



Fylkesaktuelt

04

des 2016



Voss demensforening samarbeidde også i år med elever frå vgs helsefag, som gjekk innsamling med bøsse i Demensaksjonsveka.

Frå å vera ein klasse som gjekk i fjor til to i år, dobla dei resultatet frå vel 9000 kr til over 21 000 i år. Dette gav over 3000 kroner i provisjon til klassekassane. **Gratulerer med flott innsats!**

Flott resultat i årets Demensaksjon!



Hei alle gode vener av Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Om nokre veker er 2016 historie, og eit nytt år tek til med nye utfordringar og aktivitetar. Det har vore eit aktivt år med mykje på programmet rundt om i begge fylka. Nye lag har kome til og nokre er avslutta. Lokallagsverkstaden på Lillestrøm i oktober var både hektisk og vellukka. Neste haust er vi tilbake til den vanlege inspirasjonssamlinga lokalt.

Regionsamlingane i januar og februar er viktige møteplassar for utveksling av informasjon og planlegging av aktivitetar. Hoppe-
tau konkurransen på våren er ein svært populær aktivitet der Nasjonalforeningen sine lokallag støttar godt opp. Demensaksjonen 2016 var svært vellukka, og både Hordaland og Sogn og Fjordane hadde ein stor auke i innsamla midlar. Det vart samla inn over 5,5 mill kr på landsbasis. Også i 2016 har mange av laga i Hordaland og Sogn og Fjordane søkt og fått midlar frå TV-aksjonen 2013. 2018 er siste året det kan søkjast om midlar herifrå, så det er viktig at lokallaga nyttar høve i 2017 til å søkja om midlar til demensaktivitetar.

Vi vil takka alle for innsatsen i 2016, og ynskja kvar og ein ei

Riktig God jul og eit Godt nyttår!

Helsing frå

Kjell Nesbø – fylkesleiar Hordaland

og Asborg Leirdal Kjærvik – fylkesleiar Sogn og Fjordane



Ei av dei mange gågruppene som prega Lillestrøm sentrum under lokallagsverkstaden i oktober.



VEL GJENNOMFØRT DEMENSAKSJON!

Vi på fylkeskontoret er imponerte over innsatsen og vil retta ei stor takk til alle rundt om i Hordaland og Sogn og Fjordane som har deltatt på årets demensaksjon! Så og sei alle har løfta seg i frå i fjor, nokon har fått inn store summar og nokon har fått inn mindre summar, men alle bidrag er viktige!

Det er flott at mange lag har gjort seg gode erfaringar. Mange kan utvide aksjonen neste år. Det er kjekt når lag melder tilbake at arbeid som gir så synleg resultat gir glød og energi til vidare arbeid i lokalmiljøet.

Nokon lag har fortsett sine gode samarbeid med skuleklassar, (*som får 15% provisjon*), andre har gått saman fleire lag og samarbeidd og fått strålende resultat på det. Nokon har gått dør til dør, og andre har kombinert det med basar, stand og lotteri eller anna aktivitet. Og nokon har donert gåver. Men alle har vore med på å oppretthalda at Nasjonalforeningen for folkehelsen har pengemidlar til å fortsetja arbeidet til støtte for dei demensramma og til forskning på området.

Av pengane som blir samla inn under Demensaksjonen skal **30%** gå til **lokale aktivitetar** og **70%** til **forskning**.

Sogn og Fjordane samla inn kr 142 594 - (*ei auke på 33 000 frå i fjor*) og **Hordaland** samla inn kr 414 280 - (*og auka med over 80 000*).

For heile landet totalt, ny rekord: 5 594 590,- kroner!



Eid og Gloppen demensforening, her med Anne-Karin Vangberg-Hjelle, var tidleg i gang med flott stand og lotteri i Demensaksjonsveka.

Indre Sogn demensforening har hatt eit godt samarbeid med Helse- og sosialfag, der elevane tidlegare bl.a. har delteke i aktivitet for personar med demens. I år stilte klassen positivt opp for å hjelpa til med å gå med bøsser under Demensaksjonen.



