



FYLKESNYTT

for helselag og demensforeninger
i Aust-Agder og Telemark
Nr 1 2017



Nå er våren kommet,
himlen er så blå.
Alle fugler synger,
jeg gjør likeså.

Bekken springer lysting
mellom gress og strå
og går inn i skogen,
jeg gjør likeså.

Nå tar alle blomster
sommerskjoler på,
strekker seg mot solen,
jeg gjør likeså.

Solen ler og smiler
du kan nok forstå
jeg er glad, fornøyet
og gjør likeså.

KONTORNYTT

Vi går mot lysere tider, og samtidig en tid hvor vi blir veldig synlige i lokalsamfunnene våre og i mediebildet. Først kommer «hopp for hjertet» i slutten av april. Lag gjerne en avtale med skolen i ditt nærmiljø, en skolefrokost, servere ferdig kuttet frukt og/eller grønnsaker. Gi diplom til beste klasse.

Hjerteuka, i mai, lag en marsj, bruk f.eks folkesti og også her kan lagene gjøre seg synlige i lokalsamfunnet med informasjonsstand med frukt og grønt, i start eller målområde.

Vi på kontoret ønsker dere alle en riktig God påske. Og vi gleder oss til å treffe mange av dere på årsmøtene i april.

Ta gjerne bilder når dere har arrangement eller «gåtur, turer» ol. Det er veldig hyggelig å legge ut bilder og tekst av hva som skjer i fylkene på facebook og hre i fylkesnytt.

Møte oversikt

20.04 Årsmøte i Aust Agder, Eikely Froland

22.04 Årsmøte i Telemark, Årnes kafe, Årnes

18.05 Fylkesstyremøte Aust-Agder

29.05 Fylkesstyremøte Telemark

02.05-12.5 Petter Puls hoppetaukonkurranse

08.14.5 Hjerteuke

31.05.-01.6 Utdeling premie vinner «Hopp for hjerte»

GRATULERER til Lars Gullestad med hjerteforskningsprisen og til Tormod Fladby med demensforskningsprisen, overrakt av kongen! Forskning nytter, og gir oss mulighet til flere friske leveår. Utrolig mye er oppnådd, men det fortsatt behov for en folkehelseudgnad for hjerte og hjerne!



Fornyelse av folkehelsearbeidet vårt

Folkehelseutvalget er navnet på et utvalg som landsstyret har nedsatt. Det ledes av nestleder Ellen Marit Berntsen og skal komme med innspill til

hvordan vi kan synliggjøre, videreutvikle og fornye vårt lokale folkehelsearbeid. Hvordan kan vi som organisasjon, både nasjonalt og lokalt, bli en naturlig og foretrukken bidragsyter til folkehelsen? Hvordan kan vi videreutvikle samarbeid med kommunene om folkehelse? Arbeidet tar utgangspunkt i vår formålsparagraf som sier at Nasjonalforeningen for folkehelsen skal bekjempe hjerte- og karsykdom og demens. Utvalget hadde sitt første møte i november og konkluderte med at vi trenger innspill fra helselag på hvordan vi sammen kan jobbe for en bedre folkehelse. Vi har veldig mye god aktivitet som vi kan være stolte av og få bedre fram. Utvalget ønsket at lagene skulle komme med sine innspill til ders arbeid, vi takker alle som var med for godt utført gruppearbeid på regionmøtene.

Regionmøte på Eikely i Aust-Agder



Gunn Eggebø fra Mindline holdt et inspirerende foredrag før gruppearbeid

Regionmøte på Oterholt i Telemark

Mange gode innspill fra deltagerne i Oterholt.



Regionmøte i Nissedal i Telemark



Stort engasjement på regionmøte i Nissedal i kveld. Gruppearbeid med innspill til folkehelse utvalget.

Søk om voksenopplæringsmidler

Alle lokallag kan søke om voksenopplæringsmidler siden Nasjonalforeningen for folkehelsen er med i Folkeuniversitetet. Benytt muligheten til å få midler til kurs! Hvis dere har dere aktiviteter som går over flere ganger, eller varer minst åtte timer, kan dere søke om slike midler. Det kan være styreskolering, håndarbeidsaktiviteter m.m. Reglene for at en aktivitet skal kvalifisere til kursmidler er ganske enkle. For å være søknadsberettiget etter voksenopplæringsloven, må disse kriteriene oppfylles:

- Deltakere må minst fylle 14 år i kursåret.
- Det er *ikke* lenger krav til minste deltakerantall!
- Deltakerne skal ha vært tilstede minst 75 prosent av tiden.
- Kurset skal være på minst åtte timer, maks 40 timer per kurs.
- Kurset skal være offentlig kjent og åpent for alle.
- Kurset må ha en godkjent studieplan (her finnes mange maler alt, og det kan lages nye for nye aktiviteter).

