

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



FYLKESPOSTEN Nr. 3 - 2016

Nyhetsbrev for Nasjonalforeningen for folkehelsens medlemmer i fylkene Buskerud, Akershus, Vestfold, Oslo og Østfold

*La gå på omgang i styret eller kopier opp til styremedlemmene.
E-post ansvarlig sender elektronisk versjon til de som har e-post i lokallaget.*



STOR TAKK

til alle dere som har vært med på årets demensaksjon!
Ditt bidrag er verdifullt, enten du har gått med bøsser, stått på stands
eller deltatt i andre arrangementer for å belyse demenssaken.
Sammen har vi bidratt til å komme litt nærmere vår felles drøm om at:

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS.

Demensprisen i Akershus



Demenskoordinator Pia Mette Finskud i Skedsmo kommune ble hyllet med stående applaus da hun mottok Nasjonalforeningen Akershus fylkeslags demenspris for 2016. Prisen ble overrakt av Nasjonalforeningens fylkesleder i Akershus, Wenche Størseth, på et åpent møte om demens på Måsan aktivitetssenter i Lillestrøm. Lege Samuel Hykkerud holdt et spennende foredrag med tittel «Hvorfor er det så skremmende med demens?» Møtet, som var svært godt besøkt, ble arrangert i samarbeid mellom Nasjonalforeningen Skedsmo og Rælingen demensforening og Nasjonalforeningen Akershus fylkeslag.

Pia Mette Finskud og Wenche Størseth

Demensprisen i Vestfold



Demenskoordinator Sylvi Jacobsen i Horten kommune ble på et åpent møte om demens i Sandefjord hedret med Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslags demenspris for 2016. Hun fikk prisen for sin langvarige og engasjerende innsats for demenssaken i kommunen. Prisen ble delt ut av Nasjonalforeningens fylkesleder i Vestfold, Marit Thorvaldsen. Psykolog Clas Hirsch fra Sykehuset i Vestfold, holdt et flott foredrag om hvordan det er å leve med demens. Møtet ble arrangert på Alzheimerdagen den 21. september på Sandefjord Motor Hotel.

Sylvi Jacobsen og Marit Thorvaldsen

Demensprisen i Østfold

På den internasjonale Alzheimerdagen mottok familien Nesholen Demensprisen 2016 i Østfold fylke. Helt siden Åges kone, Randi, fikk diagnosen Alzheimer, bare 61 år gammel, har de vist åpenhet omkring demens og sykdommens mange ansikter. Derfor bestemte fylkestyret i Nasjonalforeningen for folkehelsen i Østfold seg for at familien skulle få årets demenspris. Prisen ble overlevert av Nasjonalforeningens fylkesleder i Østfold, Wenche Westgaard.

Åge Nesholen, Nina Nesholen Furuset og Mette Nesholen



Demensprisen i Oslo



Demensprisen i Oslo ble tildelt Bengt-Ole Nordstrøm. Prisutdeling fant sted på Håndtverkeren i forbindelse med arrangementet «Demens i Oslo», Alzheimerdagen 21. september.

Bengt-Ole har betydd/betyr veldig mye for mange gjennom sitt samarbeid med Nasjonalforeningen Oslo demensforening, både med samtalegrupper og ikke minst musikk. Han har en egen evne til å få alle til å bli med å synge.

Prisvinneren underholdt også her med sin egen sang "Walzheimer".

Bildet viser prisvinner med maleriet «Grågåss» av Inger Dale Flatebø, og blomster overrakt av Nasjonalforeningens fylkesleder i Oslo, Kristin Borg.

Demensprisen i Buskerud

Bråta helse- og aktivitetssenter i Mjøndalen i Nedre Eiker er årets vinner av Demensprisen 2016 i Buskerud. Prisen ble overrakt av fylkesleder Pål Kleven på et svært godt besøkt åpent møte om demens på Bråta bo- og aktivitetssenter i Mjøndalen. Møtet var et samarbeid mellom Nasjonalforeningens fylkeslag i Buskerud, Nedre Eiker kommune og Øvre Eiker kommune. Begrunnelsen for tildelingen var blant annet trivsel, trygghet og ivaretagelse av de som bruker senteret.

På bilde ser vi Birgit Lyhus, Gro Bugge Gulbrandsen og Bente Forsberg, som alle har sitt daglige virke hos prisvinneren, sammen med fylkesleder Pål Kleven.



Vellykket demensseminar i Vestfold



Drøye 30 pårørende til personer med demens hadde meldt seg på da Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslag arrangerte en pårørendedag på Nestor seniorutvikling i Melsomvik. Det ble en flott pårørendedag, med gode foredrag, god mat og givende samtaler. Det er å håpe at det kan arrangeres et slikt seminar også i 2017.

På bildet ser vi Nasjonalforeningens demenskontakt i Vestfold, Inger Grønvold, takke seniorforsker og psykolog Per Kristian Haugen fra Nasjonal kompetansetjeneste Aldring og helse for et flott foredrag.

