



## FYLKESPOSTEN Nr. 2 - 2016

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

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



#### **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.

#### **Vi ønsker også at flere lag sender inn bilder og fortelling om hyggelige aktiviteter/hendelser i lagene.**

Når dere sender e-post til oss, husk å benytte våre e-post adresser:  
Buskerud, Akershus og Vestfold - [bav@nasjonalforeningen.no](mailto:bav@nasjonalforeningen.no)  
Oslo og Østfold - [osos@nasjonalforeningen.no](mailto:osos@nasjonalforeningen.no)  
Da ser alltid en av oss på kontoret e-posten.

## De nye nettsidene – [www.nasjonalforeningen.no/medlem](http://www.nasjonalforeningen.no/medlem)

Mye nyttig informasjon på nettsidene og spesielt på «medlemsnett». Ta dem i bruk og bli kjent på sidene! Dersom det er noe du savner, eller har andre innspill til medlemsnettet, send gjerne en melding til [redaksjonen@nasjonalforeningen.no](mailto:redaksjonen@nasjonalforeningen.no)

## Ny leder i Nasjonalforeningen Akershus fylke

Wenche Størseth fra Follo demensforening ble enstemmig valgt til ny fylkesleder på Nasjonalforeningen Akershus fylkeslag sitt årsmøte i Heggedal.

Med seg i det nye styret fikk hun Einar Andersen fra Skedsmo og Rælingen demensforening, Unni Thoresen fra Enebakk helselag, Gro Ellen Danielsen fra Vollen helselag og Jan Erik Kleven fra Asker demensforening.

Vararepresentanter er Grete Johansen Ruud fra Hurdal helselag og Sissel Buskerud fra Skedsmo og Rælingen demensforening.



## «Hopp for hjertet» i Vollen

Vollen helselag i Asker var til stede og serverte frukt da elevene ved Vollen Montessori skole åpnet hoppetaukonkurransen "Hopp for hjertet". På bildet ser vi Gro Ellen Danielsen, Anne Stølen Lund og Bjørg Tande. På det andre bildet ser vi glade elever ved skolen "hoppe for hjertet".



## Facebook-kurs i Vestfold



Fylkesstyret i Vestfold har arrangert Facebook-kurs for sine medlemmer i Vestfold. Iveren og gløden var stor for å lære mer om dette mediet. På bildet ser vi noen av kursdeltagerne.

## Fylkesårs møte i Vestfold

Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslag har hatt sitt årsmøte, som ble holdt på idrettshuset til Tjølling IF. Det ble et fint årsmøte med fine foredrag og god mat. Jan Olaf Wiik holdt et foredrag om Tjølling kirke. Regional leder for prosjekt Aktivitetsvenn Eva Løberg orienterte om prosjektet i Vestfold.

Nasjonalforeningens fagkonsulent Silje Fimreite holdt foredraget «Forebygging av hjerte og hjerne», og Nasjonalforeningens kampanjeleder Sissel Rygnestad Waagaard orienterte om Demensaksjonen 2016.



*På bildene ser vi fylkesleder Marit Thorvaldsen (t.h.) takke Sølvi Kjærås Firing, som nå går ut av styret, for sin innsats som kasserer i fylkeslaget gjennom flere år. På det andre bildet ser vi et utsnitt av årsmøtedeltakerne.*

## Fylkesårs møte i Buskerud

Årsmøtet til Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag ble arrangert lørdag 30. april i Uvdal. Nasjonalforeningen Uvdal helselag var vertskap for møtet, som ble flott gjennomført. Gode foredrag av Nasjonalforeningens kommunikasjonssjef Randi Kiil og Nasjonalforeningens kampanjeleder Sissel Rygnestad Waagaard, god mat og ikke minst mange gode samtaler førte til at det ble et flott årsmøte. Fylkesleder Pål Kleven var ikke på valg. Ragnhild Frøland Øygarden ble gjenvalgt som nestleder.



*På bildet ser vi noen av årsmøtedeltakerne.*

## Hjertemarsj i Oslo

I forbindelse med Hjerteruken 2016 arrangerte Nasjonalforeningen Vinderen helselag bl.a. vårens "Hjertemarsj" tirsdag 3. mai. Til tross for en utrolig våt dag med øsende regn, var over 30 blide, glade og spreke turgåere med. Det er ikke noe som heter dårlig vær, bare dårlige klær!

