



Fylkesaktuelt

04

DES 2015

NYTT FRÅ
FYLKESKONTORET FOR
HORDALAND OG
SOGN OG FJORDANE



Voss demensforening fekk med seg desse flotte jentene frå VG2 helsefag ved Rogne vgs. Under demensaksjonen samla dei inn vel 9000 kr **Strålende!**

Vel overstått demensaksjon 2015



Matkurs

Frukt og grønnsaker er fortsatt veldig sunt, det er fagfolk einige om! **Husk å søkja om midlar til kurs.**



Helsing frå
Kjell Nesbø
– fylkesleiar
Hordaland

Gode vener av nasjonalforeningen for folkehelsen.

2015 er snart historie, og det er tid for ei kort oppsummering av aktivitetar og hendingar i året som snart er gått. Regionsamlingane i januar og februar er viktige møteplassar for utveksling av informasjon og planlegging av aktivitetar. Hoppetaukonkurransen har stadig fleire deltakarar og er ein svært populær aktivitet i regi av nasjonalforeningen sine lokallag. Fylkesårsmøtet i Bergen hadde god oppslutning og vart avvikla på ein roleg og fin måte. Demensaksjonen i 2015 slo alle rekordar. Det vart samla inn over 5,1 mill kr på landsbasis. Mange av laga i Hordaland har søkt og fått midlar frå TV-aksjonen. Eg oppfordrar alle laga til å søkja på desse midlane. Inspirasjonssamlinga vart avvikla 29. og 30 oktober med god deltaking, og spanande og inspirerende innlegg.

Eg vil takka alle for innsatsen i 2015, og ynskja kvar og ein ei riktig god jul og eit godt nyttår!



Helsing frå
Asborg
Leirdal Kjærvik
– fylkesleiar
Sogn og Fjordane

Gode lokallag.

Eg vil takka for godt oppmøte på alle samlingane i år. Det var spesielt mange som kom på Inspirasjonssamlinga i Førde den 6. og 7. november. Kjempegod stemning.

Nyttilsett kampanjeleiar for Demensaksjonen i ny form, Sissel Rygnestad Waagaard, heldt eit engasjerande innlegg om planane for neste års demensaksjon. Å vera synleg er eit av hovudpunkta! Fylket vårt har, som dei fleste andre, samla inn meir enn i fjor, så ver stolte alle som har vore med og bidrege! Fagkonsulent i Nasjonalforeningen, Stine Nordhagen, fortalde om Geitmyra-prosjektet og snakka om matkursa for born og foreldre med fokus på frukt og grønt. Mykje spennande å høyra! Demenskontakt Merete Dale snakka om kommunikasjon når ein person har minnesvikt. Ho er alltid super å høyra på!

No når året snart er slutt, så vil eg takka dykk for alt de har gjort og gjer for dykkar lokallag og Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Eg vil ynskja kvar og ein ei god jul og eit godt nytt år!



Demensaksjonen 2015:

Vel overstått demensaksjon! Mange hadde tatt til seg oppfordringa om å mobilisera ekstra og begge fylka våre fekk flotte resultat: **Sogn og Fjordane** samla inn 107 481 kr, ei auke på ca 20 000 frå i fjor, og **Hordaland** fekk inn 316 863 kr, og auka med ca 60 000 frå i fjor.

Heile landet totalt sette også ny rekord med over 5 millionar innsamla kroner under Demensaksjonen 2015. **Eit fantastisk resultat!**

Vår nasjonale kampanjeleiar for Demensaksjonen, Sissel Rygnestad Waagaard har no i haust reist rundt på Inspirasjonssamlingene, og skrytt av innsatsen. Takk til alle som var med, nyt ein velfortent pause! Men for å fortsatt ha midlar til å kunna oppretthalda **det viktige og banebrytande arbeidet innan demensomsorg**, er det nødvendig å henta fram igjen dette engasjementet også til neste års aksjon. Så oppfordringa til neste haust blir: alle lag skaffar eit par ekstra bøsseberarar! Dette vil gje store utslag på landsbasis og gje fortsatt auke i inntekter til neste år.



