

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



02

Juni 2016

Fylkesnytt

- informasjon, inspirasjon og synliggjøring av lokallagenes aktiviteter



**Nasjonalforeningen for folkehelsen
fylkeskontoret for Finnmark, Troms og Nordland**

Kontornytt

Da var sannelig nesten halve året gått og vi på fylkeskontoret har så smått begynt å tenke på at det snart er ferie.

Først av alt må vi få takke og si det var veldig trivelig å få treffe så mange medlemmer på våre årsmøter i nord. Godt oppmøte på alle årsmøtene, fin stemning, god mat og gode foredragsholdere.

På lokallagssamlingen på Lillestrøm i oktober stiller vi fra nord veldig sterkt, med hele 50 medlemmer (230 totalt), dette blir gøy.

Det har vært mange flotte medieklipp på arrangementer dere rundt omkring i Nord-Norge har hatt nå i vår, hjerteuka, hjertemarsjer og hoppetaukonkurransen er blitt veldig synlig.

Fortsett med å invitere media eller skriv reportasje selv, og send det til avisa, når dere har arrangementer. Takk for innsatsen.

Vi har fått noen nye lokallag i år og vi ønsker de nye velkommen sammen med oss i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Åpne møter om demens og hjerte er det flere lokallag og fylkeslag som har hatt, med stor suksess. Kanskje flere kunne gjøre dette, ta kontakt med oss på fylkeskontoret, så kan vi hjelpe dere i gang.

Vi har også fått kommuner i alle fylker i nord med i prosjektet demensvennlig samfunn, noe som vi mener alle kommuner i Nord-Norge bør få være med på. Ta kontakt med egen kommune om dette kan være noe for din kommune. Vi har brosjyrer dere kan få som forteller om hva dette går ut på, eller dere finner også informasjon på våre nettsider.

Demensaksjonen 2016 håper vi at dere alle vil være med å løfte til nye høyder.

Kanskje vi også her skal sette Nord-Norge på kartet og vise hva vi får til her nord, blir dere med på det?

Vi trenger penger til forskning også etter at TV-aksjonsmidlene er brukt opp i 2018. Til slutt ønsker vi her på fylkeskontoret dere alle en riktig god sommer, så bretter vi opp ermene til høsten igjen og setter Nord-Norge på kartet.

Hilsen

Per-Olaf, Maja og Renate



Vi fikk kjempehyggelig besøk på kontoret av Målfrid og Helge Ovanger fra Vadsø. Vi satte stor pris på det. Hvem blir de neste som kommer på besøk? Alle er velkomne!

Kjære medlemmer i Finnmark!

Først en kort presentasjon av meg selv: Jeg er 54 år og kommer fra Havøysund i Måsøy kommune. Jeg er engasjert i mangt og meget – i politikk, leder i Havøysund idrettslag i mange år og nu som medlem i Nasjonalforeningen. Jobbet mange år som fysioterapeut men nå mere med helseadministrasjon og folkehelsearbeid i kommunen. Så vil jeg si takk for sist til alle som var på region- og fylkesårsmøtet i Alta. Det var en imponerende deltakelse. 14 lokallag av 21 var representert, og jeg ble svært inspirert av engasjementet til dere alle. Nå fikk vi dessverre ikke valgt ny leder etter Målfrid Ovanger, som etter eget ønske gikk av som leder. Det er beklagelig, men som nestleder tar jeg ansvar for at fylkesstyret vil ivareta de oppgavene som ble vedtatt av årsmøtet. Vi har en handlingsplan som vi skal jobbe etter. I skrivende stund er Hjerteuka avviklet de fleste steder. I følge en oversikt fra hovedkontoret er det i Finnmark 7 helselag (av 10) og 1 demensforening som har bestilt hjertepakken. I tillegg har Havøysund skole og Vadsø kommune deltatt. Dette synes jeg er svært hyggelig lesing. Aktiviteter som dere har i hjerteuka er flott folkehelsearbeid, og jeg vil takke dere alle for den fantastiske innsatsen dere gjør. Vi i vår organisasjon kan med stolthet si at vi gjennom våre tilbud er med på å bidra til at mange kommer seg ut av go'stolen og ut i frisk Finnmarksluft og ikke minst å treffe andre.

