

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



FYLKESNYTT

Helselag og demensforeninger i Aust Agder og
Telemark
Nr.2 2016



Nå har vi vasket golvet og vi har bəri ved,
og vi har set opp fugleband og vi har pynte tre'.
Nå sett vi oss og hvile og puste på ei stund,
imens je rugge vogga, så bror din får en blund.

Alf Prøisen

KONTORNYTT

Nok en høst og et år er snart til endes. En høst som startet med Arendalsuka i Aust-Agder for så å gå over i demensaksjonen, Alzheimer-markeringer med temamøter om demens. Når dere mottar og leser dette «Fylkesnytt» er et innholdsrikt år snart over! Vi er stolte av arbeidet alle bidrag med om det er til demensaksjonen, hjerteaksjonen eller alle de flotte arrangementene vi ser at dere har i alle lag der ute. Vi er veldig takknemlige for den innsatsen dere legger ned som frivillige! Resultatet i årets demens aksjon ble veldig bra, spesielt for Telemark som slo fjorårets resultat med kr 134.942,- mot kr 115.097,- i 2015 Men, i Aust-Agder klarte dere også et godt resultat på kr 112.400,- mot 110.496,- i 2015. Disse resultatene viser at det nytter å stå på! Begge fylkeslagene har nå utarbeidet årsplaner som dere skal godkjenne i fylkesårsmøtene, og års kalender for 2017. Denne blir sendt ut på nyåret.

Det er viktig for oss å være synlige både i media og på sosiale medier. Derfor er vi svært takknemlige om dere sender oss bilder og en liten tekst når dere har hatt et arrangement. Lite eller stort, all aktivitet er viktig å synliggjøre og noe som viser den store bredden ute i lagene. Vi trenger også bidrag for å kunne lage gode fylkesnytt, så del med dere og send inn til oss så skal vi dele det videre!

Vi håper å se flest mulig av dere på regionmøter og fylkesårsmøter, og at hvert lag stiller med mange deltakere i regionmøtene.

Vi vil takke så mye for all god kontakt vi har hatt i løpet av året som er gått, og håper på mange henvendelser fra dere fremover. Med dette ønsker vi dere alle en fredfylt jul og et godt nytt år 2017.

Møteoversikt

- 18/19.12.Des Dagligledersamling i Oslo
- 25.01 Fylkesstyremøte i Telemark
- 12.01 Fylkesstyremøte i Aust-Agder
- 06.02 Regionmøte A-A
- 8.02 Regionmøte for Bø, Sauherrad, Nome
- 01.03 Regionmøte for Drangedal/Nissedal/Kragerø
- 15.03 Fylkesstyremøte i Telemark
- 09.03 Fylkesstyremøte i Aust-Agder
- 22.04 Årsmøte i Telemark
- 20.04 Årsmøte i Aust-Agder

Ny demensforening på Kviteseid.



Denne herlige gjengen startet 22.06. Kviteseid demensforening. Flotte engasjerte og positive folk som vi gleder oss stort til å følge videre

Aktivitetsvenn i Telemark og Aust-Agder:

Endring i prosjekt aktivitetsvenn Telemark og Vestfold.

Eva Løberg har sagt opp sin stilling som regional prosjektleder i Aktivitetsvenn og avslutter sitt engasjement i prosjektet den 31.12.16. Hun vil bruke høsten til å følge opp og rapportere på utførte oppgaver. Eva er tilgjengelig på mail og mobil, og vil være kontakt for Aktivitetsvenn i sin region fram til nyttår.

Vi takker Eva for nedlagt innsats i prosjektet.

Aktivitetsvenn i Telemark, oktober 2016; Aktivitetsvenn er nå inne i sitt tredje prosjektår, og det har skjedd mye positivt i denne tiden! I Telemark har nær 200 personer vært på kurs, og mange av disse er i oppdrag som frivillige til personer med demens. Nasjonale mål for 2016, er 1000 aktive frivillige på landsbasis, så vi bidrar godt til denne statistikken. Det er 7 kommuner med foreløpig i vårt fylke, og flere har meldt interesse. I Vestfold har nær 120 personer vært på kurs, og her er 6 kommuner med i prosjektet.



SAMMEN FOR DEMENS! Flere på østre Kviteseid Langsholmen Land, Wincbe Rindstad, Evi Løberg, Anne Lise Tøll Strandberg og Ingvang Hagen Gjer. Bildet fra venstre til høyre: Ingvang Hagen Gjer, Evi Løberg, Anne Lise Tøll Strandberg og Ingvang Hagen Gjer.

