



HJERTE OG HJERNE

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

Medlemsblad 3 | 2024



Gåfotball

15

14

Demensaksjonen

På gjensyn
etter 60 år

16

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 og layout:

Lene Haugerud

Trykk: Erik Tanche Nilssen AS

Forsidefoto: Camilla Moe Røisland

HJERTE OG HJERNE

utkommer tre ganger i året. Frist
for innsendelse av materiell til
HJERTE og HJERNE nr. 1-2025 er
før jul.

Adresseendring

**Henvendelse om abonnement og
adresseendringer:**

medlem@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen er
medlem av:



INNHold

- 4** Glimt fra lokale aktiviteter
- 8** Hjerteforskning
- 10** Demensforskning
- 12** Medlemsrekord
- 15** Gåfotball i Tønsberg
- 16** Sykepleierbesøk på gamle tomter



Meld deg som bøssebærer!



JON-RICHARD HAUGEN
FUNGERENDE
GENERALSEKRETÆR

Vår årlige Demensaksjon nærmer seg: 16. til 22. september er årets aksjonsuke. I fjor satt vi rekord med hele 7,5 millioner innsamlede kroner. Det var tidendes beste resultat, og fantastisk innsats av alle

som har deltatt. Vi kan ikke få takket nok!

Bøssene er grunnmuren

Det foregår utrolig mye flotte informasjonsaktiviteter under Demensaksjonen og det er mange oppfinnsomme innsamlingsmetoder, men det som virkelig sørger for de store inntektene, er at noen med bøsse oppfordrer til å gi. En liten rusletur i lokalmiljøet med dørbanking, et hyggelig smil og en oppfordring til å støtte Demensaksjonen, er det som fungerer best. Hvem kan tvile på nytten av å bidra til demensforskningen og de lokale demensaktivitetene?

Dette går pengene til

Innsamlingen går til å finansiere enda mer viktig forskning på demens og til lokale aktiviteter for de som har demens og deres familier. Det dreier seg om samtalegrupper, gågrupper, demenskor annen hygge og moro. I fjor ble det delt ut nesten to millioner

kroner til lokale demenstiltak fra penger samlet inn i Demensaksjonen.

Jo flere som deltar i Demensaksjonen og samler inn penger, jo mer penger blir det til lokale demenstiltak. Da når vi ut til enda flere som har demens og deres pårørende med aktiviteter.

70 prosent av overskuddet fra Demensaksjonen går til forskningen, og sammen med de øvrige midlene Nasjonalforeningen samler inn, bidrar det til utrolig mye bra forskning. I år mottar hele 32 demensforskere støtte til sin forskning fra oss. Det er det grunn til å være stolt av! Du kan lese om alle de ulike forskningsaktivitetene på våre nettsider. Takk til alle som bidrar!

Hva kan akkurat du gjøre?

Vi ønsker oss mange flere bøssebærere, så har du mulighet, meld fra til styret i lokallaget at du vil gå en bøssetur. Er du med i gågruppe? Kanskje dere kan gjøre om ukas gåtur til en innsamlingstur, hele gjengen?

Du kan også bidra som giver – enten ved å vippse til ditt lokallag, putte penger på bøssa – eller vippse til 2216, dersom lokallaget ikke har innsamling.

Klarer vi et like godt resultat i år som i fjor, om alle gode krefter bidrar. Alle er hjertelig velkomne til å bidra til den store demensdugnaden! Sammen bidrar vi til at færre må møte demens alene, og til at forskerne kommer nærmere svar. Bare forskning kan stoppe demens!





Glimt fra lokale aktiviteter

Sommerfest i Granvin

Flotte niendeklassinger stilte opp på sommerfesten til Nasjonalforeningen Granvin helselag i Mælandshagen, og gjorde en fantastisk innsats. De serverte velsmakende betasuppe, kaffe og kake til alle de fornøyde gjestene. I tillegg til den gode maten, fikk alle også glede seg over underholdning fra bandet G-belgane og talentfulle opptredener fra Knut Hamre og Åsmund Røynstrand. Kjartan Haugen bidro med vakker solosang og ledet allsangen, noe som virkelig løftet stemningen.

– Vi er svært takknemlige for innsatsen til alle som gjorde dette arrangementet så vellykket, sier styret.

Det var en minneverdig dag fylt med god mat, musikk og hyggelig fellesskap.



Feiring av de frivillige i Gausdal



Hvert år arrangerer Nasjonalforeningen Gausdal demensforening sommerfest, som en takk til de fantastiske frivillige. Dette inkluderer vaffelstekere, aktivitetsvenner og de som deltar i gågruppene deres. Lokallaget har over 30 dyktige frivillige som bidrar til at de kan gjennomføre disse aktivitetene.

– Vi setter enormt stor pris på innsatsen til alle våre frivillige – dere er ryggraden i vårt arbeid for bedre folkehelse, sier styret.

De frivillige er engasjert i ulike oppgaver, som å steke vafler på to lokale sykehjem hver 14. dag, hvor de sprer glede og skaper gode øyeblikk for beboerne. Aktivitetsvennene bidrar til at personer med demens kan delta i meningsfulle aktiviteter, mens gågruppene gir folk en mulighet til å komme seg ut, være aktive og sosialiserte.



Gå med oss i Førde!

Nasjonalforeningen Førde helselag har et bredt tilbud av aktiviteter for lokalbefolkningen, og en av de mest populære er den aktive gågruppa. Nylig la gruppa ut på en flott tur langs Fossestien, en av de vakreste rutene i området. Med majestetiske omgivelser, brusende fossefall, og en elv som slynger seg ved siden av stien, ble det en flott naturopplevelse for alle deltakerne.

– Vi vil gjerne takke alle som deltek på turane. Gåturane er viktig for lokalsamfunnet og folkehelsen, sier styreleder Astrid Juklestad.

Gågruppa er mer enn bare en tur i naturen; den er en viktig sosial møteplass der alle føler seg velkommen, uansett alder eller fysisk form.



Båttur på Iddefjorden



Den 26. juni og 9. juli arrangerte Nasjonalforeningen Halden demensforening to minnerike båtturer på Iddefjorden for hjemmeboende personer med demens og deres pårørende i Halden. Disse turene var nøye tilrettelagt for å gi deltakerne en avslappende og hyggelig dag i godt selskap.