Med ønske om en riktig god sommer til dere alle!

Vennlig hilsen

Roy-Arne Andersen, *nestleder Finnmark fylkeslag*

Til medlemmer i helselag og demensforeninger!

Våren er ei travel tid med konfirmasjoner, hagearbeid og møter. I Nordland har vi hatt konkurransen " Nordland sprekeste niendeklasse " og hoppetaukonkurranse. Vi har hatt noen spreke damer som har ryddet hage, vasket rundt i pårørendeleiligheta i Bodø. Vi har hatt fylkesstyremøte og diskutert viktige saker. Nye medlemmer i styret fikk presentere seg, så er det landsstyremøte 7-8 juni. Vi ønsker alle medlemmene i Nordland en riktig god sommer og vel møtt til høsten

Vennlig hilsen

Turid Olausen, *fylkesleder i Nordland*

Hei alle sammen!

Tida flyr og vi nærmer oss sommeren med stormskritt. I år har vi for en gangs skyld hatt vår i Nord Norge.

Vi har avviklet årsmøte i Tromsø denne gangen. Mange hadde valgt å komme og det er alltid godt å treffes for å diskutere stort og smått. Vi hadde Laila Hopstokk som er førsteamanuensis på Helsefakultetet og sterkt inne når det gjelder

Tromsøundersøkelsen som foreleser, i tillegg til stipendiat i Nasjonalforeningen Aleksander Falk, begge meget opptatt av hjerte-helse.

Mai måned er alltid en hektisk måned i Nasjonalforeningen skjønner jeg.

Hoppetaukonkurranse og hjerteuke krever sitt, men nå er begge deler avviklet, bare premieutdelingen gjenstår for hoppetaukonkurransen. I Troms var det Grov skole i Skånland kommune som gikk av med seieren. En liten klasse med bare 6 elever. Da drar jeg og Mary Løftingsmo dit til skoleavslutningen 16. juni for å dele ut premien.

Vi har også i løpet av våren kommet godt i gang med å starte opp demensforening på Skjervøy og i Berg kommune på Senja og et nytt helselag i Storfjord.

Balsfjord kommune har skrevet under på avtale om aktivitetsvenn ordning.

Vi i Troms var heldige og fikk et flott samarbeid med Helsefakultetet på universitet i Tromsø, til å ha en hjertekveld på Studenthuset Driv med mange aktører innen hjerteforskning og forebyggende hjerte-helse som forelesere.

Det var vellykket og vi satser på at dette skal bli et årlig arrangement.

Nå ser vi fram til litt roligere dager når landsmøtet er avviklet 7. - 8 juni.

Jeg ønsker alle en strålende sommer.

Vennlig hilsen

Rigmor Yttergård, fylkesleder i Troms

Brosjyre om lokallaget

En god lokallagsbrosjyre er en viktig forutsetning for å kunne rekruttere nye medlemmer. Mange vet ikke hva lokallaget står for, hva dere gjør eller hva dere har å tilby. Lokallagsbrosjyren bør inneholde informasjon som forteller hva laget gjør, og hva som er formålet med aktiviteten.

Hvilke aktiviteter kan nye medlemmer bli med på?

Bidrar dere positivt i nærmiljøet, slik at mange vil ønske å støtte opp om det slik at dere kanskje kan få støtte-medlemmer dersom det blir kjent.

Fylkeskontoret hjelper dere med å lage brosjyre og printer den ut for dere.



Demensvennlig samfunn



Demensvennlig samfunn handler om at lokalsamfunnet skal få kunnskap og forståelse for hva demens er og hvordan man best mulig møter personer med demens. Derfor inviterer vi kommuner til samarbeid, der det skal arrangere kurs for personer som med stor sannsynlighet vil komme til å møte personer med demens.

