



03

september
2017

Fylkesaktuelt



Flott samarbeid i Hjerteveka

Løfallstrand,
Rosendal og Seims-
foss helselag gjekk
saman om å laga
til eit flott opp-
legg for elevane på
barneskulen i
Hjerteveka.

*Her er eit bilde frå
den spreke turen til
Kjeldestøl.*

Like om hjørnet:

**Demens-
aksjonen
2017**





Gode helselag og demensforeiningar.

Vel overstått sommar! Me håpar at de har fått ein pause i arbeidet, og er klare til å ta fatt på hausten og alle dei flotte tiltaka og aktivitetane dykkar.

Demensaksjonen har slagordet: “Ein vakker dag har vi gløymt demens”. Alle håpar me at det ikkje blir så langt fram til at det finst ein kur mot sjukdommen. Forskarane er komne eit stykke på veg, men enno trengst mykje forskning.

I lokallagssending 4 i august, er det mykje god informasjon og tips om korleis laga kan gjennomføra Demensaksjonen 2017 på best mogeleg måte. Lukka til med Demensaksjonen og markering av Alzheimersdagen!

Gågruppene, trimgruppene, tilstellingar og andre aktivitetar er snart i gang igjen, og lukka til med det!

I år blir det Inspirasjonsamling att, og me gleder oss til å treffa dykk. Håpar at mange har lyst, og set av tid til å komma på desse kjekke samlingane.

Me ynskjer dykk alle ein god haust og lukka til med arbeidet i lokallaga.

Helsing

Asborg Leirdal Kjærvik – *fylkesleiar Sogn og Fjordane*
og Kjell Nesbø – *fylkesleiar Hordaland*



Demensaksjonen 2017 18. – 24. september

Demensaksjonen er Nasjonalforeningen for folkehelsen sin årlege innsamlingsaksjon til inntekt for demensarbeid. Pengane går til å forskning og lokalt arbeid, for å finna ei løysing på demensgåta og for å kunna gje ein betre kvardag for personar med demens og deira pårørande.

Dette er ei viktig innsamling, og vi veit at det er mange der ute som gjerne vil støtte og derfor set pris på å få gje sitt bidrag til ei sak som berører dei sterkt.

Lykke til med aksjonen!

Informasjon om gjennomføring av Demensaksjonen gjekk ut både som e-post og vanleg postsending til alle leiurar i lokallaga i midten av august. Frist for å bestilla materiell var 24. august, men **om nokon av laga har bestemt seg for å likevel ta del i innsamlingsaksjonen** no i siste liten, så kan de ta kontakt med oss på fylkeskontoret.

Materiell som trengs for aksjonen, og har blitt sendt ut til påmelde lag er:

- raude vestar med logo,
- bøsse, bøsseetikett, ID-merke for navn, forsegling.
- eit lite hefte med info om alt ein bøssebærar treng å vita.
- (plakatar)
- (brosjyrer med informasjon om demens)

Oppgjerskjema med eige KID-nummer vert sendt ut i eiga sending i posten til alle lag i begynnelsen av september.

For meir informasjon om gjennomføring av bøsseaksjonen, gå inn her:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/demensaksjonen-medlem/gjennomforing>



Aktivitetsvenn

Kjære, gode lokallagsfolk! Jeg har fått ny jobb, og avslutter mitt engasjement som Regional prosjektleder for Aktivitetsvenn. Dette betyr at Aktivitetsvenn for Hordaland og Sogn og Fjordane fra nå av styres fra hovedkontoret i Oslo. Dette er en del av videreføringen og driften av Aktivitetsvenn nå som vi går mot prosjektslutt.

Dersom dere har spørsmål om aktivitetsvenn, så kan dere bruke e-postadressen: aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no. Den betjenes av de nasjonale koordinatorene som har ansvar for den videre driften av Aktivitetsvenntilbudet.

Fredag 1. september starter jeg som en av to frivillighetskoordinatorer i etat for hjemmebaserte tjenester i Bergen kommune. Det er både spennende og vemodig å sette kursen videre. Jeg har hatt seks veldig fine år her i Nasjonalforeningen. Jeg tar med meg mange gode minner fra lokallagsbesøk, fellessamlinger, møter og opplevelser. Jeg har satt pris på å bli så godt kjent med så mange av dere – og for alt dere har lært meg. Jeg beundrer det gode arbeidet dere gjør. **Uten deres initiativ, drivkraft og pågangsmot ville vi ikke hatt en Nasjonalforening!** Det er dere som er hjertet i organisasjonen som så uselvisk og generøst byr på dere selv, bruker av tiden deres og tilrettelegger for aktiviteter og tilbud i nærmiljøet deres. Jeg ønsker dere lykke til med det videre arbeidet!



Takk for meg!

Hilsener og klemmer fra Eva.

Eid kommune signerte nyleg avtale om oppstart av Aktivitetsvenn i Eid.

Frå venstre: Ordførar Alfred Bjørlo, Hilde Isane Hjelle, ergoterapeut i Eid kommune, Guri Haga frå Nasjonalforeninga Eid og Gløppen demensforening og Linda Gotteberg i helseavdelinga i Eid.





Glimt frå lokallaga

Sjølv om dette er ei stund sidan no, så vil vi gjerne ha med eit referat vi har fått frå ein vellykka temafest i fjor vår: “Vi er eit lite lag i **Hornindal demensforeining**, som har erfart at det kan vera nyttig å ta kontakt med andre lag for å få til noko.

