



ÅRSMELDING 2016

**LANDSFORENINGEN FOR SLAGRAMMEDE
TRØNDELAG**

ÅRSMØTE FOR LFS-TRØNDELAG

16. MARS KL. 19.00

STED:

**Valentinlyst helse og velferdssenter
Anders Estenstads vei 7**

DAGSORDEN

1. Åpning
2. Konstituering
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Forslag til budsjett 2017
6. Innkomne forslag
7. Valg

Vi ber deg vennligst ta med denne årsmelding til møtet.

Styrets årsmelding

Pr. 31.12.2016 hadde LFS Trøndelag 185 medlemmer.
Styret har hatt 7 styremøter og behandlet 39 saker.

På årsmøte 16. mars 2016 ble følgende styre valgt

Leder	Hilde Andresen	Ikke på valg
Kasserer	Randi Osmundnes	Gjenvalgt 2 år
Nestleder	Jorunn Johansen	Gjenvalgt 2 år
Styremedlem	Robert Vevang	Ikke på valg
Styremedlem	Merethe Tømmerdal	Ikke på valg
Styremedlem	Rosmari Kjervågsund	Valgt for 2 år
Styremedlem	Åse Meslo	Ikke på valg
Varamedlem	Bente Storholm	Valgt for 1 år
Varamedlem	Ingar Lien	Valgt for 1 år
<u>Valgkomite:</u>		
Medlem	Thor Herje	Valg for 1 år
Medlem	Britt Furberg	Valg for 1 år
Medlem	Ivar Lian	Valg for 1 år
Revisor:	Magne Osmundnes	Valgt for 1 år

På valg 2017:

ROLLE	NAVN	Velges for:
Leder	Hilde Andresen	2 år
Styremedlem	Åse Meslo	2 år
Styremedlem	Robert Vevang	2 år
Styremedlem	Merethe Tømmerdal	2 år
Vara	Ingar Lien	1 år
Vara	Bente Storholm	1 år
<u>Valgkomite:</u>		
Medlem	Thor Herje	1 år
Medlem	Britt Furberg	1 år
Medlem	Ivar Lian	1 år
Revisor:	Magne Osmundnes	1 år

Valg av representant til NHF's årsmøte delegeres til det nyvalgte styret.
Arbeidsutvalget (Au) og likepersonsleder blir oppnevnt av styret.

MØTER

Dato	Tema:	Sted:	Inntekt loddsalg:	Til stede:
Torsdag 21. januar	Medlemsmøte Foredrag av overlege ved slagenheten på St.olav Bent Indredavik.	Valentinlyst Helse-og velferdssenter.	Kr.2410.-	38
Torsdag 16. mars	Årsmøte Underholdning av Håkon Renager etter årsmøte.	Valentinlyst Helse- og velferdssenter.	Kr.2180.-	38
Onsdag 19. oktober	Medlemsmøte Lone Auganes fra pasient og brukerombudet i Trøndelag.	Valentinlyst Helse- og velferdssenter.	Kr.1890.-	27
Lørdag 5. november	Julebord Underholdning av Erik Hoel.	Sverresborg skole.	Kr.3790.-	49

I tillegg til våre medlemsmøter i 2016 har vi hatt jevnlig sosiale treff for våre medlemmer.

Vi har en gang i mnd. vært ute og spist på ulike restauranter i Trondheim.

På vår-sommer halvåret er vi ute på turer i tilrettelagte omgivelser.

Formålet vårt med de tiltakene er å hjelpe slagrammede/pårørende ut av isolasjonen, hindrer depresjon og øke selvbildet, samt at dette skaper et veldig godt sosialt miljø hos våre medlemmer.

TURER

DAGSTUR

Lørdag 28. mai var det tid for en ny dagstur i regi av LFS Trøndelag. Denne gangen var det Fosenhalvøya som var målet.

Vi møttes på Moholt, som vanlig, denne formiddagen, der *Jon Normann Tviberg* og Arctic Buss hentet oss. Været var med oss, og det lå an til nok en flott tur. Første mellomstasjon var ferja mellom Flakk og Rørvik. Vi benyttet anledningen til en kafferast i bussen mens MF Tresfjord tok oss over Trondheimsfjorden. Styreleder Hildes hjemmebakte rundstykker smakte fortreffelig.

