

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



HJERTE OG HJERNE

Nasjonalforeningen for folkehelsen fremmer folkehelsen og bekjemper hjerte- og karsykdommer og demens.

Medlemsblad 1 | 2026



6

DEMENSFORSKNINGSSENTER

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



**Medlemsblad for
Nasjonalforeningen
for folkehelsen**

Stiftet 1910

Besøksadresse

Oscars gate 36 B, 0258 Oslo

Utgiver:

Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Postboks 7139 Majorstuen,
0307 Oslo
Telefon 23 12 00 00
redaksjonen@nasjonalforeningen.no
www.nasjonalforeningen.no

Ansvarlig redaktør: Randi Kiil

Redaktør: Lene Haugerud

Layout: ETN Grafisk

Trykk: Erik Tanche Nilssen AS

Forsidefoto: Einar Mæland Jensen/
NTNU

HJERTE OG HJERNE

utkommer fire ganger i året.
Frist for innsendelse av materiell
til HJERTE og HJERNE nr. 2-2026
er 4. februar.

Adresseendring

Henvendelse om abonnement
og adresseendringer:
medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen
er medlem av:



INNHold

- 4** Lokale aktiviteter
- 6** Kongen åpner Nasjonalforeningens demensforskningssenter
- 8** Kan tilførsel av ny energikilde reparere hjertet etter hjerteinfarkt?
- 10** Blodbytte kan skape ny behandling av demenssykdom
- 12** - Livet er annerledes
- 14** Tema: Samtykkekompetanse
- 16** - Vi kan gjøre en forskjell
- 22** Landet rundt



Kjære alle med hjerte for Nasjonalforeningen

På tampen av fjoråret fikk vi den hyggelige nyheten om at H.M. Kongen fortsatt vil være høy beskytter for Nasjonalforeningen for folkehelsen. Det er en flott anerkjennelse av vår organisasjons betydning i



BO GLEDITSCH
GENERALSEKRETÆR

samfunnet.

Helt siden Nasjonalforeningen ble stiftet i 1910 har alle norske konger vært høye beskyttere for vår organisasjon. Norges første kongepar i moderne tid, H.M. Kong Haakon og H.M. Dronning Maud, ble organisasjonens høye beskyttere og bidro i flere år også økonomisk til det humanitære arbeidet. Senere har H.M. Kong Olav og nå H.M. Kong Harald hedret vår innsats ved å være vår høye beskytter.

Nytt mål - 35 000 medlemmer

Flere år før tiden har vi allerede nådd målet om 30 000 medlemmer, så i siste møte i fjor vedtok landsstyret et nytt mål for de neste fem årene: 35 000. Og om rekrutteringsinnsatsen fortsetter slik den har vært den senere tid, ligger vi godt an! Stadig flere blir med på laget og ikke minst ser vi en skikkelig oppsving i aktiviteter rundt om i helselag og demensforeninger.

Demensforskningscenter

Kongen var til stede da vi 15. desember åpnet Nasjonalforeningens demensforskningscenter ved NTNU i Trondheim. Med dette senteret, som du kan lese mer om lenger ut i bladet, vil demensforskningen knyttes til de mest fremragende forskerne vi har i Norge, May-Britt Moser og Edvard Moser.

Ny demensplan

Vi pleier å si at bare forskning kan stoppe demens, og i det lange løp er det forskningen vi setter vår lit til,

men som interesseorganisasjon er det viktig også å bidra til at de som lever med demens nå får et bedre tilbud.

I løpet av 2026 skal regjeringen legge fram en ny demensplan, og før jul var Helse- og omsorgsdepartementet i møte Nasjonalforeningens erfaringspanel og demensrådet, for å få innspill til arbeidet med den nye planen. Både personer med demens, pårørende og fagpersoner deltok.

Av forventningene som departementet fikk høre om var tidlig diagnose, forutsigbare og gode tilbud, skikkelig avlastning, støtte og økonomiske rettigheter, flere sykehjemsplasser, styrket kvalitet i hjemmetjenestene, individuelt tilpassede aktivitetstilbud og mye mer.

Bedre folkehelse

Også i arbeidet for å styrke folkehelsen gjør Nasjonalforeningen en innsats for å påvirke politikk som kan gjøre det mulig for flere å ta sunne valg. Det gjelder både prispolitikk, aktiviteter i skolen og en rekke andre områder. I fjor hadde vi en stor seier da Stortinget vedtok nytt regelverk for å beskytte barn mot reklame for usunn mat og drikke. På områder som skolemat og fysisk aktivitet i skolen skjer det også positive ting, men her går utviklingen absolutt ikke raskt nok etter vår mening.

Rekorder i forskningen

Landsstyret har nylig vedtatt forskningsbevilgningene for neste år. Vi gir hele 63 millioner, 21 millioner til hjerte- og karforskningen og 42 millioner til demensforskning. Med dette har vi siden 1960 delt ut over 1,78 milliarder kroner til helseforskning totalt, over 1,4 milliarder kroner til forskning på hjerte- og karsykdommer og over 342 millioner kroner til forskning på demens.



Jul i bygda

Nasjonalforeningen Trøgstad helselag deltok også i år under Jul i bygda på bygdemuseet. Arrangementet er et samarbeid mellom Skjønhaug Vel og bygdemuseet. Lokallaget holdt åpent hus i Skrammerudstua, hvor det var mulig å komme inn for å varme seg. Der stekte de sveler, som de solgte med tilbehør og drikke, og benyttet anledningen til å selge Nasjonalforeningens hjertelodd.

Skrammerudstua er ei lita rød stue som ble flyttet fra en gård for noen år tilbake. Lokallaget er nå eier av stua, og holder blant annet åpne sommertreff med bevertning, underholding og sosialt samvær.



Nissebesøk



Under juleavslutning for barna på Lek med oss, kom nissen på besøk. Johan Ragnar Eggen i Nasjonalforeningen Alvdal Helselag hadde tatt på seg det hyggelige vervet å være julenisse for ungene som har vært med på lekestunden i Plassen barnehage hver onsdag i hele høst.

I sekken hadde nissen klementiner, pepperkaker, og hodelykter sponset av Sparebank1. Kaffe og pepperkaker ble det også til de foresatte. Leder i lokallaget, Jorunn Brandsnes, retter en stor takk til alle foresatte som har tatt ansvar for å lede Lek med oss gjennom høsten. (Foto: Carita Kaus)

Rusleturer

Nasjonalforeningen Hol helselag startet opp med rusleturer i 2022. De er en liten gruppe som møtes hver onsdag. Turtempoet bestemmer hver og en, og likedan hvor langt de vil gå.

