

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



## FYLKESPOSTEN Nr. 4 - 2016

**Nyhetsbrev for Nasjonalforeningen for folkehelsens  
medlemmer i fylkene  
Buskerud, Akershus, Vestfold, Oslo og Østfold**



**Aktivitet og frisk luft = bra for både hjerte og hjerne!**

*La dette heftet gå på omgang i styret eller kopier opp til styremedlemmene.*

*E-post ansvarlig sender elektronisk versjon til de som har e-post i lokallaget.*

### **Bilder!**

Vær snill å ta bilder av det som skjer og send til fylkeskontoret – vi trenger bilder av lokale aktiviteter. Se mer side 8.

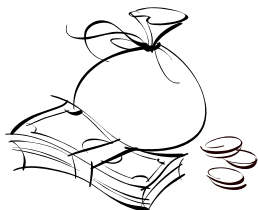
**Lykke til med det gode arbeid i bygd og by!**

## Rabatt på skolefrukt

Gå inn på nettsiden [www.skolefrukt.no](http://www.skolefrukt.no) og dere vil finne informasjon om skolefruktordningen, forskjellige tips og se at det gis rabatt for frivillige organisasjoner/lokallag. Sjekk og opprett kontakt.



## Demensaksjonen 2016 – ny rekord på landsbasis!



Nå har vi passert **5,5 millioner kroner!!!**  
Det kommer stadig inn noen kroner, slik at endelig resultat er nok ikke klart før nærmere årets slutt.



## Demensaksjonen og «Innsats for andre»

Når litt av «støvet» etter demensaksjonen i år har «lagt seg», er det klokt å evaluere hva vi har opplevd og gjort. Faget «Innsats for andre» i ungdomsskolen gjorde det plutselig mulig å samarbeide tettere med skolene om demensaksjonen.

Da skolene kontaktes oss for å få lov til å bli med var dette veldig greit. De hadde valgt oss! Når det var vi som kontaktet skolene, varierte responsen. Noen svarte ja, andre hadde valgt andre tema, og noen virket lite interessert. Men her er det mye å hente til neste år. Tidspunktet for å kontakte skolene viste seg å være utfordrende. Før ferien visste man hvilke skoler som hadde tilbudt faget, men ikke hvor det faktisk ble satt opp. Nå derimot begynner det å bli mange lærere som har hatt faget, og som kan kontaktes tidligere neste år. Noen lærere har dessuten sagt seg villige til å gjenta dette neste år, og til å stille opp som referanser overfor andre lærere!

## Skolen tar på seg en stor del av ansvaret

Enkelte lokallag følte at de ikke hadde kapasitet til å følge opp elevene i en slik bøsseinnsamling i høst. Men poenget er at skolen og læreren påtar seg ansvaret for gjennomføringen. Det er en del av undervisningen. Det våre lag gjorde var å levere bøsser og vester, fortelle elevene om demens og til slutt hente bøssene. Skolene tok selv styring for organiseringen. Vi har spurt noen elever om hvordan de opplevde prosjektet. De fortalte bl.a. at noen voksne «sjekket» om elevene virkelig visste hva demens var. Andre visste veldig lite om demens og demensaksjonen, så elevene ønsket at det hadde vært mer om det i media. Men jevnt over fikk vi positive tilbakemeldinger som vi skal nyttiggjøre oss neste år!

## Hva går pengene fra demensaksjonen til?

Midlene fra TV-aksjonen skal gjøre livet bedre for mennesker med demens og deres pårørende, samt bidra til at færre får sykdommen. For å klare dette, går pengene til tre prioriterte områder;

- Forskning; som kan gi svar på hvorfor demens oppstår og hvordan det bedre kan forebygges.
- Aktivitet; som øker livskvaliteten og muligheten til å delta. Med midlene fra TV-aksjonen vil vi rekruttere, motivere og lære opp frivillige til å bli aktivitetsvenner, samt likemenn.
- Informasjon; for å øke åpenhet og forståelse. Vi vil bidra til å skape et mer demensvennlig samfunn.

TV-aksjonsmidlene skal være benyttet innen fem år etter aksjonen. Fra den årlige demensaksjonen vil hovedparten av midlene fortsatt gå til forskning fremover, mens de lokale midlene til det enkelte fylket, setter de fleste fylkene av i disse fem årene, nettopp for å kunne videreføre aktiviteter som er igangsatt med TV-aksjonsmidler.

## Glimt fra arbeidsgruppesamling for Aktivitetsvenn i Vestfold



På bildene over: Fra gruppesamlingen for Aktivitetsvenn med 17 kommuner representert, herav 12 fra våre fylker.

Til venstre gruppearbeid, med bl.a. Nøtterøy og Tønsberg kommuner.