På den andre siden av fjorden ble vi møtt av vår lokale guide, *Johan Rein*, som hadde enorm lokalkunnskap og historisk kunnskap. Han tok oss først med til Stadsbygd og museet Kystens arv, der han orienterte om museet og historien om prestegården. Selve museet er for tiden stengt på grunn av ombygging, men vi fikk allikevel et innblikk i museets historie. Underveis fikk vi høre mye om gårdene, kjendiser og ikke minst om historien bakover i kongerekka og om konger og jarler som holdt til på Fosen.

Turen gikk videre mot Rissa, og det ble en kort stopp ved forfatteren Johan Bojers hjemsted. Guiden vår fortalte om forfatteren og hans familie, før vi dro videre. Vi stoppet også ved Botn, der Rissaraset gikk i 1978. Raset som tok med seg 20 bygninger og krevde ett menneskeliv, var det største kvikkleireraset i Norge på 1900-tallet. Neste stopp var Rein kirke. Kirka som ble bygget i 1932, etter initiativ fra Johan Bojer. Bojer stilte også penger til disposisjon for å få kirka bygd, og satte også av et fond til vedlikehold. Kirka kalles da også Bojerkirka til daglig. Så var det tid for konsert. Turen gikk til Hasselvika og Hysnes fort. Tyskerne bygde opp et kystfort der under andre verdenskrig, og inne i fjellet var det et stort nett av ganger og lagerrom, der det ble lagret ammunisjon og annet utstyr. En av lagerhallene brukes nå til forskjellige kulturelle formål, og inne i fjellhallen fikk vi en flott konsert med trubaduren *Asbjørn Mosleth*, en konsert som spente fra “Frieriet hans Ola Husmann” til “Amazing Grace” og “You raise me up”. Det ble en flott opplevelse i spesielle omgivelser.

Siste stopp var Råkvåg, med den berømte bryggerekka. Der fikk vi servert kjøttkaker og riskrem på Marthakafeen på brygga. Turen gikk derfra tilbake via Haugsdalen og Skaudalen til Vanvikan og Rørvik. MF Korsfjord tok oss over fjorden, og vi var tilbake i Trondheim ved 19-tiden, etter nok en flott tur. Alle de 28 som var med ser allerede frem til neste tur. Gledelig var det å se flere nye ansikter blant deltakerne på turen. Misforstå meg rett – det er ikke gledelig at flere får slag, men når de først er rammet, så er det gledelig at de tar del i foreningens aktiviteter.

Ingar Lien

HELGATUR

Helga 9. - 11. september gikk LFS Trøndelags årlige høst-tur til Namsos. Været var ikke på topp akkurat, men det var derimot humøret til de 36 forventningsfulle medlemmene som entret bussen til vår faste sjåfør, **Jon Normann Tviberg**.

Første stopp var lunsj på Stiklestad Hotell. Så gikk turen videre til Scandic Rock City Hotell. Flere morsomme historier ble servert underveis, så turen gikk fort.

Lørdag kjørte vi gjennom vill og vakker natur med begynnende høstfarger mot øya Jøa - Olav Duuns rike.

Vår guide på turen var "gammelordfører`n" på øya. Han kunne fortelle omtrent alt som hadde skjedd på øya, og om Olav Duuns liv de 25 første årene han bodde der. Velkommen til eventyrriket var hans velkomsthilsen da vi ankom Jøa. Under turen fikk vi servert en herlig suppe i et koselig lite gjestehus, og gammelordfører`n leste en morsom historie fra Olav Duuns novellesamling. Senere ble det kaffe og hjemmebakst i en gapahuk mens vinden ulte utenfor.

Etter middagen på hotellet samlet vi oss i et eget rom som vi fikk til sosialt samvær. Der fikk vi kaffe, og hadde vår vanlige underholdende utlodning.

Søndag fikk vi privat omvisning i rockemuseet Rock City. Vi fikk vite mye om bl.a. Åge Alexandersen, D.D.E, Prudence og mange flere rockeartister fra Namsos.

Så bars det hjemover etter ei regnfull men interessant helg i Namsos. Siste stopp var lunsj på Stiklestad Hotell.

Som vanlig ble bussturen krydret med innslag av morsomme historier.

Dette var også en tur med mye sosialt samvær som vi vil huske lenge, og som styrket det unike vennskapet vi har i LFS Trøndelag.

Aase Lian

OPPLYSNING OG INFORMASJON

Vi informerer om foreninga vår, gjennom til en hver tid oppdatert hjemmeside og facebook. Vi deler ut brosjyrer til div instanser, og holder møter hvor vi forteller om slag og om vår forening.