De har et flott turterreng som de kan benytte seg av. Lokallaget får mange positive tilbakemeldinger om aktiviteten. Det sosiale samværet kombinert med gåtur i frisk natur er god medisin.





Tre ganger så mye korsang

Hamarregionen Demensforening arrangerte, i samarbeid med kulturskolene i Hamar, Stange og Løten, en varm og inkluderende konsertopplevelse i Hamar kulturhus. På scenen stod tre demenskor, fra Ringsaker, Gjøvik og Hamarregionen, sammen med Filiokus barnekor og selveste Elisabeth Andreassen.



Tre demenskor på samme scene sammen med Elisabeth Andreassen. Foto: Stangeavisa.

Målet var å skape trygge og omsorgsfulle rammer for både korsangere, pårørende og publikum. Hvert kor hadde øvd på egenhånd frem mot konserten.

På selve dagen ble det gjennomført fellesøvinger med gjesteartisten og det var aktivitet fra klokken 10.00 til 17.00. Dette var en dag som skulle tilsi høy stressfaktor for kordeltagerne, men rundt 60 frivillige fra de tre korene bidro med en fenomenal innsats for å skape trygghet og ro gjennom hele arrangementet.

Det gode samarbeidet mellom frivillige og kulturskolene i kommunene var avgjørende for gjennomføringen, og bidro til en uforglemmelig dag.

Med 267 solgte billetter ble konserten en stor suksess. Elisabeth Andreassen fylte salen med varme

og medmenneskelighet, og alle korene leverte gripende opptredener. Filiokus barnekor sjarmerte både publikum og deltakere, og bandt generasjonene sammen på en helt spesiell måte. Et av de mest rørende øyeblikkene var da Elisabeth bød opp et kormedlem med demens til dans, midt på scenen.

Den største belønningen kom i form av gleden og mestringsfølelsen hos kormedlemmene, de strålte av glede.

Konserten ble et sterkt vitnesbyrd om hvilken kapasitet mennesker med demens har, når de blir sett og stimulert. Dette er et arrangement lokallaget er svært stolte av, og som vil bli husket lenge, både av deltakere, pårørende og publikum.



Nasjonalforeningens
demensforskningscenter

Kongen åpnet Nasjonalforeningens demensforskningscenter

På vegne av Kavli-instituttet, NTNU og Nasjonalforeningen for folkehelsen åpnet H.M. Kong Harald Nasjonalforeningens demensforskningscenter.



Bo Gleditsch, generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen og Tor grande, rektor ved NTNU, med HM Kongen.

– I Nasjonalforeningen for folkehelsen pleier vi å si at bare forskning kan stoppe demens. Det er mange, både i Norge og resten av verden, som har et stort håp om at forskningen skal gi oss en slik mulighet til kurerende behandling for alzheimer og andre demenssykdommer, sa generalsekretær Bo Gleditsch i forbindelse med åpning.

Samarbeid om demensforskning

Gjennom dette samarbeidet forenes Nasjonalforeningen for folkehelsen med Kavli-instituttet, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap (begge ved NTNU), og St. Olavs Hospital for å bruke sine ressurser og kompetanse til å etablere et kraftsenter for demensforskning.

Initiativet gjør det mulig å bygge bro fra nobelprisvinnerne Edvard Moser og May-Britt Mosers grunnleggende hjerneforskning til banebrytende forskning på Alzheimers sykdom. Senterets mål er å forstå mekanismene som gir opphav til Alzheimers sykdom, samt å utvikle effektiv diagnostisering, behandlingsformer og medisiner mot sykdommen.

Forskningen gir håp

– På kort sikt ser vi at vår grunnforskning gjennom studier av tidssans, stedsans og hukommelse er relevant for å forstå alzheimer, og dermed komme nærmere å finne måter både å kurere og forhindre sykdommen på. Nå får vi også via Nasjonalforeningen for folkehelsen med oss forbindelsen til pårørende og pasienter, sier Edvard Moser.

May-Britt Moser understreker hvor viktig det er med samlokalisering av de forskjellige forskningskreftene.

– Forskning er ikke bare å sitte for seg selv som en Einstein og løse formler. Det krever en stor grad av kreativitet, og trenger mangfold i tilnærminger, diskusjon og kommunikasjon.

– Dette samarbeidet, med så mange av de beste forskerne, gir håp til alle som er berørt av demens i dag og i framtiden, sier Gleditsch.



Drivkraft, dugnadsånd og hele bygdas hjerte

I Bugøynes, hvor det er ti mil til nærmeste fotballtrening, er frivilligheten selve livsnerven. Midt i det hele står Hanne Ingilæ, lokallagsleder i Bugøynes Helselag.

TEKST | JULIE CATHRINE KNARVIK



Hannes engasjement startet tidlig og frivillighet har alltid vært en sterk driver i familien.

– Jeg har vokst opp med historier om frivillighet. Besteforeldrene mine solgte lodd til alterlys i kirka. Pappa var med på å lage fotballbanen i bygda. I vår familie har alle tatt sin tørn.

Da hun studerte sykepleie i 2009, søkte hun stipend via Nasjonalforeningen og ble oppfordret til å bli med i helselaget. Plutselig var hun kasserer. Nå leder hun helselaget med 95 medlemmer i en bygd på rundt 170 innbyggere.

Et helselag som holder bygda levende

I bygda må alle bidra for at noe skal skje. Helselaget arrangerer barnelek, fellestreninger og «Spis med oss 60+» på bistroen hver tredje uke. De driver ungdomsklubben etter at kommunen måtte gi slipp, og frivillige skaper trygge rammer for barn og unge.

En gang i måneden fylles omsorgssenteret av sang

under «Syng med oss». Det arrangeres saunakvelder og sjøbad i Barentshavet, og grillstua og aktivitetsparken brukes flittig.

Skaper fellesskap

Hanne er sykepleier, leder på omsorgssenteret og trebarnsmor. Likevel finner hun tid til sangstunder.

– Å syngne sammen med dem er noe av det fineste jeg vet.

Sangstunden vokste fram fra «kaffekos», en lang tradisjon med lodd, kaffe og allsang. Nå er den et fast høydepunkt for både beboere og frivillige, og for Hanne og hennes egen mor, som trenger mer støtte i hverdagen.

Bygdas drivkraft

I Bugøynes er Hannes avtrykk i aktiviteter, møteplasser og fellesskap.

– Jeg er født og oppvokst her, og vil at dette skal være et godt sted å bo for alle.

Og med en lokallagsleder som Hanne, er det nettopp det bygda får: et varmt, aktivt og inkluderende lokalsamfunn, båret av frivillighet og engasjement.

Ordføreren i Sør-Varanger, Magnus Mæland, er imponert over hva Hanne Ingilæ bidrar til i lokalsamfunnet gjennom Bugøynes helselag.