Se også informasjon på medlemsnett:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler/sok-om-midler-til-studietiltak/> eller ta kontakt med Astri Fritzen, tlf: 40 44 57 79, epost: astri.fritzen@nasjonalforeningen.no

Likepersoner

Er du, eller har du vært, pårørende til en person med demens? Kan du tenke deg å bli likeperson for andre pårørende? Kjenner du noen som kan passe som likeperson? Vi har nå til sammen 77 likepersoner over hele landet. Vi vil gjerne bli enda flere! Kurs for nye likepersoner blir i slutten av januar 2018. Det vil si at du har god tid til å overveie dette. Vil du vite mer kan du ta kontakt med Liv Anita Brekke på 40 44 57 34 eller libr@nasjonalforeningen.no

Hjerteuka 8.-14. mai

Frist for påmelding til årets Hjerteuke var 1. mars, og mange lokallag har meldt seg på. Hjerteuka er en god anledning til å synliggjøre Nasjonalforeningen for folkehelsen sitt arbeid. Vi oppfordrer derfor til å benytte Hjerteuka til å vise frem det flotte og brede aktivitetstilbudet som tilbys av lokallagene. Se tips til hvordan dere kan gjøre dette i medlemsbladet Hjerte og hjerne nr 1 i år.

Gjennom bøsseinnsamling i Hjerteuka kan dere også være med og samle inn midler til livsviktig hjerte- og karforskning. Dere i lokallagene får beholde 20 prosent provisjon av innsamlede midler til å styrke egne aktiviteter. Dersom dere bruker eksterne bøssebærere, kan dere gi 15 prosent provisjon til bøssebærerne. Eksempel på oppgjørsskjema er vedlagt denne utsendelsen. Vi sender ut ferdig utfylt skjema og giro uken før Hjerteuka.

Hopp for hjertet 2.-12. mai

Etter fristen er over 85 000 skoleelever nå påmeldt konkurransen. I Telemark er det 55 skoler som har meldt seg på og i Aust-Agder er det 31 skoler som har meldt seg på. Vi har sendt ut en liste over alle skolene til lederne i lagene. Takk til alle lag som har inspirert skoler til å delta!

Viktige datoer:

2.-12. mai: Hopp for hjertet gjennomføres
30. mai: Premiering av nasjonal vinner
31.mai -1. juni: Premiering av fylkesvinnere

Les mer om Hopp for hjertet på www.hoppforhjertet.no, og i januarutgaven av lokallagssendingen.

I forbindelse med Nasjonalforeningen for folkehelsens hjerteuke og hjerteaksjon, arrangeres det i Drangedal:

Åpent temamøte Telemark

Foredrag med tema; Sunt og godt-hjertevennlig kosthold. Mye humor, og lite moral.v/Tine M. Sundfør. Klinisk ernæringsfysiolog, doktorgradsstipendiat v/ous, Ullevål. Kjent bl. annet fra «God morgen Norge» på TV2, ernæringsveileder fra TV-serien «Tjukkholmen» på TV-Norge, NRK Puls, spaltist i IFORM etc.

Sted: Smiekra, Drangedal 11. mai kl. 18.00.

Møtet er åpent for alle som har interesse for temaet.

Gratis entre. Enkel bevertning. Brosjyrer.
Støtt vår hjerteforskning ved å gi til vår bøsseaksjon.

Arrangør: Nasjonalforeningen Telemark fylkeslag.

Tilskudd til deltakelse på kurs om demens

Tilskudd om støtte til kurs og konferanser om demens for medlemmer i Nasjonalforeningen videreføres også i 2017. Personer med demens og pårørende oppfordres spesielt til å søke. Det gis kursstøtte på inntil 5 000 kroner pr. person pr. kurs. Midlene kan gå til kursavgift, reise og opphold. Utgiftene må dokumenteres. Benytt søknadsskjema som du finner på medlemsnettet; <http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler/soknad-om-deltakelse-pa-kurs/>

Treningsfilmer og CD-er

Med støtte fra Extrastiftelsen har vi laget 8 enkle treningsfilmer. Alle varer i 30 minutter og passer for alle. Filmene består av styrke-, kondisjons- balanse- og avspenningsøvelser. Filmene har to nivåer, der nivå en er for nybegynnere mens nivå to er for litt viderekomne. Det gis god

Helselag og demensforeninger:**Oterholt Helselag:**

Oterholt helselag hadde årsmøte 14. februar 2017.