Ulike institusjoner tar kontakt med oss i LFS for å høre hva vi kan tilby dem. Vi hjelper dem da ofte med å utforme tilbud til slagrammede.

Ved flere anledninger har vi stått på stand. Vi har informert om foreningen, diagnosen hjerneslag, det å leve med slag og pårørendes rolle, og om LFS Trøndelag.

I 2016 har vi hatt fokus på LFS sin landsdekkende kampanje «VÆR RASK, REDD LIV» om viktigheten med å komme raskt til sykehus ved mistanke om hjerneslag. Dette har også vært tema når vi har stått på stand.

Med god hjelp fra våre medlemmer deler vi ut våre brosjyrer på legekontorer og fysikalske institutter. Ved besøk på de forskjellige rehabiliteringssenter og sykehus har vi delt ut vår landsomfattende brosjyre «Rammet av hjerneslag», og tidsskriftet vårt: «Slagordet».

Til helsepersonell har vi hefte *Hjerneslag-hjem-hva nå?* Flere sykepleie-studenter bruker denne i forbindelse med sin hovedoppgave om hjerneslag. Vi får også tilbakemelding fra studentene om at den gir nyttig informasjon utover pensum.

FYS MED LIAN St. Olav

Mange av oss deltar på møter, temakafe m.m som de arrangerer og vi har representanter i utvalg som fys.med Lian er underlagt. Sammen med andre landsforeninger benytter vi også av deres møtelokaler til våre styremøter. På temakafe den 2. desember var **Åse Meslo** på Fys.med. Lian og fikk fortalt om vår forening. Hun benyttet da vår PowerPoint framvisning, slik at de som var til stede fikk se i bilder og tekst om hvordan vi i LFS Trøndelag har det på våre møte/turer og aktiviteter.

BETANIA MALVIK.

Vi har et veldig godt samarbeid med rehabiliteringsplassen. Siste torsdag hver mnd. får inneliggende pasienter besøk av to eller flere av våre likepersoner som informerer om vår forening. Vi tilbyr og utfører også likepersonssamtaler for pasienter og pårørende utenom våre faste besøk. Våre likepersoner som har besøkt institusjonen i 2016 har vært: **Robert Vevang, Merethe Tømmerdal, Hilde Andresen, Randi Osmundnes, Torunn Weiseth og Åse Meslo.**

UTDANNINGS INSTITUSJONER

Merethe Tømmerdal har flere ganger vært på skoler og på lærlingeplasser for å snakke om sine opplevelser til elever og studenter.

Merethe fikk slag 22 år gammel og er dermed lett å identifisere seg med for disse elevene. Det er tydelig at dette skaper motivasjon for å lære mer om hjerneslag.

STAND

Det å ha stand i regi av LFS er en viktig arena for å fortelle om slag og LFS. Vi treffer «mannen» i gata, og får gi viktige tips til forebygging av hjerneslag. Vi deler vår kunnskap om hva en bør gjøre ved mistanke om hjerneslag, og informert om vår forening.

Vi knytter kontakter og får ofte høre mange gripende historier fra mennesker som dessverre har fått oppleve å bli rammet av hjerneslag eller blitt pårørende til slagrammede.

20-21 april, hjelpemiddelmessa i Trondheim spektrum

Mange interesserte besøkte vår stand, slik at vi fikk delt ut mye informasjon om hjerneslag og vår foreningen.

Mandag 3. oktober lanserte LFS den landsdekkende kampanjen «VÆR RASK, REDD LIV»

Denne har som formål å spre kunnskap om viktigheten til å komme raskt til sykehus ved mistanke om hjerneslag.

I forbindelse med oppstarten av kampanjen i oktober var foreningen representert med stand på forskjellige steder. Da fikk vi delt ut materiell som var laget spesielt til denne aksjonen.

I Trondheim sentrum hadde vi stand øverst i den mest trafikkerte gågata, Nordre. Vi var på Byåsen Butikksenter og Sirkus Shopping i Trondheim. Stand hadde vi også i Klæbu og Selbu kommuner.

Vi fikk også innpass i lokalpressen, Lokalbladet Selbyggen hadde en sak om kampanjen, og de fulgte opp med å lage en reportasje fra standen. Lokalradioen, Nea Radio, dekket aksjonen, og **Ingar Lien** fikk mulighet til å fortelle lytterne om vår kampanje og om foreningen.

Verdens hjerneslagdag 29. oktober ble markert med stand på Sirkus shopping. **Hilde Andresen, Jorunn Johansen** og **Robert Vevang** informerte mange trøndere om hjerneslag og LFS.