– Hanne er en ildsjel som få. Frivilligheten er det som definerer en kommune, og Hanne er en av våre fremste ambassadører. Jeg og min familie er mye i Bugøynes og deltar ofte på arrangementene til helselaget. Det man får til i Bugøynes står det stor respekt av, sier Mæland.

Kan tilførsel av ny energikilde reparere hjertet etter hjerteinfarkt?

Forsker Mauro Calvoli og hans kollegaer ved Universitetet i Tromsø undersøker en nyoppdaget, potensiell repareringsmekanisme i hjertemuskelen, der cellene utveksler energiproduserende enheter. Økt kunnskap om mekanismen kan på sikt bidra til å styrke og reparere skadet hjertevev etter hjerteinfarkt.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Studier av hjertelidelser viser at dårlig fungerende mitokondrier, cellenes «energiverk», står sentralt i sykdomsprosessen. Ny kunnskap viser samtidig at mitokondrier kan overføres fra én celle til én annen i en naturlig prosess, hvor de kan erstatte eller fjerne skadde mitokondrier. En fremtidig administrering eller transplantasjon av «friske» mitokondrier for å forbedre hjertefunksjonen hos pasienter med hjertelidelser, har derfor et stort potensial som ny behandlingsform for hjertelidelser.

Denne repareringsprosessen, der celler deler mitokondrier og «hjelper hverandre», er et nyoppdaget og ganske ukjent terreng for forskningen. Det har samtidig raskt blitt et viktig tema innen hjertemedisin på grunn av de potensielle gevinstene det på sikt kan medføre.

Kunnskapen bygger på oppdagelser fra studier av dyr, labanalyse og enkelttilfeller av eksperimentell behandling for hjertesykdom hos mennesker. Grunnideen er at om celler kan dele mitokondrier, kan de trolig også oppta tilførte mitokondrier, og dermed kunne hjelpe skadet vev med å helbredes.

Fargekodede hjerteceller dyrket fra stamceller gir ny innsikt

– Prosjektet undersøker rent konkret forflytningen av mitokondrier mellom en donorcelle og en mottagercelle. Dette kan finne sted mellom ulike celler i kroppen, men vi fokuserer på hjerteceller i akkurat denne forskningen. Denne mekanismen kan ha ulike effekter i kroppen, både positive og negative, forklarer Calvoli.

Calvoli jobber til daglig ved kardiiovaskulær forskningsgruppe på Institutt for klinisk medisin ved UiT, og veiledes av professor Åsa Birna Birgisdottir.

– Dette er en relativt ny oppdagelse og det er mye vi ikke vet enda, ikke minst om den spesifikke mekanismen om hvordan denne overføringen finner sted. Det er blant annet det vi jobber for å finne ut av, sier han videre, om det spesifikke forskningsprosjektet ved instituttet.

I utforskningen bruker forskerne genetisk endrede stamceller. Stamceller er kroppens «byggeklosser», som tilpasses i forskningen ved å endre deler av arvestoffet, slik at cellene får nye eller forbedrede egenskaper.



Forsker Mauro Calvoli forsker i noe som er nytt og ganske ukjent terreng, og som kanskje kan reparere skadet hjerte etter infarkt.

I laboratoriet omgjøres stamcellene til hjerteceller som slår. Hjertecellene blir deretter plassert i et geleaktig materiale under mekanisk belastning slik at det utvikles et lite hjertevev som spontant trekker seg sammen. En slik hjertevevsmodell gjør det mulig å undersøke prosesser i hjertecellene under kontrollerte forhold.

– Vi har fargekodet disse cellene i rødt og grønt, slik at vi i mikroskopet faktisk kan se reisen mitokondriene legger ut på fra en celle til en annen. På denne måten kan vi studere mekanismen nøye og utføre eksperimenter for å kunne forstå den i dybden, sier Calvoli.

Kan potensielt reparere skadet hjerte etter infarkt

Forskningen kan på sikt bli et konkret botemiddel mot eksempelvis det som kalles iskemisk skade ved

hjerterinfarkt, som skyldes at blodstrømmen til hjertemuskelen blir blokkert. Uten blodtilførsel mangler cellene næringsstoffer og oksygen over tid og dør. Hjertecellene repareres ikke av seg selv ved en slik skade, og blir dermed heller ikke erstattet av nye og et arr i hjertemuskelen oppstår.

– Det vi forsker på har et behandlingspotensial på grunn av muligheten som ligger i mitokondrie-overføringen for å styrke hvordan hjertet repareres etter denne typen skade, sier Calvoli om nyoppdagelsen.

– Dette vil ta tid, men jeg håper denne kunnskapen kan bli et verktøy for legene i behandlingen av hjertesykdom i fremtiden. Dette kan for eksempel virke ved å ta mitokondrier fra en pasient og injisere dette i vevet som har en skade, forklarer han videre.

– Giverne gjør det mulig for meg å vie meg helt til hjertemedisinen.

Blodbytte kan skape ny behandling av demenssykdom

Forsker og molekylærbiolog Petter Holland ved Oslo universitetssykehus og hans kollegaer mener vi trenger et nytt hovedspor å følge i jakten på demensbehandling. De er blant de første i verden som studerer effekten av blodbytte på personer som har demens i tidlig fase.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS

Behandling med utskifting av blod fra gammelt til nytt har vist lovende resultater i tidligere grunnforskning, med spesielt positive resultater for styrking av kognitive evner. Behandlingen blir nå utprøvd på mennesker i Norge.

– Her og nå bytter vi ut blodplasma hos pasienter med demenssykdom i en tidlig fase med blod fra friske, unge donorer med alder fra 18 til 25 år, forklarer Petter Holland.

– Det vi tror og håper at vi oppnår med det, er en type aldriingsbehandling. Vi vet at mange evner svekkes og at hjernen forandrer seg med alderen. Ved å bytte ut blodet med yngre blod tyder tidligere forskningen på at vi endrer noe i dette systemet til det bedre, med blant annet bedre syn, luktesans og ikke minst bedre hukommelse som resultat. Vi har kort sagt nok kunnskap som tilsier at dette kan være svært interessant som mulig behandling i demenssammenheng, forteller han videre.

Skal forstå aldring som demensfaktor

Holland mener det er svært viktig at vi også forfølger et nytt medisinsk hovedspor i jakten på effektiv behandling.