Ein lærar ser til at alt går rett for seg, med signering ved utlevering av bøsser. Elevane gjekk i dei fine, lett gjenkjennelege vestane med logo, og fekk utlevert rodekart for at ikkje fleire skulle gå i same område. Sidan elevane gjekk med bøsser rett etter skuletid, serverte demensforeningen middag først. Flott innsats frå Sogndal vgs og Indre Sogn demensforening!





Kvinnherad demensforening gjekk saman med **Husnes - , Seimsfoss - og Rosendal helselag** og fekk til eit svært så innbringande og vellukka samarbeid under **Demensaksjonen** i Kvinnherad. Også **Uskedal helselag** gjennomførte ein flott aksjon i bygda si i same kommunen.

Ny demenskafe i Bergen sentrum!

I oktober opna Teatergaten kafé på Engen som eit tilbud for personar med demens og deira pårørande. Kaféen har blitt til gjennom eit samarbeid mellom Bergen demensforening, Bergen Røde Kors, Vitalitetssenteret Frivilligsentral og Bergen kommune. Kaféen held til i Engensenteret og er open kvar torsdag frå kl 17-19. Dei som kjem innom kan også få tilbud om å bli kjent med ein Aktivitetsvenn. Ein Aktivitetsvenn er ein frivillig som gjer hyggelege fritidsaktivitetar i lag med ein person med demens.

Aktivitetsvenn

Eg går snart inn i mitt siste år i Aktivitetsvenn-prosjektet. Vi har blitt oppfordra til å halde større, regionale oppstartsmøter for nye kommunar, og det ønskjer eg å gjera i løpet av våren. Eg vil derfor slå i lag fleire kommunar på eit felles møte. Lokallag som har tilknytning i dei samme kommunane vil også bli invitert med dersom det er interesse i kommunen for oppstart.

Om de er nysgjerrige på korleis prosjektet ser ut i dag (det har endra seg litt sidan starten), så kan de ta ein tur til den digitale verktøykassen: <http://nasjonalforeningen.no/tilbud/verktoykasse-aktivitetsvenn/> Den inneheld alt ein kommune treng for å etablera og driva Aktivitetsvenn.

Eva Steigen, *prosjektleder for Aktivitetsvenn i Hordaland/Sogn og Fjordane*

Demensprisar 2016

På den internasjonale Alzheimerdagen 21. september var **Bergen demensforening** med å setja demens på plakaten med eit innslag på radio P1 NRK Hordaland. Seinare på kvelden stod dei for åpen markering av Alzheimerdagen på Hotel Radisson Blu Royal Bryggen med foredrag og utdelingen av Demensprisen i sitt fylke.



Musikterapeut **Solgunn Knardal**, ved NKS Olaviken alderspsykiatriske sykehus på Askøy, blei den velfortente vinnaren av **Demensprisen 2016 i Hordaland**. Ei fantastisk dyktig dame, som har ei heilt eiga evne til å engasjera, enten det er få til stades eller fullt hus! **Gratulerer!** Til høgre: prisutdelar Else Daae.



Demensprisen 2016 for Sogn og Fjordane gjekk også til ein verdig vinnar: **Dag Fosstvedt** har i mange år leia Sjokoladeklubben på sjukeheimen i Gloppen. Kvar søndag har han stilt med sjokolade og gitar, leia allsang og høgtlesing. I talen blei det spesielt trekt fram hans evne til å møte personar med demens på ein inkluderande og respektfull måte. I midten: prisutdelar og ordførar i Gloppen, Leidulf Gloppestad. Til høgre: **Åshild Roset** som fekk nål og diplom frå Nasjonalforeningen for sitt gode og engasjerte lokallagsarbeid innan demens i Gloppen. **Gratulerer til begge to!**



Lokallagsverkstad på Lillestrøm

Fullt hus og god stemning då over 200 deltakarar frå helselag og demensforeningar frå heile landet møttest i slutten av oktober. På programmet stod folkehelse, forebygging, demens, innsamling, tiltak i skulen, hjerteveka og mykje mer, inkludert ein filosofisk betraktning rundt temaet samarbeid heilt til slutt. Frå tilbakemeldingane å dømme sette deltakarane pris på å få fagleg påfyll, få møta likesinna og få henta ny giv!

