



# ÅRSMELDING

## 2015

# INNHOOLD

Dagsorden .....	S. 3
Styrets årsmelding .....	S.4
Møter .....	S.5
Turer .....	S. 6-7
Opplysning og informasjonsvirksomhet.	S. 8
Tillitsverv .....	S. 9
Deltagelse ved kurs/møter/konferanser..	S. 10
Likepersonsarbeid.....	S. 11
Trening for slagrammede/pårørende.....	S. 12
Lagets virksomhet .....	S. 13
Sluttord .....	S. 14
Minneord Laila Waldemarsen.....	S. 15

# **LANDSFORENINGEN FOR SLAGRAMMEDE TRØNDELAG**

## **ÅRSMØTE PÅ**

**VALENTINLYST HELSE- OG  
VELFERDSSENTER  
ANDERS ESTENSTADS VEI 7**

**ONSDAG 16. MARS 2016 KL. 19.00**

### **DAGSORDEN**

1. Åpning
2. Konstituering
3. Årsmelding
4. Regnskap
5. Forslag til budsjett 2016
6. Innkomne forslag
7. Valg

**Vi ber deg vennligst ta med denne årsmelding til møtet.**

# STYRETS ÅRSMELDING 2015

## På årsmøte 13. Mars 2015 ble følgende styre valgt:

Leder	Hilde Andresen	2 år
Styremedlem	Åse Meslo	2 år
Styremedlem	Robert Vevang	2 år
Styremedlem	Merethe Tømmerdal	2 år
Kasserer	Randi Osmundnes	1 år igjen
Nestleder	Jorunn Johansen	1 år igjen
Styremedlem	Laila Waldemarsen	1 år igjen
Varamedlem	Bente Storholm	1 år
Varamedlem	Rune Gustafson	1 år

## STYREMEDLEMMER PÅ VALG ÅRSMØTE 2016

Styremedlem	Jorunn Johansen	2 år
Styremedlem	Randi Osmundnes	2 år
Vara	Rune Gustafson	1 år
Vara	Bente Storholm	1 år

### Valgkomite:

Medlem	Thor Herje	På valg
Medlem	Ingar Lien	På valg
Medlem	Ivar Lian	På valg

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

Pr. 31.12.2015 hadde vi 183 medlemmer.  
Styret har hatt 9 styremøter og behandlet 48 saker.

# MØTER

Hva – tema:	Sted:	Inntekt av utlodning:	Til stede:
<b>Lørdag 4. januar</b> <b><i>Juletreffest</i></b>	Valentinlyst Helse- og velferdssenter	kr.2250.-	
<b>Torsdag 29. januar</b> <b><i>Medlemsmøte</i></b> Foredrag av overlege ved slagenheten på St.olav <b>Bent Indredavik</b>	Valentinlyst Helse- og velferdssenter.	kr.2780.-	42
<b>Torsdag 12. mars</b> <b><i>Årsmøte</i></b> Underholdning av Jan Borseth	Valentinlyst Helse- og velferdssenter.	Kr.2550.-	38
<b>Torsdag 16. april</b> <b><i>Medlemsmøte</i></b> <i>Enklere liv</i> presenterte aktuelle hjelpemidler	Valentinlyst Helse- og velferdssenter.	Kr. 2030.-	33
<b>Torsdag 24. september</b> <b><i>Medlemsmøte</i></b> <b>Ragnhild U.Høyem</b> fra NHF informerte om nye regelverk	Valentinlyst Helse- og velferdssenter.	Kr. 1900.-	28
<b>Onsdag 11. november</b> <b><i>felles temamøte</i></b> Vi samarbeidet med flere organisasjoner i NHF. Tema på møte: manuellterapi	Autronicahallen		
<b>Lørdag 5. desember</b> <b><i>Julebord</i></b> Dansemusikk v/Per Arne Imbsen.	Sverresborg skole	Kr. 2840	39

# TURER

## DAGSTUR

### **Rindal/Halsa lørdag 6. Juni.**

Til tross for at kalendere viste at det var sommermåned viste barometeret 6 plussgrader den 6. juni.