Valgkomiteen hadde jobba på førehand, og dei var tilstades på møtet.

Det var vanlege årsmøtesaker og god mat.

Vår mangeårige kasserar, Anne Bjørg Listog, ønskte ikkje gjenvalg. Ho har vore kasserar sidan 1997.

Leiar Gro Tjønnås ga henne blomster og rosande ord for godt arbeid gjennom 20 år.

Vi gratulerer!

Fylkesleder Pauline G. Nordbø Overrakte Fortjenestemedalje med diplom til leder av Oterholt Helselag Gro Tjønnås i går på lagets styremøte. Som Pauline sa, hun hadde gledet seg til å overrekke en meget fortjent medalje til Gro.

Gro har vært medlem i Nasjonalforeningen, Oterholt Helselag siden hun var 16 år. De siste 17 årene har hun vært leder for laget. Hun er også styremedlem i Fylkeslaget, siden 2009, og vararepresentant til Nasjonalforeningens landsstyre. Ord som kjennetegner Gro som leder er: dyktig, til å stole på, tålmodig, arbeidsom og ryddig. Dessuten er smilet og latteren aldri langt unna.

Kirsten Bruserud overrakte blomster og Nasjonalforeningens vase til Gro med gratulasjoner og takk fra medlemmene i laget. Hun avsluttet sine gode ord om Gro, med at hun håpet hun ville fortsette som lederen deres i mange år.



Notodden demensforening:

Vi ønsker å arbeide for at ingen må føle skam knyttet til å ha demens, eller å være pårørende til en dement, sier Anne-Lise Svanlund, leder i Notodden demensforening. Sist høst hadde vi samtalegruppe for pårørende til persoermed demens, og kurs for aktivitetsvenner, og utover våren vil vi komme med nye tilbud om dette sier Anne-Lise Svanlund. - Dersom vi får flere til å engasjere seg som aktivitetsvenner for demente, vil det i praksis også kunne bety at det blir en avlastning for de pårørende, sier Svanlund



Tromøy Helselag:

Nytt tilbud fra Tromøy helselag. Middagsservering, starter onsdag 5 april, klokken 14.00.

Formiddagstrim. Tromøy Helselag og Tromøy Frivilligsentral ønsker velkommen til god gammeldags styrketrening hver tirsdag på Tromøy Menighetshus. Frukt og kaffe etter endt trening. Tromøy Menighetshus, Arendal.

Trim og eksotisk frukt

Etter den ukentlige trimmen i regi av Tromøy helselag, med imponerende antall deltagere, stod lokal butikken for servering av eksotisk frukt og informasjon. Sukkertesten var også populær, viktig grasrotarbeid, så enkelt kan det gjøres.



Vegårshei demensforening:

Vegårshei demensforening arrangerte i samarbeid med demenskontaktene i Vegårshei kommune, lærerrik kveld om demens.

Å få kunnskap om en sykdom som demens kan skape trygghet både for den som rammes og for dem som er rundt. Mandag 13. mars var det temakveld om demens.

Audhild Egeland Torp, overlege ved medisinsk avdeling på Sørlandet Sykehus Arendal, vil var til stede og snakket om et tema hun kaller «Demens for folk flest».



Alle er velkommen til å sykle i vei på Vegårshei Demensforenings elektriske sykkel med kinofilmer fra Vegårshei og musikk fra den gode gamle tiden. For om lag ett år siden ble Vegårshei Demensforening stiftet. Sykkeltrening Demensforeningen jobber for å fremme best mulige livsvilkår for den som rammes av demens og deres pårørende. Kasserer i foreningen, Åse Marie Mo, er på Vegårshei Bo-og omsorgssenter tirsdager og torsdager for å trene sammen med dem som vil ha en sykkeltur på den elektriske sykkel. Den er koblet til en skjerm med filmer fra Vegårshei, og det er også musikk til.

Kviteseid demensforening:

På regionmøte fortalte den ivrige gjengen litt om hvordan de klarte å samle inn så mye på lodd etc. De har blandt annet laget et fint visittkort som de satte på alle gavene de hadde pakket inn. De deler også ut dette kortet på stand etc for å få flere til å bli medlemmer, og ikke minst vite om foreningen. Kanskje en ide for andre lag:)



Kviteseid demensforening prøver ut nye ideer



Vi leser på facebook at Mona og Monica brukte 2,5 time for å pante innsamlet flaskepant og fikk inn over 3600 kr. Disse pengene skal gå til aktiviteter og innkjøp av ting som kan glede og gjøre hverdagen lettere for personer med demens og deres nærmeste.