Ved bautaen på Midtstuen ble alle deltagere tatt imot i mål av medlemmer fra Vinderen helselag. Frisk juice og bananer ble servert, og det ble en fin og trivelig velkomst!



Vinderen Helselag inviterte også en turgruppe fra "Den Gylne spaserstokk" til kylling/salatlunsj på Vinderen seniorsenter. Et kjærkomment og hyggelig arrangement for alle parter etter en fin utflukt. "Glede i hjertet gir god helse. Mismot tærer på marg og ben."

## Hjertemøte på Veggli

Forebygging av hjertesykdom var temaet da Nasjonalforeningens stipendiat Katrine Bjune ved Oslo universitetssykehus, holdt et spennende foredrag på et åpent møte om hjertesaken på Veggli. Fysioterapeut Terje Espenes fra Kongsberg sykehus holdt også et interessant foredrag om treningstilbudet ved Kongsberg sykehus etter hjertesykdom. Han kom også med nyttige tips om hvordan man enkelt kan trene i hverdagen. Nasjonalforeningens fylkeslag i Buskerud var arrangør av møtet.

*På bildet ser vi Nasjonalforeningens hjertekontakt i Buskerud, Inga Bergan, som flankeres av Terje Espenes og Katrine Bjune.*



## Aktivitetsdag i Østfold – i Hjerteuka

Nasjonalforeningen Onsøy Helselag hadde en kjempehyggelig dag på Meny ved Ørebekk utenfor Fredrikstad. Hjertegode vafler gikk unna og Lykkehjulet til Berit var veldig populært.



## Gro Ellen Danielsen ble hedret!

Gro Ellen Danielsen, leder av Nasjonalforeningen Vollen helselag i Akershus ble svært overrasket da hun ble hedret med Nasjonalforeningens fortjenstnål og diplom på et åpent møte om hjertesaken i Vollen. Gro Ellen er også hjertekontakt i fylkesstyret.



Vollen helselags Jorunn Fjelldal, holdt en flott tale og takket Gro Ellen for alt hva hun har gjort for helselaget.

Nasjonalforeningens stipendiat Ida Skrinde Leren fra Rikshospitalet holdt kveldens foredrag om forebygging av hjerte/karsykdom. Knut Førsund holdt også et morsomt kåseri over temaet "skråblikk på kropp og alderdom". Møtet var et samarbeid mellom Vollen helselag og Nasjonalforeningen Akershus fylkeslag.

*På bildet ser vi fra venstre Gro Ellen Danielsen og Jorunn Fjelldal.*

## Vervekampanje 2016 - «TØR Å SPØR» – fem nye i mitt lokallag?

Det er takket være medlemmene at vi har en så fin organisasjon. En del av nedgangen i våre lokallag skyldes «naturlig avgang», men vi kan verve nye medlemmer inn i fellesskapet og for å støtte de gode sakene våre!

«Tør å spørre» - det er det som skal til 😊

Vervekampanje på Facebook når ut til utrolig mange, og vi håper at kampanjen gir gode resultater!

**Vennligst send inn noen ord til fylkeskontoret på epost hvorfor/hva som gjør at DU er medlem i Nasjonalforeningen – gjerne med et bilde 😊**

**Har du bare bilde sammen med andre personer, kan vi låne det, scanne inn og ta bort det/de som ikke skal være med.**

## Ny demensforening i Bærum – vi GRATULERER!

På et åpent møte om demens i Sandvika den 6. april ble Nasjonalforeningen Bærum demensforening stiftet. En engasjert forsamling fikk valgt et styre på hele syv personer.

*På bildet ser vi fra venstre Per Otto Araldsen, Aslaug Kjølstad Berg, Kirstin Vinje, leder Marte Sundli Tveit, Kari Eliassen, Torhild Tønder Ellefsen og Ellen Faye Lindvig, som utgjør styret i Nasjonalforeningen Bærum demensforening.*



## Skolebesøk på Veggli



Nasjonalforeningen Rollag og Veggli helselag ble tatt godt i mot på Veggli skole under Nasjonalforeningens hjerteuke. Helselaget spanderte vafler og frukt på alle elevene fra 1. til 7. klasse, noe som selvsagt var meget populært. Sukkertesten gjorde også inntrykk, både på elever og lærere.

