



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

#### Ny vri på demensaksjonen



#### Liv og røre på Majorstuen i Oslo

Oslo demensforening stilte med mange frivillige, støttespillere som skuespiller Kari-Ann Grønsund, musikkterapeut Trine-Lise Aasheim og ikke minst sporty fotballjenter fra Serieforeningen for Kvinnefotball som er Nasjonalforeningens nye samarbeidspartner. Og så må en jo ikke glemme Mikke og Minnie da...

De håper også at de kan få til noen felles aktiviteter de nærmeste ukene, i forbindelse med fotballjentenes hjemmekamper.

Fjorårets demensaksjonsaktivitet på Majorstuen ga mersmak. Siden da har Oslo demensforening og Oslo fylkeslag samarbeidet om å utvikle materiell som forteller publikum om hva vi står for på lang avstand! I år hadde de nye bannere som var montert på partyteltene og synlige fra flere sider, samt og en ny stand.

Budskap: Støtt demensaksjonen.

#### Husk å ta bilder!

Send oss noen ord og bilder fra hendelser dere er med på så vi får synliggjøre mere alle de gode tiltakene.

#### Hva er et helselag og en demensforening?

##### Jo de gjør en forskjell der folk bor

Folkehelse handler om fysisk aktivitet og kosthold, men også om trivsel og opplevelser. Nasjonalforeningens lokale lag gjør en betydelig innsats for å gjøre sin kommune et bedre sted å være.

## 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](http://www.nasjonalforeningen.no/medlem) eller kontakt fylkeskontoret.

## Sentral avtale mellom Serieforeningen for kvinnefotballen og Nasjonalforeningen for folkehelsen

I september ble det signert en intensjonsavtale om samarbeid mellom Nasjonalforeningen og Serieforeningen for Kvinnefotballen (SKF). Avtalen handler først og fremst om at SKF ønsker å vise samfunnsansvar, og at vi sammen ser at begge parter kan få økt oppmerksomhet og mulighet til å bygge vårt omdømme og profil i markedet.

Samarbeidet handler ikke om kortsiktige inntekter verken for dem eller oss, men når de ønsker å stille som bøssebærere er jo det supert. De skal ikke ha den vanlige provisjonen som gis til skoleklasser og andre eksterne. Gjennom vårt samarbeid blir de tilført mange andre fordeler, bl.a. via vårt samarbeid med media.

Vi håper at dette samarbeidet vil gi begge parter stor glede!

## Samarbeidsavtale med Boots apotek

Boots apotekkjede har skrevet under på en avtale med Nasjonalforeningen om at de vil være en Demensvennlig apotekkjede. Medarbeiderne har vært gjennom et undervisningsopplegg for å sikre at de kan vise ekstra forståelse og omsorg til personer med demens.

Vi kan spørre om å få ha stand i tilknytning deres lokaler, dersom ikke noe annet er planlagt.

*Kaken er fra kickoffen på Bøler Apotek i Oslo den 18. september.*



## 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.

## Inspirasjonssamlingen i Halden 27. til 29. oktober.

Påmeldingene har strømmet inn og vi ser frem til en flott samling. Alle påmeldte har nå fått sine påmeldingsbekreftelser. Vi gleder oss!

## Vinnere av vervekonkurransen 2017

Vervekonkurransen denne omgang pågikk fra 1. januar til 30. juni. Som før trekkes to vinnere blant de lag/enkeltmedlemmer som har vervet fem eller flere nye medlemmer i angitte periode.

Tønsberg og Nøtterøy demensforening var en av vinnerne som ble trukket ut, og vant iPad-premie i årets konkurranse. Vi GRATULERER!

Man kan forøvrig velge vervepremier etter hvor mange man har vervet.

Mer informasjon om verving finner dere her:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/synliggjøring/rekruttering/>

Premiene ser dere på denne linken, eller ta kontakt med fylkeskontoret.

## Har alle lagene egen brosjyre?

En god lokallagsbrosjyre er en viktig forutsetning for å kunne rekruttere nye medlemmer. Mange vet ikke hva lokallaget står for, hva dere gjør eller hva dere har å tilby.

Lokallagsbrosjyren bør inneholde informasjon som forteller hva laget gjør, og hva som er formålet med aktiviteten.

Hvilke aktiviteter kan nye medlemmer bli med på?

Bidrar dere positivt i nærmiljøet og gjør dette kjent, ja da vil kanskje mange ønske å støtte opp og bli medlem/støttemedlem.

Fylkeskontoret hjelper dere med å lage brosjyre.



## Ønsker dere logoen med lagets eget navn?



Logoen over her er til *all* bruk



mens denne er for facebookside ☺

## Søk om voksenopplæringsmidler

Alle lokallag kan søke om voksenopplæringsmidler siden Nasjonalforeningen for folkehelsen er med i Folkeuniversitetet. Benytt muligheten til å få midler til kurs! Hvis dere har aktiviteter som går over flere ganger, eller varer minst åtte timer, kan dere søke om slike midler. Det kan være styreskolering, håndarbeidsaktiviteter m.m. Reglene for at en aktivitet skal kvalifisere til kursmidler er ganske enkle. For å være søknadsberettiget etter voksenopplæringsloven, må disse kriteriene oppfylles:

- Deltakere må minst fylle 14 år i kursåret.
- Det er ikke lenger krav til minste deltakerantall!
- Deltakerne skal ha vært tilstede minst 75 prosent av tiden.
- Kurset skal være på minst åtte timer, maks 40 timer per kurs.
- Kurset skal være offentlig kjent og åpent for alle.
- Kurset må ha en godkjent studieplan (her finnes mange maler alt, og det kan lages nye for nye aktiviteter).