Søndeled Helselag:

Nasjonalforeningen Søndeled Helselag har startet gågruppe.

Tanken er at man hver tirsdag skal ut på en tur, hvor målet bestemmes litt fra gang til gang.

Turene legges opp etter ønsker og behov for de som møter opp, forteller Elin Gregersen i Søndeled Helselag.

Hun sier man ikke er fremmed for også å legge turene til andre områder i kommunen.

Dette bestemmes fra gang til gang. Det som er viktig er vi ønsker å få med de som kanskje ikke kan gå så langt, så vi vil prøve å tilpasse så godt som mulig. Det viktigste er at vi kommer oss ut og beveger oss – kanskje ikke mer enn i en liten time, sier Gregersen.

Selv gleder hun seg til å komme ut i naturen nå som snøen er i ferd med å forsvinne.

Våren er her, og vi må nyte og oppleve nå. Så bli med, er hennes klare melding.



En glad trimgjeng!

Kjære medlemmer i Aust-Agder



Vinteren er over for de fleste av oss. Snart skal vi igang med hjerteaksjoner- jeg ønsker alle lykke til!

Fremming av helse, og forebygging av sykdom- hva kan lokallagene gjøre? Fylkeslaget vil i år fokusere på sammenhengen mellom hjerte/demens og folkehelse, dette er jo noe dere lokallag kan.

Forhåpentlig vil lokallagene se det positive i dette -dere er jo folkehelsearbeidere!

Vi vil også gjerne ha kontakt med dere på kontoret ring, skriv , eller kom innom!

Så ønskes dere en fin vår!

Hilsen
Gurly Gundersen.

Hilsen fra Fylkesstyret i Telemark

"Det er vårdag i skogen, det spretter og gror, og sangen du hører, er fuglenes kor..."

For meg er dette en kjent, god sangstrofe, som jeg lærte da jeg var barn. Den er en av de faste sangstrofene som dukker opp hos meg, når våren gir oss sine første tegn med små blomster, og sola som varmer. Jeg kan ta denne sangstrofen fram i eringdringsstunder i arbeidet mitt, og jeg ser den skaper glede. Ikke alle har gjenkjenning ved den, men for meg bærer den bud om tilhørighet og løfter fram gode minner om mor og far.

"Påsekemorgen, slukker sorgen..." er en annen sangstrofe som gir både tilhørighet og mening inn i mitt liv. Den hører jo til i påska, med det budskapet vi da kan forholde oss til. Budskap til glede og trøst.

Slik håper jeg vi alle, helsepersonell, naboer, medlemmer av Nasjonalforeningen og familiemedlemmer kan være med å løfte fram og finne det som for personer med demens gir mening, tilhørighet og opplevelse av trygghet. Kjenner vi noen av elementene i livet til den som er syk, kan vi ta fram det som var viktig og vesentlig, av minner, sanger og opplevelse. Å se gleden i et ansikt hos en person som strever med å finne sammenhenger gjennom dagen, ja det kan ikke beskrives annerledes enn: "Den største gleden du kan ha, det er å gjere andre glad".

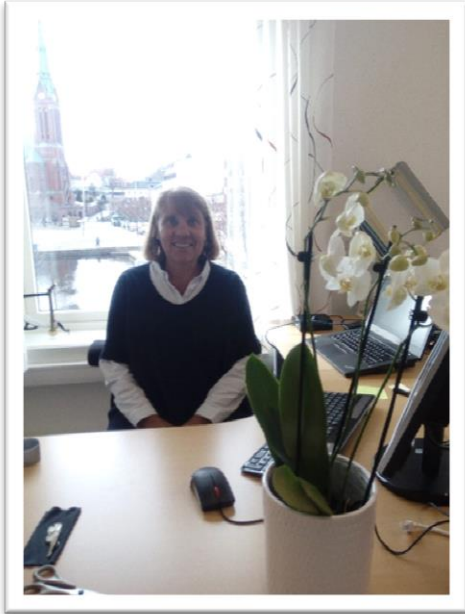
Fylkesstyret ser fram til årsmøtet, hvor vi håper å treffe mange av dere. Stor takk til dere alle for det gode frivillige arbeidet dere utfører, i møte med ulike mennesker. Fylkesstyret håper det kan handle om "dobbel glede": Du gir mye, og du kjenner du selv får noe som gir ekstra glede i din hverdag! Vi ønsker dere en riktig god påske, midt i en fantastisk vårluft – som kan gi oss alle nye krefter og livsglede.

