



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

Landsvinner i «Hopp for hjertet» 2017



ble 7. trinn ved Eiksmarka skole i Bærum. På bildet over ser vi en hoppende glad vinnerklasse.



På venstre bilde ser vi generalsekretær Lisbet Rugtvedt dele ut premier. I midten imponerer hjertekontakt Gro Ellen Danielsen med rokkeringen og til høyre deler fylkesleder Wenche Størseth ut diplomer til elevene. Begge to fra Akershus fylkesstyre.

Gøyal åpning av «Hopp for hjertet»

«Hopp for Hjertet» 2017 startet med en uhøytidelig «offisiell åpning» i Spikersuppa (Oslo sentrum). I tillegg til taler fra generalsekretær Lisbet Rugtvedt, kom ordfører i Oslo Marianne Borgen, og ikke minst tidligere snowboardkjører Helene Olafsen.

Elever fra Lilleborg skole i Oslo var invitert til å hoppe den nye hoppetaudansen. Nytt av året var at tillitsvalgte fra Oslo og Østfold, representert ved Oslo fylkesstyre og Trøgstad Båstad helselag, bidro med å kutte opp og dele ut frukt til de hoppende barna.



På bildet spreke damer fra Trøgstad Båstad helselag, Østfold.

Nasjonal vinner: Akershus

7. trinn ved Eiksmarka skole i Bærum kommune (27 elever) er kåret til nasjonal vinner av Hopp for hjertet 2017.

Fylkesvinnere: Akershus

7. trinn ved Eiksmarka skole ble den nasjonale vinner, og samme klasse ble jo også da fylkesvinner i Akershus.

Vestfold: Fylkesvinner i Vestfold er 5. trinn ved Volden skole i Tønsberg kommune (19 elever).

Buskerud: Fylkesvinner i Buskerud er 4B ved Gulskogen skole i Drammen kommune (20 elever).

Østfold: Fylkesvinner i Østfold er i år 5B ved Hovin skole i Spydeberg kommune (22 elever).

Oslo: Fylkesvinner i Oslo er i år Vetland skole og ressurscenter for hørselshemmede som ligger på Oppsal i Østensjø bydel.

Fylkesvinnerne får en kin-ball og diplomer, mens nasjonal vinner får en pakke med diverse aktivitetsutstyr og diplomer.



Kin-ball er ikke bare en sport. Den store, lette ballen kan også benyttes til en rekke morsomme leker som **"Toget"**, **"Indiana Jones"**, **"Tygg gummi"** osv.

Lekene passer både for barn og voksne og er svært godt egnet til gymtimer. Her blir det mye latter og moro!

Fylkeslagene i Buskerud, Akershus og Vestfold, Oslo og Østfold premierer også fylkesvinnerne med en sjekk til klassekassa.

Noen av **helselagene** i disse fylkene premierer også beste skole/klasse i sin lokale kommune med frukt og/eller bidrag til klassekassa, noe som er kjempepopulært.

I Husk å ta bilder når det skjer noe!

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

Viktige datoer sommer/høst 2017:

- 1. juli - Frist for å søke momskompensasjon
 - 1. august - Har dere «noe» til Hjerte og Hjerne? frist for høstnummeret
 - 25. august - Siste frist for å bestille materiell til demensaksjonen
 - 21. september - Den internasjonale Alzheimerdagen, demensprisutdeling
- Uke 38 (18.–24. sept.) Nasjonalforeningens demensaksjonsuke
- 3. oktober - Frist for neste innsending av stoff til Hjerte og Hjerne
 - 27.-29. oktober - Inspirasjonssamling på Thon Hotel Halden

Møt likesinnede på inspirasjonssamling 2017 i Halden

Påmeldingene har allerede begynt å komme inn til årets inspirasjonssamling.

Det blir foredrag med flere interessante temaer.

I tillegg blir det mulig å velge noe etter interesse, hvor man samtidig får tid til å utveksle erfaringer med deltakere fra andre fylker.

Og ikke minst - juvelen i kronen: 1700-talls-middagen i Kongshallene på Fredriksten festning.

