kan ein gå på helselagsstova og ta ein kaffikopp og prate og synge. 10 frivillige frå helselaget har meldt seg som rusleturvenner.

*Andre aktivitetar:***Hjertemarsjen 2022:**

Laurdag 7. mai møtte ca 40 personar opp på skuleplassen og gjekk hjertemarsjen. Løypa var den nye turvegen med start og målgang ved skulen. Helselagsdamer steikte vaflar og serverte kaffi og saft. I tillegg presenterte me nokre av kjerneaktivitetane våre: Gå med oss! og Strikk med oss! Alle fekk lodd ved påmelding, og trekning ved målgang. Det vart også selt lodd på loddboka som skal trekkast seinare på året. Ein kjekk laurdags ettermiddag i mai for alle som deltok. Me fekk inn vel 1000 kr til Nasjonalforeningen sin hjarteaksjon.

Demensaksjonen 2022:

Dette året bestemte me oss for å ha basar søndag 25. sept. og la ein del av inntektene me fekk inn på basaren gå til Demensaksjonen og 5000 kr vart sendt til demensforskninga.

Basaren 2022 vart halden på Nordbygda skule søndag 25. sept 2022. Totalt fekk me inn vel kr 23000 brutto på basaren. Som nemnt vart ein del av midlane sendt til Demensaksjonen sentralt. Mykje folk, både små og store, fekk med seg åresal, lynlotteri, trekkjing av loddbøker og kafe med kaffi og kaker. Det var god stemning og stor givarglede. Eit vellukka arrangement!

Rosa sløyfe-aksjonen. Denne aksjonen vart starta av frivillige, men dei trong drahjelp av ein frivillig organisasjon i bygda. Dermed kom helselaget på bana. Laurdag 5. november møtte vel 60 personar i alle aldrar opp for å gå ein ca 3 km lang marsj i Markhusdalen på Sleire, for så å møtast til kafé i grendahuset på Sleire etter marsjen. Ordføraren heldt appell og Kulturskulen underheldt med hardrock og visesong, og skuleborn dansa BliMe`-dansen.

Mange frivillige diska opp med rosa kaker til kafeen. Eit vellykka arrangement! Kjekt å bli spurd og kjekt å delta! Det er viktig for oss å vere synlege.

Økonomisk støtte til laget:

Grasrotandelen ga oss vel 3200 kr, noko som er ein merkbar nedgang frå dei to føregåande åra.

Kulturmidlar: Me fekk også i år 3000 kr frå kulturmidlane som Masfjorden kommune deler ut til lag og organisasjonar. Same beløpet som fekk me i 2021.

Medlemskontingent ga vel 6200 kr.

Aktivitetsmidlar frå fylket og fekk 5000 kr.

Støtte til landsmøte og inspirasjonssamlinga ga oss 9000 kr.

Laget har støtta:

- Masfjorden bu- og aktivitetssenter med kr 2500
- Rosa sløyfe-aksjonen med kr 1000.

Helselagsstova:

Avtalen som vart gjort mellom helselaga og kommunen i 1998 og 2002 vart forlenga i 2018. Kommunen disponerer den på dagtid fram til kl 1530. Men dei bruker den i mindre grad no når heimetenesta har fått eige lokale i Fensfjordbygg og kommunen har bygd bu- og aktivitetssenter. Difor kan Helselagsstova no nyttast meir av andre også på dagtid.

Pensjonistlaget har sine medlemsmøte der ein gong for månaden.

Helselagsstova er også vårt faste møtelokale der me har våre medlemsmøte kvar siste måndag i månaden frå kl. 1900. Helselagsstova blir også brukt av andre lag og organisasjonar, og av private, på kveldstid og helg.

Ynskjer du å leige stova, er det berre å ta kontakt med Sigfrid Hjertås, tlf. 918 45 731.

Takk!

Sjølv om samfunnet ber preg av at landet har vore stengt ned store delar dei siste åra, har helselaget vore aktiv og starta nye aktivitetar. Og folk møter opp i større og mindre grad. Takk til alle som stiller opp og bidreg på ulike måtar!

Hosteland 23.02.2023

Liv Dyregrov, leiar (s)

Bjørge Molland

Elin Matre

Sigfrid Hjertås

Mary Haukeland