– Slike turer er ikke bare viktige for å fremme inkludering i samfunnet, men også for å skape meningsfulle opplevelser som har en varig innvirkning på både deltakerne og arrangørene, sier styreleder Stein Aune.

Med den vakre naturen som ramme, stopp ved Monolittbrygga, og trekkspillmusikk fra Turid Brynildsen, ble stemningen om bord både varm og inkluderende. Gratis mat og drikke bidro ytterligere til den gode atmosfæren og fellesskapet som ble skapt.



Askøy demenskor

Med en nesten fullsatt sal og god stemning leverte Askøy demenskor en imponerende opptreden i Fargeriet i Strusshamn. Kormedlemmene, iført Nasjonalforeningen for folkehelsens røde sjal med mottoet «Folkehelse i hver tone!», sang med stor innlevelse. Konserten, som ble arrangert av Nasjonalforeningen Askøy demensforening og fant sted 9. juni, inkluderte også gjesteopptredener fra



Kulturskolens barnekor og trekkspillgruppen Feststemt.

Å delta i et kor gir sosialt

samhold og en meningsfull aktivitet som kan bidra til økt livskvalitet.

Aure – klippfiskens opphavssted

I samarbeid mellom Nasjonalforeningens lokallag Aure helselag og Nasjonalforeningen Tustna helselag, ble det arrangert et lite teaterstykk om Norges første klippfiskgründer.

Historien om Jappe Ippes og hans eventyrlige reise fra Nederland til Tustna, hvor han på 1600-tallet startet landets første klippfiskindustri, ble levendegjort på en imponerende måte. I Stig Are Mæles skikkelse møtte vi Jappe, som kjempet for sin visjon gjennom både motgang og kjærlighet.

– Det er en glede å bidra fra frivilligheten der kultur og



industrihistorie blir presentert på denne måten, sier styreleder Stein Brage Raanes.

Lokallagene skapte en varm og innbydende atmosfære med kaffe og vafler i timen før

forestillingen. Dette var svært populært, for over halvparten av de mer enn 100 publikummerne kom tidlig og satte stor pris på det sosiale samværet. De rekrutterte til og med noen nye medlemmer!



Gåtur rundt Poljvatnet

Hver uke samles gågruppa for turer rundt Poljvatnet, arrangert av Nasjonalforeningen Vågsøy demensforening. Denne gangen deltok 17 glade turgåere som nøt det flotte været og den varierte stien rundt vannet.

Disse turene er viktige for folkehelsen, da de gir deltakerne en anledning til å holde seg i form, puste inn frisk luft, og være sosiale i flotte omgivelser. Gågruppa bidrar både til fysisk og mental helse, samtidig som den styrker samholdet i lokalsamfunnet.



Flere hundre kom for å høre Arendal Demenskor – Syng med oss

Trefoldighetskirken i Arendal sentrum var fylt til randen med over 650 personer da Arendal Demenskor – Syng med oss holdt konsert under Arendalsuka i august.

Samme kveld som den første episoden av Demenskor-serien ble vist på NRK, fikk leder i Nasjonalforeningen Tromøy helselag, Laila Nygård, en telefon fra Merete Haslum: «Jeg ønsker å starte et demenskor også i Arendalstraktene. Blir du med?» Merete hadde i mange år engasjert seg for de eldre i nærmiljøet, og hun hadde lenge tenkt tanken på et kor for eldre, også tilpasset demenssyke. Laila var som alltid ikke vond å be.

Koret startet opp vinteren 2023 og fikk navnet «Arendal Demenskor – Syng med oss». Helselaget tok på seg ansvaret for å skaffe frivillige til å bistå, og da de spurte etter 16 i lokalavisen, meldte nærmere 60 seg. Demenskorfeberen hadde tatt av også i Agder.

I dag er 30 sangglade korister med i demenskoret som øver ukentlig. Koret har gitt en enorm glede for de demenssyke selv, men også for både de pårørende



og frivillige. Og som dirigent Merete sa under konserten i Trefoldighetskirken i Arendal nylig: «Dette er det mest positive koret jeg noen gang har ledet.» Publikum så ut til å bli smittet av denne glade gjengen, og det ble stående applaus etter konserten i Arendal denne augustdagen.

Oppdagelse om molekyler i hjertet kan skape nye medisiner mot arvelig hjertelidelse

I jakten på bedre liv og hjertehelse for oss alle, snus alle stener av medisinske forskere. Biolog Thea Parsberg Støle har oppdaget en sammenheng i kroppens aller minste byggeklosser. Den kan bane vei for bedre hjelp og behandling, for de av oss som lider av en arvelig hjertesykdom som kan lede til hjertesvikt.

TEKST | JONAS WÆRSTAD
FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



God grunnforskning kan lede til presisjonsmedisin for hjertepasienter, mener Thea Parsberg Støle.

– Vi har sett på bindingen mellom to proteiner i hjertet, kalt syndecan-4 og MLP. Arvelige mutasjoner i MLP kan føre til to typer av hjertesykdommen som kalles kardiomyopati. Vi har funnet ut at proteinene binder seg til hverandre i kjernen av hjertemuskelcellene, og når MLP-proteinet er mutert, bryter det bindingene til partneren sin, syndecan-4.

Vi tror dette kan være en liten, men viktig brikke i sykdomsbildet, forklarer hun.

Kardiomyopati er en fellesbetegnelse på flere hjertesykdommer som kan føre til alvorlige symptomer og svekket hjertefunksjon, inkludert hjertesvikt, hjerterytmeforstyrrelser og hjertestans.

Selv om veien fra den molekylærbiologiske



kunnskapen Støles prosjekt har avdekket til direkte pasientbehandling kan synes lang, er grunnleggende forskning svært viktig for en bedre forståelse av de molekylære mekanismene som fører til hjertesykdom, og dermed bedre behandlingsmuligheter, understreker hun.

– Vi prøver å forstå byggestenene i kroppen vår og hvordan de henger sammen. Vi jobber inne i hjertecellen og ser på små molekylære endringer. Håpet er at denne kunnskapen kan bidra til å bedre forstå hvordan disse molekylære endringene fører til hjertesykdommer som kardiomyopati. Mutasjonene vi har studert er heldigvis sjeldne, men studier tilsier at noen av mutasjonene forekommer i om lag en prosent av verdens befolkning. Dermed er det snakk om veldig mange pasienter på global basis, forteller hun.

