

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



NYHETSBREV

Nyhetsbrev fra trøndelagskontoret nr. 3 – 2015



«På sikt kan det være mulig å forebygge, forsinke og kanskje forhindre utviklingen av demenssykdommer.»

Håkon Ihle-Hansen, lege og forsker

DEMENS Aksjonen

Forskning er avgjørende for å løse demensgåten

Send SMS **DEMENS** til **2160** og gi **150 kr** til demensforskningen
eller gi en gave til konto 1644 08 46673



**Bestillingsfrist
materieell
fredag 28. august**

Nasjonalforeningens fylkeskontor i Trøndelag, Nordre gate 6, 7011 Trondheim. Telefon: 73 52 62 64
E-post: nosot@nasjonalforeningen.no NB! Vi er enklest å nå tirsdag og torsdag på telefon.



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»



Vervekonkurranse

- Det er satt i gang en ny vervekonkurranse for 2015. Nye medlemmer som registreres i perioden 1. februar til 31. oktober i år, gir grunnlag for å delta i vervekonkurranse om to hovedpremier i form av iPad/nettbrett.
- I november trekkes det to vinnere blant lag/medlemmer som har vervet fem eller flere nye medlemmer i den angitte perioden.

Din helse – vår hjertesak

GOD SOMMER - Ta vare på øyeblikkene



Da Grete og Frode oppdaget at «buddhiststrand» i brosjyren ikke var en trykkfeil likevel.

Se godt på alle de flotte tillitsvalgte på bildet øverst til venstre og se på noe av det som skjer rundt om i fylkene når du blar i nyhetsbrevet. Det er ikke rart jeg er stolt av å være med på dette laget!

Tiden flyr og nå har jeg vært sammen med dere i over 5 ½ år. Jeg blir ydmyk og glad over den unike jobben dere legger ned for å gjøre byen eller bygda til et bedre sted å være...

Jeg håper jeg ser mange av dere på inspirasjonssamlingen 9.-10. oktober. Meld gjerne på flest mulig. Håper også flest mulig lag bidrar i årets demensaksjon.

Fylkeskontoret og fylkesstyrene ved Betsy og Unni ønsker dere en riktig fin sommer.

KONTORET STENGT
Slik starter vi på igjen:
Grete: uke 32
Siri: uke 33
Frode: uke 34

Fortsett å søk TV-aksjonsmidler

Mange lag har søkt TV-aksjonsmidler til lokale aktiviteter. Her er noe av det dere kan søke om:

- Utflukter- buss/båtturer, fjell /seterturer, severdigheter o.l. Maksimalt søknadsbeløp: 10 000,-/ per arrangement
- Hyggetreff - sommer-/julefester, kultur-/musikkarrangementer o.l. Maksimalt søknadsbeløp: 5000,-/ per arrangement
- Demenskafe. Maksimalt søknadsbeløp: 15 000,-/halvår
- Aktivitetsgrupper - gågrupper, erindringsgrupper, maling, håndarbeid, snekring, matlaging o.l. Maksimalt søknadsbeløp: 15 000,-/ halvår, 5 000,-/per arrangement

Verdifulle midler gir demente økt trivsel

Sykehjemmene i Gauldalen får nytte godt av millionene fra TV-aksjonen i 2013. Pengene blir brukt til utflukter og trivselskvelder. Og det har stor betydning, for fine opplevelser for demente gir gode stunder og roligere sinn.



Side 4 og 5

GOD STEMNING: Rigmor Simle (t.v.) bor på Midttun på Horg sykehjem, og her tar hun en munter prat med student Maria Samnøy. Gode opplevelser og god stemning skaper bedre livskvalitet, også for demente.

Søknadsskjema finner dere på www.nasjonalforeningen.no eller kontakt fylkeskontoret.

Sett av datoen!

INSPIRASJONSSAMLING 9.-10. oktober

Ca kr. 1500,-

Hjertemarsj på Røros i regi demensforeningen



Over 170 personer deltok i Mølmannsdalen da Røros og Holtålen demensforening arrangerte årets hjertemarsj. Det var Quiz, servering av kaffe, saft og kake samt mulighet for grilling ved Gapahuken.

