

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



NYHETSBREV

Nyhetsbrev fra trøndelagskontoret nr. 2 – 2017



GOD SOMMER – Ta vare på øyeblikkene

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.

Dama i dein grønne strekkejakka



Skrevet av Tove Hjelde, Frosta demensforening

Satt på en cafe, på et kjøpesenter en ettermiddag
det va da æ vart vari dæ, en helt vanlig tirsdag
Du satt å bladd i nånn gamle avisa
bladd fram og tebake, å plutsle du reiv ut nånn sia

I kaffekoppen din pakka du mang en avisbit
du kikka opp blikket ditt flakka hit og dit
En stor grønn strekkajakke, va det du ha på
under der ha du en nattkjole, med blomster som va
lyseblå

Du la ifra dæ avisa, du reist dæ opp
du gjekk å heinta dæ en kniv og einda en kaffekopp
Kniven og koppen la du i veska di
saltkaret og gaffel`n la du i golvet, i din verden helt
naturlig

Du satt å kikka på mæ, men du såg itj mæ
blikket dett va tomt, du såg rætt igjænnom mæ
Æ gjekk bort t dæ, prøvd å sæ hei
du kikka på mæ å smila, men du gjekk din vei

Forsiktig æ byntj å nynn på Fola Fola Blakken
da snuidd du dæ, kom tebake, å tok tå dæ jakken
Jakken la du over skuldra mi
så spurt du forsiktig: E DU MORA MI?

Hjertet mett klart itj å sæ nå ainna ein ja
æ tok omkreng dæ, ga dæ en klæm, så gjekk vi derifra
Vi træft nånn som kjeint dæ, dæm tok hand om dæ
tåran trilla å æ tænkt: Ein om denne en dag e mæ?



Snart er det tid for en ny sommerferie. Synes dagene bare går fortere og fortere. Helt nederst ser dere når vi starter på etter ferien.

I år er det inspirasjons-samling igjen! Håper jeg møter veldig mange av dere på Scandic Hell.

Nyhetsbrevet er også sendt deg på e-post, så jeg håper dere kan videresende det til de andre i styret ditt.

Husk at alle lokallag har en fadder i fylkesstyret. Kanskje dere kan invitere deres fadder på et møte eller en aktivitet i regi laget?

Vi på kontoret ønsker dere alle en velfortjent og riktig god sommer, så sees vi plutselig.

Takk for godt samarbeid så langt i 2017 ☺ ☺ ☺

KONTORET STENGT

Slik starter vi på igjen:

Grete: uke 32 (tirsdag)

Siri: uke 32

Frode: uke 34 (torsdag)

Søk TV-aksjonsmidler – 2018 er siste sjanse

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

Søknadsskjema: www.nasjonalforeningen.no/medlem eller kontakt fylkeskontoret.

Landsstyremøtet juni 2017



Denne buketten deltok fra Trøndelag denne gangen. Her fikk man blant annet status angående folkehelseutvalget som er nedsatt for å vurdere hvordan vi kan videreutvikle og fornye folkehelsearbeidet i helselagene. Landsmøtet 2018 er som kjent i Trondheim på Scandic Nidelven 15.-17. juni, og vi håper VELDIG mange lag fra Trøndelag melder seg på Landsmøtet!

Møteplass for mestring 15.-17. 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».





Nasjonal dugnad «sammen redder vi liv»

Stiftelsen har satt av 14 millioner kroner til frivillige organisasjoner som ønsker å gjennomføre prosjekter for å heve førstehjelpskompetansen i befolkningen. Målet er at flere skal bli trygge på å yte førstehjelp og vite hva man skal gjøre om man kommer i en akutt situasjon. Støtte kan eksempelvis gis:

-  Kursgjennomføring og instruktørutdanning
-  Innkjøp av utstyr
-  Utvikling av kurskonsepter og opplæringspakker
-  Spredning av etablerte opplæringspakker

Dette håper vi at våre lokallag ønsker å bli med på. Det finnes mer utdypende informasjon, retningslinjer og søknadsskjema. Fristen for å søke er 15. september, så kontakt fylkeskontoret.