Kan skape fremtidens presisjonsmedisin

Thea Parsberg Støle forklarer den medisinske metoden sin som å jobbe «nedenifra og oppover», i kontrast til andre forskningsprosjekter som gjerne tar utgangspunkt i et eller flere symptomer og deretter leter etter årsaken:

– Mekanismen bak hjertesykdommer som arvelig kardiomyopati er komplekse, og jo mer vi forstår om enkeltmenneskets molekylærbiologi, jo mer presise kan medisinene bli i fremtiden. Jeg mener at personrettet medisin er veien fremover, sier hun.

– For å kunne lage nye medisiner mot hjertesykdom må vi forstå hvorfor og hvordan hjertet fungerer slik som det gjør. Mitt håp er at vi kan utvikle medisiner som reparerer skaden direkte der den har funnet sted, for eksempel ved å reparere en brutt binding mellom proteiner i hjertecellene, i stedet for å legge et «plaster på såret», forteller Støle videre.

– Hjertet vårt er et lite mirakel i seg selv

Medisinsk grunnforskning kan fremstå som en sterk tålmodighetsprøve for de fleste av oss, med lange år med sterkt søkelys på en tilsynelatende liten bit av et helhetlig problem. Thea Parsberg Støle er derimot godt innforstått med hva jobben krever – godt hjulpet av en dyp fascinasjon for den delen av kroppen hun har viet sin forskningsinnsats til:

– Forskning er langsiktig. Det finnes også mye glede i å sette sammen de små bitene av puslespillet. For eksempel finnes proteinet MLP i oss alle. Det å forstå dette fullt ut og sammenhengen det har med hjertehelsen vår er nyttig for alle mennesker, sier hun.

– Hjertet er et så sentralt og livsviktig organ. Funksjonen til hjertet er enkel og klar: det skal pumpe blod rundt i kroppen. Men for at dette skal finne sted, må det skje et hav av molekylære hendelser i hver eneste lille celle, i komplekse nettverk. At en hjertecelle pumper og at denne funksjonen er helt nødvendig for livet i oss, er et lite mirakel i seg selv.

Hun retter også en spesiell takk til alle givere som gjør utvikling og fremskritt for bedre liv og helse mulig:

– Støtten er helt nødvendig for at medisinsk forskning og fremgang i det hele tatt skal finne sted. Tankene mine går ofte til både de som donerer midler og de som kan bli positivt berørt av resultatene av forskningen. Det å få lov til å forske på det man har stor tro på betyr utrolig mye for meg, sier hun.

- Nye immunmodulerende stoffer kan mulig både bekjempe og beskytte mot Alzheimers sykdom

Professor Lars Nilsson tester små molekyler for å danne et legemiddel som kan beskytte oss mot utvikling av demenssykdommer og bekjempe den om den finner sted.

TEKST | JONAS WÆRSTAD

FOTO | ANNE ELISABETH NÆSS



Mener ny kunnskap om reseptor i genene våre kan bane vei for alzheimermedisin: professor Lars Nilsson

Professor Lars Nilsson ved Universitet i Oslo og Oslo Universitetssykehus er utdannet farmasøyt med doktorgrad i nevrovitenskap og har lang fartstid fra blant annet prestisjetunge Karolinska Universitetssykehus og Harvard i USA.

Tap av funksjonen til en immunsensor-reseptor i genene våre, kalt TREM2, er en risikofaktor ved Alzheimers sykdom og noen andre sykdommer som gir demens. Nilsson jobber nå for å utvikle stoffer som kan aktivere og styrke TREM2-funksjonen, med håp

om å skape en medisin som både kan beskytte mot demenssykdom og bekjempe den i en tidlig fase når den først har inntruffet.

– Vi utvikler molekyler som kan aktivere TREM2, og tester ulike substanser for ønsket effekt, inkludert å etablere den best mulige kjemiske strukturen for disse. Vi leter etter stoffer som binder seg til TREM2 og forsøker å forbedre egenskapene deres. Disse stoffene trenger nemlig mange gode egenskaper for å senere kunne fungere klinisk i pasientbehandlingen,



forteller Nilsson om fremgangen i forskningsprosjektet.

– De fleste av oss har normale TREM2-reseptorer. Høy funksjon av TREM2 virker å være beskyttende mot demenssykdom og går man inn og stimulerer denne, ser det ut til å være beskyttende mot lokal inflammasjon i hjernen – noe som igjen ansees som å være en sentral del av sykdomsbildet ved demenssykdommer. Å forsterke denne effekten vil kunne gi god beskyttelse mot utviklingen av demenssykdom, sier han videre.

Nye diagnostiske metoder styrker muligheten for å utvikle demensbehandling

I det store bildet ser Lars Nilsson klare likhetstrekk mellom kampen mot demenssykdommer og den sterke, positive behandlingsutviklingen ved hjertekarsykdommer i de siste tiårene:

– Det går i den retningen for demenssykdommer også: Vi kommer til å få bedre diagnostikk, blant annet lettere oppdagelse av risikopasienter med subtile, kognitive dysfunksjoner ved å bruke biomarkører, slik at vi kan sette i gang med beskyttende tiltak eller behandling tidligere enn før, mener han.

De ønskede effektene av Nilssons prosjekt hjelper frem av positiv utvikling fra andre deler av demensforskningen, som oppdagelsen av stadig bedre biomarkører. Dette er signaler fra kroppen om at sykdommen har begynt å utvikle seg. Dess tidligere vi vet at det finner sted, dess mer kan vi gjøre for å forhindre og bekjempe sykdommen, forklarer han.

– Kunnskapen finnes og vi kan nå i prinsippet finne ut av hvem som fem år senere har høy risiko for å utvikle Alzheimers sykdom med høy grad av presisjon med noen kognitive tester og en blodprøve, men denne metoden er ikke klinisk iverksatt ennå.

Mener privat støtte er helt nødvendig for god forskning og medisinsk fremgang

Når det gjelder sin egen forskning, er han klar på hva han ønsker seg av resultater:

– Målet er å kunne skape substanser som er så bra at de kan testes klinisk, og deretter at disse viser god effekt på Alzheimers sykdom. Medisinene vi håper på å skape kan tenkes å gis via en tablett, siden dette er langt enklere for pasienten og mindre ressurskrevende for helsevesenet enn de nylig rapporterte amyloid-antistoffer som må sprøytes inn i en blodåre av helsepersonell, forteller han.