Vellykket foredrag på Vinderen Seniorsenter

Dr.med. Lasse Pihlstrøm, en av våre 24 demens-stipendiater, fortalte om demenssykdommens mange uløste koblinger og hans arbeid med disse, og holdt foredraget «Små molekyler og store datamengder. Hvordan kan forskning komme pasienter med demens til gode?»



Lasse arbeider på OUS Ullevål, Nevrologisk institutt og har nært samarbeid med flere internasjonale miljøer som arbeider med samme problemstilling. Han formidlet med stor entusiasme kunnskap om et sammensatt fagområde og fikk en rekke spørsmål fra salen.

Hans forskning føyer seg inn i rekken av mange problemstillinger som tilsammen skal gi oss svar på hvor det hele starter og hva man ser for seg av behandlingsmuligheter.

Nærmere 40 personer hadde funnet veien til Vinderen Seniorsenter torsdagen midt i Nasjonalforeningens demensuke for å høre foredraget.

Lasse Pihlstrøm ble takket av leder for Nasjonalforeningen Vinderen helselag Olaf Engelhardtson, for at han så velvillig hadde stilt opp og kunne fortelle noe om hva en del TV-aksjonsmidlene fra 2013 blir brukt til.

Fortsett å søke 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.

Siste nytt – i kortform:

- Vår sukkertest ligger ute på Nettavisen. Klikk deg inn under helse, så finner du (og alle andre) det.
- Nasjonalforeningen lanserer i disse dager et eget nyhetsbrev om demens. Meld dere på for å få dem tilsendt.
- Lanseringen av Smart på Mat er blitt en suksess. Vi passerer snart 100.000 klikk på sidene!
- Det er nå 106 kommuner i Norge som har Aktivitetsvenner!

Demensvennlig samfunn

Per dags dato har 49 kommuner undertegnet samarbeidsavtale med Nasjonalforeningen om å bli et mer demensvennlig samfunn, og ser viktigheten av opplæring i forskjellige servicenæringer om hvordan de skal behandle personer med sykdommen demens. Dette vil kunne bidra til at de berørte føler seg tryggere, og beholder sin selvstendighet lenger.

Demensvennlig samfunn i Fredrikstad

Fredrikstad kommune signerte den 2. september på en avtale med Nasjonalforeningen om å arbeide for et Demensvennlig samfunn.



På bildet ser vi i front Fredrikstads ordfører Jon-Ivar Nygård og vår generalsekretær Lisbet Rugtvedt da de signerte avtalen.

Selve signeringen var på Café Magenta i Gamle Fredrikstad, og «alle» som er involverte i demensomsorgen i Fredrikstad kommune var representert. I tillegg var representanter fra demensforeningen og fylkeskontoret til stede. De sjarmerende Cafélokalene var opprinnelig Festningens hovedvaktstue. En viktig grunn til at signeringen skjedde akkurat her, er at Café Magenta var første sted i Fredrikstad som har gått gjennom kurs for å bli demensvennlig. Cafeen er også utgangspunkt for felles gåturer for personer med demens hver torsdag (i tillegg har de sjeldent gode kanelboller).

Vil du bli likeperson?

Vil du bruke dine erfaringer som pårørende til å hjelpe andre familier med demens?



Bli med på samling!

Helgen 27. – 29. januar 2017 samles vi til en hyggelig opplæringshelg på Thon Hotell Arena, Lillestrøm.

I løpet av helgen vil du lære mer om hva likepersons-arbeid er, hvordan du kan møte familier som trenger andres erfaringer med demens, og du vil møte andre som skal gjøre en frivillig innsats, på samme måte som deg selv. Det er gratis å delta, og du får også dekket reiseutgifter.

Påmeldingsfrist 5. desember 2016 til

Liv Anita Brekke på tlf. 404 45 734

eller send mail til libr@nasjonalforeningen.no for spørsmål.

Du vil bli kontaktet etter påmelding for en uformell prat.



Se også våre nettsider: <http://nasjonalforeningen.no/tilbud/demens-snakk-med-parorende/>

Hoppetaukonkurransen 2016 Nesoddtangen skole best i Akershus

Det var klasse 6C som var beste skoleklasse i Akershus i vårens hoppetaukonkurransen «Hopp for hjertet». I premie fikk klassen 2.000 kroner, et diplom og en kinball. På bildet ser vi vinnerklassen flankert av Nasjonalforeningens hjertekontakt i Akershus, Gro Ellen Danielsen (t.v.) og Nasjonalforeningens fylkesleder i Akershus, Wenche Størseth, til høyre på bildet.



Smart på mat – gå inn og prøv litt selv

Nå har vi publisert vårt nye digitale undervisningsmaterieill 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.

Det inneholder oppgaver, quiz og presentasjoner som hjelper deg å lære om kosthold og helse.

Helseinformasjon er viktig når sykdom rammer



Vi er så heldige at vi har både «hjertelinjen» og en «demenslinjen» 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**

Sponsormidler til Nasjonalforeningen i Buskerud

Fylkesleder Pål Kleven har skaffet sponsormidler fra forskjellige bedrifter i lokalmiljøet, til dekning av fylkesstyrets driftsutgifter.