Foto: Sveiobladet/Raymond Lie/Einstadbøvoll Helselag

*Einstadbøvoll
helselag gjekk ilag
med Sveio
frivillighetssentral,
og samla inn heile
72 855 kroner.*

Husk på:

Vi skal vere stolte når vi samlar inn pengar; det går til ei **viktig sak som angår mange.** Vi er med på å løyse demensgåta, og vi kan gi dei ramma ein betre kvardag. Ved å gå med bøsse og samla inn pengar **gir vi folk ein mulighet til å vere med på å støtte dette viktige arbeidet.**

Opning av ny tursti



Lokal dugnadsånd har resultert i denne flotte naturstien langs Gudalselva i Kvinnherad. Området har blitt rydda og tilrettelagt til ei fin løype, der både barnevogner og rullestolar kjem fram. Eit grindbygg og gapahuk har også blitt sett opp langs stien, og Seimsfoss helselag har sponsa benk der ein kan ta seg ein kvil. På opningsdagen stilte helselaget med kaker, kaffi og frukt. **Gratulerer!**



Flotte damer i Seimsfoss helselag!

Aktivitetsvenn

Det har i haust blitt signert samarbeidsavtale for Aktivitetsvenn i region Sogn. Avtalen regulerer arbeidet til den interkommunale arbeidsgruppa for Sogndal, Luster og Leikanger kommune. Parallelt med dette, har det blitt etablert ei arbeidsgruppe i Jølster kommune. Det blir kurs begge stader til våren. Det er også planar om kurs i enkelte av kommunane i Hordaland våren 2015. **Lokallag som er interesserte i å ta del i Aktivitetsvennprosjektet, kan ta kontakt med prosjektleiar Eva Steigen på fylkeskontoret, for å avtale nærare.**

Demenspris 2015

Under markeringa av Alzheimerdagen i Førde 10. september mottok Alv Orheim demenspris 2015 **Sogn og Fjordane** for si openheit rundt demens. Han har ved ulike høve fortalt om sine erfaringar med å leve med demenssjukdom, seinast i haust på ein internasjonal konferanse om demens. På dette møtet snakka også Paal Naalsund, geriatr og overlege ved Haraldsplass Diakonale Sykehus i Bergen, om "**Åpenhet rundt demenssykdommene**", og kor viktig dette er for at personar med demens skal bli ivaretatt på ein god måte i alle fasar av sjukdommen.



*Prisvinnaren i **Sogn og Fjordane**: **Alv Orheim**, her saman med ektefelle Berit Orheim i midten, og til høgre Merete Dale, demenskontakt i Sogn og Fjordane.*



*Nok ein verdig vinnar: demensprisen i **Hordaland** gjekk til **Paal Naalsund**, overlege og geriatr ved Haraldsplass diakonale sykehus. Til venstre; Kari Eiken Espedal, prisutdelar frå Rådet for demens.*



Har du ein **kandidat** til **demenspris** neste år?
Innmeldingsfrist til oss på Fykeskontoret er **1. mars**



Matkurs

Før sommaren held **Kinsarvik helselag**, ved Tone Bjotveit, eit to dagars kurs om sunn mat og mosjon for flyktningar ved Ullensvang innvandrarsenter. Det blei informert om Nasjonalforeningen for folkehelsen og historia vår, og dei fekk kunnskap om dei største livsstilssjukdommane i Norge i dag. Mange innvandrarakar står dessverre i fare for å få diabetes 2. Det blei snakka om bruk av frukt og grønnsaker, det å spare på sukker og salt, og å bruke vatn som tørstedrikk. Mange flyktningar veit godt kva som er sunt og bra å eta i heimlandet, men at det kan vera vanskeleg å orientera seg i eit nytt land. Kursdeltakarane blei tatt med ein tur i butikken, for å finna sunne produkt der. Det blei og trim til musikk, og kurset blei avslutta med å laga hjertesunne vafler.