Samlingen er 27.10.-29.10. Dvs. helgen etter TV-aksjonen (vi har lært☺).

Bli med på Demensaksjonen 2017!

Nå nærmer sommerferien seg for de aller fleste helselag og demensforeninger. Også frivilligheten har godt av pauser, og vi håper på en fin sommer! Allerede i august er det tid for innspurten i planleggingen av årets Demensaksjon. Det ligger mye informasjon på medlemsnett som kan være nyttig, både for bøsseaksjonen og for dere som skal samarbeide med skoleklasser som har valgfaget Innsats for andre. Link til medlemsnett:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/demensaksjonen-2017/demensaksjonen-medlem/>

Link til undervisningsopplegget: <http://nasjonalforeningen.no/innsatsforandre>

Vi oppfordrer flere lag til å samarbeide om enkelte arrangementer, hvis det føles riktig. Sammen blir man mer synlig og så er det hyggelig. På medlemsnett finnes en fortegnelse over hvilke skoler som er med. Det beste er å etablere kontakt med ansvarlig lærer før sommerferien da de ofte starter planleggingen da.

Bryr ungdom seg om mennesker med demens?

Ja, det gjør de! Se filmene som ligger på medlemsnett og la deg imponere over engasjementet og viljen til å gjøre en innsats for andre. Se det fine undervisningsopplegget for valgfaget innsats for andre og hør hva Elin, Ingrid, Jon Markus, Hedda og de andre ungdommene sier om å engasjere seg for mennesker med demens.



«Farfaren min døde av demens for 5 måneder siden. Jeg er glad for at jeg kunne hjelpe andre som har besteforeldre med demens slik at de ikke skal lide slik jeg gjorde.»

Jon Markus Costantino Lo Presti, 8. Klasse ved Hokksund ungdomsskole i Buskerud. Deltok i Demensaksjonen/Innsats for andre 2016.

Nasjonalforeningen for folkehelsen
 Posted by Fanbooster Platform · 19 hours · 🌐

Send sms KUR til 2216 og gi 50,- eller gi valgfritt beløp på Vipps til 2216. For hver krone du gir kommer vi nærmere en kur mot Alzheimer og demens.



Hva gjør jeg med mor i ferien?
 Takk for din gave til forskningen.
 NASJONALFORENINGEN.NO

Ferien kan være en utfordring for mange som har foreldre eller pårørende med demens. Mange sliter med skyldfølelse fordi de tar seg en velfortjent ferie. Tenk om vi en vakker dag kunne slippe det. Dette er et av temaene for Demensaksjonen i 2017 som skal vise hvor viktig det er å forske mer for å finne en behandling og kur mot Alzheimer og andre demenssykdommer. Da må vi også samle inn mer penger.

Det er derfor Demensaksjonen er så viktig!



Ny erindringsbok: Husker du da?

Nasjonalforeningen for folkehelsen lanserer erindrings-boka *Husker du da...? Minner fra 1950- og 1960 tallet*.

Denne boka er en skattkiste for alle som levde på denne tiden! Her kan du hente frem minner gjennom bilder, fakta, historier, små anekdoter, musikk og filmklipp. Boka vil bidra både til gode stunder med hyggelig mimring for

personer med demens og gi inspirasjon til å reflektere over oppvekst eller livet generelt. Å få hjelp til å vekke assosiasjoner og hente frem minner fra tidligere i livet er viktig for å kunne fortelle andre hvem man er. Dette er godt for oss alle og spesielt viktig for personer med demens.

Boka tåler å bli bladd i, enten alene eller sammen med en annen. Den er fin å bruke i erindringsarbeid i grupper eller en til en. Boka gir gode tips til musikk fra strømmetjenesten Spotify, filmklipp fra Youtube og hvor du kan finne flere historier til opplesning. Dette er gode veier inn til minner som kan ligge litt gjemt. Minner som det kan være godt å få hjelp til å hente frem igjen.

Boka vil være flott bidrag til hyggelige pratetimer med personer med demens som var barn, ungdommer eller unge voksne i disse tiårene. Den er også fin for alle som ikke levde den tiden, den gir kunnskap og innsikt i en tid som var preget av oppbygging og vekst i velstand. En tid hvor det bare var en radiokanal og en fjernsynskanal, og alle hadde sett det samme på TV. Denne boka er et unikt tilskudd til minnearbeid for personer med demens.