Dette hjelper godt på fylkesstyrets budsjett, og vi ønsker å rette en stor takk til firmaene Oddvar Øygard AS, Contexo AS, Hallingplast AS, Gunnar Hognerud AS, Kleven AS, Geilo Tomteservice AS, Kjetil Jegleim AS og Sigve Nestegard.

Brønnøysund registrene – når oppdaterte dere sist?

Flere og flere lag er registrert i Enhetsregisteret i Brønnøysund, og det er fint!

Hvis dere også er registrert som Grasrotmottaker, så husk å minne medlemmene som spiller om å gi Grasrotandelen til lokallaget.

Husk! – registersidene må oppdateres! Er nye representanter valg inn i styret på lagets årsmøte, ja da må dere sende melding om endring av styresammensetningen til Brønnøysund.

Husk å sjekke hvem som står oppført med signaturrett og prokura, og at det er riktig.

De som ønsker kan gå inn via Altinn og endre, eller dere kan finne papirskjema på denne linken: <https://www.brreg.no/wp-content/uploads/BR-1034B.pdf>

Villedende markedsføring av kataloger

Dette ble omtalt i Lokallagssending 4 – august 2016, og vi minner om at dere leser dette nøye. Det er fort gjort å svare feil!

Tilbud fra fylkeskontorene:

Skal dere sende informasjon e.l. til medlemmene i lagene deres? Husk at vi kan sende dere **oppdaterte** etikettlister, liste med telefonnummer og e-postadresser (til de vi har) hver gang dere trenger. **Ikke bruk gamle lister** – det er så trist hvis noen skulle ha falt fra!

Kjøp ark med 8x3 etiketter så kan dere som har e-post få listen av oss og skrive ut selv.

Konvolutter med Nasjonalforeningens logo fås kjøpt i ekspedisjonen, e-post:

ekspedisjonen@nasjonalforeningen.no

Slik spares både arbeid, tid og penger 😊.

Viktig for å sikre god informasjonsflyt!

Send oss gjerne fortløpende informasjon hvis dere har vervet nye medlemmer, fått nye e-post adresser, etc. Da slipper vi unødvendige forsinkelser.

Vi ønsker også at flere lag sender inn bilder og fortelling om hyggelige aktiviteter/hendelser i lagene.

Tips oss!

Hjelp oss å få de gode historiene i Nasjonalforeningen for folkehelsen kjent.

Send oss gjerne tips, bilder og informasjon om aktuelle arrangement/tiltak/planer i regi av lokallaget du tilhører.

Oslo og Østfold tipser oss ved å sende til: osos@nasjonalforeningen.no

eller ring oss: tlf. nr. 404 45 756.

Buskerud, Akershus og Vestfold tipser oss ved å sende til bav@nasjonalforeningen.no

eller ring oss: tlf. nr. 23 12 00 88.

Rettelser i Hvem,Hva,Hvor 2016

Oslo:

Nordstrand/Østensjø demensforening –

Riktig mail: forening@demens-nordstrand-ostensjo.one

Web adr: www.demens-nordstrand-ostensjo.one/

Oslo fylkesstyre: Lise Stormo 922 39 704
Nytt varamedlem: Åsbråttstien 12 D
1251 Oslo stormolise@gmail.com

Akershus:

Fylkesleder Wenche Størseth
Nytt postnumme: 1452 Nesoddtangen

Lørenskog demensforening Berit Hammer Tlf. 986 64 263
Ny leder Søster Mathildes gate 10A
1472 Rasta hammerberit04@gmail.com

Nes demensforening henvendelse kan rettes til
(for tiden ingen leder) demenskoordinator
Bodil K.S. Skjevdal Tlf. 478 77 572
demensteamet@nes-ak.kommune.no

Gjerdrum demensforening Nedlagt 2016

Nesodden helselag Nedlagt 2016

Buskerud:

Hole demensforening henvendelse kan rettes til Hole Bo- og rehabiliteringssenter
(for tiden ingen leder) Hjelpemiddellager/fysioterapeut
Anne M. Fuglum Tlf. 32 16 33 62
anne.marit.fuglum@hole.kommune.no

Vestfold:

Tønsberg og Nøtterøy demensforening
Ny postmottager Oddbjørn Hagen Tlf. 909 18 526
Storgaten 51A
3126 Tønsberg od-hage4@online.no

Larvik demensforening Liv Jane Gidløv Søsveen 911 59 634
Ny leder Rekkeviksgt. 26
3260 Larvik livjaneg@gmail.com

Østfold:

Østfold fylkesstyre Varamedlem Gunvor Raanaas – ut

Svinndal helselag postmott.: Karin Bjørnstad kbjoern@online.no

og postmott.: Astrid Aas
Kirkeveien 131, 1592 Våler

Fylkeskontoret for Buskerud, Akershus og Vestfold – tlf.: 23 12 00 88

Fylkeskontoret for Oslo og Østfold – tlf.: 40 44 57 56

Postboks 7139, Majorstuen, 0307 Oslo