Høstfest Sandviken Seniorsenter



Sandviken Seniorsenter i Bergen heldt sin årlege haustfest, med godt oppmøte, god stemning, vakre musikalske innslag frå to dyktige innleigde studentar, og nydeleg lammefrikassé og eplekake.

Inspirasjonssamlingane

To helger på rad har lokallagsmedlemmer vore samla til Inspirasjonssamling i dei to fylka våre. Vi hadde lagt opp til faglege innlegg, både på hjarte og demens, og at deltakarane skulle få tid til lausleg prat og knytta nye kontaktar. Dei små temagruppene eine dagen såg ut til å vera gode, der ein kunne lufta konkrete problemstillingar og utveksla erfaringar laga imellom. Neste år håpar vi å få setja av endå meir tid til akkurat dette.

I begge samlingane fekk vi fine glimt frå lokallaga: Anne Lise Bringedal frå Rosendal helselag fortalde om korleis dei hadde fått ei god og populær trimgruppe til å fungera på tvers av bygdene.

Jorund Levorstad frå Eid og Gloppen demensforening fortalde og viste bilder frå den flotte turen ei gruppe med demens hadde hatt til NordfjordHjort på Nave. Nydeleg ver, nærhet til naturen, kontakt med dyr, eit velsmakande måltid i det fri, alt dette sette tankane på gli, og **mange minner og gode historier blei henta fram og fortalde av deltakarane denne fine dagen.**

Anne Karin Huus Erikstad og Reidun Gravdal Nedrebø frå Jølster helselag inspirerte oss med bilder frå vel gjennomført aktivitetsdag i sommar, der både sunn mat og gode aktivitetar hadde slått an. Spesielt imponert blei vi av **sykkelen som trakka i gang smoothie-maskina på bagasjebrettet.** Morsom nytenking på høgste nivå!

I Hordaland kunne Jan Erik Nordrehaug, leiar i hjarte- og karrådet i Nasjonalforeningen, fortelje at sjølv **små endringar i aktivitetsnivå** gav gode og tildels **store helsegevinstar.** Og at det aldri var for seint å begynna, og at sjølv små endringar seint i livet kunne leggja fleire år til levealdren vår.

I Sogn og Fjordane fortalte Stine Nordhagen, fagkonsulent på kosthald, at det fortsatt var god grunn til å **opprethalde fokus på sunn mat.** Til tross for at alle fagmiljø er einige om at frukt og grønt er viktig for god helse, er det fortsatt berre 15% av oss vaksne som får i oss anbefalt mengde på 500 gr i løpet av ein dag. Hovedkontoret vårt i Oslo **held på å arbeida ut eit nettbasert undervisningsopplegg,** med lærarveiledning til, **om kosthald, mat og helse.**

Husk at de kan søkja om midlar til lokale hjerteaktivitetar,

som mat- og kosthaldskurs eller fysisk aktivitet og trim.

Søknadsskjema ligg på: nasjonalforeningen.no/medlemsnett



God jul!

- Gamle Olga fylte 100 år,
og ordføreren kom med blomar og konfekt:
- “Olga, det er utruleg at du klarer deg så godt sjølv,
men kva med heimehjelp eit par gonger i veka?
Tenk over det Olga, og ring meg!”

- Olga tenkte nokre dagar, så ringte ho ordføreren:
- “Det der med heimehjelp er helt greitt det, men det må ikkje
vere lenger unna enn at eg kan sykla.”

Viktige datoar over nyttår:

- Regionmøter:** Askøy **onsdag** 20. januar
Kvinnherad (grendahuset) **onsdag** 27. januar
Sogndal **tirsdag** 2. februar
Førde **onsdag** 3. februar
Eid **onsdag** 3. februar
Lavik **torsdag** 4. februar
Stord **tirsdag** 9. februar
Granvin (skulehuset) **tirsdag** 9. februar
Masfjorden (biblioteket) **onsdag** 10. februar
Osterøy **onsdag** 10. februar
Austevoll **tirsdag** 16. februar

Meir info om stad og klokkeslett vil koma seinare



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN



Følg oss
på Facebook