



Årsmelding 2023

Medlemstall: 132.

Styret:

Anne Marie Skinnes Lie leder

Svein Harald Lie nestleder og hus/utleieansvarlig

Ola Einar Grøv kasserer

Oddbjørg Brenden Hansen styremedlem og demenskontakt

Kjell Berg, styremedlem

Berit Haga Bakke styremedlem

Arnbjørg Haugen styremedlem

Varamedlemmer:

1. Toril Grønhaug
2. Karin Skimten-Lie
3. Sigrid Haugen

Revisorer: Halstein Nerbye og Kjell Oddbjørn Stugård

Valgkomite: Kjell Ivar Vestrom og Grete Skogly

Styret har hatt 6 styremøter. Antall saker er ikke relevant, da referatene har oppsett med faste tema: referatsaker, aktiviteter og organisasjon, boligstiftelsen Fjellsyn/Kroken, eventuelt. Helselaget var medlem i Frivilligsentralen, Karin Skimten-Lie var vår representant i styret.

Boligstiftelsen «Aslaug og Mikjel Sørliens legat for helseøkt i Hedalen»

Fjellsyn

Alle 4 leilighetene er utleid, det er fiber til alle som vil ha.

Skiftet dører til leiligheter, varmepumpe i nr. 3. samt reparasjon av innv.tak og noe maling.

Fortsetter innstallering av varmepumper i alle leiligheter.

Tiltaksavtale på 2 år mot maur?

Hedalen kunst- og husflidslag har fast leieavtale for møterommet m/lager.

Kroken

Varmepumpe satt opp i januar, nye taklamper i gangen.

Platting ved «hageutgang» laget med rampe, og ny takrenne på garasjen.

Plenklipper er Arvid Vestrom.

Nytt belegg til store rommet er innkjøpt og legges i 2024.

Årsmøte i Brunbakkli og Skolehagen velforening, Ola Einar er vår representant.

Salto har fast leieavtale.

Hedalen kulturfestival bruker Kroken som back stage gratis.

Husleieregulering: Vurderes hvert år i mai.

Strømsøtte: Er søkt og fått kvartalsvis.

Fotpleie: v/Marit Bølviken. Helselaget tilbyr økonomisk støtte til fotpleie til alle over 67 år, fast bosatt i Hedalen, og/eller medlem i Hedalen helselag.
Støtte til medlemmer: kr. 250. Andre: kr. 100. pr. behandling 2 ganger årlig.

Aktiviteter og organisasjon

Frivilligsentralens årsmøte, vedtak om kommunal sentral, vi er dermed ikke eier mer.
Flere fra helselaget møtte.

Regionmøte Valdres i februar: 3 styremedlemmer deltok

Fylkesårsmøte på Hamar i april: leder og nestleder deltok. Hadde stand om våre aktiviteter
Kommunens eldredag på lokalet. Vi deltok med stand og framlegg om våre aktiviteter, og Syng med oss senior ledet allsang.

13. dagsbasaren 6. jan. 2023

Loddsalg på forhånd. Vellykket basar, innslag med Liv Huseby om krigsopplevelser.

Årsmøte ble avholdt i mars på Kroken, bilder fra året, kviss og kveldsmat.

Uttalelser/innspill: Åpen uttalelse til kommunestyret v/ordfører om sentralisering av heldøgns omsorg, på sikt store endringer. Vi møtte fram på ordførerens hjørne.

Åpent møte om kommunens Demensplan 2023-2026 i samarbeid med Husmorlaget.
Demenskontakten Bente Skogly. 25 deltakere, film, sang og bevertning. Vellykket møte.

Minnegave – innkjøp av elpiano Vi fikk minnegave ved Olga Grønhaugs bortgang. Vi har kjøpt elpiano som står på bofellesskapet, til Syng med oss, og bruk ellers på Hedalsheimen.

Søkt og fått tilskudd kr. 20 000 til våre kjerneaktiviteter fra Nasjonalforeningen.

Kr. 3500 gitt til støtte til temadag for ungdomsskolene på verdensdagen for psykisk helse.

Frisklivskoordinator Kjersti Bjone Fekjær, hatt positivt samarbeidsmøte med henne.

Kake er gitt til alle fast bosatte i bygda som fyller 80 år, deretter hvert 10. år.

Nye hedølinger, nytt tiltak. Nyfødte i bygda får gave fra helselaget. Ansvarlig: Arnbjørg H

Gå med oss – hele året: 1-2,5 t. hver 2. onsdag kl. 18.00, i vinter kl. 11.00.