Hilsen ved

Demenskontakt Astrid Eidem Nordal



Prosjektleder aktivitetsvenn Telemark/Aust-Agder:



Hei,

Mitt navn er Heidi Vige og jeg har gleden av å være prosjektleder for Aktivitetsvenn I Aust- Agder og Telemark frem til 1. mars 2018.

I Aust- Agder har det gått en tid siden stillingen var besatt av noen, og organisering rundt prosjektet har endret form en god del.

Siden dette er avsluttende år for prosjektet (sluttdato er 31.3.2018) er det mye å ta fatt i og jeg håper å kunne få litt drahjelp fra dere i de 21 kommunene som gjenstår å komme i gang.

Personlig føler jeg at dette er et tilbud som kommunene ikke kan si nei til, og tenk så fint om vi kunne få med oss alle.

Kommunene som må «inn i folden» er:

- ❖ I Aust-Agder Birkenes, Froland, Gjerstad, Iveland, Risør, Tvedestrand, Vegårshei og Åmli. I Bygland, Bykle og Valle må det nok tas en ny runde.
- ❖ I Telemark mangler vi Bø, Drangedal, Fyresdal, Hjartdal, Kviteseid, Seljord, Siljan, Tinn, Tokke og Vinje.

Har dere ideer eller gode kontakter i noen av disse kommuner blir jeg glad for ditt innspill. Her må vi gå for full pott!

Telefon nr. mitt er: 90 26 72 06.

Filmen «Husker du meg»

Skal dere ha et informasjonsmøte om demens? Vi anbefaler filmen «Husker du meg?», som er produsert blant annet med støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsen. Se et kort utdrag fra filmen her:

<https://vimeo.com/180705359>. Filmen handler om yngre med demens og varer 35 minutter. Regissøren, Ragnhild Nøst Bergem, tilbyr et opplegg med visning av filmen og et foredrag i etterkant, der hun forteller om tankene hun gjorde seg både underveis og i etterkant av produksjonen. Avslutningsvis kan det legges opp til spørsmål fra salen. Opplegget koster 5 500 kroner, pluss reiseutgifter. Det er mulig å søke støtte fra TV-aksjonsmidlene for utgifter opp til 10 000 kroner for informasjonstiltak som dette.

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler/tilskudd-til-lokale-demensaktiviteter-fra-tv-aksjonen/>

Avtale om visning av filmen gjøres direkte med regissøren på tlf: 48228059 eller ragnhildn.bergem@gmail.com



Husker du da?

Nasjonalforeningen for folkehelsen lanserer erindringsboka *Husker du da...? Minner fra 1950 -og 60 – tallet.*

Denne boka er en skattkiste for alle som levde på denne tiden! Her kan du hente frem minner gjennom bilder, fakta, historier, små anekdoter, musikk og filmklipp. Boka vil bidra både til gode stunder med hyggelig mimring for personer med demens og gi inspirasjon til å reflektere over oppvekst eller livet generelt. Å få hjelp til å vekke assosiasjoner og hente frem minner fra tidligere i livet er viktig for å kunne fortelle andre hvem man er. Dette er godt for oss alle og spesielt viktig for personer med demens.

Boka tåler å bli bladd i, enten alene eller sammen med en annen. Den er fin å bruke i erindringsarbeid i grupper eller en til en. Boka gir gode tips til

musikk fra strømmetjenesten Spotify, filmklipp fra Youtube og hvor du kan finne flere historier til opplesning. Dette er gode veier inn til minner som kan ligge litt gjemt. Minner som det kan være godt å få hjelp til å hente frem igjen. Boka vil være flott bidrag til hyggelige pratetimer med personer med demens som var barn, ungdommer eller unge voksne i disse tiårene. Den er også fin for alle som ikke levde den tiden, den gir kunnskap og innsikt i en tid som var preget av oppbygging og vekst i velstand. En tid hvor det bare var en radiokanal og en fjernsynskanal, og alle hadde sett det samme på TV. Denne boka er et unikt tilskudd til minnearbeid for personer med demens. Boka er skrevet av Bent-Ole Nordstrøm med støtte fra Extrastiftelsen. Den kan bestilles i nettbutikken til Nasjonalforeningen for folkehelsen og koster kr 300,-



Fylkeskontoret for Telemark og Aust-Agder
Langbryggen 1, 4841 Arendal
Tlf 37 02 11 17
E post: taa@nasjonalforeningen.no

God påske!
Hilsen Unni, Heidi og Aud på kontoret