Smart på mat – gå inn og prøv litt selv

Nå har vi publisert vårt nye digitale undervisningsmaterieell Smart på mat! Dere finner det på www.smartpamat.no

Smart på mat er rettet mot læreplanens kompetansemål til 5.-7.trinn. Det er utviklet i samarbeid med, og kvalitetssikret av, pedagoger og lærere. Nettsiden er gratis for alle å bruke og finnes på både bokmål og nynorsk. De forskjellige oppgavene kan gjøres i klasserommet, på datarommet eller på kjøkkenet.

Oppgaver, kviss og presentasjoner som hjelper deg å lære om kosthold og helse.



Matvaregruppene
Kommer til skolestart 2016



Lev vel
Kommer til skolestart 2016

Energi

Finn energibalansen >

Kroppens puslespill

Forstå hvordan kroppen setter bitene sammen >



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Helseinformasjon er viktig når sykdom rammer



Vi er så **utrolig** heldig at vi har både en «hjertelinje» og en «demenslinje» i Nasjonalforeningen. I 2016 hadde vi mange tusen henvendelser på disse. Siden vi får støtte fra Helsedirektoratet for å drive dem, er det viktig å gjøre disse unike tilbudene kjent. Bestill de små kortene og legg dem på legekontor, bibliotek og andre steder folk ferdes der du bor.

DEMENSLINJEN



23 12 00 40

HJERTELINJEN



23 12 00 50

Ny bok: Husker du da? Minner fra 1950 og 60-tallet

Bengt-Ole Nordström har skrevet boka på oppdrag fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, med støtte fra ExtraStiftelsen. Boka gis i disse dager som gave fra Nasjonalforeningen for folkehelsen til alle landets sykehjem med økonomisk bidrag fra Kavlifondet til utsendelsen. Boka kan bestilles i vår nettbutikk:



<http://service.nasjonalforeningen.no/nettbutikk>

Ønsker dere logoen med lagets eget navn?



Leksvik
helselag



Den til venstre er til *all* bruk, den til høyre for facebookside ☺



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Demensvennlig samfunn – vil din kommune med?



Ta gjerne kontakt hvis dere ønsker at daglig leder skal være med på prosessen for å få din kommune til å signere avtale om demensvennlig samfunn!

Våre helselag gjør en forskjell der folk bor

Folkehelse handler om fysisk aktivitet og kosthold, men også om trivsel og opplevelser. Våre helselag gjør en betydelig innsats for å gjøre sin kommune et bedre sted å være. Send oss bilder og litt tekst fra ditt helselag så vi får synliggjøre mere alle de gode tiltakene.

Aktivitetsvenn – dobbel glede



Ingrid er Aktivitetsvenn på Oppdal og har delt sine opplevelser på oppstartsmøter og Nettverkssamling for arbeidsgruppene. Ved å tilby Aktivitetsvenn kan kommunen gi et bedre omsorgstilbud til personer med sykdommen demens. Den frivillige aktivitetsvennen og personen som har demens vil gjøre aktiviteter sammen.

*«Gi litt av deg selv og din tid, du får så mye tilbake!
Det er så lite som skal til, selv om du har en travel hverdag»*

Sitat Ingrid

Se filmen som ligger på frivillignorge.no om Else Marie og Eldbjørg fra Trondheim. **Ett minutts snillhet = Aktivitetsvenn** 😊



Aktivitetsvenn er inne i sitt siste prosjektår

Dette har vært et spennende utviklingsprosjekt og være med på. Nå har over 160 kommuner i Norge etablert Aktivitetsvenn. 15 kommuner i Trøndelag og mange flere snakker om det. Vi ønsker mange flere kommuner med og arrangerer nå regionale oppstartsmøter. Deltagerne i en kommende arbeidsgruppe blir kurset i hvordan en starter og drifter aktivitetsvenn. Jeg følger kommunen i en oppstartsfase og over i drift med veiledning og råd. Disse møtene er uforpliktende å delta på. Ta kontakt om din kommune er interessert!

Mer om aktivitetsvenn: nasjonalforeningen.no/aktivitetsvenn



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Nettverkssamling arbeidsgrupper Aktivitetsvenn

7. juni arrangerte vi Nettverkssamling på Hell. Her møtte representanter fra 12 kommuner. Demensteam, aktivtører, sykepleiere, omsorgsarbeidere, helselag, demensforeninger, frivilligsentraler, politikere, pensjonister m.fl. Alle deltakere i sin lokale arbeidsgruppe som samarbeider om Aktivitetsvenn.