*På bildet ser vi Gunhild Bergan, Grete Bakke, Berit Rhoden og Tove Bergan på skolekjøkkenet på Veggli skole.*

## Nål og diplom

Å gi nål og diplom til medlemmer i lokallaget er en veldig fin måte å sette pris på innsatsen de har gjort. Lagene skriver en søknad til fylkesstyret med begrunnelse for hvorfor de ønsker å dele ut til aktuelle kandidat(er), og så behandler fylkesstyret søknaden.

Ved godkjenning skal diplomene signeres av fylkesleder før den sendes/overleveres til laget sammen med nålen.

## **OBS! Useriøse selgere er i gang igjen nå som ferien nærmer seg**

Noen lokallag har blitt forsøkt lurt av useriøse selgere. Dette gjelder særlig spørsmål om katalogoppføringer.

Mange useriøse firmaer har navn som høres ut som/ligner veldig på seriøse aktører og vanlige tjenester (telefonkatalogen, 1890, opplysningen osv osv) med en liten vri på navnet. **Les mer detaljert om dette i Lokallagssending 1 – januar 2016.**

## Vinnere av hoppetaukonkurransen

### Klasse 5 A ved Lilleborg skole var beste klasse i Oslo



Lilleborg skole, klasse 5 A ble vinner av årets hoppetaukonkurransen "Hopp for hjertet" i Oslo. Gleden var stor da Nasjonalforeningens fylkesleder i Oslo, Kristin Borg overrakte premien på 2000 kroner, kin-ball og diplomer til alle elevene i klassen.

Leder Astrid Brustad fra Sagene Torshov helselag hadde med deilig frukt til elevene.

*På bildet ser vi vinnerklassen sammen med lærer Torill Lofstad.*

*Foran ser vi Astrid Brustad, leder i Sagene Torshov helselag og fylkesleder Kristin Borg.*

### Klasse 7B ved Gol skule best i Buskerud!

Klasse 7B ved Gol skule ble hoppende glade da Nasjonalforeningens hjertekontakt i Buskerud, Inga Bergan, troppet opp i klassen og fortalte at de var vinner av årets hoppetaukonkurransen "Hopp for hjertet" i Buskerud. Premien var en sjekk på 2.000 kroner, en fruktkurv, en kin-ball og diplom til alle vinnerne. Hele skolen var ute i skolegården og fikk overvære premieren til den stolte klassen. Lederen av Gol helselag, Anne Hjallen, var også med på premieren - og hun overrakte en premie på 1.000 kroner på vegne av helselaget.



*På bildet ser vi den stolte vinnerklassen.*

## 6. klasse ved Høyjord skole best i Vestfold!

Det var 6. klasse ved Høyjord skole som ble beste skoleklasse i Vestfold under årets hoppetaukonkurranse «Hopp for hjertet». Det var en lykkelig skoleklasse med elleve elever, som fikk besøk av fylkesleder Marit Thorvaldsen og leder av Høyjord helselag, Synnøve Myrvollen. De hadde med seg en sjekk på 2.000 kroner, en kin-ball samt diplom til alle elevene.

*På bildet ser vi vinnerklassen sammen med Synnøve Myrvollen og Marit Thorvaldsen.*



## 6. klasse ved Hærland skole best i Østfold

Klassen har 16 «hoppeglade» elever som hoppet før skolestart og i friminutter, til sammen 60 minutter hver dag i to uker, og det ga ikke bare helsegevinst, men også premiering som beste klasse i Østfold.

Fylkesleder Wenche Westgaard dukket overraskende opp i klassen, og med seg hadde hun seiersbeskjeden, diplomer, en kin-ball og pengepremie på 2000 kroner til stor jubel. «Hoppegeneral» Trond Hansen, hjelpelærer ved skolen fortalte at skolen hadde vært med hvert år, og 11. året førte elevenes innsats til seier.

## 6. klasse ved Nesoddtangen skole best i Akershus

Premieringen finner sted den 16. juni. Vi kommer tilbake med bilde og omtale i neste nummer av «Fylkesposten».

### Sommerferie 2016:

Fylkeskontoret for Buskerud, Akershus og Vestfold og fylkeskontoret for Oslo og Østfold blir feriestengt i ukene 26 (27/6) t.o.m. uke 30 (31/7).

Er det noe spesielt dere lurer på, så ta kontakt med hovedkontoret, tlf. 23 12 00 00 så kanskje noen der kan hjelpe dere.

**Merk! Alle ved hovedkontoret har fellesferie uke 29 og 30.**

*Vi ønsker dere alle  
En Riktig God Sommer  
- og sier på gjensyn etter ferien!*

