



Fylkesaktuelt

03

sept 2016



DEMENSASJONEN 2016



Demensaksjonen
går av stabelen
19.-25. september

Om de ønsker
å delta **Ta kontakt**
med fylkes-
kontoret!

*Elevar frå Helsefag
vg1 som gjekk med
bøsser på Voss i
samarbeid med Voss
demensforening i fjor.*

Vel overstått sommar!

Hausten er her, og laga har oppstart etter ein velfortent ferie. Håpar at de gledar dykk til alle aktivitetane framover, - for det gjer vi!



Demensaksjonen 2016 og markering av Alzheimerdagen står før døra. Håpar at mange av laga har bestilt materiale til Demensaksjonen. Her får ein mykje nyttig informasjon og inspirasjon for bøsseinnsamling og stand. Det nye slagordet for Demensaksjonen er: «En vakker dag har vi glemt demens».



Vi vil råda alle laga til å ta kontakt med skulane i forbindelse med det nye undervisningsmaterialet Smart på mat, som er tilpassa mat- og helsefaget for 5.-7.trinn. Ta ein tur til skulen, og gi heftet om Smart på mat til læraren i dette faget. Nytt av året er at sjølv om de har fått midlar til to aktivitetar, så kan de søkja om nye 2000 kroner til marknadsføring av Smart på mat.

I år blir det ikkje Inspirasjonssamling, men Lokallagssamling i Lillestrøm. Her får ein heilt sikkert masse idéar og inspirasjon.

Ynskjer dykk alle ein god haust, og lukka til med arbeidet i lokallaga!

Helsing frå

Kjell Nesbø – *fylkesleiar Hordaland*

og Asborg Leirdal Kjærvik – *fylkesleiar Sogn og Fjordane*

EN VAKKER DAG HAR VI GLEMT DEMENS



DEMENSAKSJONEN 2016

veke 38; frå 19. - 25. september.

Vi nærmar oss den store, flotte årlege innsamlingsaksjonen vår, til støtte for demensarbeid. Innsamla midlar skal gjere kvardagen betre for dei som er ramma, gjennom lokalt arbeid og forskning. 30% går til lokale aktivitetar og 70% til forskning.

Mange lag har alt meldt seg på og bestilt aksjonsutstyr.

Sjølv om fristen for påmelding no er gått ut **er det likevel ein mulighet for å delta** på Demensaksjonen 2016:

Ta kontakt med oss på fylkeskontoret, så hjelper vi til med det praktiske.

Telefon: **55 31 15 41**, eller *e-post*: hosfj@nasjonalforeningen.no

For meir informasjon: www.nasjonalforeningen.no/demensaksjonen



Kvinnherad demensforening har alt tatt eit flott initiativ til å samarbeida med andre helselag i regionen for å arrangera innsamling under Demensaksjonen.

Stikkord for gjennomføring av Demensaksjonen:

Om de tek kontakt no **VIL DE FÅ:** bøsse - med låsar og bøssetikett og ID-kort, raude Nasjonalforeningsvestar, plakatar, aksjonskort med info om korleis folk kan gje utan kontantar: sende pengar via mobilappen Vipps, eller sende ordet **SAMMEN** til **2216**, og dermed gje **50 kr** til aksjonen.

DE TRENG: folk til å gå - **kart** over området (for fordeling av vegar) - **liste** med bøssemr. og navn - avtalt **samlingsstad** for tilbakelevering av bøsse - minst to i **teljekorps** - utfylling av **oppgjersskjema** og innbetaling til konto, med navn på laget og kidnummer. (*Kid-nr. vil laget få tilsendt i løpet av september. Oppgjersfrist er 3. oktober*).

De kan gjennomføra innsamlinga kva dag de vil i løpet av veka, men også under arrangement i nær tilknytning til dette tidsrommet. Det vil vera ekstra blest rundt temaet demens i **media** denne veka.

Med å gå innsamlingsaksjon gir du folk ein mulighet til å gi eit bidrag og støtta eit arbeid som mange syns er viktig.



Her dei blide, flinke damene i Einstadbøvoll helselag, under fjorårets demensaksjon. Sannsynlegvis under mottoet:

“Det er berre å gjera det!”

Glimt frå lokallaga



Skånøvik helselag med flott presentasjon og avslappa stemning på stand på torgdagane i Skånøvik i vår. Publikum fekk måla blodsukkeret og mange unge var svært interessert i å prøva seg på sukkerquizen.



Et strålende tiltak fra Eidsvåg helselag, ble til en flott lunch i barnehagen.