*Som eksempel på gode lokallagsaktivitetar kom unge Hanne Ingilæ frå Bugøynes helselag i Finnmark med følgjande inspirasjon: **“Vi planlegger aktiviteter vi selv ville gått på”** Dei arrangerer bl.a. Havfiskefestival, Zumba, Grillstue og Sparkiade!*



*Strikking, som ein del av programmet! :-)
Handarbeid har vist seg å ha svært mange gode helsegevinstar; det er beroligande, gir lavare puls og blodtrykk, og held hjernen i form.*

Glimt frå lokallaga

Meland helselag hadde pynta seg med gamle klede for å laga den rette stemninga, då over 1000 skuleelevar og barnehageborn gjekk på dei gamle kyrkjevegane i vår, som ein del av markeringa for at Meland kyrkje fyller 150 år. Helselaget serverte nysteikte lappar og saft til bortimot 900 born, for å støtta opp om denne **spreke aktiviteten**. Veret var kanskje ikkje det beste, men fleire frivillige hadde stilt opp langs vegen for å dela gamle bilete og anna lokalhistorie for å gjera turen ekstra spennande.



Begge foto: *Anne-Lise Nordpoll/Avisa Strilen*



Friske og fine damer i Meland helselag:

Olaug Tveit, Bjørgunn Sudmann, Ingaug Remme, Reidunn Øvretvedt og Anne Lise Rifsgård.



foto: Ole Ramshus Sælthun

Det er sett i gang eit prøveprosjekt ved to ungdomsskular i Sogn og Fjordane, for at elevane skal eta **sunnare og meir variert lunsj**. På Farnes ungdomsskule har **Øvre Årdal helselag** og FAU stilt med grovbrødiskiver og pålegg, grønnsaker og frukt. Og på Lærdal bu- og omsorgsheim har kjøkkensjefen teke initiativ til ei ordning der dei lagar varm lunsj tre gonger i veka for elevane på Lærdalsøyri skule. Vi applauderer desse flotte tiltaka!

Sogndal Helselag arrangerte eit vellukka førstehjelpskurs i oktober. Ove Fortun var kursleiar, for tema som HLR, brystmerter, hjerneslag og framandlegme i pusterøyr. Kunnskap som er god ballast å ha kvardagen.



Hornindal demensforeining fekk i vår innvilga 10.000 kroner frå Nasjonalforeningen for folkehelsen sine TV-aksjonsmidlar 2013 til å gjennomføra ei **utflukt til Nave hjortefarm** på Bryggja i Vågsøy kommune. 18 brukarar av pleie- og omsorgstenestene i Hornindal var med, og det var mange gode minner som dukka opp under turen. På hjortefarmen var det fyr på bålpanna, gode sveler og kaffi vart serevert ute, og seinare blei det steikt fisk med flatbrød. Mating av hjorten var eit kjekt innslag og somme gløymde at dei eigentleg brukte både rullestol og rullator.





Frå Hornindal demensforening si utflukt til Nave hjortefarm.

Demensvennleg samfunn

Gloppen kommune har fått til stor oppslutnad rundt opplæringa for eit meir Demensvennleg samfunn, og har gjennomført tre kurskveldar med over 50 deltakarar frå lokale butikkssenter og drosjenæringa. **Godt jobba!**

Vi ønsker fleire slike demensvennlege kommunar. Første steg er å inngå ein samarbeidsavtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen om Demensvennleg samfunn. Vi oppfordrar lokallag som ønsker dette i sin kommune til å ta kontakt med fylkeskontoret, saman kan vi be kommunen samarbeide med Nasjonalforeningen sentralt om å signere ein slik intensjonsavtale.