Dessuten var det regn, regn og atter regn hele dagen, men været la ingen demper på humøret og forventningene hos de 33 medlemmene som ble med på turen.

Vi satt varmt og godt i de behagelige setene i den flotte bussen til vår faste og trivelige sjåfør, Jon-Normann Tviberg. Han transporterte oss trygt og sikkert hele dagen.

Rindal ligger i nabofylket vårt: Møre og Romsdal, og der besøkte vi Landsem ski-museum, og det ble servert nystekte vafler, rabarbrakake, kaffe.

Vi som har levd en stund husker nok mange av våre ski-legender som tok den ene seieren etter den andre både i Norge og i utlandet, alle hadde da Landsem-ski på bena.

Vi fikk høre at Rindal har blitt kåret til den beste kommunen å bo i når det gjelder kommunale tjenester, blant annet.

Neste stopp var Otnesbrygga der forfatter Anne-Karin Elstad hadde utstilt samlingen sin. Hun har blant annet skrevet "Folket på Innhaug" og boka "Maria Maria" der hun satte ord på hvordan hun opplevde å få slag og tiden etterpå. Dessverre var tilgjengeligheten til huset dårlig, så flere torde ikke gå inn, men de fikk utførlig referat fra de som ble med på omvisningen.

Etter en deilig lamme-middag med tilbehør (kortreist mat) på Valsøytunet satte vi kursen hjemover.

Som vanlig ble det utlodning ombord i bussen, og vårt muntrasjonsråd Åse Meslo, fikk satt lattermusklene våre i funksjon.

Den forholdsvis lange hjemturen gikk greit da det ble servert morsomme historier. En liten spørrekonkurranse satte også hjernen i aktivitet.

Etter en innholdsrik dag med hodet fullt av nye inntrykk tok vi farvel og ser fram til neste tur som skal gå til Røros i slutten av august.

*Aase Lian*

## HELGATUR

### **Røros 28.-30. august.**

29 glade medlemmer gikk om bord i turbussen fra Arctic Buss ved Moholt storsenter. Denne gangen var turen lagt om Selbu og Tydal og over fjellet til Brekken og videre til Bergstaden.

Etter en times kjøring ble det kaffestopp i Selbu, der to av lagets medlemmer stilte altanen til disposisjon som rasteplass.

Etter inntak av kaffe, horn, pizzaboller og diverse kaffebrød, ble vertskapet med på turen videre. Det ble guiding underveis og reisefølget fikk innføring i det meste av store, små, og noen helt uvesentlige severdigheter.

Vi ankom Røros Hotell ved 18-tiden, og sjekket inn før vi fikk servert hotellets nydelige middagsbuffet.

Utover kvelden var vi samlet i hotellets lobby, der det også var musikk av et enmannsorkester. Noen av oss dristet seg også ut på dansegolvet utpå kvelden.

Etter frokosten lørdag, ble det busstur til utlandet.

Vår faste sjåfør gjennom mange år, *Jon Normann Tviberg*, tok oss med til Funäsdalen, På vei tilbake ble det en liten kaffestopp på naturrasteplassen i Täändalen, som har en idyllisk beliggenhet ved en foss. Der er det også toalett tilgjengelig for rullestolbrukere.

Tilbake på hotellet i Røros fikk vi servert lunsj, og vi hadde ettermiddagen til disposisjon for hvile, en spasertur til sentrum, eller andre aktiviteter. Etter nok en god middag var vi samlet i hotellets bar i sokkeletasjen. Der ble det mange gode samtaler, noen gode historier og selvsagt åresalg med masse gevinster. Nye vennskapsbånd ble knyttet, og gamle kjente ble enda bedre kjent. Det er et utrolig godt samhold i foreningen, og vi har et styre som står på for medlemmenes beste.