Da går vi blant annet gjennom at demens er en sykdom, hvilke utfordringer det gir og hvordan man kan håndtere det. Det er fire kommuner som er med til nå i nord:

Tromsø, Fauske, Sørfold og Alta. Vi ønsker flere. Til nå er kurs holdt for blant annet for de som jobber på servicetorgene i kommunen, butikkansatte, frisører, taxi og bussjåførere. Responsen er veldig bra i de kommuner hvor kurs er avholdt.

Er dette noe for din kommune?

Bildet er fra signering av avtale med Alta kommune.

Sosiale media

Vi anbefaler alle lokallag som vil spre informasjon om aktivitetstilbud og annet dere driver med, oppretter en side på Facebook.

Her er et eksempel på Sørfold demensforening side. Her brukes logo med lagets navn som profilbilde og siden er åpen for alle.



sin

Ta gjerne kontakt med Renate på fylkeskontoret hvis dere trenger hjelp, veiledning eller logo med lagets navn.

Chattetjeneste for demenslinjen og hjertelinjen

Fra 1. juni fikk ny chattetjeneste for demenslinjen og hjertelinjen. Chatten finner dere alltid tilgjengelig på de aktuelle demens- og hjertenettsidene, unntatt i ferier. Vi svarer på chatten i kontortiden.

Test den gjerne ut hvis dere ikke har gjort det allerede. Vi vil svært gjerne ha tilbakemeldinger på hvordan dere synes den fungerer.

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. 4.000 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.

Hjertelinjen
 **23 12 00 50**

DEMENSLINJEN
 **23 12 00 40**

Vervekampanje på facebook

«**Tørr å spørre**» – 5 nye i mitt lokallag?

Det er takket være medlemmer at vi har en så fin organisasjon. En del av nedgangen i våre lokallag skyldes «naturlig avgang», men likevel kan vi verve nye medlemmer inn i fellesskapet.

Vi har fått medlemmer av både helselag og demensforeninger til å fortelle om hvorfor de er med i Nasjonalforeningen, så legges dette ut på våre facebooksider. Se hvordan på våre egne facebooksider både i Finnmark, Troms og Nordland.

Følg oss på facebook



«Nasjonalforeningen for folkehelsen Finnmark»
«Nasjonalforeningen for folkehelsen Troms»
«Nasjonalforeningen for folkehelsen Nordland»

Tilskudd til lokale demensaktiviteter fra TV-aksjonen

Demensforeninger, helselag og fylkeslag i Nasjonalforeningen for folkehelsen kan søke tilskudd til lokale aktiviteter fra TV-aksjonsmidlene fra 2013. Samme søknadsskjema benyttes også til søknad om statlige tilskudd fra Demensplan 2020. Forenklet søknadsskjema fylles ut og sendes på mail til post@nasjonalforeningen.no. Ved utviklingstiltak sendes utfyllende informasjon og begrunnelse som vedlegg til skjemaet. Søknader innvilges fortløpende.

Demensbrosjyrer

Nasjonalforeningen for folkehelsen har denne våren revidert og trykket opp nye demensbrosjyrer. Vi har nå 3 ulike demensbrosjyrer:

- Fakta om demens, denne er til folk flest og familie. Kort og lettlest om demens. Oppgradert og modernisert.
- Demens i familien, denne er til nær familie, ektefelle, sønner og døtre. Kan brukes som innledning til samtale om demens og kan gi råd og veiledning på veien. Fin å bruke i samtalegrupper.
- Har du demens, denne er til de som selv har demens.

Det er de 6 temaheftene vi hadde fra før som er samlet i ett litt større hefte. Denne kan også brukes i samtalegrupper.



Nål og diplom

Å gi nål og diplom til medlemmer i lokallaget er en veldig fin måte å sette pris på innsatsen de har gjort. Lagene skriver et brev med begrunnelse for hvorfor de ønsker å dele ut til aktuelle kandidat, og så behandler fylkesstyret søknaden. Diplomet skal da signeres av fylkesleder før det sendes til laget.