Til høyre holder arbeidsgruppa i Andebu foredrag om sine erfaringer med Aktivitetsvenn.

Både Horten, Tønsberg, Stokke og Sandefjord har hatt kurs for aktivitetsvenner i høst.



Til venstre; på frivilligsentralen i Sandefjord, og til høyre; på Engveiensenteret i Stokke. Stort engasjement og mange flotte deltagere!

*Hilsen fra Eva Løberg*



## Demensforening i Røyken?

Røyken kommune er svært interessert i å få i gang en demensforening. Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag og Røyken kommune arrangerte derfor et åpent møte om demens på Bråset bo- og omsorgssenter i Røyken den 25. oktober. Drøye 40 personer møtte opp – hvorav 12 gjerne ville være med i en demensforening. På programmet stod et



demensforedrag av lege Nils Erik Hatlem, Åshild Leite fortalte om hvordan det er å være pårørende til en person med demens, mens demenskoordinator Kristin Laache orienterte om situasjonen i demensomsorgen i Røyken kommune. Daglig leder ved fylkeskontoret orienterte om Nasjonalforeningens demensarbeid. Med så stor interesse er det å håpe at Røyken får en demensforening i løpet av vinteren.

*Demenskoordinator Kristin Laache i Røyken kommune.*

## Nes kommune i Akershus er blitt «demensvennlig»

Nes kommune ble landets 50. kommune som signerte avtale og blir med i kampanjen for et mer demensvennlig samfunn. Selve avtalen ble skrevet under av ordføreren i Nes, Grete Sjøli og Nasjonalforeningens generalsekretær Lisbeth Rugtvedt.



*På bildet ser vi avtalen bli underskrevet i kommunestyresalen i Nes kommune på Årnes av Lisbeth Rugtvedt og Grete Sjøli.*

## Rygge kommune i Østfold har også blitt «demensvennlig»

9. november 2016 signerte Rygge kommune avtale om demensvennlig samfunn, på Eskelundtunet omsorgsboliger, Rygge.



De ble kommune nr. 52 som har signert avtalen med Nasjonalforeningen for folkehelsen. Flere nøkkelpersoner fra kommunen var til stede, og etter signeringen ble det omvisning på Eskelundtunet som har dagsenter, korttidsopphold og mer permanente plasser. Dagsenteret har egen gruppe for personer med demens.

*På bildet ser vi Rygge kommunes ordfører Inger-Lise Skartlien og Nasjonalforeningens generalsekretær Lisbeth Rugtvedt signere avtalen.*

## **Æresmedlem i Nasjonalforeningen Fredrikstad demensforening**

Agnes Gjørberg ble utnevnt til æresmedlem i Fredrikstad demensforening som takk for støtten til Nasjonalforeningen gjennom mange år, og nå også nevnte demensforening.

Det ble overrakt en vakker orkidé sammen med pene ord til Agnes Gjørberg under lunsjen etter «torsdagsturen», noe hun satte stor pris på.

*På bildet ser vi Greta Andersen, Agnes Gjørberg og hennes mann Leif Gjørberg.*



## **Bruker ditt lokallag riktig logo?**

I dagens samfunn hvor konkurransen om menneskers oppmerksomhet er stor, må vi benytte alle virkemidler som vi kan. Ett er å bruke riktig logo. Det er enklere å trenge igjennom støyen hvis vi ikke blander «hummer og kanari».

Har deres lokallag riktig logo? Hvis ikke, ta kontakt med fylkeskontoret så sender vi den på epost.

Eksempel på ny logo:



## **En dyktig valgkomité er nøkkelen til et godt styre**

For de som har valgkomité er det smart å involvere valgkomiteen allerede nå. Hvem er det som går ut av styret ved neste valg, hva/hvem er det valgkomiteen skal se etter?

Mangler valgkomité, da er det smart om styret sammen fungerer som valgkomité, og leter etter nye kandidater til å erstatte den/de som går ut.

Er det noen der ute som har lyst til å bli med i fylkesstyret?

Fylkesstyret har som hovedmål å hjelpe og inspirere lokallagene i eget fylke til aktivitet og synlighet i følge Nasjonalforeningens handlingsprogram.

Finnes det ikke «riktige» kandidater i egne medlemsrekker, så spør noen dere har lyst å få med! Da kan det bli både rekruttering og nye styremedlemmer.



## Spennende foredrag om hjernen i regi av Vinderen helselag

Vinderen helselag arrangerte foredrag om demens i Ris Storstue onsdag 12. Oktober 2016.

### «Hjernen og dens kapasitet gjennom livet – hva skjer, og kan vi påvirke den?»

ved professor Kristine Beate Walhovd, professor i nevropsykologi, Universitetet i Oslo.

