

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



NYHETSBREV

Nyhetsbrev fra trøndelagskontoret nr. 3 – 2016



GOD SOMMER OG TAKK FOR INNSATSEN

Nasjonalforeningens fylkeskontor i Trøndelag, Nordre gate 6, 7011 Trondheim. Telefon: 73 52 62 64
E-post: nosot@nasjonalforeningen.no NB! Vi er enklest å nå tirsdag og torsdag på telefon.

Sammen gjør vi en forskjell



En ny sommer er rundt hjørnet, og det er en sann fornøyelse å følge med på alt dere gjør i lokallagene. Når man tenker over den frivillige innsatsen som legges ned for å gjøre hverdagen bedre for sine medmennesker blir jeg både stolt og glad.

Denne gangen vil jeg trekke fram to ting.

Meld gjerne på noen fra ditt lag på samlingen vi har på Scandic Hell onsdag 24. august.

Bli med å spre info om våre to unike tilbud Hjertelinjen og Demenslinjen. Bestill de små kortene og legg dem på synlige steder i din kommune. En telefonsamtale med våre flinke fagpersoner kan hjelpe folk når sykdom rammer og alle spørsmålene slår litt salto i hodet.

Ha en fortryllende ferie, det har dere VIRKELIG fortjent!!

KONTORET STENGT
Slik starter vi på igjen:
Grete: uke 32
Siri: uke 32
Frode: uke 33



GOD SOMMER
- Ta vare på øyeblikkene

Fortsett å søk TV-aksjonsmidler

Mange lag har søkt TV-aksjonsmidler til lokale aktiviteter. Her er noe av det dere kan søke om:

- Utflukter- buss/båtturer, fjell /seterturer, severdigheter o.l.
Maksimalt søknadsbeløp: 10 000,-/ per arrangement
- Hyggetreff - sommer-/julefester, kultur-
/musikkarrangementer o.l. Maksimalt søknadsbeløp:
5000,-/ per arrangement
- Demenskafe. Maksimalt søknadsbeløp: 15 000,-/halvår
- Aktivitetsgrupper - gågrupper, erindringsgrupper, maling,
håndarbeid, snekring, matlaging o.l.
Maksimalt søknadsbeløp: 15 000,-/ halvår, 5 000,-/per
arrangement

Søknadsskjema: www.nasjonalforeningen.no/medlem eller kontakt fylkeskontoret.



Vi gratulerer Inderøy demensforening med flott jubileum og at kommunen nå har signert avtale demensvennlig samfunn.

Møteplass for mestring 15.-18. september

Samtalegrupper, erfaringsutveksling og det sosiale vil stå i fokus. Her får du møte andre i samme situasjon. Noen av temaene vil være «hva er demens – hvordan arter sykdommen seg», «Kommunikasjon», «Støtteordninger» og «Tilbud der du bor».



Hopp for hjertet 2016 – Glade vinnere jublet



Over hele landet har nesten 100 000 skoleelever fra 4.-7. klasse "Hoppet for hjertet". Det tilsvarer over halvparten av alle barneskolene i Norge! I år var det Austafjord i Vikna kommune som gikk av med seieren i Nord-Trøndelag (det ble avgjort ved trekning siden Ytterøy også hadde full score). I Sør-Trøndelag var det Drivdalen i Oppdal kommune som gikk av med seieren.

I år var det litt kluss med å få tatt ut resultatlistene, men dette skal vi sørge for blir ordnet igjen neste år slik at de lokallag som vil gi en liten oppmerksomhet til sin skoleklasse som eksempelvis er på topp 10 eller topp 30 har mulighet til det.

Smart på mat – gå inn og prøv litt selv

Nå har vi publisert vårt nye digitale undervisningsmaterieell Smart på mat! Dere finner det på www.smartpamat.no

Smart på mat er rettet mot læreplanens kompetansemål til 5.-7.trinn. Det er utviklet i samarbeid med, og kvalitetssikret av, pedagoger og lærere. Nettsiden er gratis for alle å bruke og finnes på både bokmål og nynorsk. De forskjellige oppgavene kan gjøres i klasserommet, på datarommet eller på kjøkkenet.

Oppgaver, kviss og presentasjoner som hjelper deg å lære om kosthold og helse.