I fjor vår samarbeidde vi med Stryn og Hornindal pensjonistlag og Hornindal bygdekvinnelag og laga til ein stor og innhaldsrik fest for over 100 personar i Honndalshallen. Tema og gjennomgangsmelodi var: **Kva gjer vi når nokon i nære relasjonar får ein demenssjukdom**. Her blei det, både i ord og tonar, trekt fram korleis song og musikk kan opne opp for god kontakt med personar som har langtkomen demenssjukdom. Når orda ellers er blitt vanskelege å uttrykke og forstå, kan gamle og kjente songar og melodiar vera dørøpnar for gode minner og opplevingar. Kvelden inneheld fleire flotte kåseri og bygdehistorier, mykje god musikk, både på piano, leirgauk og seljefløyte, mykje god mat var laga til, og til slutt dans til pensjonistlaget sin husmusikant. Alt dette som er så viktig for eit godt liv og som igjen kan vere med å førebyggje demenssjukdom”.

Helsing frå Kirsti Flø, Hornindal demensforeining. / foto: Kirsti Flø

Øystein Ørjasæter heldt eit gripande innlegg då han fortalde om korleis det var å leva med ein person med demenssjukdom. Men samtidig og om kor stor betydning musikken hadde vore for livskvaliteten. Han hadde også erfart kor viktig det var med tidleg diagnose ved mistanke om demens, og at openheit gjorde livet lettare, at det var godt å sleppe å skjule noko og dermed minske faren for å bli isolert.

(Ørjasæter fekk Nasjonalforeningen sin demenspris i Møre og Romsdal i 2014).



Glimt frå lokallaga i Kvinnherad :-)



Dei tre helselaga **Løfallstrand, Rosendal og Seimsfoss** i Hordaland gjekk saman om eit sprekt, sunt og kjekt opplegg for elevane på barneskulen i Hjerteveka i vår: **fjelltur - gamle uteleikar på skuleplassen - skulelunsj.** Løfallstrand

helselag lærte frå seg gamle kunstar som slåball, vippa jeppe, ta den ring, slå på ringen, ein-to-tre rødt-lys, sjonglera to ballar på vegg m.m. Ungane syns dette var veldig kjekt og spurde når læremesterane frå helselaget kom att! :-) - Etter leikane ute, kom elevane inn til nydeleg oppdekkja lunsjbord. :-) Elevane fekk også med seg ranselpost heim; eit ark med litt informasjon om lokallaga (som vi på fylkeskontoret på forhånd hadde hjelp til med å utforma og trykkja opp). - *All ære til desse laga, for denne flotte innsatsen, for dei gode idéane og det gode samarbeidet!*



Uskedal helselag i Kvinnherad har gjort ein fantastisk god jobb med å få sett opp desse flotte treningsapparata ute i det fri. Dette blir nok ein godt besøkt treningsplass på godversdagar! (Helselaget har bl.a fått støtte av Sparebankstiftinga Kvinnherad til innkjøpet). / Foto: uskedalen.no

Til hausten skal desse damene laga gratis, heimelaga middag til einslege eldre



Før sommaren hadde **Husnes helselag** eit flott oppslag i lokalavisa si Kvinneringen, om planane om middagsservering for einslege eldre, i samarbeid med frivilligsentralen. Tiltaket har komme i gang no i august, til glede for mange, håpar vi. Godt jobba! :-) På bildet: Torunn Gjerde, Elsa Helland og Anne Karin Fjellandsbø frå Husnes helselag.

Heider til dyktige damer!



Oddveig Birkeland blei her takka for lang og god innsats, heile 15 år som leiar i Førde helselag!
(Frå fylkesårsmøtet på Skei i april).



I vår blei også Britt Elin Soltveit Hansen heidra for å ha vore foregangskvinne i arbeid for personar med demens. Ho har vore nytenkjande og inkluderande, og ein viktig pådrivar for at Lindås kommune var tidleg ute med dagaktivitetstilbod for denne gruppa. (t.h. Ingvild Tjønn Hansen).



DAGENS VITS

Heisann! Kan de hjelpe oss? Vi har leita på kartet og funne Henningsvær, Svolvær, Misvær og Sørvær, men kor i all verden er Oppholdsvær?

Viktige datoar til hausten:

Demensaksjonen 2017: 18. - 24. september

Inspirasjonssamlingar:

Sogn og Fjordane: 27.- 28. oktober, Thon Hotel Førde.

Hordaland: 3.- 4. november, Bergen, Scandic Flesland Airport

Møteplass for mestring *samling for yngre med demens:*
6.- 8. oktober, Fjordslottet Osterøy.
www.aldringoghelse.no/startside/demens/paarorende/moteplass-for-mestring

Søknadsfrist **ExtraExpress:** 15. september

Søknadsfrist **Midtunheimfondet** (Hordaland): 15. oktober

Søknadsfrist **Hjartemidler** (Sogn og Fjordane): 15. oktober



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN



Følg oss
på Facebook

telefon: 55 31 15 41 e-post: hosfj@nasjonalforeningen.no www.nasjonalforeningen.no

Vi vil gjerne dele små og store nyhende frå ditt lokallag