– Vi ønsker at nye medisiner skal kunne skape et bedre liv for alzheimerpasienter, for eksempel at du kan leve lenge og godt med sykdommen uten at diagnosen påvirker funksjon i hverdagslivet ditt, sier Lars Nilsson videre.

Han understreker også hvor viktig privat støtte til medisinsk forskning faktisk er når vi skal finne bedre løsninger for komplekse sykdomsutfordringer som demens.

– Støtten er veldig viktig. Det er dessverre ganske få kilder tilgjengelige for medisinsk forskning i Norge. Det er ofte slik at noen få store forskningsmiljøer får veldig mye av de begrensede statlige bevilgningene, og de fleste andre får tilsvarende lite. For meg handler god forskning om gode idéer og ulike innfallsvinkler rundt et problem eller utfordring. Dermed er bredden i forskningsinnsatsen veldig viktig om vi skal få fremgang. Støtten fra Nasjonalforeningen for folkehelsen gjør at nettopp mange flere får muligheten til å skape utvikling.

Sterk medlemsvekst på vei mot 2030

Landsstyret har vedtatt en stor satsning for å rekruttere flere medlemmer, ivareta nåværende medlemmene enda bedre enn før og å ta godt imot nye. Resultatene så langt er strålende!

TEKST | JONAS WÆRSTAD

De siste årene har det vært usedvanlig god vekst i medlemsmassen, engasjerende konkurranse mellom lokallagene i rekrutteringen og store steg mot et viktig, strategisk mål for Nasjonalforeningens fremtid.

– Denne satsningen, som vi kaller medlemsreisen, handler først og fremst om å ta bedre vare på medlemmene vi har. Det handler også om å fortelle potensielle medlemmer at vi finnes og har et tilbud til dem – at de faktisk blir spurt om å bli med, forteller organisasjonsrådgiver medlem Sissel Rygnestad Waagaard.

En undersøkelse fra Frivillighet Norge, viser at hovedgrunnen til at folk ikke er frivillige, er at de aldri blir spurt om å delta.

– Erfaringen i våre lokallag, som jo er de som direkte rekrutterer nye medlemmer, er at det gjelder å være aktive, synlige lokalt og ganske enkelt spørre folk flest om de vil bli med, understreker hun.

Første halvår viktig

Den viktigste delen av medlemsreisen er det første halve året etter at et nytt medlem er innmeldt. Lokallagets styre ønsker velkommen og sørger for at teknikken går riktig for seg; at medlemmene meldes inn i databasen. Alle som blir registrert får et velkomstbrev med en gave. Snart mottar nye

medlemmer også det første nummeret av medlemsbladet.

– Det er flott med aktive lokallag som for eksempel inviterer til møte, snakker om hvordan det nye medlemmet ønsker å engasjere seg, og sørger for at de opplever å være velkomne, sier Rygnestad Waagaard.

Hennes rolle er å koordinere satsingen i sekretariatet. Målet er blant annet at prosessen rundt nye medlemmer skal være så effektiv som mulig, med fornuftig bruk av ressurser og at det tekniske systemet rundt medlemmene våre fungerer godt og smidig.

Foran skjema i målet om 30 000 medlemmer

Arbeidet med medlemsreisen er en viktig del av Nasjonalforeningens strategi frem mot 2030. Her har landsstyret vedtatt at vi skal ha 30 000 medlemmer innen dette året.

– Det går fremover, og vi er foran skjemaet. Her og nå har vi 27 000 medlemmer. I fjor rekrutterte vi 4 400 nye medlemmer. Per juli 2024 hadde vi rekruttert 2 642 nye medlemmer, sammenlignet med 2 508 i tilsvarende periode i fjor. Det er sterk vekst, forteller hun.

– Vi har jobbet med dette i mange år, og det er sjelden man ser å så klar, stabil vekst. Samtidig er det



Medlemsansvarlig Monika Toppe og resten av gjengen i demensforeningen i Stavanger er opptatt av å invitere nye medlemmer med i aktivitetene lokallaget arrangerer. Det å delta i Demensaksjonen som bøssebærer eller på stand blir de spurt om hvert år.

ikke noe «hokus pokus». Det handler om møysommelig jobbing over tid. Det skaper resultater – og det ser vi tydelig her og nå, utfyller hun.

Sterkt engasjement for vekst landet rundt

– Min opplevelse er at dette arbeidet skaper mye engasjement i fylkesstyret og lokallag. De får rapporter om hvordan vi ligger an i deres fylke frem mot det store målet i 2030. Det skaper en sunn og morsom konkurranseånd om å rekruttere flest mulig i sitt miljø, forteller hun.

Hun tilskriver også en mer synlig plass i samfunnet generelt og god jobbing hele landet over som viktige ingredienser i fremgangen.

– Mange organisasjoner sliter med å få til det samme som vi klarer nå. Jeg tror lokallagene er nøkkelen og medlemmer er på mange måter «livsblodet» i arbeidet vårt. Det motiverer til godt arbeid, tror jeg. I tillegg er Nasjonalforeningen mer i vinden om dagen, med mye synlighet i media for våre

saker og standpunkter. Det bidrar også, ikke minst når folk har hørt om oss og hvem vi er når vi rekrutterer, forklarer hun videre.

– Det beste er menneskene

Og selv om stø kurs mot mål og god vekst i antallet nye medlemmer er moro, er hun tydelig på hva det fineste med hele prosessen er.

– Kontakten med de frivillige og lokallagene og de tillitsvalgte, uten tvil. Det er veldig hyggelig å jobbe sammen om dette og å kunne hjelpe til og svare ut spørsmål de har. Det synes jeg er veldig, veldig givende, sier hun.

– Det er verdien vi skaper for mennesker som til syvende og sist er det mest givende med denne jobben. Som et nytt medlem fortalte meg for litt siden: «Jeg ble tatt så vel imot! Jeg bor alene og har følt meg litt ensom i det siste. Her ble jeg invitert på hyggetreff med én gang, det var helt fantastisk!», deler Sissel Rygnestad Waagaard.



Økende interesse for Demensaksjonen

Stadig flere markerer Alzheimerdagen, og interessen for Nasjonalforeningens Demensaksjon øker. I fjor ble det samlet inn nesten 7,5 millioner kroner, noe som er tidenes beste resultat.