Matvaregruppene
Kommer til skolestart 2016



Lev vel
Kommer til skolestart 2016

Energi

Finn energibalansen >



Kroppens puslespill

Forstå hvordan kroppen setter bitene sammen >

Stadig flere trøndelagskommuner demensvennlig

Målet med vår kampanje for et mer demensvennlig samfunn, er at mennesker med demens skal møte forståelse, respekt og støtte fra de gruppene i befolkningen som de trenger hjelp fra.

Vi ønsker at personell i offentlig og privat servicenæring, som for eksempel bibliotekarer, butikkmedarbeidere, servitører, bussjåfører og medarbeidere på kommunens servicetorg, skal få opplæring i hvordan de best mulig kan møte mennesker med demens. Bildet under er fra da daglig leder holdt innlegg for kommunestyret i Levanger. Klippet kan sees på vår facebookside. Ta gjerne kontakt hvis dere ønsker at daglig leder skal være med på prosessen for å få din kommune til å signere avtale om demensvennlig samfunn!



Våre helselag gjør en forskjell der folk bor

Folkehelse handler om fysisk aktivitet og kosthold, men også om trivsel og opplevelser. Våre helselag gjør en betydelig innsats for å gjøre sin kommune et bedre sted å være. Bildet under er eksempelvis fra Lensvik helselag som arrangerte frokost i mai for befolkningen. Send oss bilder og litt tekst fra ditt helselag så vi får synliggjøre mere alle de gode tiltakene.



Bli med på årets demensaksjon 19.-25. september

Snart er det tid for vår 16. Demensaksjon. Husker dere sangen som vi sang på fylkesårsmøtet? Den var filmet og er brukt rundt om i andre fylker, og senest i landsstyremøtet nå i juni.

Etter sommeren skal vi sammen vise gjennomføringskraft, derfor arrangerer vi i tillegg «kickoff-møte» 24. august på Scandic hell. Vi har sendt ut tipshefte, men ta kontakt hvis dere ønsker flere per post eller epost slik at flere i styret får lese.



Nasjonalforeningen for folkehelsen

Tipshefte Demensaksjonen

(kortversjon april 2016)

Bli med på Demensaksjonen du også - det er enklere enn du tror!

Bestillingsfrist
materieell er
fredag 26. august

Flere bøssebærere = mer penger = suksess

Det viktigste dere kan gjøre er å være ute med bøsser. Desto flere bøsser, desto bedre blir resultatet. Gå selv, ta med deg venner og bekjente og kontakt skoler, organisasjoner eller bedrifter som kan tenke seg å bruke noen hyggelige timer for er god og viktig sak.



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Demensaksjonen – samling for alle lokallag

Siden årets inspirasjonssamling er utsatt til fordel for lokallagsverksted på Lillestrøm hvor man åpnet for deltakelse fra hele landet, velger vi i år å ha en dagsamling med fokus på demensaksjonen, aktivitetsvenn og demensvennlig samfunn. Da har vi samtidig mulighet for erfaringsutveksling på tvers av lokallagene. Delta med så mange dere ønsker. Det kan være både styremedlemmer og/eller noen som bruker være med å gjøre en jobb for dere under demensaksjonen ☺



Program for samlingen på Scandic Hell

Kl. 12:00 Velkommen v/ fylkeslederne Unni og Betsy

Kl. 12:10 Demensvennlig samfunn v/ Frode

Kl. 12:30 Aktivitetsvenn v/ Siri

Kl. 12:45 Demensaksjonen - Slik bruker vi gjøre det v/ lokallag

Kl. 13:00 Lunsj og erfaringsutveksling

Kl. 13:45 Demensaksjonen 2016 v/ kampanjeleder Sissel

Kl. 14:45 Oppsummering og avslutning

Påmeldingsfrist: tirsdag 16. august – jo raskere jo bedre

Bruk gjerne vår fellesadresse: nosot@nasjonalforeningen.no



Helseinformasjon er viktig når sykdom rammer



Vi er så **utrolig** heldig at vi har både en «hjertelinje» og en «demenslinje» i Nasjonalforeningen. I 2015 hadde vi ca 4000 henvendelser på disse. Siden vi får støtte fra Helsedirektoratet for å drive dem, er det viktig å gjøre disse unike tilbudene kjent. Bestill de små kortene og legg dem på legekontor, bibliotek og andre steder folk ferdes der du bor.

DEMENSLINJEN



23 12 00 40

HJERTELINJEN



23 12 00 50

Førstehjelps- og hjertestarter kurs i regi helselag



Vennastranda helselag har arrangert førstehjelps- og hjertestarter kurs. Kanskje det kan være en god ide for flere av våre helselag?