Viktige datoer:

| | |
|---------------|---|
| 26.08.2016 | Frist for bestilling til Demensaksjonen |
| 19.-25.9.2016 | Demensaksjonen |
| 21.9.2016 | Den internasjonale Alzheimerdagen, utdeling av demenspris |
| 3.10.2016 | Frist oppgjør Demensaksjonen |
| 21.-23.10 | Lokallagsverksted Lillestrøm |

Tips oss!

Du kan hjelpe med å få de gode historiene i Nasjonalforeningen for folkehelsen kjent.

Du tipser oss ved å sende en e-post til:

fintrno@nasjonalforeningen.no

eller ring oss: **755 23 429**.

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

Glimt fra lokallag

Finnmark:



Hjertemarsjen i Bjørnevattn helselag

Helselaget hadde invitert en skoleklasse, en barnehagegruppe og ei gruppe flyktninger, og med de andre trofaste marsjtrimerne var det hele 101 deltakere. Løypa var lagt i et flott turterreng rundt Karlosonvannet. Vel tilbake var det sunne hjertevalfler og fås kjøpt samt helselagets berømte ertesuppe

Hoppetaukonkurransen



man trenger ikke være størst for å være best.

Best i Finnmark er

4. klassingene i Kjøllefjord.

Gratulerer med innsatsen i Hopp for hjertet.

Aud Johanne Eidså og Berit Sørbø fra Lebesby Demensforening fikk æren av å overrekke premien til vinnerne. I tillegg til pengepremien fikk de diplom og flere hoppetau. Etterpå var det frukt å få. Ordfører Stine Akselsen roste elevene for den flotte innsatsen, og sa blant annet at



Trim

Start nr. 1, Ole Thomassen i Elvenes helselags sykkel-karusell holder seg i form på sin gamle, men gode sykkel.

Sykkelløpet går over 4 tirsdager, og er et forsøk fra helselagets side på å skape positiv aktivitet i bygda.

Stor stemning og en opplevelse for livet!

Tekst og foto: Erna Fjell Dahl



Tidlig i vinter fikk lag og foreninger i Finnmark et tilbud fra trubaduren Hans Arne Arntsen om en mimretime med sang og musikk. Nasjonalforeningen Tana demensforening inngikk avtale med han og forleden kom han til Tana på sin rundreise i Finnmark.

Det var en lydhør forsamling som var til stede. Aldri har vi sett så mange publikummere når det har vært underholdning på senteret. Og Hans Arne var virkelig et fyrverkeri! Mens man ventet på oppstart, startet han likegodt opp med å gjøre seg kjent med tilhørerne.

Han hadde en unik evne til å kommunisere som man ikke ser så ofte, så til og med de mest skeptiske ble hans venn.

Sangene var slike som mora hans elsket og så ble det til at de også ble hans kjære minner. Vi lar bildene tale for seg, for et bilde kan jo si mer enn tusen ord.

Hjertemarsjen i Elvenes helselag



Det er en spennende tursti i Elvenesparken der man ser flere tresorter som egentlig ikke hører hjemme der, de er plantet av en ivrig botaniker. Etter trim for hjertet og hjernen (quizen) samlet deltakerne seg rundt bålet. Alle fikk hjertesunne vafler med årets rabarbrasyttetøy, og så kunne man steke sine egne pinnebrød på bålet.

Lebesby demensforening



Nyoppstartede Lebesby demensforening er allerede et meget aktivt lag. 19. mai arrangerte de konsert på Kjøllefjord sykehjem med musikerne Olaf Terje og Jens. Servering av kaker og kaffe ble det og.



Lebesby demensforening hadde også stand på Coop i anledning hjerteuken.



Aktivitetsdag

Tana demensforening arrangerte aktivitetsdag 6. mai i samarbeid med Tana pensjonistforening og Tana skiskytterlag. Ca 35 personer deltok i aktiviteter som skyting med rifler, hesteskokasting og tippekurransse. Det også musikalsk underholdning og salg av mat og drikke.