TEKST OG FOTO | CAMILLA MOE RØISLAND

Demensaksjonen har blitt arrangert siden år 2000, og er Nasjonalforeningen for folkehelsens årlige informasjons- og innsamlingskampanje. Den arrangeres alltid i tilknytning til Den internasjonale Alzheimerdagen, som i år er lørdag 21. september. Demensaksjonen arrangeres i år fra mandag 16. til søndag 22. september. Målet er å sette fokus på demens og samle inn penger til demensforskning og lokale demensaktiviteter. For stadig flere rammes, og det er bare gjennom forskning en kan en finne en kur i fremtiden.

Bare forskning for å stoppe demens

I dag anslås det at over 100 000 personer har demens i Norge. Ettersom det blir stadig flere eldre i befolkningen, og forekomsten av demens øker med alderen, vil dobbelt så mange få demens i løpet av et par tiår. I tillegg til den som blir syk, rammes også pårørende og samfunnet kraftig. Demens er den sykdommen som har høyest kostnader i helse- og omsorgstjenesten, ifølge en studie som har sett på 144 ulike sykdommer. Derfor haster det med mer forskning for å finne medisiner som kan stoppe denne utviklingen.

Flere støtter Demensaksjonen

Interessen for demens har hatt et kraftig oppsving de siste årene, og mange har pekt på «demenskoeffekten». Av Nasjonalforeningens mange demensforeninger og helselag, var i alt 167 med på Demensaksjonen i 2023. De som gikk med bøsser opplevde en ekstra



Klare til årets Demensaksjon. Nestleder i Nasjonalforeningen Agder fylkesstyre, Kåre Nygård, og leder av Nasjonalforeningen Kvinesdal, Sirdal og Flekkefjord Demensforening, Line Daastøl.

stor giverglede. Til sammen fikk vi inn nesten 7,5 millioner, noe som var hele 800 000 mer enn forrige rekord fra 2019. I tillegg til organisasjonenes mange engasjerte, vil blant annet flere bibliotek markere Alzheimerdagen i år. Stadig flere ungdomsskoler som har valgfaget «Innsats for andre», deltar også i innsamlingen.



Gåfotball i Tønsberg

Under mottoet Vær aktiv med oss! har en gjeng entusiaster i Tønsberg startet en helt ny aktivitet for personer med demens: Gåfotball.

TEKST OG FOTO | KURT HENNING JOHNSEN



Full innsats og konsentrasjon på treningene.

Ildsjel Kjell Einar Hamnes fra Flint Fotball fikk med seg Tønsberg og Færder demensforening og har startet landets første gåfotballgruppe for personer med demens.

Gåfotball er flott aktivitet for alle som vil bevege seg litt og leke med ball, og man trenger slett ikke å ha spilt fotball før. Her handler det om å gå, det er ikke lov å løpe. Taklinger må skje med redusert fysisk kontakt, men lagfølelsen og gleden over å leke med ball er fullt til stede.

Tilrettelagt aktivitetstilbud

– Vi er opptatt av at personer med demens skal ha gode og tilrettelagte aktivitetstilbud, og gåfotball er ett av mange spennende tilbud som Nasjonalforeningen for folkehelsen organiserer, sier organisasjonssjef Brit Olsson.

Tønsberg har gått foran og gjennomført pilotprosjekt for gåfotball som aktivitet for personer med demens. Her samarbeider Nasjonalforeningen Tønsberg og Færder demensforening med lokalt idrettslag og kommunen om ukentlig aktivitet i form av lek med ball og hyggelig sosial samling etter treningen. Pilotprosjektet er støttet av Stiftelsen Dam og har allerede inspirert flere steder i landet til å sette i gang.

Internasjonal sport

Gåfotball er en stor idrett internasjonalt, og Norge har til og med eget landslag som spiller turneringer. Det er ikke nødvendigvis kamper og konkurranse som er viktig for deltakerne i Tønsberg, men innsatsvilje og glede over å være i fysisk aktivitet sammen med andre er det mengder av på treningene.

Sykepleiere på gjensyn etter 60 år

– Vi gikk i felles marsj til spisesalen og hadde forbud mot besøk på rommet, fortalte tidligere sykepleierstudenter som i sommer var på besøk i Nasjonalforeningens hus i Oslo.

Åtte damer i 70-årene fra det nest siste kullet som ble utdannet ved Nasjonalforeningens sykepleierskole, var på besøk på gamle tomter. De var ferdig utdannet som sykepleiere i 1969, og opplevde en helt annen hverdag enn noen kan tenke seg i dag

Som sykepleierstudent på 1960-tallet måtte de være under 30 år og ugifte. De fleste var bare 18 år da de startet og bodde på hybler i det samme huset der også mye av undervisningen foregikk. Etter tre måneder bar det ut i praksis på sykehusene i Oppland. Studentene hadde fri kost og losji og 75 kroner per måned i lommepenger, som skulle gå til blant annet transport, tannkrem, sjampo og nylonstrømper. Hyblene var små, to per rom, det var strenge regler for antrekk og oppførsel, og lærerne bodde også i bygget.

Sykepleierutdanningen i Nasjonalforeningen

Organisasjonen har drevet utdanning av sykepleiere helt siden 1910. De første årene var det de enkelte lokallagene som bekostet utdanning ved lokale sykehus av unge kvinner fra nærmiljøet. Fra 1920-årene ble det formalisert utdanning blant annet i Oslo. For å øke og profesjonalisere utdanningen av sykepleiere ble bygget i Oscarsgate reist på 1940-tallet.



Bak fra venstre: Ingjerd Skrevsrud, Oddny Sandbakken, Anne Marit Frydenlund, Venke Sørлие, Åse Rigmor Skyrud og Astrid Hansdotter Engeseth. Foran fra venstre: Ingrid Hunvik Skundberg og Torild Ringstad.

Skolebygget ble finansiert med en kronerulling blant helselagene, som over fire år bidro med 550 000 kroner av de 2,6 millionene det kostet. I hver etasje var det peisestuer som ble oppkalt etter lagene som ga mest, og også flere av elevrommene fikk tilsvarende stedsnavn.

Skolen ble åpnet i 1957 og overtatt av Oppland fylkeskommune. Den ble drevet i Oslo fram til slutten av 1960-tallet, og flyttet deretter til Gjøvik.





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.