– I flere tiår har den rådende teorien om Alzheimers sykdom vært at det er opphopningen av

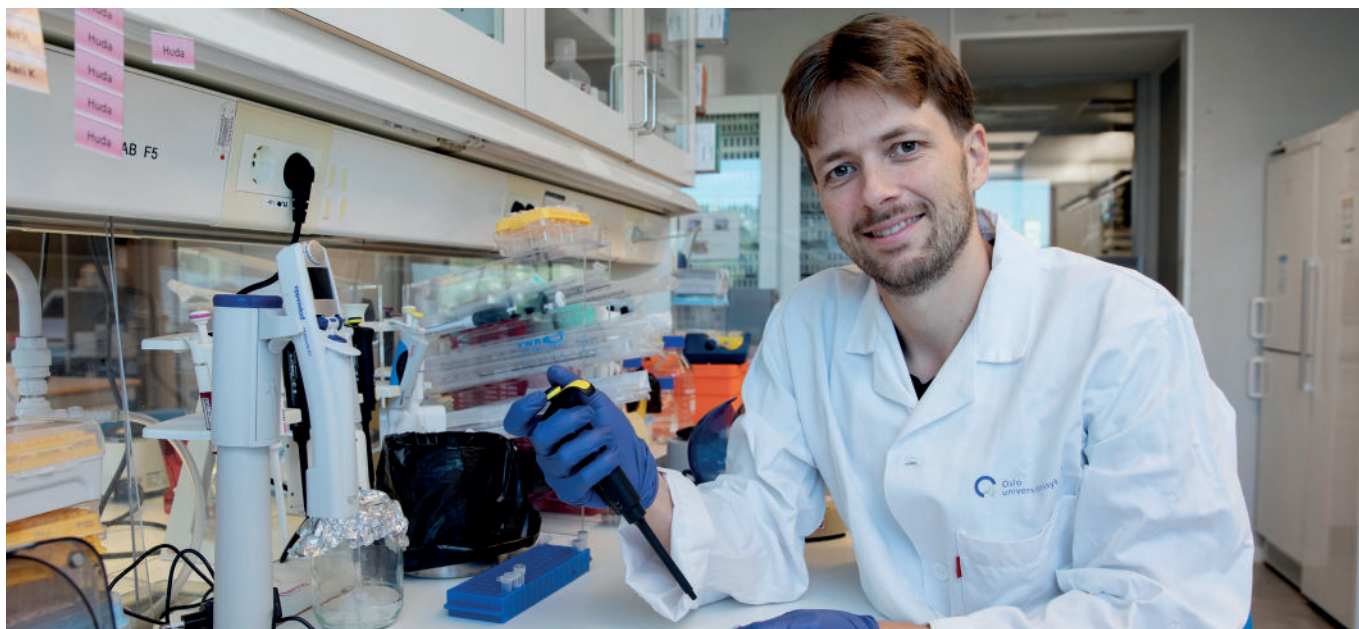
amyloide plakk i hjernen som er kjerneårsaken til sykdommen. De siste årene har det kommet moderne medisiner på markedet som faktisk kan gjøre noe med dette plakket, men effekten på selve sykdomsbildet har vært skuffende enn så lenge, kommenterer han.

– Vi mener derfor at vi må tenke nytt for å finne effektiv behandling, vi må tilbake til teoriene om sykdommen og spørre oss om det finnes nytt hovedspor vi kan forfølge. Vår hypotese er at aldriingsprosessen er en viktig faktor i demenssykdom, og det å bytte ut blod er et verktøy som kan påvirke denne prosessen positivt, og dermed også kunne bety en ny retning å utforske på veien til effektiv behandling av demenssykdom, forklarer Holland.

Et av flere mål med forskningen er nettopp derfor å få klare svar på om og i hvilken grad aldriingsprosessen i seg selv er en faktor ved demenssykdom. Svaret vil kunne skape et helt nytt rom for å utvikle videre behandling som kan komme demenspasienter til gode.

Ny grunnkunnskap om blodet kan tilgjengeliggjøre behandling

I tillegg ønsker Holland å forstå akkurat hvorfor blodbytte kan se ut til å være helsebringende. Han vil foreta omfattende analyser av selve blodplasmaet for



- Vår hypotese er at aldringsprosessen er en viktig faktor i demenssykdom, og det å bytte ut blod er et verktøy som kan påvirke denne prosessen positivt, forklarer Petter Holland.

å prøve å finne hvilke elementer i yngre blod som potensielt skaper gevinstene, eller finne ut om det snarere er fjerningen av det gamle blodet som er årsaken til den positive helseeffekten.

Dette er svært viktig kunnskap i seg selv, fordi blodbytte slik det fungerer nå er svært ressurskrevende, kommenterer Holland.

- Finner vi presise svar på hvilke komponenter i blodet som utgjør forskjellen, kan vi gjøre dette til fungerende, medisinsk behandling på en mye enklere og raskere måte.

Vil vise frem velfungerende prototype for videre fremskritt

I tillegg til det medisinske målet, handler forskningsprosjektet også om å kunne høste erfaringer og vise at metoden er trygg og solid. Det kan bane vei for forskning i enda større skala, som igjen vil være et viktig steg på veien mot å kunne tilby blodbytte som fungerende demensbehandling i fremtiden. Studien

har allerede gode resultater på gjennomføringen og sikkerheten.

- Pasientstudien handler også om å få gode svar på hvordan metoden kan utføres best mulig i praksis, være sikker på at det tekniske fungerer som det skal, og ikke minst kunne vise fram at behandlingen er helt trygg for pasientene, sier han.

For å få mest mulig solid kunnskap om den potensielle behandlingsformen, har forskerne delt pasientene inn i tre grupper.

- Vi bytter ut hele blodvolumet hos enkelte av pasientene med ungt blodplasma. Andre får den samme behandlingen, og i tillegg en vedlikeholdsbehandling med mindre volum av utskiftning over lengre tid. En tredje gruppe får kun vedlikeholdsbehandlingen over lengre tid. På denne måten kan vi forstå hvordan den optimale behandlingsmengden ser ut, som balanserer biologisk effekt av behandling med minst mulig belastning for både deltakere og donorer, forklarer Holland.



- Livet er annerledes

Det begynte i det små. Nøkler som ble borte, samtaler som ikke helt satt, en e-post Guro ikke husket å ha lest. Var det stress? Overgangsalder? Utbrenthet? Guro var bare 50 år da hun fikk påvist Alzheimer.

TEKST | JULIE CATHRINE KNARVIK

FOTO | KRISTIN SVORTE



Guro og Andreas Smette er opptatt av å skape gode minner sammen.

På Bestum i Oslo bor Guro og Andreas Smette. Datteren er hjemme på ferie før hun reiser til Sør-Korea for å studere, og sønnen stikker innom når han kan.

Det var for rundt seks-sju år siden de første symptomene kom. Guro jobbet i Azets som manager. En krevende jobb med høyt tempo. Hun merket at noe var galt. Klarte ikke å lære seg nye ting. Hang ikke med i møter. Fant ikke tilbake til møterommet etter toalettbesøk. Hukommelsen var ikke som den skulle.