Antall deltakende: 120 Antall turer: 20

Turledere: Sigrid Haugen og Svanhild Melgaard. Andre har bidratt.

Annonseres på hedalen.no. I juni felles arr. med musikkorpset på mølla m/bevertning.

Trivelig tiltak, viktig med kontinuitet. Turlederne, og de som møter ofte, betyr alt.

Trim med oss å Kroken hver tirsdag ble startet opp igjen, med Berit Haga Bakke som leder. 13 deltakere, trofaste damer! 25 treninger a vel en time Deltakende 290, gjennomsnitt 7,6 pr. gang. Hatt besøk av frisklivskoordinator.

Slektsforskning på Kroken torsdag 10.00-13.00, 11 samlinger i 2023, 5-6 faste deltakere. Slektsforskningsprogram, nettundervisning, søking, bilder, vi hjelper hverandre.

Tren med oss på treningsrommet fikk gunstig avtale med idrettslaget og startet i oktober. Hatt to besøk av frisklivskoordinator. Avsluttet i jan. 24, liten deltakelse.

Folk over 70 år trener gratis på treningsrommet.

Syng med oss på bofellesskapet for mennesker med demenssykdom fra hele kommunen. Oppstart i september etter planlegging med hjemmetjenesten og demenskontakt Bente Skogly. Sistnevnte finner deltakere, Inger Olea Digene, Kjell Eriksen, Ragnhild Eriksen og Anne Marie Skinnes Lie er ansvarlig for opplegget, i samarbeid med Bente og ansatte. Inger Olea, Ragnhild og Kjell har hatt nettundervisning fra musikkhøgskolen. 5 samlinger før jul, 7-10 deltakere, så langt gode opplevelser, gode tilbakemeldinger.

Syng med oss senior på Kroken har vært 3 gg. 12-15 frammøtte. Håper å kunne fortsette ca en gang i mnd.

«**Kroken kafe**» m data, etter Trim med oss, arrangert i mai og oktober. Datakurs avsluttet med 3 samlinger i januar. Datakurs fortsetter vi ikke med, da bibliotek og frivilligsentral har det. Kafe har vi lyst til å ha mer av, minimum 1 gg pr mnd.

Vi over 60 ble arrangert i mai, mindre oppslutning.

Hjertemarsj/Nasjonalforeningens folkehelseuke Ble arrangert ons. 3. mai 17.00 på Kroken med hjertekviss/tur på kulturstien og servering.

Helselagstur august. Turen gikk til Nasjonalmuseet med middag på Aker brygge. 33 deltakere, flott omviser, nydelig vær, positive folk, Oslo tur var bra!

Demensaksjon sept. Ble gjennomført på Joker, kr. 3038 i gaver.

Fjelltur for alle lør. i sept. til Sæterknatten fra Fledda. 7 deltakere, fin tur med kviss.

Vi over 80 før jul på Hedalsheimen avlyst, Hedalsheimens venner arrangerte det.

Informasjon om undervisningsoppleggene «Smart på mat» og «Hopp for hjertet» er levert skolen.

Medlemsverving. 15 nye medlemmer. Hele 8 av våre trofaste medlemmer er gått bort i 2023. Erfaring at økt aktivitet gir nye medlemmer. Delt ut brosjyrer i postkasser og v/loddsalg. Fortsatt halv pris for nye medlemmer. Noen klarer ikke betale inn kontingent.

Jubileumsboka «Sammen for bygda», selges for kr. 100.

Media Vi abonnerer på foreningsside med gratis annonsering på hedalen.no.

Vi bruker kalenderen der. Dette er vi fornøyd med.

Arne Perlestenbakken tar bilder og gir oss gratis, han er god å ha.

Vi har fra i år egen facebook side, Sigrid Haugen er administrator.

Utfordringer for laget

Større satsing på demenssaken.

Verve nye medlemmer, og å øke inntektene i tråd med utgiftene.

Kjøpet av Kroken førte til økte driftsutgifter, bl.a. strøm, lave renter på bankinnskudd.

Øke bruken av Kroken.

God aktivitet er et mål, i egen regi og i samarbeid med andre, stå sammen for bygda.

Folkehelse, hjerte/karsykdommer og demenssykdom er viktige satsingsområder for oss. Dette betyr forebyggende og helsefremmende arbeid i vid forstand og med folk i alle aldre.

Vi takker alle som har tatt ansvar og bidratt i 2023. Tusen takk til alle som har deltatt!

10.02.2024 AMSL