Adresseendring ved fast plass på sykehjem

Min far har demens og har nå fått fast plass på sykehjem. Han flytter fra eneboligen sin om kort tid. Må vi melde flytting?

Hvis din far eier boligen skal han ikke melde flytting, men han kan melde adresseendring. Dette er beskrevet i Folkeregisterforskriften § 5-1-7: Personer som oppholder seg på institusjon innen helse og omsorg, regnes som bosatt der de hadde sitt bosted før institusjonsoppholdet, med mindre bostedsforholdene der forandrer seg slik at det vil være naturlig å regne dem som bosatt annet sted. Dersom de ikke lenger har tilknytning til annet bosted, regnes de som bosatt på oppholdsstedet. Det finnes også fradragmuligheter for utgifter til egen bolig en viss periode. Ta kontakt med vedtakskontoret i kommunen for mer informasjon.

VIL DU BLI LIKEPERSON?

Vil du bruke din erfaring som pårørende til å hjelpe andre?

Ny opplæringshelg for likepersoner arrangeres siste helgen i januar 2025 på Thon Hotell Arena, Lillestrøm.

Alle nære pårørende som har levd med demens i familien, og kjenner at de vil bruke denne erfaringen til å hjelpe andre, kan bli likeperson. Opplæringshelgen er gratis.

Kontakt Demenslinjen på 23 12 00 40 eller send mail til: demenslinjen@nasjonalforeningen.no for mer informasjon, samtale og påmelding.



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.

4 x 4

Jeg har hatt et hjerteinfarkt og har hørt at 4 x 4 er den mest effektive formen for trening. Bør jeg trene 4 x 4?

4 x 4 er en type intervalltrening som går ut på å løpe med høy intensitet i fire minutter med pause på to-tre minutter og deretter gjentar det fire ganger. Dette er en effektiv form for utholdenhetstrening og du kan godt kan trene på den måten. Siden trening er ferskvare vil den treningen som du fortsetter med være den mest effektive for deg. Du må derfor finne ut hva hvilken treningsform du trives best med. .

Tatovering og hjerteoperasjon

Jeg er en dame på 21 år. For 15 år siden fikk jeg operert/tetet et hull i skilleveggene i hjertet med Gore-Tex materiale. Nå ønsker jeg meg en tatovering. Kan jeg det?

Generelt sett anbefales ikke de som har gjennomgått en hjerteoperasjon å tatovere seg. Bakterier fra tatovering kan sette seg på hjertet og skape en infeksjon. Hvor stor sjansene er for at det skal bli en infeksjon vil avhenge av hva slags hjerteoperasjon du har gjennomgått. Du bør høre med sykehuset hvor du ble opererte hva de anbefaler i ditt tilfelle.

RettStrikk til inntekt for Nasjonalforeningen

Hvert år har garnbutikken Garnius et årlig støtteprosjekt kalt RettStrikk, der de velger ut et formål og organisasjon de ønsker å støtte. I år har de valgt Nasjonalforeningen for folkehelsen og forskning på demens.



Garnius vektlegger at formålet de velger skal være noe som mange kan relatere seg til. Hvert år får RettStrikk et eget design, som knyttes til formålet i ett år. 10 prosent av salget av dette produktet går til Nasjonalforeningen fra mai 2024 til mai 2025.

Genseren finnes i to versjoner. En med heldekkende mønster, og en med mønsterbord over brystet. Den finnes i både dame- og herrestørrelser, og i flere farger og garntykkelser. Designet heter REPEAT, og består av stjerner plassert i sirkler. Symbolikken ligger i det å tidvis leve i sin egen boble.

Samarbeid med FK Haugesund

I tillegg har de et samarbeid med eliteserierklubben FK Haugesund. Hvert år designes det en unik

fotballdrakt der mønsteret på RettStrikk-genseren det aktuelle året overføres via fotoprint til fotballtrøyer.

En av Eliteseriekampene hver sesong er en veldedighetskamp der FK Haugesund spiller med RettStrikk-draktene. Disse produseres i begrenset antall nummererte eksemplarer og auksjoneres bort på Skanfil etter kampen. Beløpet fra auksjonen og vippsinnsamling under kampen går også til årets organisasjon. I år er det fjerde året RettStrikk har pågått, og disse draktene har allerede rukket å bli samleobjekter for flere. Det gir gode inntekter til prosjektet!

Garnpakkene kan du kjøpe på www.garnius.no/rettstrikk-24-25.

Barns helse må beskyttes bedre

Vi trenger bedre vern mot reklame for usunn mat og drikke rettet mot barn.

Matvarebransjen har vist at de ikke kan ta ansvaret. I slutten av august kom forslaget vi har ventet så lenge på.

Regjeringen har sendt et forslag på høring om å beskytte barn mot markedsføring av usunn mat og drikke. Vi i Nasjonalforeningen for folkehelsen har ventet utålmodig på dette, etter at Stortinget i fjor ba regjeringen om å fremme et slikt forslag innen utgangen av 2023.

– Vi er utrolig glade for dette forslaget. Et klokt og viktig grep fra regjeringen. Å beskytte barn mot reklame for usunn mat og drikke er en investering for bedre folkehelse og redusert sosial ulikhet i helse, sier fagsjef Tone P. Torgersen i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Norge er en del av en global trend med økende vekt i befolkningen. Å forebygge er det viktigste vi kan gjøre for å få bukt med problemet – og det gjelder å starte tidlig.

Forskning viser oss at det er en klar sammenheng mellom barns kaloriinntak og reklamen de eksponeres for. Reklame virker. Derfor er det så viktig å begrense omfang og beskytte barn mot denne markedsføringen.

Norge henger etter

WHO har nylig utarbeidet et forslag til retningslinjer som kan beskytte barn bedre mot skadelige effekter av markedsføring. I Norge er det matvarebransjen selv som lager reglene, det er bransjen selv som vokter dem og det er de som ilegger sanksjoner, gjennom Matvarebransjens faglige utvalg (MFU). En evaluering av Folkehelseinstituttet viser at selvregulering ikke virker effektivt for å beskytte barn og unge.

Stor støtte til endring

En undersøkelse utført av YouGov, på oppdrag fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, viser at over 70 prosent støtter et forbud mot reklame for usunn mat og drikke i sosiale medier rettet mot barn og unge. Over halvparten av de som har svart støtter også en 18-års aldersgrense for reklame for usunn mat og drikke.