Hun slet med å finne frem. Hjemme begynte Guro og Andreas og krangle om bagateller. Guro husket ikke ting de hadde planlagt.

Alzheimer

Fastlegen var innom diagnoser som tidlig overgangsalder, depresjon og utbrenthet. Til slutt henviste legen henne til Hukommelsesklinikken på Ullevål Sykehus.



– Der måtte jeg gjøre en tegnetest. Enkle tegninger du skal herme etter. Det skulle jeg fint klare, men nei. Det andre var tre enkle ord jeg skulle huske. Jeg husket ikke ett. Det var ikke sånn det skulle være, forteller Guro.

22. august 2023 var prøvesvarene fra Hukommelsesklinikken klare: Alzheimer.

– Jeg hadde en anelse. Men sjokket er like stort, sier Guro.

– Vi var begge i sjokk, sier Andreas.

Velfungerende hjelpeapparat

– Da diagnosen ble satt, kom hjelpen raskt: oppfølging fra fastlege og demenskoordinator, kurs, støtte og hjelpemidler. Andreas tok ansvar for medisiner og det praktiske. Men NAV anerkjente ikke demens som grunnlag for uføretrygd. Guro fikk arbeidsavklaringspenger, og i tre måneder sto de uten inntekt og måtte tømme reservene.

Livet nå

Livet er annerledes. Guro har lange dager, ser serier og jobber i hagen. Andreas jobber i hotellbransjen. Han må prioritere, men også være til stede. Guro trenger mer søvn, går turer og får besøk av venner.

– Jeg blir med venninner på kino, selv om jeg ikke husker filmen etterpå. Men jeg husker følelsen.

Viktig åpenhet

Guro er åpen om sykdommen. Hun vet hun gjør rare ting. Hun vet hun trenger hjelp og ber om den.

«Man merker det ikke på deg», får hun ofte høre.

– Det blir nok sagt i beste mening, men det er frustrerende. De bagatelliserer sykdommen min på et vis. De ser ikke hvordan det preger livet mitt.

– Det som er enkelt, rasjonelt og hverdagslig for oss, er en stor utfordring for Guro, sier ektemannen.

Guro og Andreas er med i et erfaringspanel i Nasjonalforeningen for folkehelsen, der personer med Alzheimer og andre demenssykdommer deler sine erfaringer.

– Jeg var så lykkelig etter møtet. Jeg fikk også med en lapp jeg kan vise hvis jeg går meg vill. Der står det at jeg har Alzheimer og kan trenge hjelp. Det gir enorm trygghet. Det er lettere å vise kortet enn at folk skal tro jeg er en full dame som surrer rundt.

Familie og venner

Datteren Maren har måttet lære seg å tulle med forsiktighet.

– Før var mamma med på all spøk. Nå skjønner hun ikke alltid at det er tull. Nå må man velge øyeblikk. Men hun ler fortsatt mye, sier Maren.

Hytta på fjellet gir en pause. Og de reiser fortsatt. Nå er det Andreas som holder styr på billetter og pass. Han hjelper henne med å huske medisinene, følger til legetimer og minner på avtaler. Når hun går seg vill, ringes de på Face Time så han kan geleide henne hjem.

De har venner og familie rundt seg og elsker å diske opp med god mat og drikke.

– Vi vet ikke hvordan fremtiden ser ut, men vi har fortsatt mange fine år sammen. Vi reiser og skaper gode minner, sier Andreas.

– Det er dager hvor det ikke er noe greit, men sånn er det. Jeg vet at jeg har noen gode år igjen, og det forskes mye på demens. I det store og hele klarer jeg å holde meg oppe og glede meg over livet, avslutter Guro.

Tema: Samtykkekompetanse

Samtykkekompetanse, også kalt beslutningskompetanse, handler om retten til å være med og bestemme over eget liv. Spørsmål om samtykkekompetanse er aktuelt på flere livsområder. Målet er at du skal kunne ta valg som er riktige for deg, så langt det er mulig.

TEKST | JULIE CATHRINE KNARVIK

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Nasjonalforeningens jurister Ane Brurberg Haugland (leder, til høyre) og Hanne Sofie Edling-Hamre svarer på spørsmål om samtykkekompetanse.



Nasjonalforeningen har en juridisk veiledningstjeneste med to jurister, Ane Brurberg Haugland (leder), og Hanne Sofie Edling-Hamre. Her svarer juristene på spørsmål om samtykkekompetanse når det gjelder egen helse.

Hva betyr samtykkekompetanse?

Samtykkekompetanse betyr at du kan forstå informasjon om helsen din, vurdere hva den betyr for deg, og ta egne beslutninger om behandling og oppfølging. Det innebærer også at du kan si tydelig ifra om hva du ønsker, eller ikke ønsker.

For at du skal kunne ta et valg, må du få god og forståelig informasjon om helsehjelpen som tilbys. Du skal få vite hva som er galt, hvilken hjelp du kan få, og hva som kan skje dersom du takker nei. Når du forstår dette, kan du ta en beslutning som er riktig for deg.

Hva kan føre til at jeg ikke har samtykkekompetanse?

Noen ganger kan sykdom gjøre det vanskelig å ta egne valg. Sykdommen kan da føre til at du helt eller delvis ikke har samtykkekompetanse.

Det betyr at du kanskje ikke klarer å ta stilling til enkelte spørsmål, men fortsatt kan vurdere og ta valg i andre.

Helsepersonell vurderer alltid samtykkekompetansen i hvert enkelt tilfelle, ut fra den konkrete situasjonen.

Hva skjer når en person har begrenset samtykkekompetanse?

Når samtykkekompetansen blir svekket, kan det i noen tilfeller være uklart hva personen selv ville ønsket. Derfor kan det være en fordel å ha planlagt noe i forkant.

Har du for eksempel opprettet en fremtidsfullmakt, vil den kunne si noe om hvilke ønsker du har når det gjelder helse, omsorg og andre personlige forhold.

Hvilken rolle har pårørende hvis jeg helt eller delvis mister samtykkekompetansen?

Det er helsepersonellet som tar beslutningene om behandling, men de pårørende skal bli hørt, og hva du selv ville ha ønsket skal veie tungt.

Målet er alltid at du skal få best mulig omsorg, selv om du ikke lenger kan uttrykke deg klart.

NYE JURIDISKE NETTSIDER - ALT DU TRENGER Å VITE PÅ ETT STED

Nasjonalforeningen for folkehelsen har lansert nye, brukervennlige juridiske nettsider for deg som trenger oversikt, trygghet og gode råd.