Boka er skrevet av Bent-Ole Nordström med støtte fra Extrastiftelsen, koster kr. 300,-, og kan bestilles i nettbutikken til Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Hjertemøte i Akershus

Nasjonalforeningens hjerteuke ble markert i Vollen i Asker med et åpent møte om hjerte, den 10. mai.

På et godt besøkt møte fikk vi høre et spennende foredrag om forebygging av hjertesykdom ved Nasjonalforeningens stipendiat og lege, John Aalen ved Rikshospitalet.

Fysioterapeut Ingvild Ø. Hartz ved Bærum sykehus, holdt også et flott foredrag om fysisk aktivitet.

På bildet ser vi Gro Ellen Danielsen, som er leder i Vollen helselag og hjertekontakt i Nasjonalforeningens fylkesstyre, flankeres av Ingvild Ø. Hartz og John Aalen.



Hjertemøte i Vestfold

Bra med folk og flotte foredrag gjorde at Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslags åpne hjertemøte ble en suksess. Møtet ble holdt på Tjølling sykehjem den 11. mai.

På bildet ser vi Nasjonalforeningens stipendiat Henriette Andersen sammen med Nasjonalforeningens fylkesleder, Marit Thorvaldsen.

Hjertemøte i Buskerud

Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag arrangerte et åpent hjertemøte på Solstad hotell på Gol den 9. mai.

Nasjonalforeningens stipendiat Jan Munkhaugen ved Drammen sykehus, holdt et foredrag om forebygging av hjerte/karsykdom. Seksjonsleder Ove Treverket ved ambulansetjenesten i Vestre Viken HF, orienterte om ambulansetjenesten/helseekspressen i Hallingdal.

På bildet ser vi Treverket bli takket av Nasjonalforeningens hjertekontakt i Buskerud, Inga Bergan.



Hjertestand på Røa-dagene i Oslo

Vinderen helselag sto på stand sammen med frivillige fra Nasjonalforeningen Vinderen seniorsenter.

«Alt som kunne krype og gå» i frivilligheten var til stede og det var mange mennesker innom standen.

Fylkesårsmøte i Oslo

Fylkesårsmøtet ble holdt på Sagene seniorsenter, og kommunikasjonssjef Randi Kiil holdt foredrag om «demensvennlig samfunn». Få forandringer i fylkesstyret denne gangen, da fylkesleder Kristin Borg tar fatt på år to i sin valgperiode og mange tok gjenvalg.

Liv Øien ble valgt til ny vararepresentant.



Fylkesårsmøte i Østfold

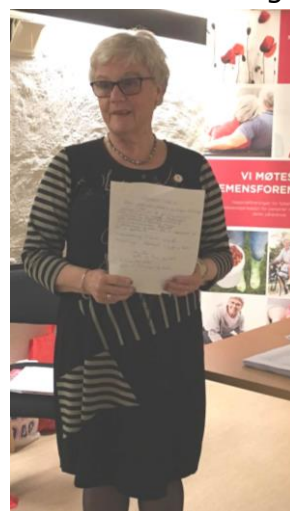
Årsmøtet i Østfold ble holdt i Askim med 35 fremmøtte. Møtet ble innledet med et foredrag om folkehelse ved Nasjonalforeningens fagsjef Tone P. Torgersen.

Det andre foredraget var om demens, ved overlege Peter Bekkhus-Wetterberg.

Underholdning med masse godlyd ved Tomter sangkor - med 35 deltakere! En av solistene i koret er for øvrig foredragsholderen Peter Bekkhus-Wetterberg.

Etter seks år som fylkesleder sa Wenche takk for seg. Wenche har vært en aktiv leder og blir savnet! Fylkesstyret er nå et «arbeidende styre» da man dessverre mangler en leder og et par styremedlemmer. Kirsti Solheim og Cathrine Graff Nyland ble valgt som nye varamedlemmer. Årsmøtet åpnet for at fylkesstyret kan komplettere seg selv med nye medlemmer.