Hjerteuke med stor suksess på Ytterøy



Ytterøy helselag hadde informasjonsstand med frukt og kaffe en dag, og hjertemarsj dagen etter hvor 33 personer i alle aldre deltok. Her ble det servert grønnsakssuppe med rundstykker, det var hjertequiz og gratistrekning av fruktkurv. Begge dagene var det innsamling til hjerteforskning, tilsammen kr. 5 345,-

Har dere bilder fra aktiviteter i laget – send det til oss 😊

Populær demenscafe på Nærøy



Nærøy demensforening har i mange år hatt demenscafe til stor glede for personer med demens. Over 40 var tilstede da fylkeskontoret og fylkeslaget kom på besøk. Det var levende musikk av gruppen "Bra nok", det var allsang, åresalg og kaffe med noko attåt. Demensforeningen sørger for tilbringertjeneste for de som ikke har mulighet for å komme seg dit selv.

Ut på tur – aldri sur!



Fylkesstyret i Nord-Trøndelag hadde styremøte og sommeravslutning på idylliske Øynaparken i Inderøy. I begge fylkene er det nå bestemt hvem som får demensprisen 2015. Vi gleder oss til å avsløre «hemmelighetene» i høst når prisene overrekkes vinnerne.

Begge fylkene har styremøte i august. Da kommer oppdatert fadderliste. Husk at både fylkesstyrene og fylkeskontoret er lokallagenes støttespillere. Nøl ikke med å ta kontakt med oss!



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Hyggekveld i Sør Verran helselag



I vår arrangerte Sør-Verran helselag hyggekveld på Haugtun grendehus. Hele 40 personer var tilstede. Daglig leder ved fylkeskontoret i Trøndelag hold foredrag om kosthold og fysisk aktivitet med lett humor og det var underholdning av "Flirfoll og Heit". Fylkesleder Betsy Sand og nestleder Kari Viken var også tilstede og informerte om Nasjonalforeningens arbeid.



Sør Verran helselag var også på besøk hos Mosvik skole i forbindelse med hoppetaukonkurransen og hjerteuka for å servere frukt. Dette ble veldig godt mottatt av både elever og lærere.



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Hopp for hjertet 2015 – nok en gang suksess!



Nasjonalforeningens hoppetaukonkurranse hadde i år 10-års jubileum. Over hele landet har 110 000 skoleelever fra 4.-7. klasse "Hoppet for hjertet". Det tilsvarer over halvparten av alle barneskolene i Norge! Å stimulere til mer aktivitet i skolehverdagen er viktig for Nasjonalforeningen og vi krever at alle skolebarn skal ha tilbud om en times aktivitet hver dag. Av 109 klasser i Nord-Trøndelag var det B-klassen ved Bjørkly skole i Namsos som gikk av med seieren. I Sør-Trøndelag var det klasse 6C ved Åsveien skole i Trondheim (bildet) som vant i konkurranse med 145 andre klasser i fylket. Les mer på facebook hvor det er både bilder og liste over topp 10.

Møteplass for mestring 10.-13. september

Samtalegrupper, erfaringsutveksling og det sosiale vil stå i fokus. Her får du møte andre i samme situasjon. Noen av temaene vil være «hva er demens – hvordan arter sykdommen seg», «Kommunikasjon», «Støtteordninger» og «Tilbud der du bor».



Bli med på årets demensaksjon 21.-27. september

Snart er det tid for vår 15. Demensaksjon. Nord-Trøndelag hadde sitt beste resultat noen sinne i 2014, og sammen skal vi greie å få til et godt resultat også i år. Alle kan ikke gjøre alt, men alle kan vi gjøre noe. Kanskje kan vi klare å bryte den magiske grensen på kr. 600 000 for Trøndelag samlet?