TILLITSVERV

Jorunn Johansen

Er styremedlem av Slagrammedes Minne- og Forskingsfond.
Sitter i Brukergruppen v/ Klinikk for fysikalsk medisin og rehabilitering, St. Olavs Hospital HF.

Randi Osmundnes

Deltaker i Last prosjekt. St. Olav. Sitter i Brukergruppa ved Nevroklinikken St. Olavs Hospital.

Robert Vevang

Er medlem i likepersonutvalget NHF Trøndelag.

Hilde Andresen

Er deltaker i prosjekt midt nor stroke. St.olav.

Ingar Lien

Medlem i brukergruppen på Betaina rehab.
Medlem i Råd for eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne i Selbu kommune.

DELTAGELSE VED KURS/MØTER/KONFERANSER

11. mars Fellesmøte med lokale brukerorganisasjoner på Fys.med Lian.

Åse Meslo og Merethe Tømmerdal deltok.

2. Juni Pårørendekurs i Oslo i regi av LFS Oslo/Akershus

Randi Osmundnes og Hilde Andresen deltok.

18 - 19. april Lederkonferanse LFS Sentralt Gardermoen.

Randi Osmundnes og Rosmari Kjervågsund deltok.

18.aug Møte i forb. med kampanjen Vær rask redd liv Gardermoen

Randi Osmundnes og Hilde Andresen deltok.

16 nov, fellesmøte med brukergruppen på Fys,med Lian

Hilde Andresen deltok.

18-20 nov, Likeperson grunnkurs Gardermoen

Ingar Lien, Gunnhild Espnes, Torunn Weiseth og Torbjørn Krogstad deltok.

2.desember Tema kafé på Fys. med. Lian.

Åse Meslo deltok med innlegg om LFS Trøndelag.

LIKEPERSONS-ARBEID

Alle våre likepersoner har vært på kurs i regi av LFS sentralt eller NHF og er godkjent som likepersoner og kan derfor dele sine erfaringer med andre som vil ha behov for dette.

Etter forespørsel fra ulike rehabiliteringssenter m.m har flere av våre likepersoner hatt samtaler med mennesker som trenger en å snakke med som har vært i samme situasjon. Vi har ofte telefonsamtaler med mennesker som sårt trenger en prat med en likeperson. Dette er til hjelp for mennesker i en veldig vanskelig livssituasjon.

LFS Trøndelag har jevnlig sosiale treff for våre medlemmer, og formålet vårt med dette tiltaket er å prøve å hjelpe slagrammede/pårørende ut av isolasjonen. Vi tilbyr og utfører likepersonssamtaler ved behov på disse arrangementene, da legger vi forholdene til rette slik at det blir en til en samtale i skjermet omgivelser.

De fleste overlever et hjerneslag, men kan slite med funksjonshemninger og dårlig selvbilde. Livet kan bli totalt forandret og behovet for å etablere et nytt sosialt nettverk kan være nyttig.

Det er viktig både for slagrammede og deres pårørende å komme i kontakt med likesinnede, det er med på å bryte isolasjonen, hindrer depresjon og kan bidra til økt selvbildet.

Vi i LFS Trøndelag ser at våre tiltak hjelper, og dette har også vært med på å få de yngre med i foreningen.

Hilde Andresen /sign./

TRENING FOR SLAGRAMMEDE OG PÅRØRENDE

Vår treningsinstruktør **André Eide** har utarbeidet et gruppetrenings-opplegg som våre medlemmer har god nytte av.

Ensformighet og vedlikeholdstrening byttes ut med variert og krevende trening med fokus på mest mulig tilpasning til den enkeltes behov. Samtidig gir vi pårørende et treningstilbud som bidrar til å gi styrke i en krevende hverdag.

Vi ser vi at dette er blitt en stor suksess, så vi ønsker å få styrket dette tilbudet slik at flere kan delta uten å betale høy trening avgift, så vi søker midler til dette, men har dessverre ennå ikke fått noe tilskudd.

Hilde Andresen og Randi Osmundnes

LAGETS VIRKSOMHET

Vi arrangerer medlemsmøter, dagstur på våren og helgatur på høsten.
Hver mnd. treffes vi til uhøytidelige sammenkomster.
Vi tilbyr og utfører også likepersonssamtaler til våre medlemmer.

På vår/sommer halvåret får medlemmene /pårørende tilbud om å bli med på turer i tilrettelagte omgivelser.

