



### Nyhetsbrev for Nasjonalforeningen for folkehelsens medlemmer i fylkene Buskerud, Akershus, Vestfold, Oslo og Østfold

*Deltagere fra våre fylker på forskningsprisutdelingen 7.2.2017:*



*Fra venstre: Kristin Borg, Elisabeth Madsen og Anne Marie Egeland, Oslo, Anne Karin Vike, Vestfold, Unni Thoresen og Eva Rustad, Akershus og Marit Thorvaldsen, Vestfold.*



*Fra Østfold: Lilly Krå, Eldbjørg T. Kristiansen, Turid Melbye, Torhild Skau Jensen, Berit Sundet, Wenche Westgaard og Mai-Lis Strømnes.*

La dette heftet gå på omgang i styret eller kopier opp til styremedlemmene.  
E-post ansvarlig sender elektronisk versjon til de som har e-post i lokallaget.

**Husk å sende inn valgkort etter årsmøtene!!**

**Viktig for å sikre god informasjonsflyt!**

Send oss gjerne fortløpende informasjon hvis dere har vervet nye medlemmer, fått nye e-post adresser, etc. Da slipper vi unødvendige forsinkelser.

**Husk å ta bilder!**

Vær snill å ta bilder av det som skjer og send til fylkeskontoret – vi ønsker stadig bilder av lokale aktiviteter.

## Fylkesposten 2017

En liten utgave som er hendig å ha med seg blir sendt til leder i alle lokallag pr. post. Håper dere vil spre kopier av heftet rundt til medlemmene i laget, slik at mange får samme informasjon. Fylkesposten vil også bli sendt på e-post til leder/e-postmottager i A4 format, og vi ber dere videresende til deres medlemmer som har e-post.

Vi ønsker å få med glimt fra forskjellige hendelser rundt i alle fem fylkene, og håper å kunne vise mangfoldet av det som skjer.

Frist for å sende inn små artikler og bilder til Fylkesposten 2017:

Saker som kommer inn før fristen skal vi selvfølgelig prøve å få med i nærmeste utgave. Finner vi ikke plass, så blir det førsteprioritet i neste nr.

Dette gjelder hver gang.

**Nr. 2 – 2017 - Siste frist: 26.05.2017**

**Nr. 3 – 2017 - Siste frist: 29.09.2017**

**Nr. 4 – 2017 - Siste frist: 24.11.2017**

## Telefon

Fylkeskontoret for Oslo og Østfold har fasttelefon nr. 40 44 57 56.

Det kan se ut som om vi ringer fra mobiltelefon, men det er altså

**IKKE** det!!

Vi kan **IKKE MOTTA SMS** til dette nummeret.



## Husk Brønnøysundregistrene

Alle som er registrert i Enhetsregisteret, og f.eks. mottar grasrotmidler, **MÅ** huske på å sende melding om eventuelle endringer etter årsmøtet.

Pass på å få personnummer og underskrift av de som er nyvalgte.

Her finner dere skjemaet: <https://www.brreg.no/wp-content/uploads/BR-1034B.pdf> Skriv ut et par eksemplarer å ha med på årsmøtet. Er evt. de nyvalgte der så kan ting ordnes der og da.

## Fylkenes årsmøter

Vi håper så mange som mulig av dere har anledning til å delta på årsmøtet i sitt fylke, og håper alle er informert. Her bare minner vi om datoen for møtet i hvert fylke:

Oslo	24. april 2017	<b>påmeldingsfrist: 04. april</b>
Østfold	27. april 2017	« <b>04. april</b>
Vestfold	18. april 2017	« <b>05. april</b>
Akershus	25. april 2017	« <b>18. april</b>
Buskerud	29. april 2017	« <b>18. april</b>

## 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 støttemedlemmer dersom det blir kjent.

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

## Jubilanter i 2017 - vi Gratulerer!



<b>Oslo:</b>	Ullevål hageby helselag	1922	95 år
	Bøler helselag	1957	60 år
	Vinderen helselag	1972	45 år
	Bygdøy helselag	1982	35 år
<b>Østfold:</b>	Rolvsøy helselag	1912	105 år
<b>Buskerud:</b>	Uvdal helselag	1912	105 år
	Gol helselag	1947	70 år
	Tunhovd helselag	1967	50 år
	Hol demensforening	2007	10 år
<b>Akershus:</b>	Heggedal helselag	1947	70 år
	Vollen helselag	1947	70 år
	Asker demensforening	2007	10 år
<b>Vestfold:</b>	Agnes helselag	1912	105 år
	Tjølling helselag	1912	105 år
	Høyjord helselag (tidl. krets av Andebu helselag -1914)	1972	45 år
	Kodal helselag (tidl. krets av Andebu helselag -1914)	1972	45 år
	Sandefjord demensforening	2007	10 år