Husk dem som glemmer

Tittelen på Demensaksjonen er i år som i fjor Husk dem som glemmer. Og i år som i fjor, skal vi samle inn penger til demensforskning med fordelingsnøkkel:

70 prosent til forskning, 30 prosent til lokal aktivitet



Nasjonalforeningen for folkehelsen

«På sikt kan det være mulig å forebygge, forsinke og kanskje forhindre utviklingen av demenssykdommer.»
Håkon Ihle-Hansen, lege og forsker

Demens kan ramme oss alle. Deg, meg eller en vi er glad i.

Hver dag får mennesker livene sine endret av en demenssykdom. Demens rammer ikke bare den som er syk. Den berører oss alle.

Dagens forskning er morgendagens behandling, og vi har ingen tid å miste. Støtt forskning slik at vi kan gjøre livet bedre for dem som rammes.

Vi trenger din hjelp!

Foto: Benjamin Ward

Flere bøssebærere = mer penger = suksess

Det viktigste dere kan gjøre er å være ute med bøsser. Desto flere bøsser, desto bedre blir resultatet. Gå selv, ta med deg venner og bekjente og kontakt skoler, organisasjoner eller bedrifter som kan tenke seg å bruke noen hyggelige timer for er god og viktig sak.

De fleste har glede av å støtte en god sak, enten de gjør det ved å bruke av sin tid eller ved å gi penger.

Når dere går rundt med bøsser, gir dere folk muligheten til å gjøre noe godt for andre. Det gjør dem godt.

Vi skal være synlige over hele landet

For å sikre inntekter er det viktig at vi er synlige. De som melder seg på får:

- Innsamlings og profilmateriell som brosjyrer, sms-kort, plakater og vester
- Informasjonsmateriell/brosjyrer til lokale arrangementer og stands
- Tips og materiell for kontakt med medier, eksempelvis utkast til pressemelding etc.

Trenger dere materiell eller flere bøsser, kan dere benytte bestillingskjemaet eller bestille i nettbutikken.

Meld dere på nå

Siste frist for bestilling er 28. august, men det er ingen grunn til å vente. Meld dere på nå. Det sendes ut materiell etter sommeren.

PS! Husk at dere må bestille aksjonspakken for å få vestene gratis.



Demensaksjonen 2015		
Bestilling – frist senest 28. august		
Du kan også bestille på www.nasjonalforeningen.no/medlem/demensaksjon		
Alle som melder seg på Demensaksjonen får en pakke med 5 styk røde vester, 5 plakater, aksjonsbrosjyrer og 100 aksjonskort.		
Vi ønsker å delta og motta aksjonspakken. _____		
Vi skal ha mange bøssebærere og vil gjerne ha flere aksjonskort. <input type="checkbox"/>		
I tillegg kan dere bestille en eller flere ferdig brosjyrepakke		
Dette er noen brosjyrer vi mener passer godt til en mindre stand eller informasjonsmøte (800gr). Brosjyrer og annet materiell kan selvfølgelig bestilles i nettbutikken eller direkte hos oss)		
Brosjyrepakke antall: _____		
Pakken består av:		
25 Fakta om Demens	25 Demens i familien	
50 Demenslinjekort/10 tegn på demens		
Innsamling		
Bøsse/ID- merke	antall: _____	
Innsamlingsbøsse grå m/rødt lokk	antall: _____	
Forsøgling til innsamlingsbøsse	antall: _____	(Her gule bøsser må ha to forsøglinger pr. bøsse)
Adresse		
Lokalleg _____	Nasjonalforeningen for folkehelsen Pb. 7139 Majorstuen 0307 Oslo	
W: _____	Telefon: 22 12 00 00	
Mobil _____	E-post: ekspedisjonen@nasjonalforeningen.no	
Adresse: _____		
Postnr: _____ Poststed: _____		
E-post: _____		

Ta kontakt med fylkeskontoret hvis dere trenger flere bestillingskjema.