Trenger mange aktivitetsvenner

Nasjonalforeningen for folkehelsen i samarbeid med den lokale foreningen i Notodden, satser nå på et nytt tilbud til demens.

Satsing på aktivitetstiltak

«Vi er svært opptatt av å finne nye måter å drive foreningene på, og dette er et viktig mål for oss. Vi har derfor fått tilgang til nasjonalforeningens kompetanse og erfaringer fra Haugmotun i Notodden. Dette er et viktig tilbud til demens, og vi vil nå ut med dette tilbudet i alle kommuner i Telemark, og er allerede i gang i Skien, Porsgrunn, Ringebu, Hovden, Buskerud og Nordre-Gudbrandsdal, og nå også i Notodden, sier Løberg.

Tv-aksjonen 2016
 «Her kommer dere de nødvendige pengene til å sette i gang alle prosjekter»

Kurs i høst
 «Her kommer dere de nødvendige pengene til å sette i gang alle prosjekter»



Tilbud til alle
 «Det er viktig å få fram at tilbudet er for alle»

DETTE ER DEMENS!
 «77 millioner i Norge for demens»
 «Det betyr at 1 av 10 personer over 65 år har demens»
 «Dette betyr at 1 av 10 personer over 65 år har demens»

Aktivitetsvenn
 «Et tilbud som gir demensrammede mennesker et sosialt nettverk»

Et som oss andre
 «Det er viktig å ha et sosialt nettverk»

Samarbeid
 «Samarbeid mellom kommuner og nasjonalforeningen»

Informasjon
 «Det er viktig å ha informasjon»

Kjells markiser
 «Kjells markiser på motor og fjernkontroll»



Her er bilder fra Aktivitetsvennkurs på Notodden i oktober, og god markedsføring i «Telen» før oppstart! Godt oppmøte og stort engasjement for frivillighet på Haugmotun!



I august var vi med å arrangere arbeidsgruppesamling for Aktivitetsvenn på Kongsberg, med 17 kommuner representert. Viktig inspirasjon å se at vi er mange, og flott med erfaringsutveksling gruppene i mellom. Nasjonal koordinator Eline Sannes Riiser var med, og hun vil følge opp og være kontaktperson videre for de allerede etablerte arbeidsgruppene.

Disse flotte ungdommene fra 10. klasse ved Menstad ungdomsskole i Skien, har vært på kurs, og er i oppdrag som Aktivitetsvenner ved Haugsåsen bokollektiv for personer med demens! Et fint generasjonsmøte, med gode erfaringer for alle!

En stor takk til alle gode ildsjeler og samarbeidspartnere i kommunene! Det er mange engasjerte og flotte mennesker i Telemark som ønsker å gjøre en innsats for personer med demens! Dette vil bidra til at det er stor mulighet for å lykkes med å nå hovedmålet, om Aktivitetsvenn som «et bærekraftig og permanent tilbud».

Vennlig hilsen Eva Løberg, prosjektleder Aktivitetsvenn, Telemark og Vestfold.
eva.loberg@nasjonalforeningen.no , mobil: 90693008





Aktivitetssvenn; første samling for arbeidsgrupper, med 17 kommuner

Valgfag Aktivitetssvenn; kurs nummer tre ved Sagavoll folkehøgskole. Engasjert ungdom, klar for innsats til personer med demens ved Furumoen omsorgssenter i Sauherad.



Kjære alle lokallag i Telemark

NÅ ER DET TID FOR Å TENNE LYS

Det er 1.søndag i advent og vi tenner lys.

*Tenn lys! Et lys skal brenne for denne lille jord,
den blanke himmelstjerne der vi og alle bor.*

Må alle dele håpet så gode ting kan skje.

Må jord og himmel møtes. Et lys er tent for det. Av Eivind Skeie.

God adventstid til dere alle!

Tenk nå er vi på slutten av 2016. Nok et arbeidsår eller aktivitets år er tilbakelagt i Helselaget, i Demensforeningen. Takk til dere alle som har vært med i de ulike aktivitetene. En spesiell hilsen til alle i de nye demensforeningene.

God helse hele livet! Nasjonalforeningen for folkehelsens målsetting er at færre skal bli rammet av alvorlig sykdom, og at flere skal få et godt liv med god helse.

På siste styremøtet i fylkeslaget la vi planer for 2017. Måtte vi få et år med mange gode aktiviteter.

God Jul til dere alle.