– At vi endelig får et slikt reklameforbud i lovsform, med 18 års aldersgrense der Helsedirektoratet kan bøtelegge brudd, vitner om politikere som setter barn og helse først, sier fagsjef Tone P. Torgersen.



Gåturen på Tromøy

Gågruppa til Nasjonalforeningen Tromøy helselag går tur hver onsdag. De deler i tre, en går ca. 6. km, andre 3,4 til 5 km og den tredje, 'Kosegruppa' går så langt de orker og i sitt eget tempo. Det kan ofte være 40 stykker som møter opp. Turene avsluttes med en matbit og gode samtaler i lokallagets lokaler.

Har dere et bilde der ditt lokallag går tur? Her er din mulighet til å dele. Send bilde og litt tekst til: redaksjonen@nasjonalforeningen.no

Hjelp til den gode samtalen

Gjør du en innsats som frivillig med å bidra til hygge, inkludering og mindre ensomhet? Kanskje trenger du litt hjelp til å få i gang de gode samtalekortene? I nettbutikken vår finner du en pakke med 30 samtalekort som er ment for å skape gode, morsomme eller spennende samtaler. De kan være et fint hjelpemiddel, enten man

kjenner hverandre godt fra før eller ikke. Her er ingen svar feil, tenk gjerne høyt sammen og still oppfølgingsspørsmål. Kortene er i eske og er lett ta med i veska, legge igjen på institusjoner, eller i sekken på tur. Kortene tar for seg et bredt spekter av spørsmål om forskjellige temaer.



Hoppetaukonkurransens vinner

Elevene i klasse 5a ved Flisnes skole i Ålesund hoppet seg til seier i Nasjonalforeningen for folkehelsens hoppetaukonkurranse i vår. Klassens elever har hoppet 60 minutter per dag, og ble trukket som norgesmestere blant landets beste klasser.

– Jeg synes dette var så bra. Jeg har vært med i fylkesstyret for Møre og Romsdal i 10 år, og det er første gang jeg hører om at det er en nasjonal vinner fra Møre og Romsdal. Så det synes jeg var veldig stas, sa fylkesstyreleder Ingunn Øye.

Over 100 000 barn fra 1 400 skoler over hele Norge deltok i hoppetaukonkurranse. Klassene har konkurrert som ett lag, og fått poeng for hvert minutt de har hoppet opp til 60 minutter daglig når skolen har vært åpen. Målet med konkurransen er å inspirere



til økt fysisk aktivitet, glede og fellesskap i skolen.

I tillegg til heder og ære, fikk vinnerklassen en sjekk på 10 000 kroner fra Nasjonalforeningen for

folkehelsen. Alle fylkesstyrene i landet har kåret vinnere i sine områder, i tillegg til svært mange lokallag har gjort stas på klasser som har deltatt.



Hvordan kan din hjertesak leve videre?

Vi har lang tradisjon for å motta testamentariske gaver til demens- og hjerte- og karforskningen. Nasjonalforeningen finansierer. Sammen med sju andre frivillige organisasjoner arrangerer Nasjonalforeningen for folkehelsen møter i flere byer nå i høst for å informere om testamentariske gaver.

Møtene er gratis og

inneholder både generell informasjon om å skrive testament og om hvordan dine hjertesaker kan leve videre gjennom din arv. Fungerende generalsekretær Jon-Richard Haugen representerer Nasjonalforeningen på møtene.

De neste møtene er i Bergen 17. september og i Stavanger 18. september. Les mer og meld deg på: arvenetterdeg.no



KALENDER

◆ SEPTEMBER

16.-22. september:

Demensaksjonen 2024

21. september: Den internasjonale alzheimerdagen

◆ OKTOBER

1. oktober: Søknadsfrist statlige midler til fylkesvise samlinger

Uke 40: Nyhetsbrev om Demensaksjonen til tillitsvalgte

Uke 41:

Nyhetsbrev til medlemmer

14. oktober: Frist for oppgjør Demensaksjonen

22. oktober:

Nettverkssamling for Aktivitetsvenn arbeidsgrupper

Uke 44:

Nyhetsbrev til tillitsvalgte

◆ NOVEMBER

8.-10. november:

Inspirasjonssamling for likepersoner

22.-24. november:

Lokallagssamling Lillestrøm

Uke 48:

Nyhetsbrev til tillitsvalgte

◆ DESEMBER

15. desember: Frist for å sende inn ferdigmelding av studietiltak

Uke 49: Frist for bidrag til medlemsblad nr. 1

Uke 50:

Nyhetsbrev til medlemmer

VI GRATULERER

- ◆ Nasjonalforeningen Stordal helselag 110 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Andebu helselag 110 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Vevelstad helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Lauvsnes helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Seim helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Alversund helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Etnedal helselag 105 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Ljønes og Kvikstad helselag 100 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Bondalen helselag 95 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Kjønnøy helselag 90 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Vern helselag 75 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Øresvik helselag 65 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Mosogn helselag 50 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Hamar og omegn helselag 35 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Salangen demensforening 25 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Hosanger helselag 20 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Skien demensforening 20 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Arendal demensforening 20 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Indre Østfold demensforening 15 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Ytre Søre Sunnmøre demensforening 15 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Lom demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Stad demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Øyriket demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Lindesnes demensforening 10 år
 - ◆ Nasjonalforeningen Haus helselag 5 år
- Vi ønsker velkommen til to nye lokallag!**
- ◆ Nasjonalforeningen Bamble demensforening
 - ◆ Nasjonalforeningen Straumgjerde helselag

Diplom og nål til Ellen Svendsen

Under en koselig sommeravslutning i Nasjonalforeningen Hellvik helselag mottok Ellen Svendsen diplom og fortjenstenål. Hun har vært medlem i helselaget siden 1995 og leder fra 2005. Nå er hun også med i fylkesstyret. Ellen er en utadvent person og på Hellvik kjenner 'alle' henne, både voksne og barn. Hun er populært kalt røykedama og tar seg av røykfriprosjektet på Hellvik skole. Hun leder også den lokale Gå med oss-gruppen og er kontaktperson for våre samarbeidspartnere. Ellen tar vare på alle.