Se filmen som beskriver hvordan man kan samarbeide om aktivitetsvenn i en kommune:

<https://vimeo.com/218775304>

God sommer!!

Med hilsen

Siri R. Brustad

Regional prosjektleder Trøndelag

sibr@nasjonalforeningen.no

Facebook: Nasjonalforeningen for folkehelsen Trøndelag

Vi har nå over 500 «liker» og det er veldig bra, for vi når stadig flere via facebooksidene våre (i april 2015 hadde vi 174 «liker»).



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Grong og Snåsa kommune demensvennlig



Gratulerer til kommunene og demensforeningene. Godt jobbet!

... i tillegg er både Oppdal og Åfjord godt i gang med å skolere servicenæringene i sine nærmiljø



Eksempelvis har hele 60 ansatte ved Domus på Oppdal allerede gjennomgått foredraget om hvordan man møter personer med demens med respekt og forståelse. Alle ansatte ved kirken i Åfjord har også vært på *kurset* som varer ca en time.





I år er det inspirasjonssamling 6.-7. oktober



Bildet er fra fylkesårsmøtet som i år hadde rekordoppslutning. Inspirasjonssamlingen avholdes på Scandic Hell på Værnes og vi håper mange setter av datoen alle rede, og kom gjerne med så mange dere vil fra laget. Program kommer etter sommeren.

Bli med på årets demensaksjon 18.-24. september

Snart er det tid for vår 17. Demensaksjon. Sammen med Lokallagsending 3 – mai 2017 fikk dere også en inspirasjonsbrosjyre. Der finner dere:

-  Tips og råd til hvordan man lykkes med innsamling
-  Informasjon om forskningen på demenssykdommer
-  Info om kampanjemateriell (plakater, huskelapp etc)
-  Informasjon om valgfaget Innsats for andre

Dere finner også mye inspirasjon og hjelp på medlemsnett:

www.nasjonalforeningen.no/medlemsnett

Vi hadde tidenes resultat i fjor med over 800 000,- totalt for Trøndelag. Hvis alle som var med i fjor og noen nye lag i tillegg bretter opp ermene og blir med på vår felles aksjon så kan 2017 også bli et godt år.

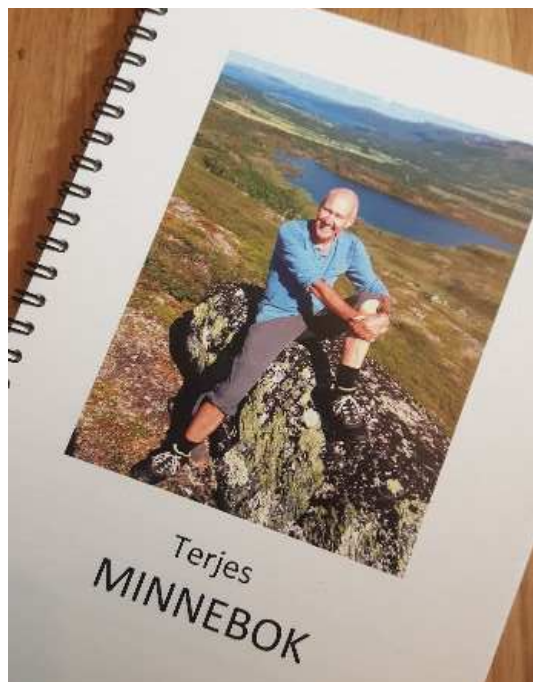


Bestillingsfrist
materiell er
fredag 25. august

Flere bøssebærere = mer penger = suksess

Laget minnebok til sine kjære

Tenke det, ønske det, ville det med... Mange ønsker de hadde et album eller en minnebok når et familiemedlem får demens. Et utvalg gamle bilder og minner fra levd liv. En bok som presenterer personen bak diagnosen. Et utgangspunkt for gode møter og samtaler. Men mangel på tid og overskudd gjør at det bare blir med tanken.



Trondheim demensforening ønsket å hjelpe. I fjor høst fikk deltakerne på pårørendeskolen tilbud om å lage en minnebok selv, som en forlengelse av kurset.

Åtte pårørende meldte seg. I løpet av to kvelder, hver på to timer, hadde alle gjort grunnarbeidet til hver sin minnebok, med hjelp av Liv Turid Storli, fra Dine Spor. To uker etterpå var alle minnebøkene ferdig.