Målfrid og Kirsten var på «turne»



Her får en av kundene til Irene Bøgebergs nærbutikk informasjon av Målfrid



Lebesby helselag. Flotte engasjerte folk i helselaget, Marit og Karl Robert Myhre sammen med Irene Bøgeberg



Mehamn "Åpent møte om demens"



Regionsamling/årsmøte i Finnmark

23.04 - 24.04 var det duket for regionsamling og årsmøte med blant annet minihelsetorget på Amfi lørdag og et meget vellykket forsøk på hoppetaudansen.



Troms:



Ny demensforening!

12. mai ble det arrangert åpent møte om demens på Skjervøy. I tillegg kom interimsstyre til Skjervøy demensforening på plass!

Nye medlemmer ønskes velkomne, dersom det er interessant for deg, ta kontakt med enten Birgit, Kristin eller Kari Mette.



Hjertekveld

12. mai, arrangerte UiT og Nasjonalforeningen for folkehelsen Troms fylkeslag hjertekveld på Driv. Blant annet fortalte Mats Svendsen hvordan det er å være ung hjertesyk, og panelet svaret på spørsmål fra de fremmøtte.

Hoppetaukonkurransen



NRK Troms ble med på storskuddet til årets hoppetaukonurranse. Her på Prestvannet skole der elever fra samisk klasse hopper i bakgrunnen.

Grov skole ble fylkesvinner i Troms og får sin velfortjente premie ved skoleavslutningen 16. juni.



Fylkesårsmøtet 2016



Møtet ble arrangert på Quality Hotel Saga i Tromsø hvor 35 deltakere fra 9 lokallag deltok. Nytt styre ble valgt, det ble holdt interessante foredrag om hjerte og demens, og det var svært god stemning blant de fremmøtte.

Nordland: **Ildsjelpris 2016**

Karin Sandvik mottok den 20. april Nordland fylkeslags Ildsjelpris 2016! Denne prisen



deles ut til et medlem som har gjort en spesiell innsats i året som er gått. Arbeid for å fremme Nasjonalforeningens arbeid og virkefelt til bli spesielt vektlagt.

Karin Sandvik er medlem i både Meløy helselag og Meløy demensforening. Hun har vært primus motor i demensomsorgen i Meløy fra den spede begynnelse. Hennes engasjement i kommunal regi og senere som privat aktør gjennom «Gode øyeblikk»

er bemerket langt utenfor regionen. Prisen ble utdelt av ekteparet Selstad og leder i Meløy helselag, Arild Amundsen. Vi gratulerer.



Nål og diplom

Jan Holt mottok nål og diplom ved festmiddagen på årsmøtet 16. april for sin innsats i Nordland fylkesstyre gjennom mange år. Her sammen med fylkesleder, Turid Olaussen.

Vi gratulerer!





Kurs i demensvennlig samfunn i Sørfold

Personell i offentlig og privat serviceernæring møttes i Sørfold. Målet var at mennesker med demens skal møte forståelse, respekt og støtte fra de gruppene i befolkningene som de trenger hjelp fra. De fikk opplæring i hvordan de best mulig kan møte mennesker med demens.



Hjerteaksjonen på Husvær

Husvær Helselag hadde stand på Husvær Handel AS lørdag 28. mai med brosjyrer/info i tillegg til servering av gode sunne gulrotvafler, loddsalg og bøsseinnsamling.

Hjertemarsjen i Rødøy

Ca. 35 gikk hjertemarsjen i sydvestvinden, regn og sluddbygene annen pinsedag. Kledd etter dagens forhold la hver enkel ut på tur, noen gikk den lange løypen, mens de fleste foretrakk den kortere. Humøret var på topp, og de så ut til de koset seg. Etter turen var det samling i barnehagen hvor helselaget serverte kaffe, saft og vafler. Tilslutt var det loddtrekning hvor vinnerne ble trukket ut på startkortene. Rødøy helselag takker alle som deltok for deres støtte.



Tekst og foto: Svenn A.Engøy

Hoppetaukonkurransen

Vinner av hoppetaukonkurransen i Nordland ble 4. klasse ved Erikstad skole, på Fauske.

Klassen består av 9 elever som alle hadde hoppet 60 minutter hver dag under konkurransen.