Her finner du informasjon om temaer som fremtidsfullmakt og vergemål, samtykkekompetanse, pårørendes rettigheter, økonomiske støtteordninger og en rekke andre viktige juridiske spørsmål som berører hverdagen til personer med demens og deres pårørende.

Enten du planlegger for fremtiden, søker støtteordninger eller bare vil forstå hvilke valg og rettigheter du har - her får du kunnskapen samlet, enkelt forklart og lett tilgjengelig.

Les mer på nasjonalforeningen.no

- Vi kan gjøre en forskjell

- Hei! Vi kommer fra Nordby ungdomsskole, vil du støtte Demensaksjonen? Ungdomsskoleelever fra Nordby ungdomsskole i Ullensaker samlet i høst inn penger til forskning på barnedemens under årets Demensaksjon.

TEKST OG FOTO | JULIE CATHRINE KNARVIK



For Ella, Louise, Hyab, Samira og Isabella er konklusjonen enkel: – Det føles godt å vite at vi kan gjøre noe for å hjelpe. Kanskje pengene vi samlet inn kan bidra til at forskerne finner en behandling en dag.

Med smil og ekte engasjement gikk Ella, Louise, Hyab, Samira og Isabella fra dør til dør i Ullensaker kommune. I løpet av én dag samlet de inn hele 3 000 kroner til forskning på barnedemens. En sykdom som rammer barn og unge, og som rører mange dypt etter å ha sett Syver fra «Team Pølsa».

Elevene ved Nordby ungdomsskole er blant mange skoleelever i Ullensaker som i år deltok i Demensaksjonen. Gjennom undervisning, filmer og

besøk fra Ullensaker demensforening lærte de om demens og barnedemens.

Kunnskap om barnedemens gjorde inntrykk

– Vi har hatt undervisning om demens og sett episoder av Team Pølsa og Syver, forteller kontaktlærer Erling Magnus Nilsen Mjelde ved Nordby ungdomsskole.

– Før vi begynte, var det nesten ingen som visste at barn også kunne få demens. Det traff elevene hardt.



Mange ble oppriktig sjokkerte da de skjønte at sykdommen kan ramme på deres egen alder, sier han.

I tillegg til undervisning om sykdommen og dens konsekvenser, fikk elevene besøk av Mona Thomson fra Ullensaker demensforening. Hun hjalp til med det praktiske rundt aksjonen, fra påmelding og bøsser til informasjonsskriv.

– Elevene var utrolig villige til å stille opp, selv om dette ikke var et offisielt skoleprosjekt. Det hjalp at de fikk lære mer først. Kunnskap gjør engasjementet ekte. Det gjorde et sterkt inntrykk på elevene å lære at også barn kan få demens, sier Nilsen Mjelde.

Avgjørende frivillig innsats

– Jeg hadde ikke hørt om barnedemens før Team Pølsa, sier Ella, en av elevene som deltok i innsamlingen. Men morfaren min har demens, så jeg vet litt om hvordan det er. Det er veldig trist. Derfor føles det ekstra godt å samle inn penger til forskning. Pengene går til noe veldig viktig, legger hun til.

Jentene forteller at mange som åpnet dørene, tok dem godt imot dem og gjerne ville bidra, enten med kontanter eller via Vipps.

– De fleste ble overrasket da vi sa at det finnes barn med demens. Noen spurte oss mer om sykdommen, og vi kunne faktisk forklare litt, sier Samira stolt og legger til:– Det føles godt å samle inn penger til noe så viktig.

Bak innsamlingsengasjementet står Mona Thomson, leder i Nasjonalforeningen Ullensaker demensforening. Hun har mobilisert skolene, sørget for bøsser, vester og informasjonsskriv.

– Elevene har vært fantastiske. Når de ser at de kan gjøre en forskjell, vokser de. Vi har laget en vennskapelig konkurranse mellom skolene. Det hjelper veldig på motivasjonen! I år ligger det faktisk an til rekord, sier hun.

Lokallaget har stått på for å gjøre det enkelt for skolene å delta.

– Vi fikk egne Vipps-numre, bestilte bøsser og laget informasjonsmateriell til lærerne. Jeg dro selv ut til skolene for å fortelle om aksjonen og konkurransen. Det tar tid, men det er verdt det. Engasjementet hos både elever og lærere er rørende, sier Thomson, som legger til: – Jeg er over 60 år og jobber fullt ved siden av, så jeg bruker mye av ferien min på dette. Når du ser hvordan ungdommene brenner for saken, er det umulig å ikke bli inspirert.

Et viktig løft for demenssaken

Demensaksjonen har lenge vært en viktig del av Nasjonalforeningen for folkehelsens arbeid for demensforskning. I Ullensaker har initiativet vokst seg stort, mye takket være ildsjeler som Mona Thomson og engasjerte lærere som ser verdien av å koble kunnskap og handling.

– Dette prosjektet har vært kjempefint for elevene. De har lært mye om sykdommen, fått reflektere over hva den gjør med mennesker og deres pårørende, og ikke minst kjent på at de faktisk kan bidra. Det har gjort sterkt inntrykk på mange av dem. Nordby samlet faktisk inn over 36 000 kr. Det understreker jo hvor engasjert elevene ble i aksjonen, sier kontaktlærer Nilsen Mjelde.

Sang for demensforskning

Da Sandefjord demenskor inviterte til konsert, ble det samlet inn penger til Nasjonalforeningen for folkehelsens arbeid med demensforskning.

TEKST | JULIE CATHRINE KNARVIK



Hjertnes kulturhus i Sandefjord var fullt da Sandefjord demenskor holdt konsert sammen med Torsketruten og seniordansegruppen Dansegledde. Publikum fikk en kveld med musikk og dans, samtidig som de støttet demensforskning.

– Livet er skjørt og må leves mens man kan. Musikk, dans, latter og fellesskap gir økt livsglede, særlig i alderdommen. Og forskning er avgjørende for å finne medisiner som kan bremse eller stoppe demens, sa dirigent Nina Rambo Johannessen.

Et kor som ble til av fellesskap

Sandefjord demenskor ble startet våren 2023 av Evy Blakstad Nielsen, med frivillige og Nasjonalforeningen Sandefjord demensforening som initiativtakere, og kommunen som bidro med dirigent og pianist. I dag har koret 22 sangere og rundt ti støttespillere, i tillegg til frivillige som hjelper med kjøring og praktiske oppgaver.

En av dem er Ann Christin Evjensvold, pårørende til Einar Olafsen, tidligere musiker.

– Einar kommer strålende fornøyd hjem fra øvelse. Det er så mye glede, og et sted hvor vi som pårørende slipper å forklare så mye. Det er vårt fristed, sier hun.

Et nettverk når livet endrer seg

For pårørende i en krevende hverdag har koret blitt et støttende fellesskap.