## Æresmedlem

På et Helsetreff i Uvdal Helselag nylig, mottok Guri Rauland Nasjonalforeningen Uvdal helselags æresmedlemskap. Prisen består av nål og diplom som er et synlig bevis på at hun er æresmedlem på livstid, med takk for verdifull innsats.

– Guri Rauland (88 år) har vært et aktivt medlem i Uvdal Helselag siden først på 50-tallet. Hun har vært leder i mange år, og gikk ut av styret i 2012, forteller Gunn-Berit Fjøsli i Uvdal Helselag.

– Vi har fortsatt gleden av å ha henne med oss på våre tilstelninger, avslutter Fjøsli.

**Vi gratulerer!**



*Velfortjent heder til Guri Rauland.*

## Vervekonkurransen

Vi minner om vervekonkurransen som stod omtalt i Lokallagsending 1 i januar. Nye medlemmer som registreres i perioden 1. januar til 30. juni i år vil danne grunnlag for premiering mot slutten av året. Til sommeren trekkes to vinnere blant lag/enkeltmedlemmer som har vervet fem eller flere nye medlemmer i den angitte perioden. Vinnere får en ipad i premie. For informasjon om vervepremier: <http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/synliggjoring/rekruttering/>

Kontingent er:

Enkeltmedlemskap:	350,-
Familiemedlemskap:	500,-
Ungdom (16-25):	250,-
Medlem i flere lag:	450,-

Eksempel på hvordan kontingenten fordeles:

50% til Nasjonalforeningen sentralt	=	kr. 175,-
30% til Nasjonalforeningens lokallag	=	kr. 105,-
20% til Nasjonalforeningens fylkeslag	=	kr. 70,-



### **Ny leder i Sandefjord demensforening**

Etter mange år som leder valgte Gerd Brattås å gå ut av styret da Sandefjord demensforening avholdt sitt årsmøte på Forsmannsenteret i Sandefjord. Kari Midttun Lie ble valgt til ny leder. På bildet ser vi det nye styret. Foran fra venstre den avgåtte lederen Gerd Brattås, sammen med nyvalgt leder, Kari Midttun Lie. Bak fra venstre ser vi Anne-Grete Holst-Hansen, Rolf Pindsle, Liv Pindsle, Marit Hasle og Ruth Skille. Nestleder Vidar Skjelberg var ikke tilstede da bildet ble tatt.



### **Regionmøter i Akershus**

Det første regionmøtet i Akershus i år ble arrangert i Sandvika med Bærum demensforening som vertskap. Tillitsvalgte fra Asker demensforening, Vollen helselag og Bærum demensforening hadde en hyggelig prat og lot seg også inspirere av hverandre. Mange tanker og ideer kom også frem under et inspirerende gruppearbeid. På bildet ser vi tillitsvalgte fra de tre lokallagene. Det andre regionmøtet i Akershus ble arrangert på Lillestrøm med Skedsmo og Rælingen demensforening som vertskap.



## Etternølere med forslag til Demensprisen?

Minner om at det fremdeles er tid for å sende søknad hvis man er kjapp. I år har det vært få forslag enn så lenge. Det er synd fordi det finnes jo så mange flotte medmennesker der ute som fortjener ros. Bruk et par minutter på å finne frem gode forslag. Fristen er 20.4.17.

## Demensvennlig kommune

Eidsvoll kommune skal bli mer demensvennlig og har inngått samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen.

I januar 2017 underskrev ordfører John-Erik Vika og Nasjonalforeningens generalsekretær Lisbet Rugtvedt avtalen som forplikter kommunen til å bidra til et mer demensvennlig samfunn.

- Demens er fortsatt skambelagt. Mange vil forsøke å dekke over sykdommen. Jeg håper at vi med dette kan åpne noen dører, sier ordfører John-Erik Vika. Kommunen har nå forpliktet seg til å opprette ei arbeidsgruppe for å bedre forståelsen og tilrettelegging for folk med denne sykdommen. Ut over det er det mye opp til kommunen hvordan man skal handle. Er din kommune med?



