**Referat fra medlemsmøte I LOP Midt-Helgeland.**

På møte 14. mars 2013 møtte det 31 stykker.

Tema: LYST PÅ LIVET v/Olla Finseth.

Turid Mærhe Olsen ønsket velkommen, spesielt til Olla Finseth som skulle fortelle oss om;  Lyst på livet  ...prosjektet. Turid syntes det var fint at så mange kom og det sosiale ved å møtes. Hun leste diktet Til en venn  av Sigrid Vågan. Turid hilste fra Tove Wika som var syk og Åse som var på ferie

Så hadde vi ei koselig “prate stund” med kaffe før Olla Finseth fikk ordet.

Olla syntes at vi var noen oppegående pensjonister og ønsket at noen av oss kunne starte en ring for også å spre dette videre. Møtes og ha det koselig, sosialt.

Lyst på livet er en livskafè som skal gi forebyggende arbeide. Prosjektet gir bedre helse og da lyst på livet.  Lyst på livet påvirker mønsteret i hverdagen og fokuserer på liv og helse - ikke sykdommer. Vi tar tak i uvanene vi har lagt oss til. Prøve ut forandringer og et aktivt liv og fellesskap. Få et best mulig liv hele livet og det er det vi gjør som skaper helse. Livshjulet;  - prøve ut  -  gjøre opp en status -  dette er bra for meg ?

Olla har litt penger til prosjektet. Vi kan lage små grupper og  leie inn forelesere.

Det finnes 4 følgende temaer;  1. Sikkerhet og trygghet.  2. Sosialt nettverk.  3. Mat og drikke. 4. Fysisk aktivitet også å være tilstede i øyeblikket.

Det å kunne puste og kjenne på pusten er en sentral øvelse.  Det å knytte kontakt med pusten og hvile i pusten når det oppstår stressede situasjoner.

God ernæring når en er aleine med maten. Påvirke sin egen situasjon.    osv.

God helse er oss sjøl. Fall og ensomhet – gir størst ensomhet..  Fysiks helse gir bedre helserisiko. Trim hver dag. Samhandlingsreformen er bygd på frivillighet.

Det snakkes om eldrebølgen  -  ta eldrebølgen selv og ta ansvaret sjøl. Danne grupper; gruppen bestemmer opplegget.  6 – 12 stk. De møtes når gruppa selv bestemmer Må være 8 treff.  Få inn forelesere. Olla har gode arbeidshefter. Hun kan også møte og hjelpe til i gruppa (av og til). Kunnskapssenteret er med og kan hjelpes til.

 Inger Hvidsten er med i en gruppe på Granmoen.  Hun vil ta med og utprøve dette prosjektet.

Som takk fikk Olla blomster.

Så overtok Turid ordet og orienterte om turen til Lovund og Træna 4.  -  6.  juni.

Turen til Lovund koster kr 1.850,- + tur til Træna kr 300,-. Innbakt 2 overnattinger,  2 frokost, lunsh og middag. Tove undersøker reisemuligheter.

Sentralt jobbers det med budsjettet fo 2014.  Det er ansatt ny nettredaktør I [www.lop.no](http://www.lop.no) 3 kurs skal avholdes. Et i Trondheim og 2 på Gardermoen.  Media og kunnskap, regskap og medlemslister er noe av kursets innhold.

Det er  oppretta regionkontakter. Norge er oppdelt i 6 regioner. Åshild Hauan har ansvaret for vår region. De skal følge opp og høre hvordan vi har det.

Turid takket for møte og ønsket alle vel hjem.

Ref.  Mary Anne Nordgaard