

Lasse er blitt 9 år og vi gratulerer. Flere hilsninger fra side 6



## Bodø



## Verdig kandidat

Shirley Bottolfsen har i årevis gjort en kjempeinnsats med sitt frivillige arbeid. Nå kan hun vinne Frivillighetsprisen 2009. side 2

## Fauske



## Forsinket veibygging

Byggingen av tunnel og bruer mellom Røvika og Strømsnes er to måneder forsinket. side 3

## Nord-Salten



## Trenger nye kaier

Det ligger store verdier og framtidsmuligheter i kystskogbruket i Nord-Salten. Dersom ressursene skal kunne utnyttes, er det avhengig av veibygging og nye havneterminaler. side 5

## Gildeskål



## Rydder vei

Skogbruksveileder Hans Haraldsen og skogsarbeider Bård Tettlien diskuterer veirydding i Mevika. På tre år er 180 km vei ryddet og 5000 tonn løvskog felt i Salten. side 4



**Stressmestring.** Arvid Sølve Urke fra Narvik holdt foredrag for over 100 medlemmer i Delta. Mange fra helsevesenet var til stede på Folkets Hus.

Alle foto: Gull H. Pedersen

# Livskvalitet og stressmestring

Deltakere på foredraget med Arvid Urke om hvordan man kan øke livskvalitet og mestre stress i jobben, samlet over hundre personer.

Gull H. Pedersen 90 20 95 21  
gp@an.no

Aud Kosmo var en av over hundre som deltok på samlingen på Folkets Hus, der tema var «Hvordan øke livskvalitet, mestre stress og utbrenthet i jobben?». Hun var en av dem som mente at mange flere burde vært der og hørt på foredraget, som kun var et tilbud til medlemmer i fagforeningen Delta.

**110 påmeldte.** De antyder at be-

hovet må være stort, ettersom det var så stor interesse. 110 personer hadde meldt sin interesse for å delta på foredraget med Arvid Sølve Urke. Urke har jobbet som kursholder i 25 år. Mange mener han tilhører toppsjiktet av norske kursholdere, og at han kan skape stor begeistring. Det viste han på Folkets Hus der han traff mange med sine eksempler fra hverdagen.

– Vi ser at dette om å klare alle kravene som stilles til oss er et høyaktuelt tema rundt om på arbeidsplasser, sier Rita Elisabeth Mathisen hos Delta. Og responsen lot altså ikke vente på seg.

– Dette er kjempebra. Og mange flere skulle vært her. Alle på jobben.

Medlemmer fra tannhelse, ambulansetjeneste, kommunen, kirken, barnehager, sykehus og legesenter var til stede.

**Et krafttak.** Urke mener at det må tas et krafttak for å forebygge stress.

– Det kan bli en katastrofe som jeg vil kalle en epidemi. Det handler om å lære seg positiv psykologi og ha fokus på mestring. Hvis folk har et positivt selvbilde, vil ting snu seg. Det er jo dette som er Obamas suksess. Positivt lederskap.

Under foredraget tok han utgangspunkt i noen av verdiene Delta har, som handler om å ha en balanse i arbeidslivet.

– Har du oppskriften på det?  
– Jeg tror at veldig mye handler

## – Behovet må være stort.

Arrangør fagforeningen Delta.



– **Kjempebra.** Deltakerne AN snakket med var svært fornøyd. Fra v. Unni Bøkestad Eide, Trude Gavin, Aud Kosmo, Lodve Lakså og Marit Christensen.

Foto: Gull H. Pedersen



**Foredragsholder.** Arvid Sølve Urke.