

## POST 16

I 2008 ble det startet et samarbeid med Post 16 ved Vefsn sykehjem der Tanja Drevland er avdelingsleder. Hun har et ønske om å drive en sykehjemsavdeling der palliasjon (lindring) og hospice-ideologi er i fokus. De ansatte har vært på en del kurs og har jobbet seg frem til løsninger som de mener er til pasientenes fordel. De har nå mottatt frivillige i avdelingen og det ser ut som om både pasienter, frivillige og ansatte er fornøyde med det lille ekstra som betyr så mye i hverdagen.



### Styrelederen

Styrelederen ønsker alle frivillige, samarbeidspartnere og støttemedlemmer ei riktig god jul og et godt nytt år.

**Trond Forshaug**

## Temakveld på Vikgården

I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse hadde frivillige fra TERMIK flere tilbud i uke 41. Sigurd Sparr, geriatriker, foredro om demenssykdommer 6. okt. Temaet er meget aktuelt og det var rundt 80 personer tilstede i HIAS' lokaler denne kvelden. Av disse var det rundt 20 Termikere. Vi hørte mange fornøyde tilhørere og debattanter.

Termikerne møttes igjen på Vikgården to dager etter 08.10. og fortsatt var temaet "Eldre og psykisk helse". Vi hadde invitert foredragsholdere fra Psykiatritjenesten i kommunen og fra den lokale Demensforeningen.

Heidi Gjessing foredro om de vanligste psykiske plager og lidelser de jobber med ved kommunens psykiatritjeneste. Hun trakk fram en del årsaksforklaringer og hvilken betydning fysisk, sosial og kulturell aktivitet har for helsen.

Fra demensforeningen holdt Turid Olaussen et innlegg og Marianne Skotnes snakket litt om pårørendeskolen som demensforeninga hadde holdt i Vefsn.

Kvelden ble avsluttet med en nydelig fiskesuppe og forskjellige små retter av lokalprodusert mat.

## Julegavetips

Da Marjolijn sluttet som daglig leder ble det laget et musikkstykke til henne som avskjedsgave fra de frivillige i stiftelsen TERMIK. Musikkstykket "Il vento caldo" – "Den varme vind" ble komponert av Morten Mortensen, fløytist opprinnelig fra Mosjøen.

Den er spilt inn i to versjoner på en cd-plate.

1. Elisabeth Turmo, fiolin og Fred Endresen, tangenter.

2. Randi Elise Valla, cello.

CDen er nå til salgs og fås kjøpt ved TERMIK's kontor, biblioteket og ved en del kafeer, frisører og butikker i Mosjøen. CDen koster kr 100,- og pengene går i sin helhet til TERMIKs arbeid for alvorlig syke og deres pårørende i Vefsn kommune.

Vi selger også boka "Tid som gave" og lys som de frivillige har laget. Disse selges for kr 50,- per stk.

## Informasjonsarbeid

I høst hadde TERMIK stand i byen under årets tiendebytte. Der delte vi ut brosjyrer og informerte om vårt arbeid.

Vår tanke er å bli en del av bybildet i Mosjøen, og dermed klare å nå ut til flere med vårt tilbud. Vi prøver også å få vervet flere frivillige. Vi vil også i fremtiden fortsette og

informere om vårt viktige arbeid for alvorlig syke og deres pårørende.

Dere vil også finne oss i årets julegate som blir arrangert av bl.a. Generator i tida før jul.

TERMIK vil også være til stede under årets julemesse ved Vefsn landbruksskole søndag 06.12. 2009. Vi takker Komiteen VG3 som har gitt oss en gratis standplass.

## Dikt

Deiligst av alle glæder er glæden for slet ingen ting. Ikke for noe du kan eller vil, glæden for intet og glæden for alt, glæden: fordi du er til.

Axel Juel



## Takk!

I år – som alle tidligere år - har TERMIK fått mange gaver. Giverne har fått et personlig takkebrev, men likevel vil vi også her igjen takke alle som har støttet oss på en eller annen måte. **Tusen takk!**