– Vi har fått et nytt nettverk og kan snakke om alt. Det betyr enormt mye, sier Ann Christin.

Kari Midttun Lie, leder i Sandefjord demensforening, har fulgt koret siden starten.

– Musikken betyr enormt mye. Sangerne kommer med et stort smil og vil knapt gå hjem. De opplever mestring, og pårørende møter andre i samme situasjon.

Koret gir også trygghet i en hverdag som stadig endrer seg.

– Her møter de forståelse, og vet at andre også har en sykdom.

God helse i sang

På scenen sto også kapellmesteren Øystein Lund Olafsen, sønn av Ann Cristins ektemann Einar. Det gjorde kvelden ekstra spesiell for faren, som fulgte stolt med fra koret.

– Det er rørende å se hvordan sangerne knytter seg både til hverandre og til oss. Det er et strålende fellesskap, sier Astrid Herland, som har vært med som frivillig siden starten.

– Vi er hverandres nettverk. Det er mye god helse i sang, sier Astrid.



 **23 12 00 40**

E-post:
demenslinjen@nasjonalforeningen.no



Nasjonalforeningens Demenslinje er et tilbud til alle som ønsker å snakke om demens. Vi lytter, informerer og veileder i hvordan du kan få hjelp og støtte. Linjen betjenes mandag til fredag 9-15 av helsepersonell med taushetsplikt og kompetanse innen demensomsorg. Har du selv behov for å snakke med noen, eller kjenner noen som kan ha nytte av å ringe hit, ikke nøl med å ta kontakt eller å fortelle om tilbudet.



 **23 12 00 50**

E-post:
hjertelinjen@nasjonalforeningen.no



Nasjonalforeningens Hjertelinje er et tilbud til alle som har spørsmål om hjerte- og karsykdommer. Hjertelinjen er betjent av fagpersoner med taushetsplikt og kompetanse om hjerte- og karsykdom. Vi svarer på spørsmål om sykdommene, medisiner, kosthold, trening, psykiske reaksjoner og samliv. Hjertelinjen er betjent mandag til fredag fra kl. 10-14. Har du selv behov eller kjenner noen som kunne ha nytte av å ringe hit, ikke nøl med å ta kontakt eller å fortelle om tilbudet.

Er aktivitet viktig?

Min far har nylig fått diagnosen Alzheimer, og den siste tiden har vi brukt på å sette oss inn i hvordan vi best kan møte denne sykdommen. Vi leser ofte at aktivitet er viktig for personer med demens, men hva innebærer dette egentlig?

Svar

Aktivitet er viktig for mennesker med demens. Til tross for omfattende forskning finnes det ennå ingen kur, og den beste "behandlingen" vi kan tilby er tilpassede aktiviteter som stimulerer både kognitivt og fysisk.

For at en aktivitet skal oppleves som meningsfull, må den være individuelt tilpasset. Det handler om å finne noe personen liker og opplever som nyttig. Dette kan være alt fra gå-fotball, strikking eller korsang, til enkle oppgaver i hjemmet som å tørke støv, brette klær eller skjære grønnsaker. Slike aktiviteter gir både en følelse av mestring og muligheten til å bevege seg litt.

Aktiviteten kan gjerne ha et sosialt element. Fellesskap og tilhørighet er sentralt for trivsel. Aktivitet er viktig for alle mennesker, og kan bidra til økt livskvalitet for mennesker med demens. Målet med aktiviteten er å legge til rette for at personen får brukt sine ressurser og opprettholde selvstendighet så lenge som mulig.

Ultraprosessert mat

Jeg har hørt mye om ultraprosessert mat. Hva er egentlig det og er det usunt?

Svar

Ultraprosessert mat er matvarer som er bearbeidet industrielt. Råvarene blir da lite eller ikke gjenkjennelig. Sukkerholdig drikke, snacks og søtsaker, bearbeidet kjøtt, ferdigretter og fastfood er typiske eksempler. De siste årene er det kommet mange studier som knytter ultraprosessert mat til sykdommer som fedme, diabetes, hjerte- og karsykdom og kreft. Et høyt inntak av ultraprosessert mat øker risikoen for disse sykdommene. Det som gjør det litt mer komplisert er at produkter som grovt brød, yoghurt, fiskefileter og hermetiske grønnsøker også er bearbeidet selv om de er næringsrike.

Betablokker etter hjerteinfarkt

Jeg hadde et hjerteinfarkt for 2 år siden. Har hørt at jeg ikke lengre trenger å bruke betablokker. Stemmer det?

Svar

Betablokker har vært standard behandling etter hjerteinfarkt i mange år. De siste årene er det imidlertid kommet flere effektive hjertemedisiner. Forskerne har derfor sett på om du fremdeles trenger å bruke betablokkere etter hjerteinfarkt. En stor studie fra Danmark og Norge som nettopp ble publisert, viste at behandling med betablokkere etter hjerteinfarkt gav reduksjon i alvorlige hjerte- og karhendelser. Du bør derfor fortsatt bruke betablokker.

Over 11 millioner til barnedemens

Det ble rekord i Demensaksjonen i år, takket være sjenerøse givere, engasjerte lokallag og skoleelever.



Alle fylkene har nye rekorder i år. På toppen troner Trøndelag med fantastiske 1 788 219 kroner. På tabellen over mest innsamlet per innbygger ligger Møre og Romsdal øverst, med Finnmark som en god nummer to.

Antall lokallag som har samlet inn mer enn 100 000 kroner, har vokst med sju, og 14 flere har samlet inn over 50 000.

På Jæren tok det helt av. Klepp ungdomsskole, Varhaug ungdomsskole og Gjesdal ungdomsskole stilte som bøssebærere. Hele 180 bøsser møtte givere på Jæren ansikt til ansikt. Det resulterte i rekord for Nasjonalforeningen Jæren demensforening på hele 400 000 kroner.

Tusen takk til alle som har organisert, gått med bøsser og støttet saken.

Landsmøte 5.- 7. juni i Oslo

Bli med på å ta viktige beslutninger for organisasjonens framtid de neste fire årene. Meld deg på landsmøtet.

Påmeldingslenke er sendt til alle lokallagsledere på e-post. Påmeldingsfristen er 15. februar 2026, og er bindende fra 1. mars.

Landsmøtet er organisasjonens øverste myndighet, og skal bestemme organisasjonens handlingsprogram, revidere vedtektene og velge representanter til sentralstyret, samt styreleder.

Det er antallet medlemmer i lokallaget som bestemmer antall delegater som kan ha stemmerett. Lag med opptil 100 medlemmer kan sende en delegat, over det er det to delegater.

Les mer på nasjonalforeningen.no/landsmote-2026

Velkommen til Oslo.

