



REFERAT FRA SONEMØTE I SONE D – RINGERIKSLAGENE

PÅ BENTERUDSTUA ONSDAG 21. FEBRUAR 2024

Norderhov Bygdekvinnelag var vertskap for sonemøtet denne gangen, og leder Else Hval ønsket 28 bygdekvinner fra Sognedalen, Tyristrand og Norderhov velkommen til møtet, hvor vi satt benket ved to langbord, dekket i vårlige farger.

Første post på programmet var sonerepresentant Eva Daler fra Buskerud Bygdekvinnelag. Hun fortalte først kort om det kommende årsmøtet i fylkeslaget, 8. – 9. mars. Hittil er det påmeldt 71 deltakere, og 26 lokallag har meldt på delegater. Programmet for årsmøtet er sendt ut til alle lokallagene. Eva minnet om årsmøtelotteriet, og at deltakende lag skal ha med seg en gevinst til dette.

Hun nevnte videre NØYSOM-prosjektet. Her har Buskerud Bygdekvinnelag satt opp en rekke kurs i 2024 og 2025, bl.a. budeiekurs, dyrking av grønnsaker, karde- og spinnekurs, redesign/omsøm og reparasjon, såpekoking. Lokallagene kan også søke midler sentralt, og Sognedalen bygdekvinnelag har gjort dette til kurs i redesign og enkle reparasjoner.

Eva nevnte videre «Kaffe og Zoom» møtene, som hun håpet etter hvert flere ville være med på. På siste møte 20.2 var tema sauehold, garnproduksjon og strikking.

Eva oppfordret alle til å gå inn på nettsiden til Buskerud, der ligger det mye informasjon om aktuelle arrangementer, referater, dokumenter, lokallagsopplysninger, info om Nedre Buskerud dame- og herrebunader. Ingen pålogging, klikk deg bare rett inn!

Til slutt takket Eva for seg som sonerepresentant for sone D. Det hadde vært en hyggelig oppgave i 5 år!

Deretter ga Else ordet til logoped Gro Strande og Eivind Dybendal. Foredraget var «*Hva er afasi*». Afasi er svikt i språkforståelsen, evnen til å bruke og forstå ord, til å lese og skrive. Det er oftest en følge av hjerneslag. Gro fortalte engasjert og levende, med hele seg, hvordan hun legger opp behandlingen etter et hjerneslag. Eivind supplerte, som tidligere klient av henne, med sine egne erfaringer fra da han ble rammet av slag i 2013. Behandlingen starter først med én-til-én-behandling, senere i grupper. De som rammes av hjerneslag kan ofte slite med spising. Likeledes med å ta ordet og snakke. Da er det viktig med trening i en gruppe som man er trygg i, og hvor alle inkluderes i fellesskapet.

Hun trener gjerne ute med klientene sine. En flott opplevelse er det å være deltaker på Ridderrennet. Dette er noe som gir en felles opplevelse av mestring for deltakerne, og det er utrolig viktig! Du må ha vilje inni deg til å ville mestre, mangler du dette, sitter du fast. I arbeidet får de bruke Holeværingens lokaliteter på Svendsrudmoen på Røyse. Både inne- og uteområdet. Behandlingen går også ut på å trene hodet med naturlige, dagligdagse oppgaver. Og særlig viktig: det må være lystbetont, morsomt, hyggelig, interessant, nyttig og sosialt.

Her fikk vi alle utdelt hver vår ballong, som vi skulle blåse opp. Dette er god trening av leppemusklene! Så var det opp og stå og dytte ballongen i alle retninger. Se bilde! Det er alfa og omega å ta initiativ for å styrke selvtilliten: ta en telefon, besøk noen du kjenner. Vær i et fellesskap, bli sett og se andre. Det gir livskvalitet.

Viktig for oss alle: trene stemmen, den er også en muskel. Og trene balansen. Så da var det helt naturlig å avslutte med å synge og bevege seg til OL-floka fra 1994. Inger Lindstad takket Gro og Eivind så mye for foredraget og ga dem en flaske vin fra laget.

Deretter var det bevertning og mye hyggelig prat. Else og Åse hadde laget ertesuppe på Ringerikerter, en deilig, velsmakende suppe med mye annet godt i også. Nybakte rundstykker som medlemmer stilte med. Praten surret rundt bordene, det ble etter hvert tid for kaffe og nydelige hjembakte kaker. Loddsalg under kaffen, og trekning etterpå.

Else takket til slutt alle fremmøtte, og til alle i laget som hadde bidradd med bakst. Som avslutning sang vi *Alltid freidig*.

Eva Daler, referent