Styremedlem Mette Berents ønsket velkommen og ga en kort introduksjon om Nasjonalforeningens historie.

Foredragsholder Walhovd ga et innblikk i utviklings- og aldringsprosesser og aspekter som kan påvirke livsløpsforskjeller i hjernen, basert på MRI data (magnetresonanstomografi), og kognitive tester fra store grupper i ulike aldre. Mange ble fulgt over tid. Det ble presentert resultater som ga informasjon om noen av faktorene som kan virke inn på forskjeller og endringer i hjerne og kognisjon.

Konklusjon var:

- Hjernen og dens kapasitet endres gjennom hele livet.
- Tidlige faktorer ser ut til å ha livslang innflytelse på hjernen.
- Kognitiv og fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde den mentale funksjon.
- Noen endringer er positive mens andre er negative.
- Selv om det foregår en viss reduksjon i hjernevevet gjennom livsløpet er hjernen hele tiden påvirkelig.
- Lev sundt, vær aktiv og få deg godt med søvn.

Nærmere 100 personer var til stede, og det ble servert kaffe/te og kjeks.

Det var «flyers» fra Nasjonalforeningen samt et utvalg av brosjyrer om demens.

Etter foredraget var det spørsmål fra salen før nestleder Verena Dehli takket av.



## Julemesse i Vollen

Søndag 20. november ønsket Vollen helselag i Asker velkommen til helselagshuset og julemesse.

Selv om julemessen var midt i cupfinalen mellom Rosenborg og Kongsvinger, var julemessen godt besøkt - og ga gode penger i kassen til Vollen helselag.



## Vi repeterer fra Lokallagssending – noter allerede nå!

**Forskningsprisene 2017** - en innen hjerte og kar, og en innen demens. Prisene utdeles i et arrangement på Det Norske Teateret, tirsdag 7. februar kl. 13:00.

Begrenset antall plasser, og bindende påmelding sendes [nasjonalforeninge@nasjonalforeningen.no](mailto:nasjonalforeninge@nasjonalforeningen.no) eller kontakt Eli Lundby på tlf. 23 12 00 00 innen 16. januar 2017.

**Hjerteuka 2017** - 8.-14. mai.

Frist for påmelding er 1. mars. Ved påmelding får dere tilsendt en innholdsrik hjerteukepakke med nyttig materiell. Materiellet sendes ut etter påske.

I 2017 sammenfaller Hjerteuka med Verdens Aktivitetsdag den 10. mai, og den siste uka av Hopp for hjertet. Vi oppfordrer til å markere Hjerteuka i skolen, f.eks. med frukt- eller frokostservering, eller invitere med skolen på Hjertemarsj.

Har noen spørsmål om Hjerteuka og/eller ønsker å komme med innspill, ta kontakt med: [maren.palm@nasjonalforeningen.no](mailto:maren.palm@nasjonalforeningen.no)

**Hopp for hjertet 2017** - tirsdag 2. mai – fredag 12. mai.

I januar sendes det ut e-post til lærere og andre kommuneansatte om konkurransen og når påmeldingen starter. Vi vil underveis få tilsendt oversikt over hvilke skoler som er/ikke er påmeldt.

Frist for å melde på skoler/klasser til Hopp for hjertet er fredag 10. mars. Har du spørsmål om Hopp for hjertet, ta gjerne kontakt med [maren.palm@nasjonalforeningen.no](mailto:maren.palm@nasjonalforeningen.no)

## Har dere glemt oss?

Mange av dere gjennomfører flotte lokale aktiviteter, men vi får ikke fanget de opp fordi vi ikke har kjennskap til dem. Vi har dessverre ikke ressurser til å søke på lokale facebooksider eller nettsider, og er avhengig av at dere lar oss vite om hva dere gjør. Da kan vi spre informasjonen videre via våre facebooksider, eller det kan bli stoff til Hjerte og Hjerne eller Fylkesposten. Men - da vi må få vite om det *i god tid!*



## Bildebruk

Vi oppfordrer dere alle til å ta egne bilder i forbindelse med aksjoner, arrangement, turer m.m.

*(Obs! Det er ikke tillatt å kopiere bilder fra media uten tillatelse fra fotografen).*

Send bilde, og skriv litt fra hendelsen.

Vi kan sende videre til medlemsbladet Hjerte og Hjerne. Viktig å få vist frem mangfoldet av alt det dere gjør.

Med egne bilder bestemmer dere selv over bruken, men husk å ha samtykke for bruk dersom det er personer med i bildet.



*Hilsen fra oss på fylkeskontorene,  
Elisabeth, Bjørn og Elbjørg*