FOTO: SONJA ASSERSEN

Hoppetaukonkurranse på Hamar



FOTO: ELI HAUGUM BREKNE

Hamar by feirer 175 års jubileum i år, og har blant annet markert jubileet med 175 aktiviteter for alle aldre. Nasjonalforeningen Hamar og omegn helselag har arrangert hoppetaukonkurranse for flere aldersgrupper og delt ut fem flotte pokaler med teksten «Best i landet - Hoppetau - 2024». Eldste deltager var 86 år, med fem hopp. Flest hopp hadde en 43-åring med 173 hopp og i barneklassen en 9-åring med 57 hopp. 36 hoppere deltok i et artig arrangement.

Tre Gå med oss i Kongsvinger

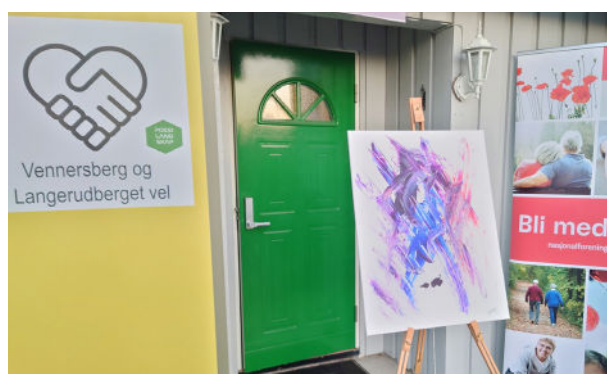


Nasjonalforeningen Kongsvinger helselag har knapt fylt ett år, men har vært svært aktiv i sommer med flere aktiviteter og arrangementer.

Helselaget har blant annet arrangert tre «Gå med oss» i sommer. Turene har vært guidet med mye informasjon om løypene som er merket opp av den lokale velforeningen.

Deltagere har fått høre om gamle husmannsplasser, historiske kart, natur og samfunnsforhold. Langs veien har de funnet bær og sopp, og på en tur var de heldig og kom over nydelige kantareller. Turene har fått god oppmerksomhet med mange likes, delinger og kommentarer på lagets facebookside.

Mal med oss



Nasjonalforeningen Kongsvinger helselag arrangerer månedlige Mal med oss. I sommer var laget samlet utendørs for hyggelig samvær og maling. Dette ble bemerket av forbipasserende, som sa at dette hadde de lyst til å være med på. Nå har laget trukket innendørs for å nyte kaffe, pensler og lerret i godt selskap.



Stor gave fra Handelsreisende forening



FOTO: MIA MOEN GRENDAAL

Handelsreisende forening gir en halv million kroner til Nasjonalforeningen Trondheim Demensforening.

- Handelsreisende Forening har støttet oss gjennom flere år med gode bidrag. Dette har gjort at vi har kunnet arrangere aktiviteter av mange slag for mennesker som har fått en demensdiagnose og deres pårørende. Sosiale arrangement, åpne møter, støtte til kor, gågrupper, treningsgrupper, demensskole, med mer.

- Det er med stor takknemlighet vi i dag igjen mottar støtte fra dem. Bidraget er med på å løfte demensforeningen videre og gjør oss i stand, i samarbeid med flere, til å utvikle enda flere og bedre aktiviteter. Tusen takk, sier Frode Mo, daglig leder for fylkeskontoret i Trøndelag.

Godt besøkt stand under Arendalsuka



Syklisten Dag Otto Lauritzen tok første etappe, heiet på av representanter fra lokallagene i Agder.

Under Arendalsuka var Nasjonalforeningen godt synlig i bybildet med en stand flott plassert i Pollen. Med fylkesstyret i spissen, stilte 18 frivillige fra lokallag fra hele Agder opp i løpet av uka. De delte ut brosjyrer og engasjerte folk med demensquiz og et folkehelsehjul. Det som skapte mest blest var spinningssykkelen. Mange satte seg på sykkelsetet for samle flest mulig kilometer i løpet av uka. Førsteetappen stod selveste syklist Dag Otto Lauritzen fra Grimstad for.

Innlandet er demensvennlig



På bildet tatt under signeringen ser dere: Bak fra v. i bildet er demenskoordinator i Øyer, Isabel Næss, leder i Øyer demensforening, Karin Anita Nermoen, assisterende statsforvalter, Sigurd Tremoen, meg, Fylkesstyreleder Nasjonalforeningen Innlandet, Paal Øieren. Foran fra v. er ordfører i Øyer, Anne Marie Sveipe, og Mina.

Øyer kommune i Innlandet signerte 4. juni en avtale med Nasjonalforeningen om å jobbe for et mer demensvennlig samfunn. Kommunen var den siste av fylkets 46 kommuner til å underskrive. Dermed ble det marsipankake og feiring av at Innlandet ble landets første fylke der alle kommunene er med på dette samarbeidet. Innsatsen for å få dette til, har også ført til et bedre nettverk ut i kommunene og mange gode oppslag og reportasjer i mediene.

Lørdagskafe på Helsetunet



Lørdagskafeen på Helsetunet, arrangert av Nasjonalforeningen Fauske demensforening, er nå i gang igjen etter sommerferien! Denne gangen ble kafeen beriket med herlig musikk fra Marianne og Gutta, og stemningen var så god at noen benyttet anledningen til å svinge seg på dansegulvet. Aksel og Knut gjorde en flott innsats med arrangementet, mens Tone og Turid sørget for deilige kaker og kaffe. Aksel hadde også ansvaret som loddselger. Vi hadde et fint oppmøte, men det er fortsatt plass til flere, så vi håper å se enda flere til neste gang.

Kun forskning kan stoppe demens -og din hjelp gjør en forskjell

Det er håp i dagens forskning, og som fast månedlig giver er du en viktig bidragsyter. Med din hjelp får vi ny behandling raskere, og en vakker dag en kur. Bli med på laget i dag!



Send sms
HÅP til 2216

og bidra med
200 kr hver
måned på giro
eller AvtaleGiro

Flere nyheter om framskritt innen demensforskningen er med å gi håp om at vi skal klare å finne en kur. Forskning tar tid, men med din hjelp som fast giver vil vi komme dit enda raskere.



Ønsker du å gi et høyere beløp eller har spørsmål, kan du ta kontakt med oss på 23 12 00 00 eller fastgiver@nasjonalforeningen.no

Avsender
Nasjonalforeningen
for folkehelsen
Pb. 7139 Majorstuen,
0307 Oslo