Randi Granbo deltok på kurset, sammen med mannen Terje Tinglum:

«Jeg var skeptisk, og hadde ikke så mye overskudd til dette. Men opplevde faktisk at det ble en oppkvikker. Terje ble svært stolt av boka, og viser den gjerne fram.

Den skaper kontakt, og er god språktrening for ham.»

Minnebøkene lages av Dine Spor. De finansieres både av demensforeninger (gjennom TV-aksjonsmidler) og av pårørende selv. «Gjør-det-selv»-kurs kan bidra til at flere får minnebøker, at kostnaden blir mindre.

Erfaringene med minneboka er at den vekker minner, skaper kontakt, bidrar til meningsfylte samtaler og gode øyeblikk.

Kontakt: Liv Turid Storli, Dine Spor, tlf 934 66 911

Eller: www.dinespor.no



Følg oss på facebook – «Nasjonalforeningen Trøndelag»

Folkehelse i fokus under årets regionmøter



Hovedfokus på årets regionmøter som ble avholdt i Bjugn, Orkanger, Grong og Verdal var folkehelseutvalgets spørsmål.



Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å bli en enda mer relevant og nyttig folkehelseorganisasjon med gode aktiviteter for både barn, voksne og eldre.



Skolefrokost i regi våre helselag veldig populært



Flere av våre helselag har hatt stor suksess med å tilby skolefrokost. Kanskje dette kan være noe for ditt helselag også? Bildene ovenfor er fra skolefrokost i regi Bjugn og Jøssund helselag, mens bildene under er i regi Leksvik helselag.



Rektor Øystein Bjørvik og helselagsleder Gunhild Rasi konstaterte at klasse- og netter preger skolefrokosten.
Foto: Kjetil Inge Ellis Farnsworth



Stor rift om maten.



Ønsker ditt lag facebookside?

Vi planlegger å ha en dagsamling for lag som ønsker egen side på facebook. Gi oss beskjed, så arrangerer vi en dagsamling på 2-3 timer når nok lag har meldt sin interesse.

Temakveld med fokus på demens?

Skal dere ha et informasjonsmøte om demens? Vi anbefaler filmen «Husker du meg?», som er produsert blant annet med støtte fra Nasjonalforeningen for folkehelsen. Man kan søke TV-aksjonsmidler som dekker utgiftene til en slik kveld. Filmen er på 35 minutter. Ta kontakt for nærmere informasjon.

Heder og ære til tre av våre flotte tillitsvalgte



Det er mange som fortjener honnør for arbeidet som legges ned. Kanskje ditt lag også vil dele ut fortjenestenål og diplom til noen? På medlemsnett kan dere lese om hvordan dere gjør dette, eller kontakt kontoret.

Gratulerer til Kjellrun Bremseth (bildet til venstre), Roger Santokhie (bildet til venstre under) og Unni Åsmul (bildet til høyre under).

Veldig fortjent at dere tre fikk denne hederen for mange års innsats i Nasjonalforeningen.



... og vi gratulerer **Helga Moen i Nærøy** med utmerkelsen «årets medmenneske».



Årets medmenneske Foto: Helga Moen får utmerkelsen fra Nærøy kommune dette året. Her sammen med ordfører Steinar Aspli.

Hopp for hjertet 2017 – Glade vinnere jublet



Over hele landet har over 100 000 skoleelever fra 4.-7. klasse "Hoppet for hjertet". Det tilsvarer over halvparten av alle barneskolene i Norge! I Sør-Trøndelag var det 6. trinn ved Botngård skole i Bjugn som gikk av med seieren (bildet over). I Nord-Trøndelag var det Vanvikan skole som var best.



... i tillegg var det flere som besøkte sin skole under og etter konkurransen med fruktkurv



Ytterøy helselag var ett av våre lokallag som besøkte skolen sin.



**godt for hjertet - godt
for hjernen**

Nasjonalforeningens fylkeskontor i Trøndelag

Nordre gate 6, 7011 Trondheim

Tlf. 73 52 62 64 (tirsdag og torsdag)

e-post: nosot@nasjonalforeningen.no

www.nasjonalforeningen.no

**Nasjonalforeningen
for folkehelsen**