Se også informasjon på medlemsnett:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/sok-om-midler/sok-om-midler-til-studietiltak/>

eller ta kontakt med Astri Fritzen, tlf: 40 44 57 79, epost:

[astri.fritzen@nasjonalforeningen.no](mailto:astri.fritzen@nasjonalforeningen.no)

## Råd mot useriøse selgere - de dukker stadig opp

Noen lokallag har blitt forsøkt lurt av useriøse selgere. Dette gjelder særlig spørsmål om katalogoppføringer.

Mange useriøse firmaer har navn som høres ut som/likner veldig på seriøse aktører og vanlige tjenester (telefonkatalogen, 1890, opplysningen osv.) med en liten vri på navnet. Sjekk alltid firma før dere sier ja til noe dere tilbys:

Firma som er seriøse skal dere kunne finne på <http://www.tryggkatalog.no/>.

Gjør dere også kjent med nettstedet [www.varslingslisten.no](http://www.varslingslisten.no) og de råd som blir gitt der.

## Demensprisen i Vestfold til Lill Hem

Nasjonalforeningens fylkeslag i Vestfold hedret mandag 19. september Lill Hem med årets demenspris. Prisen ble overrakt på et åpent møte om demens på Sandefjord Motor Hotel av fylkesleder Marit Thorvaldsen.

I begrunnelsen heter det blant annet:

Lill Hem er intet mindre enn en pioner innen dagaktivitetstilbud for personer med demens. I mange år har hun etter eget initiativ og på egen hånd drevet «Møteplassen» i Sandefjord kommune, et dagaktivitetstilbud for yngre personer med demens. Fire dager i uka tar hun imot «guttane», som også inkluderer de kvinnelige brukerne, og bidrar til å gi dem en dag med mening, aktiviteter og samvær med andre.

Lill Hem holdt i forkant av overrekkelsen av demensprisen foredraget «Fra tre og metall til musikk og teater», hvor hun fortalte om dagliglivet ved «Møteplassen».

Psykologspesialist Clas Jørn Hirsch ved Sykehuset i Vestfold holdt også et interessant foredrag med tittel «Å leve med demens». Møtet, som var godt besøkt, ble holdt på Sandefjord Motor Hotel.



*Fylkesleder Marit Thorvaldsen overreker her Demensprisen 2017 til Lill Hem (t.h.).*



*Psykologspesialist Clas Jørn Hirsch.*

## Demensprisen i Buskerud til Anne Lise Augunsrud

Buskerud fylkeslags demenspris for 2017 ble tildelt sykepleier Anne Lise Augunsrud fra Rollag. Prisen ble delt ut på et åpent møte om demens på Idrettsskolen Numedal folkehøgskole den 20. september, av fylkesleder Pål Kleven.



I begrunnelsen for tildelingen heter det blant annet at prisvinneren har vært med på å realisere sansehagen i kommunen.

Anne Lise har også vært med på å bygge opp det interkommunale hukommelsesteamet i Numedal, og siden 2008 har hun ledet dette teamet. Videre står det å lese i begrunnelsen at «hun har et brennende engasjement for personer med demens og deres pårørende».

Prisvinneren holdt selv et foredrag om det interkommunale demensarbeidet i Numedal.

*Anne Lise Augunsrud mottar her Demensprisen for 2017 av fylkesleder Pål Kleven.*

Avdelingsleder for hjemmetjenesten i Ål kommune, Herbjørg Dalene Bjerke, som også er demenskontakt i Buskerud fylkesstyre, holdt også et flott foredrag om dagaktivitetstilbud for personer med demens.

*Demenskontakt i Buskerud, og avdelingsleder for hjemmetjenesten i Ål kommune, Herbjørg Dalene Bjerke.*



## Demensprisen i Østfold 2017 til Peter Bekkhus-Wetterberg



Nina Nesholen, leder i Nasjonalforeningen Askim og omegn demensforening, overrasket kveldens foredragsholder da hun leste opp hvem som skulle motta prisen.

Demensprisen 2017 fra Østfold fylkeslag gikk til overlege Peter Bekkhus-Wetterberg ved Hukommelsesklinikken Ullevål Universitetssykehus i Oslo, han er bosatt i Østfold.

Premieoverrekkelsen skjedde ved åpent møte i Kulturhuset i Askim, arrangert i samarbeid av Nasjonalforeningen Østfold fylkeslag og Askim og omegn demensforening.

130 tilhørere fikk med seg et interessant foredrag av prisvinneren, i tillegg til annen lokal informasjon formidlet av medlemmer i demensforeningen.