Treningstilbudet vi gir medlemmene er blitt en stor suksess, og vi hører om positive resultater /framskritt for de som deltar. Vi håper å styrket dette tilbudet slik at flere kan delta uten å betale høye treningsavgifter. Vi har søkt midler til dette, men har dessverre ennå ikke lyktes å fått noe tilskudd.

Vi er ofte ut på institusjoner /skoler og forteller om oss og om det å leve med slag.

Vi er deltakere /samarbeidspartnere i flere store forskningsgrupper på St. Olav og NTNU. Der har vi mulighet til å komme med førstehånds erfaringer som er til hjelp til forskningsprosjektene.

En god del av våre aktiviteter har latt seg gjennomføre til lave kostnader takket være tilskudd fra blant annet: Grasrotandelen, Bingo-inntekter og minnegaver.

En stor takk til Konica, som gratis kopierer våre rundskriv som vi sender ut til våre medlemmer i løpet av året.

Vi retter også en stor takk til Goman for deres bidrag til våre tilstelninger.

Vi har fått endel gaver fra ulike bedrifter i Trøndelag som vi har brukt som gevinster ved våre utlodninger på turer og julebordet, så vi er dypt takknemlig for givergleden.

Pengegaver ved begravelser/bisettelser:

Vi er nå registrert i en felles database for begravelserbyråer i Norge slik at pårørende enkelt finner oss når de ønsker å gi minnegaver til foreningen.

Møte for pårørende:

Vi er nå i startfasen på å planlegge et møte som er rettet kun for pårørende i Trøndelag. Dette tar vi sikte på å få gjennomført høsten 2017.

Hjemmeside- Facebook

Vi i LFS Trøndelag har en egen hjemmeside: www.lfstrondelag.com.

Denne blir oppdatert av **Hilde Andresen**.

Facebook: Landsforeningen for slagrammede Trøndelag.

Der vi får informert om lagets virksomhet og gir aktuell informasjon. Denne blir oppdatert av **Hilde Andresen og Ingar Lien**.

Medlemsbladet Slagordet

Vi har i løpet av året hatt flere innlegg i vårt medlemsblad Slagordet. Der har vi fått fortalt om lagets arbeid.

Rundskriv

9 rundskriv har vi sendt våre medlemmer i 2016. Dette er skriv som informerer om lagets aktiviteter og invitasjoner til møter og turer.

Æresmedlemmer

Æresmedlemskap i LFS Trøndelag tildeles personer som har bidratt utover hva man kan forvente. Våre æresmedlemmer pr.31.12. 2016:

Aase og Ivar Lian:

Aase Lian var drivkraften til at vår lokalforeningen LFS Sør-Trøndelag ble opprettet i 1991. Sammen med sin støttespiller og ektemann **Ivar Lian** drev hun foreningen i 20 år, slik at den i dag er en lokalforeningen det kan stå respekt av.

Åse Meslo:

Åse har vært en veldig viktig ressurs i den daglige driften av LFS-Trøndelag siden 1992. Med sitt uendelige engasjement for slagrammede og pårørende, og et smittende humør så har hun vært med og spredd glede og gitt omsorg for oss alle i LFS.

Bent Indredavik professor og overlege på slagenheten St.olav

Bent er en pioner innenfor forskning og behandling av hjerneslag. For oss har han vært en viktig samarbeidspartner og vi har nytt godt av hans kunnskaper.

SLUTTORD

Vårt mål for framtiden er fortsatt å være en forening med ulik alders spredning, og en god blanding av slagrammede og pårørende. LFS Trøndelag er et aktivt lag, og samarbeidet i styret har vært veldig godt. Alle arbeider vi mot felles mål, som er å ivareta slagrammede og pårørende sine interesser.

Vi vil takke alle som har vist interesse og støttet oss i vårt arbeid. En stor takk til våre trofaste medlemmer som møter opp og har med gaver til utlodning på medlemsmøter, dette gir oss kjærkommen inntekt.

En spesiell takk til NHF-Trøndelag for all god hjelp og støtte i 2016.

Trondheim, 31. januar 2017

Hilde Andresen/sign./
leder

Jorunn Johansen /sign./
nestleder

Randi Osmundnes /sign./
kasserer

Robert Vevang /sign./
styremedlem

Åse Meslo/sign./
styremedlem

Merethe Tømmerdal /sign./
styremedlem

Rosmari Kjervågsund /sign./
styremedlem

Ingar Lien/sign./
varamedlem

Bente Storholm /sign. /
varamedlem