De fikk diplom, hoppetau og kinball, frukt fra Fauske Demensforening og en sjekk på kr 2.000,- fra fylkeslaget. Vi gratulerer.



"Nordlands sprekeste 9. klasse"

Rønvik skole vant konkurransen «Nordlands sprekeste klasse».

Det er i forbindelse med en avtale inngått mellom Nasjonalforeningen for folkehelsen Nordland fylkeslag og Nordland fylkeskommune at niendeklassingene i fylket har registrert hvor fysisk aktive de har vært i løpet av skoledagen.

Elevene har fått poeng per minutt klassen har vært i fysisk aktivitet med en maksimumsgrense på 180 poeng per dag. Det tilsvarer tre timer med aktivitet. Konkurransen gikk fra 1. til 15. mars. Vi gratulerer.





DEMENS Aksjonen 2016

Vår årlige bøsseaksjon nærmer seg.
Høstens store begivenhet skal foregå den 19.-25 september.

I 2015 ble det samlet inn rekordhøye 5,2 millioner kroner. I år er målet en million mer og lag og foreninger over hele landet forbereder seg nå på å gjennomføre tidenes bøsse-innsamling. Jo flere bøssebærere, dess mer penger får vi til demensforskning og lokale tilbud.

*Fristen for påmelding er 26. august.
Materiell bestilles fra nettbutikken.
For mer informasjon og påmelding av laget, gå til
www.nasjonalforeningen.no/medlem.*

Ta kontakt med Fylkeskontoret hvis dere trenger hjelp til noe!



Oversikt over ledere i alle lokallag:

Nordland:

| | | | |
|------------------------|------------------------------|-------------|--|
| Ballangen DF | Charlotte H. K Jentoft | 995 60 609 | janit-so@online.no |
| Bardal HL | Magni Sandal | 954 65 684 | |
| Beiarn DF | Gudbjørg H. Navjord | 414 08 559 | gudna@online.no |
| Blokken HL | Vigdis Kristiansen | 911 78 551 | |
| Bodø DF | Anne-Gro Abrahamsen | 900 27 642 | annegroa@gmail.com |
| Borge HL | Tone May Nordstrand | 918 94 416 | tonenordstrand@yahoo.no |
| Breines HL | Marit N. Pedersen | 991 08 968 | manype@gmail.com |
| Bygdlandet HL | Gunn Bertinussen | 971 06 771 | |
| Digermulen HL | Ann-Kristin Willassen | 975 06 525 | owillassen@gmail.com |
| Dønna DF | Sigrid Almås Horsgård | 911 46 585 | s-horsga@online.no |
| Fauske DF | Erna Josefsen | 917 53 341 | ernajosefsen@fauske.kommune.no |
| Fauskeidet HL | Elisabeth Laksosnes | 404 23 422 | elisabethlaksosnes@hotmail.com |
| Gildeskål DF | Tove Gjærde | 992 33 488 | tove_st@hotmail.com |
| Hadsel DF | Inge Hilberg Jakobsen | 990 94 221 | inge.jakobsen@trollfjord.no |
| Hattfjelldal/ Grane DF | Rigmor Eidissen | 75 18 49 11 | rigmor.eidissen@hattfjelldal-kommune.no |
| Herringen HL | Jorid Bratteng Aanes | 924 63 285 | jorit.bratteng.aanes@4h.no |
| Husvær HL | Solveig Theimann | 951 88 668 | |
| Håpet HL | Rita Jorun Berger | 955 25 382 | rjoberg@online.no |
| Konsvik HL | Inger-Johanne Molvik | 916 07 620 | |
| Leirfjord DF | Lill Evelyn Mathisen | 977 51 378 | lillevelyn@hotmail.com |
| Lødingen DF | Solveig Storjord Hanssen | 404 10 939 | solveig.hanssen@lodingen.kommune.no |
| Ljønes og Kvikstad HL | Torild Kaspersen | 959 49 111 | tojokasp@yahoo.no |
| Lurøy og Onøy HL | Jorid Laura Sund | 472 67 036 | |
| Løkta HL | Kristen O. P. Jørgensen | 468 22 023 | kirjorgensen@yahoo.no |
| Meløy DF | Oddrun Urskog | 911 34 349 | |
| Meløy HL | Arild Amundsen | 902 71 207 | akasha123@gmail.com |
| Narvik DF | Anne-Lise Christensen | 970 43 154 | anne-lic@online.no |
| Nerlandet HL | Hilbjørg Bakke | 906 36 797 | |
| Nordfold HL | Elin Bartholsen | 416 11 482 | elin.bartholsen@gmail.com |
| Rana DF | Eirin Johansen Myran | 951 36 236 | eirinmyran@hotmail.com |
| Rødøy HL | Evelyn Fredriksen | 478 65 971 | hav-roen@hotmail.com |
| Sandhornøy HL | Tommy Westblikk | 981 04 300 | tommy@gpt.no |
| Sandset HL | Ann Margareth Ellingsen | 954 29 920 | ann.ellingsen@cermaq.com |
| Saura HL | Synnøve K Christensen | 411 01 622 | ter-ch2@online.no |
| Skillebotn HL | Synnøve Gregersen | 482 50 972 | |
| Sortland DF | Audhild Myrseth | 474 00 842 | aud.myrseth@vkbb.no |
| Steigen HL | Marthe Rita Kristiansen | 976 86 304 | mrita@online.no |
| Steigen DF | Elin Margrethe I. Bartholsen | 416 11 482 | elin.bartholsen@gmail.com |
| Strønstad HL | Marit Oddrun H. Nilsen | 934 06 497 | salongbe@online.no |
| Syltern og Skille HL | Mari-Anne H. Hopen | 481 01 895 | |
| Sømna DF | Klara Storvik | 472 25 549 | |
| Sørfold DF | Anne Pettersen | 930 25 903 | anne.pttersen@sorfold.kommune.no |
| Tjongsfjord HL | Ragnhild Forsberg | | |
| Tysfjord DF | Inga Karlsen | 915 72 720 | inga.karlsen@trollfjord.no |
| Vefsn HL | Guri Estensen | 991 62 947 | g-est@online.no |
| Vefsn DF | Turid Myrnes Olaussen | 915 79 815 | turid.olaussen@gmail.com |
| Vega DF | Marit Laksholm | 979 53 810 | maritla@live.no |
| Værangfjord HL | Inger Monsen | 954 90 352 | idm@online.no |
| Vevelstad HL | Sigrid Velvestad | 416 85 299 | svevelst@online.no |
| Viljen HL | Annbjørg Magnusen | 478 09 983 | |
| Vågan DF | Lillian-Siss Larsen | 934 37 792 | sissalarsen@hotmail.com |
| U.L. Håpets HL | Sissel Hansen | 907 59 629 | signe@kjeldebotn.com |
| Øksnes DF | Dag Jørn Nilsen | 948 99 481 | dag.jorn.nilsen@vkbb.no |
| Øresvik HL | Tone Elisabeth Drevvatne | 480 31 756 | t-drevva@online.no |
| Aas HL | Anita Johansen | 977 43 913 | aej-59@hotmail.com |

Troms:

| | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|--|
| Bardu DF | Guro Øverås | 970 56 159 | guro.overas@tiscali.no |
| Breidablikk HL | Inger Hanstad | 77 18 45 44 | |
| Hamnvåg HL | Mai-Lis Kristoffersen | 905 94 704 | mlkristo@online.no |
| Harstad DF | Marianne Jacobsen | 472 43 035 | harstad.demensforening@outlook.com |
| Helselaget Liv | Mary Løftingsmo | 482 27 780 | maryloftingsmo@hotmail.com |
| Mefjordvær HL | Evelyn Johansen | 905 60 402 | |
| Mårtind HL | Svanhild Strømsnes | 77 72 67 27 | |
| Salangen DF | Torhild Aglen | 924 64 118 | t-agle@online.no |
| Senjahopen HL | Ragnhild Hellemo | 456 01 367 | ragnhild@hellemo.no |
| Sørreisa HL | Lilly Westgaard | 909 28 191 | lillyjohanne@yahoo.no |
| Tromsø DF | Roy Samuelsen | 916 43 088 | roysamue@online.no |
| Tromvik HL | Marit Sundby | 480 72 414 | marit.sundby@wavelan.no |
| Vannareid HL | Anne Kristenesen | 415 01 895 | annek74@outlook.com |
| Vern HL | Rigmor Eriksen Ytregård | 994 78 123 | rigy@online.no |
| Vårvon HL | Randi Moen | 900 68 343 | randi.skjulhaug.moen@gmail.com |