Søndag var det utrolig flott sensommervær på Røros, og vi hadde god tid, dermed ble det boccia og kaffe utenfor hotellet. Slagrammede, pårørende, assistenter og styremedlemmer kjempet side om side i «Røros open». En verdifull og trivelig dyst før vi satte oss i bussen og startet på veien tilbake til Trondheim. Vi tok oss tid til en kort stopp ved Eafossen i Holtålen, før siste etappe mot byen.

Nok en flott og vellykket LFS-tur var over, og vi ser frem til neste års utflukter.

*Ingar Lien*

## **OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSVIRKSOMHET**

Vi har hatt stand ved flere anledninger, der vi har fått fortalt om vår foreningen, diagnosen hjerneslag og det å leve med slag, og med dette fått mulighet til å gjøre LFS Trøndelag kjent.

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

Til helsepersonell har vi hefte **Hjerneslag-hjem-hva nå?** Flere sykepleie-studenter har fått opplysninger og informasjon om hjerneslag, og mye av stoffet ble brukt i forbindelse med hovedoppgaver

**Den europeiske hjerneslagdagen** i mai ble markert med stand på Nordre.

**Robert Vevang** og **Hilde Andresen** fikk treffe mange interesserte i den travle gågata.

**Verdens hjerneslagdag** 29. oktober ble også markert med stand i gågata. **Åse Meslo** og **Robert Vevang** benyttet dagen med å gi mange trøndere informasjon om hjerneslag og om foreningen

## **LÆRINGS- OG MESTRINGSSENTERET**

Vi har et godt samarbeid med Lærings- og mestringssenter (LMS) ved St. Olavs Hospital. Sammen med andre landsforeninger benytter vi møtelokaler på LMS. Flere av våre medlemmer og styremedlemmer i LFS deltar og er medlem i utvalg som LMS er underlagt.

På temakafe den 4. desember var **Merethe Tømmerdal** og **Robert Vevang** på Fys.med. Lian og fikk fortalte om vår forening. De benyttet da vår PowerPoint framvisning slik at de som var til stede, fikk se i bilder og tekst om hvordan LFS Trøndelag har det.

## **BETANIA MALVIK.**

Vi har et veldig godt samarbeid med rehabiliteringsplassen Betania Malvik. Siste torsdag hver mnd. drar **John Akseth**, **Robert Vevang**, **Merethe Tømmerdal** og **Hilde Andresen** dit for å informerer om vår forening for inneliggende pasienter. Vi tilbyr og utfører også likepersonssamtaler for pasientene og pårørende.

## **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.



# 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 ved St. Olav.

## **Robert Vevang**

Er medlem i likepersonutvalget NHF Trøndelag.

## **Hilde Andresen**

Er deltaker i prosjekt midt nor stroke ved St. Olav.

# DELTAGELSE VED KURS/MØTER/KONFERANSER

**11. mars fellesmøte med lokale brukerorganisasjoner på Fys.med Lian.**  
Åse Meslo og Jorunn Johansen deltok.

**25. mars NHF Trondheim arrangerte temamøte om skatt og ny uføretrygd**

Randi Osmundnes og Robert Vevang deltok.

**18 - 19. april Årsmøte LFS Sentralt Gardermoen.**  
Hilde Andresen og Randi Osmundnes deltok.

**25 – 26 april Årsmøte NHF Trøndelag Scandic Lerkendal**  
Hilde Andresen og Randi Osmundnes deltok.

**21. og 22. mai. Kurs organisasjons- og påvirkningsarbeid.**  
Hilde Andresen og Randi Osmundnes deltok.

**12-14 juni: Årsmøte NHF Sentralt**  
Hilde Andresen deltok som delegat for NHF Trøndelag.

**25. november: NHF Trøndelag arrangerte temakveld**  
Robert Vevang, Bente Storholm og Randi Osmundnes deltok.

**3. desember Tema kafé på Fys. med. Lian.**  
Robert Vevang og Merethe Tømmerdal deltok med innlegg om LFS Trøndelag.

# LIKEPERSONS-ARBEID

Alle våre likepersoner har vært på ulike 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 rehabiliteringssteder har flere av våre likepersoner hatt likepersonssamtaler med mennesker som trenger en samtale med andre som har vært i samme situasjon. Dette er et viktig bidrag for å få hjelpe 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 dette arrangement, da legger vi forholdene til rette slik at det blir en til en samtale.