## Demensprisen i Akershus til Cecilie Aalborg

Cecilie Aalborg, fagleder og geriatrisk sykepleier i demensteamet i Rælingen kommune, ble hedret med Akershus fylkeslags demenspris for 2017. Overrekkelsen fant sted på et åpent møte om demens på Løvenstادتunet på Alzheimerdagen 21. september. Møtet var et samarbeid mellom Nasjonalforeningen Skedsmo og Rælingen demensforening og Nasjonalforeningen Akershus fylkeslag.

Det var lagt opp til et flott program, med et foredrag om demensomsorg «det å være menneske» ved ordføreren i Rælingen, Øivind Sand. Et innslag med tjenestehunden IXI-DEE «medisin med poter» ved hundefører Lene Christin Larsen, og ikke minst et flott foredrag om demensomsorgen «fra ord til handling» i Rælingen ved demensprisvinner Cecilie Aalborg.



*På venstre bilde ser vi Cecilie Aalborg motta demensprisen av fylkeslagets leder, Wenche Størseth. Til høyre ser vi Tor Møien, leder av Skedsmo og Rælingen demensforening, orientere om demensforeningens arbeid.*

## Demensprisen i Oslo til frivillige fra Vinderen seniorsenter!



En flott gjeng frivillige fra Vinderen Seniorsenter fikk Demensprisen 2017 fra Nasjonalforeningen Oslo fylkeslag.

I 2013 tok de initiativ sammen med Nasjonalforeningen Vinderen helselag og seniorsentret om et tilbud for personer ved sentret som hadde begynt "å glemme litt", prosjekt "Forglem meg ei". De har brukt mye tid på å øke sin egen kompetanse, og har også gått på kurs i regi av Aldring og helse.

## 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 det, 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.

### HJERTELINJEN

 **23 12 00 50**



### DEMENSLINJEN

 **23 12 00 40**



**godt for hjertet - godt  
for hjernen**

## Viktig for å sikre god informasjonsflyt!

Send oss gjerne fortløpende informasjon hvis dere har vervet nye medlemmer, fått nye e-post adresser, etc. Da slipper vi unødvendige forsinkelser.

La dette heftet gå på omgang i styret. Fylkesposten er også sendt på e-post, så vi håper dere kan videresende til de som har e-post i lokallaget.

## Kristin til Numedal for 8. gang



Fylkesleder og demenskontakt Kristin Borg i Oslo fylkeslag står på som aldri før. For åttende gang besøkte hun i september pårørendeskolen i Numedal. Pårørendeskolen er et samarbeidsprosjekt mellom kommunene Flesberg, Rollag og Nore og Uvdal, og tilbudet til de pårørende alternerer mellom de tre kommunene. I år var det Lampeland i Flesberg kommune sin tur til å få besøk av Kristin, som nok en gang fortalte sin historie om hvordan det var å ha en demenssyk mann. En sterk historie, som illustrerer hva både pårørende og den demenssyke møter av utfordringer under sykdomsforløpet.

*-Jeg er en ekte «demensaktivist»,  
sa Kristin Borg under sitt foredrag på Lampeland.*

## Rettelser i årets Hvem, Hva, Hvor 2017

### BUSKERUD

#### Hol demensforening

Solveig Reime, riktig tlf.nr.: 913 09 390

#### Nore helselag

Gunhild Hvaale, Adresse: Norehaugveien 9, 3629 Nore  
e-post: [gunhild@hvaale.net](mailto:gunhild@hvaale.net)

#### Hemsedal helselag

Gerd Holsen, Furuvegen 12 32 06 02 54  
3560 Hemsedal [a.g.holsen@gmail.com](mailto:a.g.holsen@gmail.com)

### AKERSHUS

#### Fylkesstyret og Follo demensforening

Wenche Størseth e-post: [whetalen@gmail.com](mailto:whetalen@gmail.com)

#### Bærum demensforening

Marte Sundli Tveit bruk e-post: [martesundlitveit@hotmail.com](mailto:martesundlitveit@hotmail.com)

### VESTFOLD

#### Andebu helselag

Beklager at navnet til leder Sølvi Kjærås Firing havnet på hver sin linje.

#### Tjølling helselag

Anne Kilde: Ny adresse: Husebyløkka 104, 3280 Tjodalving

### OSLO

#### Sagene seniorsenter

Knut Erik Aas: Ny e-postadresse: [knuterik@sageneseniorsenter.no](mailto:knuterik@sageneseniorsenter.no)

#### Ullevål Hageby seniorsenter

Ny daglig leder: Karina Nummedal Shandiz  
ny e-postadresse: [ullevalhageby.seniorsenter@getmail.no](mailto:ullevalhageby.seniorsenter@getmail.no)

#### Vinderen seniorsenter

Ny daglig leder: Gro Mette Garmo

### ØSTFOLD

#### Svinndal helselag

Eva Arntzen er ikke lenger leder. Laget er for tiden uten leder, men henvendelser går til kontaktperson

Karin Bjørnstad, e-post: [kbjoern@online.no](mailto:kbjoern@online.no) eller tlf. 480 66 523.