Beste hilsen Pauline G. Nordbø



Kjære alle lokallag i Aust-Agder

Kjære medlemmer.

Enda et år er snart til ende, og vi gleder oss over alt godt arbeid som har blitt gjort i alle lokallagene. Men ennå står mye igjen for folkehelsens fremme. Jeg gleder meg til neste ideverksted/regionmøte - dere må sende så mange dere kan! Jeg vil også minne om at både fylkesstyre og fylkeskontor ønsker henvendelse fra dere, enten dere trenger det eller bare forteller hvordan dere har det!

Dere ønskes alle en riktig fin jul, og et godt nytt år!

Hilsen
Gurly Gundersen.

Demensaksjonen 2016:

En vakker dag har vi glemt demens var slagordet for Demensaksjonen 19. – 25. september

Det er en stor og optimistisk drøm, samtidig som vi anerkjenner at forskning tar tid og at vi fortsatt må vente på løsningene. Dere kan holde dere oppdatert på hva midlene går til i demensforskningsprogrammet i neste nummer av Hjerte og hjerne og på nettsidene:

<http://nasjonalforeningen.no/forskning/demensforskning/>

Seminar om demens på Sam Eyde videregående skole

En fantastisk dag sammen med helsefag elever fra Sam Eyde, Dahlske og Holth videregående skole. Vi arrangerte et seminar som skulle handle om flere sider av det å leve med demens, omsorg av pasienter, utfordringer og muligheter.

Elevene virket veldig engasjerte og mange gjorde en flott innsats i selve aksjonen senere, hvor mange av elevene gikk med bøsser. Dette viser at samarbeid med skoler er en god måte å sette fokus på en viktig sak samtidig som det gir et flott innsamlingsresultat. Vi har gjort en evaluering etterpå og kommet frem til at vi gjentar denne suksessen også neste år! Takk til gode foredragsholdere, lærere og elever



Risør demensforening:



To flinke damer på stand

Demensprisen Telemark 2016

I går ble demensprisen for 2016 i Telemark delt ut på åpent møte om demens i Skien og prisvinneren var Vigdis Aaltvedt. I tillegg til foredrag fra prisvinneren, holdt generalsekretær Lisbet Rugtvedt i Nasjonalforeningen og ordfører Hedda Foss Five i Skien kommune innlegg på møte.

Vigdis er en meget verdig vinner og begrunnelsen kan du lese her: Vigdis har mye kompetanse på demens og holder i viktig arbeid både som ansatt i demensteamet i Skien, og som leder av interkommun...



Demensprisen Aust-Agder 2016



Elin Hagane ble hedret med demens prisen for 2016 i Aust-Agder. Hun er en skikkelig hverdagshelt som i mange år har møtt opp på Strandaserteret i Tvedestrand for å snakke med og lese for beboerne. Hun leser aviser og skaper mye hygge rundt seg. Prisen ble delt ut av fylkesstyrets leder Gurlly Gundersen. Vi gratulerer så mye!

Glimt fra aktiviteter i lokallag Telemark og Aust-Agder:

Tuddal Helselag har sin årlige flotte høstbasar på Helsehuset. Her er det loddsalg på bøker og lynlotteri. Her blir det servert kaffe, saft og kaker.

Tromøymessa



Stor oppslutning og god stemning på Tromøymessa som Tromøy helselag og Tromøy frivillighets sentral arrangerte forrige helg. Nå er det tradisjon. Det var tredje gang hvor vi ser at fler og flere besøker oss. Neste år er allerede booket mange utstillere.



Adventsfest på menighetshuset

Nasjonalforeningen Prestestranda helselag arrangerer sin årlige tradisjonelle adventsfest/basar første adventssøndag. Koret Vokalene synger. Rachel Kjennbakken vil spille julesanger ved pianoet. Det blir som vanlig lodd- og åresalg med flotte premier. Kaffe og gode kaker hører selvsagt med.

Oterholt Helselag

Trekning av basaren på Folkestad skule søndag. Servering av kaffi og kaker.

Bygland Helselag



Bygland helselag arrangerte trivselstur med Setesdalsbanen for Byglandsheimen denne veka. I samarbeid med Valle og Hylestad helselag og Bykle pensjonistforening, gjekk turen med buss til Grovane stasjon. Derifrå fekk me ei saktegåande togreise til Røyknes stasjon. Der fekk me først servert nydeleg lapskaus og flatbrød, deretter vaflar og syltetøy attåt nytrekt kaffi. Og matøkta nytte alle ute i vakre naturomgjevnader! Praten gjekk livleg og alle gav uttrykk for at dei storkosa seg! Heimturen vart krydra med forteljingar om dramatiske og kuriøse hendingar på den historiske banen. Vel heime var alle samstemte i at dei hadde hatt ein strålande dag i lag med Bygland helselag!