*Ordfører John-Erik Vika og generalsekretær Lisbet Rugtvedt i Nasjonalforeningen skrev under samarbeidsavtalen i nærvær av Kari Skyttersæter som er kasserer i den lokale demensforeningen, og Hege Svendsen (t.h.) som tok initiativ til samarbeidet gjennom et spørsmål i kommunestyret.*

## Tips fra et helselag i nord

Handlehjelp:

- Er det vanskelig å komme til butikken for å handle?
- Er du avhengig av skyss fra familie eller naboer/venner?
- Et helselag tilbyr nettopp de som trenger det, «handlehjelp» hver fredag der de kjører personen til butikken og deretter både varene og personen helt hjem igjen.

## Er det noen i ditt helselag som har lyst og mulighet?

Dette kan gi gjensidig glede.

## Åpent møte om demens 25.1.2017 i regi av Sarpsborg kommune.

85 personer møtte i bystyresalen i Sarpsborg Rådhus for å høre informasjon om demensvennlig samfunn og frivillighet, og hvilke tilbud kommunen og demensforeningen ønsker å sette i gang.

To pårørende fortalte sine historier om hvor forskjellig denne sykdommen er, og var tydelige på hva man trenger som pårørende. De belyste forskjellen på det å være pårørende til en «yngre» ektefelle med sykdommen, og det å være pårørende til en godt voksen mor, som får sykdommen.



**Folkemøte om demens**  
Kaffe og enkel bevertning fra kl. 16:30

Onsdag 25. januar  
BYSTYRESALEN  
Rådhuset 16:30-19:00  
INGEN PÅRØRENDE KREVES

Er du rammet av demens? Er du pårørende til noen som har demens? Eller jobber du med demens?

Sarpsborg kommune skal lage en ny helse- og omsorgsplan. Demens er en av vår tids største helseutfordringer, og demensomsorg er en viktig del av den nye planen. På folkemøtet skal vi diskutere hvilket tilbud som trengs for personer med demens i Sarpsborg, hva frivillige organisasjoner kan gjøre og pårørendes rolle.

**Program:**  
17:00-17:15 Velkommen og introduksjon  
17:15-18:15 Å være pårørende  
• Pårørendebest i kommunen  
• Hva kan demensforeningen bidra med?  
• Høstet fra pårørende  
18:15-18:30 Frivillig arbeid - Bi med!  
18:30-19:00 Panel - med spørsmål fra salen

www.sarpsborg.com

## Tran til beboerne på det lokale sykehjemmet

For en del år siden fokuserte Nasjonalforeningen på å få flere til å spise tran/Omega 3 (kostholdsprosjekt som startet i 1998). Dette har vi kanskje ikke snakket om så mye de seneste årene. Folkehelseutvalget arbeider nå med å kartlegge, og diskutere hvordan helselag kan gjøre seg og sin virksomhet mest mulig relevant i sitt nærområde. Her er kanskje et litt uvanlig tips (spesielt for oss litt nye).

Da fylkesleder i Østfold fylkeslag Wenche Westgaard var hos Skiptvet helselag og regnskapet ble gjennomgått, dukket følgende post opp: **Tran**. Årsaken til det? Etttersom kommunen ikke tar seg råd til å gi beboerne på sykehjemmet tran, tok Skiptvet helselag saken i egne hender og finansierer dette!

## Lokalt samarbeid til felles nytte og glede

Tre helselag i Østfold (Skiptvet, Svinndal og Trøgstad og Båstad) startet året med et felles møte. De tillitsvalgte og fylkeskontoret brukte kvelden til å diskutere bl.a. styrearbeid, roller, arbeidsfordeling, arbeid i valgkomitéer, rekruttering og hva man kan samarbeide om.

Mange lag opplever samme muligheter og utfordringer, men løser dem ofte på ulike måter. Derfor er det positivt å kunne utveksle erfaringer og lære av hverandre. Møtet var veldig vellykket også takket vare vertslaget som sørget for gode lokaler, god servering og godt humør.