Nettseminar om forberedelse til landsmøte 26. januar, kl. 17:30-18:30

Landsmøte fra A-Å. Lurer du på hvordan et landsmøte fungerer, hva en delegat gjør og hvilke saker som skal diskuteres? Bli med!

Mer informasjon finnes på nasjonalforeningen.no/medlemsnett/nettseminar

HER FINNER DU NETTBUTIKKEN

<https://butikk.nasjonalforeningen.no/>

Nettseminar om fremtidsfullmakt og pårørendes rettigheter

11.02 kl. 18:00-18:45: Fremtidsfullmakt

26.02 kl. 12:00-12:45: Pårørendes rettigheter

11.03 kl. 18:00-18:45: Fremtidsfullmakt

26.03 kl. 12:00-12:45: Pårørendes rettigheter

09.04 kl. 12:00-12:45: Fremtidsfullmakt

22.04 kl. 18:00-18:45: Pårørendes rettigheter

Mer informasjon finnes på nasjonalforeningens medlemsnett, under menypunktet nettseminarer.



HER FINNER DU MIN SIDE

www.nasjonalforeningen.no/minside

VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Øyestad helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Kinsarvik helselag 11 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ålesund helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ytterøy helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Granvin helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ullern helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Sør-Verran helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Verran helselag 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Lier demensforening 115 år
- ◆ Nasjonalforeningen Bjørnevatn helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Einstadbøvoll helselag 105 år
- ◆ Nasjonalforeningen Bardal helselag 110 år
- ◆ Nasjonalforeningen Nissedal helselag 95 år
- ◆ Nasjonalforeningen Elvenes helselag 90 år
- ◆ Nasjonalforeningen Ombo helselag 90 år
- ◆ Nasjonalforeningen Elnesvågen helselag 70 år
- ◆ Nasjonalforeningen Skjernøy helselag 50 år
- ◆ Nasjonalforeningen Bergen demensforening 40 år
- ◆ Nasjonalforeningen Eidsvoll demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vågsøy demensforening 30 år
- ◆ Nasjonalforeningen Horten demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Tysfjord demensforening 25 år
- ◆ Nasjonalforeningen Dalane demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Moss og omegn demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Tønsberg og Færder demensforening 20 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vardø demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Vegårshei demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Risør demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Hammerfest demensforening 10 år
- ◆ Nasjonalforeningen Malvik demensforening 10 år

Vi ønsker velkommen til nye lokallag:

- ◆ Nasjonalforeningen Sør-Odal helselag
- ◆ Nasjonalforeningen Tynset demensforening

KALENDER

◆ JANUAR

6. januar Påmelding til hoppetaukonkurransen åpner

Uke 2: Nyhetsbrev medlemmer

Uke 3: Medlemsblad med medlemskontingent går ut

Uke 4: Nyhetsbrev tillitsvalgte

◆ FEBRUAR

Uke 6: Frist for bidrag til medlemsblad nr. 2

Uke 7: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

◆ MARS

Uke 10: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

15. mars: Søknadsfrist demensaksjonsmidler til fylkeskontorene

Uke 12: Nyhetsbrev til medlemmer

17. mars: Bestillingsfrist materiell til folkehelseuka

31. mars: Frist for avholdelse av årsmøter i helselag og demensforeninger

◆ APRIL

1. april: Frist for innsending av valgkort, årsmelding og regnskap til fylkeskontor

21. april: Utdeling av Nasjonalforeningens forskningspriser

Uke 17: Nyhetsbrev til tillitsvalgte

Uke 17: Medlemsblad nr. 2 går ut

Uke 18: Nyhetsbrev til medlemmer

30. april: Frist for avholdelse av årsmøter i fylkeslagene



Adventsbasar



Nasjonalforeningen Hessa helselag arrangerte den årlige adventsbasaren på Hessatun. Det var ordnet med mange flotte gevinster, og loddsalget gikk livlig for seg! Vertsskapet serverte julebrød, sveler og lekke kaker.

Hjerter til pynt



Nasjonalforeningen Skånevik helselag startet de tradisjonelle forberedelsene til jul med å henge opp masse røde hjerter på blomsterstativene i sentrum, samt lyslenker og røde hjerter langs kjærlighetsstien.

Mathjelp



Nasjonalforeningen Jostedal helselag besøkte skolen for å hjelpe elevene med forberedelser til julelunsjen på skolen. Elevene lagde kjøttkaker som de skulle spise senere i desember. Alltid kjekt for lokallaget å kunne hjelpe til!

Rakfisk på karatreff



I god julsstemning nøt karane i karatreffet rakafisk tidlig i desember. Treffet arrangeres av Nasjonalforeningen Granvin helselag, og skjer to ganger i måneden.



Slow running i Oslo



Nasjonalforeningen i Oslo startet tidligere i år opp med en egen løpegruppe. De møtes hver mandag kl. 17:30 i Frognerparken. Det er slowrunning med fokus på løpeglede og sosialt samhold.

Gave til sykehjemmene



Hvert år pleier Nasjonalforeningen Nordhordaland demensforening å gi en gave til sykehjemmene i regionen i forbindelse med Demensaksjonen. I desember reiste de rundt med årets gave, et Cornhole spill som de håper at beboerne kan få mye glede av.

Strikk med oss



Nasjonalforeningen Kongsvinger helselag inviterte til strikkekurs for nybegynnere. På programmet stod å lære og legge opp og strikke enten hals, skjerf eller pannebånd. Erfarne strikkere kunne også melde seg på. Lokallaget sørget for alt utstyr.

Juleverksted



Nasjonalforeningen Tjongsford helselag inviterte til juleverksted i desember. Med støtte fra Sparebankstiftelsen sørget de for materiell til å lage julekranser, juledekorasjoner, julepynt av filt og papir, samt servering av pepperkaker og gløgg.

Start en bursdagsinnsamling på Spleis

Har du noe å feire og ingen ting du ønsker deg? Du kan enkelt starte en bursdagsinnsamling til demensforskning på Spleis. Da bidrar du sammen med familie og venner til at vi får ny og bedre behandling raskere. Det finnes håp i dagens forskning, og det er bare forskning som kan stoppe demens.



Fire enkle steg

- Bruk QR-kode eller søk opp vår aksjon her: spleis.no/gratulerogstottdemensforskning
- Klikk på Start en bursdagsinnsamling
- Logg inn /registrer deg
- Klikk på Start en Spleis

Da er du i gang!

Foretrekker du å samle inn via Vipps?
Bruk nummer 546013, og merk gaven med ditt navn.

Har du spørsmål?
Kontakt oss på 23 12 00 00 eller post@nasjonalforeningen.no



Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