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/PÅRØRENDE

Vi ønsket å gi slagrammede et tilbud om trening som avviker fra den tradisjonelle treningen.

Ensformighet og vedlikeholdstrening byttes ut med variert og krevende trening med fokus på mest mulig tilpasning til den enkeltes behov. Samtidig ønsket vi at pårørende også skulle få et treningstilbud som vil bidra til å gi de styrke og støtte i en krevende hverdag.

Vi inngikk et samarbeid med treningsinstruktør **André Eide**, og han utarbeidet et gruppetrenings-opplegg som våre medlemmer ville ha god nytte av.

Første treningsdagen i januar 2015, møtte det 4 medlemmer. I dag er vi ca. 20 deltakere pårørende og slagrammede. Vi ser at dette er blitt en suksess.

Vi har derfor vært nødt til å leie inn treningsinstruktør Elisabeth **Eide** for å sikre tett nok oppfølging og kvalitet på treningen.

Hilde Andresen og Randi Osmundnes

# LAGETS VIRKSOMHET

Våre medlemmer får mulighet til å delta på medlemsmøter, dagstur på våren og helgatur på høsten, samt å få treffes hver mnd. 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 skogsområder, og andre aktiviteter i tilrettelagte omgivelser.

Treningstilbudet vi gir medlemmene ser vi er blitt en stor suksess, og vi hører om gode resultater /framskritt for de som deltar på dette.

Vi er ofte ut på ulike 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 førstehåndserfaringer som er til hjelp til forskningsprosjektene.

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

Og 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 /Mesterbakeren / Nidar for deres bidrag til våre tilstelninger.

Vi har også fått mye 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.

## **Hjemmeside- Facebookside**

Vi i LFS Trøndelag har en egen hjemmeside: [www.lfstrondelag.com](http://www.lfstrondelag.com). Denne blir oppdatert av **Rune Gustavson**.

Vi har Facebookside: Landsforeningen for slagrammede Trøndelag, der vi får informert om lagets virksomhet og gir aktuell informasjon. Denne blir oppdatert av **Hilde Andresen**.

## **Medlemsbladet Slagordet**

Vi har i løpet av året hatt flere innlegg i vårt medlemsblad Slagordet. Der har vi fått fortalt om lagets arbeid. Fint å få markedsført oss slik, og vil med dette også få være til hjelp for andre slagrammede.

## **Rundskriv**

10 ganger i 2015 har vi sendt våre medlemmer skriv om informasjon om lagets aktiviteter og invitasjoner til møter og turer.

# SLUTTORD

Vårt mål for framtiden er fortsatt å være en forening med ulik alders spredning. Alle arbeider vi mot felles mål, som er å ivareta slagrammede og pårørende sine interesser. Slik at vi fremdeles er et lokallag som det står respekt av.

LFS Trøndelag er et aktivt lag, og samarbeidet i styret har vært veldig godt. 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 2015.

Trondheim, 31. januar 2016

Hilde Andresen/sign./  
leder

---

Jorunn Johansen /sign./  
nestleder

Randi Osmundnes /sign./  
kasserer

Robert Vevang /sign./  
styremedlem

Åse Meslo/sign./  
styremedlem

Merethe Tømmerdal /sign./  
styremedlem

Rune Gustafson /sign./  
varamedlem

Bente Storholm /sign. /  
varamedlem

# Minneord

## **Laila Waldemarsen**

I desember 2015 fikk vi i LFS Trøndelag den triste beskjeden at vårt styremedlem Laila Waldemarsen var død etter kort tids sykdom.

Vi i styret er i sorg over å ha mistet vår gode venn og støttespiller gjennom mange år.

Vi minnes og savner Laila

Styret