Eidsvåg helselag hadde søk og fått tildelt midler til lokale hjerteaktiviteter, og i mai var derfor Torill Ese Revheim og Gunvor Lotsberg fra helselaget med å lage til en sunn og deilig lunsj i barnehagen KIDSA i Eidsvåg. De største barna hadde på forhånd skrevet liste og handlet inn mat. På menyen stod wok med laks og mange grønnsaker, pluss risnudler. Til dessert var det vannmelon og jordbær. Barna skar selv opp all maten og deltagerene melder om at det var kjekt å se at ungene deltok med liv og lyst. Steiking og koking måtte de voksne ta seg av. Etterpå fikk alle i barnehagen servering og det var «tommel opp» over hele linjen. Mange ville ha påfyll, spesielt av laks. **Barna fikk med seg hjem en orientering fra barnehagen om lunsjen og at det var Nasjonalforeningen som stod bak tiltaket.** Nasjonalforeningen sin brosjyre «Det er ikke lørdag hver dag» og Eidsvåg helselag sin nye brosjyre ble også delt ut.



Smart på mat

Nasjonalforeningen for folkehelsen er glade og stolte over å ha utvikla det nettbaserte undervisningsopplegget **Smart på mat**. Innholdet er retta mot kompetansemåla i skulen i læreplanen for 5.-7.trinn. Det er laga i samarbeid med, og kvalitetssikra av, pedagogar og lærarar. Nettsida er gratis for alle å bruke og fins på både bokmål og nynorsk.

Gå inn og prøv ut her: www.smartpamat.no

Innholdet er delt opp i ulike tema, og under kvart tema finn du ein artikkeltekst med fagstoff, ferdige presentasjonar, kviss og oppgåver. Presentasjonane varer i inntil 10 minuttar og er laga slik at lærarane kan vise dei til klassen. Dei forskjellige oppgåvene kan gjerast i klasserommet, på datarommet eller på kjøkkenet.

Kvart enkelt lag kan **søkje om** å få **2000 kr i tilskudd** til å marknadsføre **Smart på mat** inn mot skulane.

For å søkje; gå inn på **medlemsnett**:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler/>

her vil du finna søknadsskjema under:

“søk om tilskudd til lokale hjerteaktiviteter”.

Aktivitetsvenn

Jeg har arbeidet aktivt opp mot nye kommuner i fylket, og vært i dialog med flere. Alle kommuner i Sogn og Fjordane og Hordaland, bortsett fra kommuner i Nordfjord, Sunnfjord og Nordhordland, er til nå informert om Aktivitetsvenn. Flere kommuner sier likevel dessverre at de ikke har anledning til å etablere Aktivitetsvenn.

Førde kommune har signert samarbeidsavtale, og hadde sitt første arbeidsgruppemøte 31. august. Det blir felles informasjonsmøte i Fjaler 7. september for Fjaler og Gulen kommune, og 8. september blir det informasjonsmøte med Solund kommune. Det er håp om oppstart i alle tre kommuner.

Det skal utarbeides en håndbok for Aktivitetsvenn, som skal være tilgjengelig når prosjektperioden er over. En arbeidsgruppe med fire representanter er satt ned, og jeg skal lede arbeidet fra nå og fram til ferdigstilling våren 2017. Dette blir et spennende arbeid!

Om deres lokallag ønsker å vite mer, eller starte opp Aktivitetsvenn, så ta kontakt!

Eva Steigen, mobil: 40 60 8012

prosjektleder Aktivitetsvenn, Hordaland/Sogn og Fjordane.

Inspirasjonssamling

Dei faste inspirasjonssamlingane som vanlegvis blir arrangert på fylkesnivå på hausten, går i år som kjent ut, til fordel for ein landsdekkjande lokallagsverkstad på Lillestrøm helga 21.- 23. oktober. Referat frå denne spennande samlinga kjem i neste Fylkesaktuelt før jul.

Vi på fylkeskontoret er alltid glade for å få **bilder** frå turar og andre aktivitetar, så fortsett med å senda inn! Husk å spørje om lov til å bruke.



Med ynskje om ein fin haust!

Dagens vits:

Anders hadde spandert på seg
ny bil etter mange år med den gamle.

Naboen ville vita kva merke det var.

“- ein Ford, kunne Anders fortelja”

“- ein Ford?! sa naboen, eg meiner å ha høyrte at det skulle
vere ein Mitsubishi”

“-ja det kan du sei, som har tenner”, svarta Anders.

Viktige datoar:

Søknadsfrist ExtraExpress: 15. september

Søknadsfrist Midtunheimfondet (Hordaland): 15. oktober

Søknadsfrist Hjartemidlar (Sogn og Fjordane): 15. oktober



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN



Følg oss
på Facebook

telefon: **55 31 15 41** e-post: hosfj@nasjonalforeningen.no www.nasjonalforeningen.no

Vi vil gjerne dele små og store nyhende frå ditt lokallag