At vi i Nasjonalforeningen kan være en bidragsyter slik at flere personer har kunnskap om hvordan man skal opptre hvis behovet oppstår er veldig positivt.

Ønsker dere logoen med lagets eget navn?



Vennastranda
hselag



Den til venstre er til all bruk, den til høyre for facebookside 😊



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Aktivitetsvenn – dobbelt glede

Sommer hilsen fra Siri ☀️

Denne våren har jeg reist mye rundt i vakre Trøndelag. Det har vært informasjonsmøter, oppstartsmøter og kurs for aktivitetsvenner.



Mange deltakere på kurs for Aktivitetsvenner på Røros.

74 personer har deltatt på kurs denne våren i 6 trønderske kommuner. Mange flotte mennesker ønsker å bidra til en bedre hverdag for demenssyke. Dette har ikke vært mulig uten en fantastisk innsats av arbeidsgruppene som tilrettelegger for Aktivitetsvenn lokalt. Takk til alle dere!



Arbeidsgruppene var samlet i juni. Erfaringer ble delt og ideer skapt.

Jeg ser fram til en aktiv høst og ønsker dere en fin sommer med gode opplevelser! E-post: sibr@nasjonalforeningen.no

<http://nasjonalforeningen.no/tilbud/aktivitetsvenn-for-personer-med-demens/>

Glimt fra facebook Nasjonalforeningen Trøndelag

Vi nærmer oss 400 «liker» og det er veldig bra, for vi når stadig flere via facebook siden vår (i april 2015 hadde vi 174 «liker»). Her er to sider med noen av sakene som har vært publisert siden sist ☺



Dette vil lokallaget jobbe med i 2016

- Åpne møter
- Alzheimer dagen
- Demensaksjonen
- Søke midler
- Delta på arrangement
- Aktivitetsvenn
- Demensvennlig samfunn



Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Skaun
demensforening

Åpent møte om demens

Hva er demens? Hva sier demensplan 2020?

Hvordan er det å leve med demens?

Tid: onsdag 27. april kl. 19:00-21:00

Sted: Støren, kantina Helsesenteret

Program

- Kl. 19:00 Kulturelt innslag og velkommen v/ lokallagsleder Tor Arne Granmo
- Kl. 19:05 Hva sier demensplanen 2020? v/ daglig leder Frode Mo
- Kl. 19:20 Yngre rammes av demens v/ Lege og stipendiat Marte Kvello
- Kl. 20:00 Kaffe og noe å bite i
- Kl. 20:15 «Vårt liv da sykdommen rammet» v/ ekteparet Magne og Bente
- Kl. 20:45 Dette kan Nasjonalforeningen for folkehelsen tilby
- Kl. 21:00 Avslutning



Kom og hør Marte Kvello og Magne og Bente sin historie
Ingen påmelding – alle er velkommen!





DEMENSSEAKEN: Flott møte på Snåsa hotell i kveld, med gode samtaler og framtidsplaner. Allerede i mai blir det nytt møte på Snåsa for å revitalisere foreningen, og vi skal stifte ny demensforening på Grong.

Nasjonalforeningens fortjenestenål og diplom til Laila Hollås

I 15 år har Laila stått på for demenssaken i Inderøy demensforening. Hun har også sittet i fylkestyret i Nord-Trøndelag.

Det er med respekt og ydmykhet for alle timene hun har lagt ned for å gjøre hverdagen bedre for personer med demens og deres pårørende vi gratulerer aller hjertligst.

Tusen takk Laila 😊



Å være aktivitetsvenn er enkelt. Du trenger bare å gjøre noe du liker. Sammen med en som har demens.

nasjonalforeningen

Nasjonalforeningen for folkehelsen - Trøndelag

Publisert av Frode Mo [?]

Lik denne siden · 22. mai ·

Jeg er «oppvokst» med helselaget, og så tidlig hvor viktig de var for bygda, med alt de bidro til. Det var derfor naturlig å bli medlem av en helselagsforening. Det er inspirerende og givende å få arbeide i en frivillig organisasjon som Nasjonalforeningen for folkehelsen, og jeg er stolt over å være medlem! – Inger Rosvoldaune, Leksvik helselag

Bli med i Nasjonalforeningen for folkehelsen du også!
Meld deg inn her: <http://nasjonalforeningen.no/bli-medlem>

Tagg bilde · Legg til sted · Rediger

Liker · Kommenter · Del

31

Toppkommentarer