Billedtekst: Avtroppende fylkesleder Wenche Westgaard takket for seg ved å gi godord til alle som har bidratt/bidrar til arbeidet i Nasjonalforeningen.



Fylkesårsmøte i Vestfold

Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslag har avholdt sitt årsmøte i Kjøse med Kjøse helselag som vertskap. Et godt besøkt årsmøte fikk høre et flott foredrag om "Frivillighet" med Linda Linnestad fra Frisklivsentralen/Frivilligsentralen i Andebu.



Fylkesleder Marit Thorvaldsen ble enstemmig gjenvalgt som fylkesleder for to nye år i Vestfold.





Fylkesårsmøtet i Akershus

Akershus fylkeslags årsmøte ble arrangert den 25. april i Enebakk med Enebakk helselag som vertskap. Det ble et fint årsmøte med gode foredrag, nyttige diskusjoner og god mat.

På bildet ser vi fylkesleder Wenche Størseth takke Arne Østerby for et fint foredrag om Enebakk helselags historie.

70-års making på Buskerud fylkeslags årsmøte

Alle Nasjonalforeningens fylkesstyrer feirer 70 år i år. Dette ble behørig markert med «70-års kake» da Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag arrangerte fylkesårsmøte i Hemsedal med Hemsedal helselag som vertskap.

På bildet ser vi fylkesleder Pål Kleven sammen med en flott «Nasjonalforeningens-marsipankake».



Ny gapahuk

Skedsmo og Rælingen demensforening var en av bidragsyterne da en ny gapahuk ble innviet ved Løvenstادتunet i Rælingen kommune. En flott bål plass er også på plass.

På bildet ser vi fra venstre varamedlem Harald Selbygg fra demensforeningen, Cecilie Aalborg fra demensteamet i Rælingen kommune og leder Tor Møien fra demensforeningen.



Godt valgkomitéarbeid styrker Nasjonalforeningen som organisasjon

Mange som får vervet «medlem av valgkomiteen» føler seg kanskje litt oppgitt over oppgaven underveis. Man tenker at man har spurt «alle», og så ender man opp med å tryggle noen til å sitte enda en periode. Da har man «løst problemet», men risikerer å få et styremedlem som ikke er like «ivrig» som tidligere.

Nyttige råd og tips til et godt valgkomitéarbeide

Et utvalg daglig ledere på fylkeskontorene (Olaug Kvalstad, Åse Fretheim og Elisabeth Madsen) arbeider med å lage en veileder til nye og gamle valgkomiteer. Det finnes mye nyttig stoff om det i Håndboka, men det arbeides med å komplettere dette med andre tips. Det er bl.a. eksempler på gode spørreteknikker, og annet som kan være relevant. Godt valgkomitéarbeid er jo med på å styrke Nasjonalforeningen som organisasjon, ved at man får inn styremedlemmer som brenner for en eller flere av våre saker!

Nyttig å huske:

Tilskudd til deltakelse på kurs om demens

Tilskudd om støtte til kurs og konferanser om demens for medlemmer i Nasjonalforeningen videreføres også i 2017. Personer med demens og pårørende oppfordres spesielt til å søke. Det gis kursstøtte på inntil 5000 kroner pr. person pr. kurs. Midlene kan gå til kursavgift, reise og opphold. Utgiftene må dokumenteres.

Benytt søknadsskjema som du finner på medlemsnettet;

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler/soknad-om-deltakelse-pa-kurs/>

eller ta kontakt med fylkeskontoret.

Ferielukning:

Nasjonalforeningen sentralt har fellesferie og er stengt i **ukene 29 og 30**.

Fylkeskontoret for **Oslo og Østfold** vil være feriestengt i ukene **28, 29 og 30**.

Fylkeskontoret for **Buskerud, Akershus og Vestfold** vil være feriestengt i **ukene 28, 29, 30 og 31**.

Vi ønsker å takke alle for innsatsen så langt i år, og

*Ønsker dere alle
Riktig God sommer!*

Beste hilsener fra

Elisabeth, Bjørn E. og Elbjørg