Vågsøy demensforening 20 år!



Vågsøy demensforening, ytterst i Nordfjord ved Stadhavet, heldt i oktober ein flott 20-årsfest, som ein av dei eldste foreningane i landet. Rundt 20 gjester fekk god mat og drikke, og innblikk i historia til laget. Det blei ei verdig og hyggeleg feiring, med diktlesing, song og musikk. **Gratulerer!**

Kjenner du nokon som vil bli likeperson?

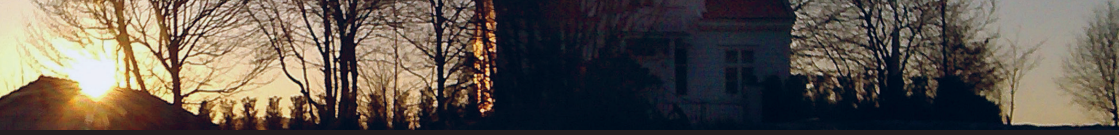
Det blir ny **opplæringshelg** for pårørende som vil bli likepersonar, på Thon Hotel Arena på **Lillestrøm 27. - 29. januar 2017**.

Alle som har levd med demens i familien, og vil bruka denne erfaringa til å lytta, hjelpa og vera tilstades for andre pårørende kan bli likeperson. Opplæringshelga er gratis og gir deg som er, eller har vore pårørende mulighet til å bli kontakta av familiar som ønskjer å vita korleis ein kan leva med demens i kvardagen. Vil du eller andre i lokallaget være med? **Ta kontakt** med Demenslinjen på 23 12 00 40 eller Liv Anita Brekke på tlf 404 45 734 eller epost: libr@nasjonalforeningen.no for ein samtale og påmelding. *Påmeldingsfrist 10. desember.*

Musikk og trening gir mening



På nettsidene våre finn du no ei side som heiter **MUSIKK OG TRENING GIR MENING**: <http://nasjonalforeningen.no/tilbud/musikk-og-trening/> Her finn du ein treningsveileder til alle som vil bidra til aktivitet for personar med demens. Her finn du - Inspirasjonsfilm - Musikkforslag - Planlegging - og - Demonstrasjon av alle øvelsane. Med midlar frå Extrastiftelsen har Ingvild Tjønn Hansen frå Fylkeskontoret og musikkterapeut Solgunn Knardal laga eit godt gjennomarbeida prosjekt som vi trur mange kan ha glede av.



Fotografen i lokalavisa var komme innom
for å ta bilde av ein 95-åring i anledning fødselsdagen hans.

Då han gjekk, ropte han litt halv høgt til den gamle:

Takk for no, eg håpar eg kan komma igjen og fotografera deg når du blir 100 år.
“- Jamen det skulle det nok vere ein god sjanse for,” smilte den gamle optimistisk;
«- du ser jo frisk nok ut du».

God jul!

Viktige datoar framover våren 2017:

Regionmøter: Askøy 31. januar - Meland 2. februar - Sogndal 7. februar
Førde 8. februar - Gloppen 8. februar - Lavik 9. februar - Stord 14. februar
Osterøy 14. februar - Granvin 16. februar - Austevoll 16. februar -
Masfjorden 20. februar - Rosendal/Kvinnherad 23. februar.

Fylkesårsmøte **Hordaland** (på Lindås): 31. mars - 1. april

Fylkesårsmøte **Sogn og Fjordane** (på Skei): 21. - 22. april

Kandidatar til demensprisen: meld inn til fylkeskontoret innan 1. mars!

Hjerteveka 2017 (8.-14. mai.) Påmeldingsfrist: 1. mars.

Hoppetaukonkurransen 2017 (2.-12. mai.) Påmeldingsfrist: 10. mars



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