



Helselag-styret i 2008 er det same som i fjor: Foran sit leiार Selma Eik (til venstre) og nestleiar Berit H. Myklebust. Bak står (frå høgre) skrivar Inger Moberg, styremedlem Margit Eik og kasserar Hilda Guddal.. (Foto: Ola Matti Mathisen).

**Uskedalen Helselag kunne leggja fram imponerande tal også for 2007 då årsmøtet vart halde på AFA måndag kveld: Basaren på Helgheim ga ei inntekt på 26.919 kroner medan medlemene samla inn 20.919 kroner under demensaksjonen – det er det beste resultatet til no. For 2.007 delte laget ut 30.000 kroner i gåver medan årsmøtet auka summen til 33.000 for 2008**

Medan gåvesummen i fjor var fordelt med 10.000 både til kampen mot hjartesyjukdommar, tuberkulose og kreft vart fordelinga av summen i år slik: 10.000 til hjarte, 10.000 til tuberkulose, 5.000 til kreft, 5.000 til ny EKG-enhet ved helsesenteret i Rosendal og 3.000 til Cafe TI-aren i Uskedalen. Laget deltek i drifta av dette nye tilbodet i bygda.

Helselaget hadde 117 medlemmer i fjor og årsmeldinga synte stor aktivitet.

Andre inntektspostar i fjor var 7.005 kroner i medlemskontingent og 17.861 kroner frå hjartelotteri og sal av maiblomar.

Selma Eik, som no har leia laget i sju år, var ikkje på val denne gongen. Det var derimot Hilda Guddal (kasserar) og Inger Moberg (skrivar), som begge vart attvalde. Nestleiar er Berit H. Myklebust og styremedlem Margit Eik. Varamedlemmar er Marta Bakke og Berit Harriet Døssland. Berit Harriet Døssland og Berit H. Myklebust er turnemd..

I vinter er Uskedalen Helselag medarrangør av ei temarekkje som starta i januar med informasjon om kommunale tenester og hjelpemidlar. Den held fram 26. februar på Samfunnshuset i Rosendal der temaet er urinlekkasje og overaktig blære. Det tredje og siste møtet blir halde på Seimsfoss barnehagesenter 7. april og der er temaet "Kunnskap til besteforeldre om born og ernæring".

- I Uskedalen er dykk heldige som har trimmen, det er ikkje så mange andre stader dei har trim også for eldre, sa fysioterapeut Mona Enes i ein orientering under årsmøtet om eldre og trening. Mona, som arbeider ved Husnestunet, streka under at ein aldri blir for gamal til å trenast og at ein får større utbytte av treninga jo eldre ein blir.

Riktignok kan ikkje aldringsprosessen stoppast, men den kan bremsast med fysisk aktivitet. Faktisk kan ein på denne måten halvera faren for alders-sjukdommar. Ein blir sterkare ikkje berre fysisk men også psykisk – til dømes reduserer ein faren for depresjonar og betrar korttidsminnet.

Mona streka under at ein ikkje treng å ha ei samanhengande trimøkt på til dømes 30 minuttar som blir anbefalt som dagleg dose av ekspertar. Ein kan dela opp halvtimen i fleire aktivitetar – som til dømes hage- og husarbeid.

- Finn på noko som du sjølv trivs med, var anbefalingen hennar. Det er betre med korte trimøkter kvar dag enn eit skippartak. Å finna ein turkamerat kan vera gull verd. Og det er ikkje farleg sjølv om hjarta dunkar. Å gå i terrenget er fint for å trenast opp balansen, det same er dans. Og trenings-strikken er eit framifrå "apparat".

Av Ola Matti Mathisen



- Bruk trenings-strikken, seier fysioterapeut Mona Enes. (Foto: Ola Matti Mathisen)