Finnmark:

| | | | |
|-----------------|---------------------------|-------------|--|
| Alta DF | May Elin Dagsvold | 971 48 098 | med@kraftlaget.no |
| Alta HL | Randi Mjøen Carlsen | 907 26 345 | randimc@trollnet.no |
| Bjørnevatn HL | Aslaug Seljesæther | 920 25 234 | aslaugmaria@hotmail.com |
| Bugøynes HL | Hanne Ingilæ | 469 42 125 | h-ing@getmail.no |
| Båtsfjord DF | Lingerd Hansen | 930 68 802 | linn64@live.no |
| Elvenes HL | Jorunn Oddveig Haug | 926 39 005 | |
| Gjesvær HL | Inger Karin Berg | 482 86 618 | ik.berg@frisurf.no |
| Hammerfest DF | Line Jensen | 952 82 182 | line.avyo@gmail.com |
| Jakobsnes HL | Evelyn Olsen Lid | 97 77 28 88 | |
| Karasjok DF | Marit Ellen A Amundsen | 472 32 200 | marehelle@gmail.com |
| Karasjok HL | Lillian Kemi | 988 85 436 | lilliankemi@gmail.com |
| Kautokeino DF | Inger Marie Bongo Eira | 908 84 403 | imbeira@9520.no |
| Lebesby HL | Margunn H Birkeland | 417 63 403 | mhbirkeland@gmail.com |
| Lebesby DF | Aud Johanne Eidså | 979 64 881 | j-eidsaa@online.no |
| Loppa DF | Ragnhild Martinsen | 976 78 321 | ragnhild.martinsen@live.no |
| Neiden HL | May Torild Karikoski | 980 55 441 | od-myhr@online.no |
| Nyborg HL | Mari Ann Nilsen | 977 72 950 | nilsse4@online.no |
| Sør-Varanger DF | Gry Bodil malin, sekretær | 928 80 834 | grybodil@trollnet.no |
| Tana DF | Tove Hirsti | 412 03 778 | thirsti@frisurf.no |
| Vadsø DF | Jenny Eriksen | 992 66 079 | jenny.eriksen@gmail.com |
| Vardø DF | Inger Marie Mykland | 920 53 577 | imarie_mykland@vardo.kommune.no |

Kontaktinfo:

| | | |
|----------------|-------------------------------------|------------------|
| Per-Olaf Fure | Daglig leder fylkeskontoret | Tlf: 970 60 352 |
| Maja Henriksen | Kontormedarbeider v/ fylkeskontoret | Tlf: 75 52 34 29 |
| Renate Hammer | Kontormedarbeider v/ fylkeskontoret | Tlf: 75 52 34 29 |

| | | |
|-------------------|--------------------------------|------------------|
| Toril Johansen | Aktivitetskoordinator Troms | Tlf.: 952 75 517 |
| Kirsten G. Ovesen | Aktivitetskoordinator Finnmark | Tlf: 419 27 170 |

| | | |
|-------------------|---|-----------------|
| Marlene Bjørnbakk | Prosjektleder aktivitetsvenn Nordland | Tlf: 452 78 333 |
| Inger Marie Olsen | Prosjektleder aktivitetsvenn Troms/Finnmark | Tlf: 902 05 505 |

Storgata 30, 8006 Bodø. Telefon: 75 52 34 29, e-post:

fintno@nasjonalforeningen.no

Åpningstider: Kontorets kjernetid er kl. 09.00-15.00.

*Alle vi som jobber i
nord-norge ønsker alle en
superfin sommer!*