Det viktige er å kunne følge opp med å ta en telefon til naboen og invitere hverandre til åpne møter og aktiviteter. Kanskje «gi bort» en time eller to til nabolaget for å selv få hjelp senere 😊



## Noe å bli stolt av 1.

Et nydelig sitat fra en aktivitetsvenn Ingrid Jørgensen fra Oppdal.  
«I dag er jeg ikke en aktivitetsvenn, vi er turvenninner» (sakset fra Oppdalingen)

## Noe å bli stolt av 2.

I forbindelse med utdelingen av Forskningsprisene 2016 hadde vi gleden av å ha helseministeren til stede. I sitt innlegg fortalte han blant annet at prosessen i forbindelse med Demensplan 2020 sammen med Nasjonalforeningen for folkehelsen, var «noe av det mest spennende han har vært med på». Dette å kunne møte personer med demens og deres pårørende ansikt til ansikt hadde gjort inntrykk. En annen sak er at det kanskje ikke hadde blitt en Demensplan 2020 hvis ikke Nasjonalforeningen hadde presset på for å få en slik.



## Dobbelavtale: Bydel Sagene i Oslo har signert avtale om å være demensvennlig bydel og å begynne med aktivitetsvenner!



Den 15. mars var bydel Sagene klar for å signere på avtalen med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Selve signeringen skjedde i høyblokka (storslått utsikt) bak Sandaker sentret hvor bydelen har mye aktiviteter. Bydelsdirektør Marius Trana, Sagene bydel signerte avtalen sammen med generalsekretær Lisbet Rugtvet.

## Folkehelseutvalget

Mange av dere har allerede kommet med gode innspill etter å ha gått igjennom spørsmålene fra folkehelseutvalget i regionmøter. I tillegg har noen av dere tatt jobben med å besvare dette i egne lokallag. Takk for det!

Det er positivt at utvalget spør om råd og innspill, så dette er en fin mulighet til å kunne bidra til fremtiden vår.

## Endringer/tillegg i Hvem,Hva,Hvor

### Oslo

#### Sagene Torshov helselag

Pieter Don Colbjørnsens gt. 11 A 928 53 651  
0256 Oslo 22 22 80 07  
[nsthelselag@gmail.com](mailto:nsthelselag@gmail.com)

Sagene-Torshov seniorsenter endret 1.1.2017 navnet til bare

#### Sagene seniorsenter

#### Aktivitetsvenn

Prosjektledere, Thale Waaler Eggen, Eline Sannes Riiser og Aurora Eck Nilsen deler på oppgaven.

### Østfold

#### Halden Demensforening

Gerd-Berit Odberg Blokkveien 24 917 03 754  
1785 Halden [halden.demensforening@gmail.com](mailto:halden.demensforening@gmail.com)

### Buskerud

Hurum demensforening er endret til:

#### Hurum og Røyken demensforening

Åshild Leite Heimannsåsen 10 412 20 791  
3470 Slemmestad [ashildleite@gmail.com](mailto:ashildleite@gmail.com)

#### Valgkomitè

Inga-Britt Bjørnstad [ingabrittbj@gmail.com](mailto:ingabrittbj@gmail.com)

**Hole demensforening** Nedlagt 2016

### Akershus

#### Follo demensforening

Wenche Størseth Vardenbakken 93 900 35 699  
1452 Nesoddtangen [whetalen@online.no](mailto:whetalen@online.no)

### Vestfold

#### Tønsberg og Nøtterøy demensforening

Ivar Haagaas Grevinnevn. 19 902 46 086  
3117 Tønsberg [haagaas@msn.com](mailto:haagaas@msn.com)

#### Sandefjord demensforening

Mari Midttun Lie Øvre Huvikvei 21 993 85 108  
3222 Sandefjord 33 47 40 22  
e-post: [sveinl@online.no](mailto:sveinl@online.no)

#### Kjose helselag

Anne Marie Larsen Kjoseveien 921 415 24 944  
3268 Larvik

**Larvik demensforening** egen e-post: [larvik.demensforening@gmail.com](mailto:larvik.demensforening@gmail.com)

### Aktivitetsvenn Oslo

Prosjektlederne: Thale Waaler Eggen, Eline Sannes Riiser og Aurora Eck Nilsen deler på oppgaven. (Thale har nylig fått barn, og er i fødselspermisjon).

### Aktivitetsvenn i Buskerud, Akershus, Vestfold og Østfold

Prosjektleder Aurora Eck Nilsen