Aktivitetsvenn – dobbelt glede

50 personer har deltatt på kurs for Aktivitetsvenner i vår! Flere av disse er i gang og er blitt en venn for en person med demens 😊

Arbeidsgruppene i de tre pilotkommunene jobber godt, og har gode rutiner på å følge opp den enkelte aktivitetsvenn. Nye kurs er også under planlegging. Samarbeidet med den enkelte kommune er under utvikling. Forankring og gode samarbeidspartnere er viktig om vi skal nå målet om en så solid og varig ordning som mulig. Til høsten vil vi samle arbeidsgruppene slik at vi kan utveksle erfaringer med hverandre.

I vår har jeg holdt innlegg om Aktivitetsvenn på Sør Trøndersk Demensforum, for daglig ledere for Frivilligsentralene i Nord - Trøndelag og enhetsledere i Levanger.

Ressursgruppa for prosjektet hadde i juni møte på Ørmelen bo og helsetun i Verdal. Gruppen bidrar til å gi prosjekt Aktivitetsvenn faglig støtte, aksept, tyngde og forankring. Gir råd og samarbeider om felles interesser i demenssaken, samt formidle informasjon ut på sine arbeidsplasser/organisasjoner.

Glimt fra pilotkommunene: Trondheim, Oppdal og Levanger



Søker aktivitetsvenner

Har du lyst til å være aktivitetsvenn for noen som har demens? Nå har du sjansen.

Demens er vanlig og kjærlighet for dem som er rammet bidrar i Livsløp og Verdal Demensforening, Ulla Eng.

Mange aktiviteter
Nå starter vi opp å ha kurs på Skogen Helsestasjon 3. og 12. mars for dem som har lyst til å være aktivitetsvenner for demens og par og eget nettverk.

Ettermiddag og middag er en god tid å bruke, men langt mer det ikke trenger noen spesielle kunnskaper.

Da trenger egentlig bare være deg selv. Mottaker er så mye å bli opplyst om demens. Det kan være å bli tryk på en time til noe bedre eller bare snakke for en. Mange har lyst til å bli aktiv. Dette er en god måte å bli på. Du kan også bli aktiv på egen hånd. Det er viktig å bli opplyst om demens.



Til høsten starter nye kommuner med Aktivitetsvenn. Kurs blir arrangert når arbeidsgruppene er i gang. Etterhvert vil flere få oppleve Dobbelt glede.

Sommerhilsen fra Siri Brustad 😊



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Åfjord - første demensvennlig trønderkommune



I Trøndelag ble Åfjord den første kommunen som signerte for å bli demensvennlig kommune. Vi gratulerer! Ønsker du at din kommune skal bli demensvennlig? Kontakt fylkeskontoret.

Revitalisering av Fosen demensforening



Interimstyret på Fosen jobber nå med å revitalisere demensforeningen. Kontakt med alle demensteamene på Fosen er alle rede opprettet, og neste møtet er i slutten av august.

Kjenner du noen på Fosen som er interessert i demensarbeid så ta kontakt med oss 😊

Åfjord helselag – 100 år

Feiringen var lagt til hotellet og det ble en minneverdig kveld.



Åse Dagsvik (t.v) holdt andakt. Nestleder i fylkeslaget Roger Santokhie og Eli Braseth fra kommunen holdt hilsningstaler og overrakte gaver. I midten lederen og nestlederen i helselaget.

Tid til å være ung?

Når mor eller far har demens...



LANDSDEKKENDE
HELGEKURS 2015

for ungdom 18-30 år

Vestfold 10.-12. april

Trøndelag 18.-20. september

Utgifter til reise og opphold blir dekket

HELGEKURS

DEMENSLINJEN



23 12 00 40

HJERTELINJEN



23 12 00 50

THON
HOTELS

Nasjonalforeningen har inngått en meget bra avtale med Thon for våre medlemmer. Her er det penger å spare 😊

For bestilling - logg deg inn med følgende:

- Kundenr: TVA009827
- Firmanavn: Nasjonalforeningen for folkehelsen

E-post: Siden vi er tre personer på fylkeskontoret nå er det topp om dere bruker adressen nosot@nasjonalforeningen.no hvis det er generelle spørsmål eller henvendelser. Da får alle på kontoret e-posten samtidig, og har anledning til å svare hvis noen er på tjenestereise etc.