Ideverksted i Aust-Agder



Det ble arrangert ideverksted for deltagerne fra lokallagene i Aust-Agder på Dalen helsehus. Det var 23 stykker som fikk høre inspirerende foredrag om Lions i Arendal sitt arbeid, Sylvia Jacobsen fra Ingerfair ledet gjengen gjennom kvelden. Mange spørsmål kom opp hos deltagerne; hvor et som gikk igjen var; hvordan rekrutterer vi flere og yngre medlemmer. Vi fortsetter prosessen på regionmøte som skal være på Eikely i Froland 6. Februar 2017. Da kan dere se frem til et inspirerende opplegg i regi av Gunn Eggebø fra Mindline. Vi håper at så mange som mulig kan delta denne kvelden, egen invitasjon kommer! Takk til alle for flott innsats på den første samlingen.



Aktivitetsvenner ved Menstad ungdomsskole i Skien; denne fine gjengen fra 10. klasse er i oppdrag for personer med demens ved bokollektivet på Haugsåsen. Elever, lærere og ansatte i flott samarbeid

Grimstad demensforening.



Grimstad Adresstidende, oktober 2016

SAMARBEID. Dementsteamet vil spre kunnskap. Hallfrid Kronheim og Jorunn Fiskaa fra demensforeningen samarbeider med teamet om pårørendekurset. Bak fra venstre: Arnfred Knutsen, Hallfrid Kronheim, Inger Johanne, Arnevik, Eva Nærebø og Signe C.D. Hol. Foran fra venstre: Birgitte Nærdal, Tonje Helle Flo og Jorunn Fiskaa.

Sykehuslege Tonje Helle Flo er også en del av dementeamet. Hun understreker at det er viktig å få god informasjon på et tidlig tidspunkt.

– Det har en betydning å få stilt en demensdiagnose på et tidlig stadium, for det er mye god hjelp å få, sier Flo.

En annen del av dette arbeidet er den såkalte tiltakspakke demens. Dette er en månedlig systematisk oppfølging av hjemmeboende personer med demens og deres pårørende.

– Da får de en kontaktperson, og dette er samme person som kommer på hjemmebesøk en gang i måneden. På denne måten kan vi sette inn den hjelpen som trengs på riktig tidspunkt, sier Nærdal.

Lokallagsverksted på Lillestrøm 21. – 23 Oktober



Lokallagsveksted med over 200 deltakere på Lillestrøm. Helselag og demensforeninger møttes og diskuterte folkehelse, forebygging av demens, innsamling til forskning, tiltak i skolen og mye, mye mer.



Landsstyremøte 23. og 24. November



Disse flotte folkene deltar på landsstyremøte i dag, delegasjonen fra Aust-Agder og Telemark, Gurly Gundersen, Tone Narvesen og Olaf Moen.

Villedende markedsføring av kataloger

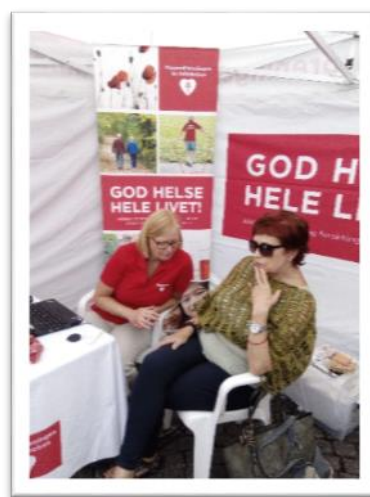
I juni opplevde flere lag nok en runde med et firma som ringte og ba om å få bekreftet opplysninger og katalog-oppføringer om laget og deretter sendte faktura. Vi minner om at dere aldri må takke ja til tilbud om katalog-oppføringer eller kjøp av varer til laget som kommer på telefon eller epost (hvor det står «klikk her for å bekrefte»). Bare legg på om det er selgere som ikke vil gi seg. Er dere i tvil, så be heller om å få et skriftlig tilbud i posten.

Glimt fra Arendals uka.

Vi hadde en fantastisk Arendals uka, med kø av besøkende som ønsket å finne ut av sin biologisk alder, måle kolesterol og for å ta sukkertesten. Takk til frivillige som stilte på Stand og som hjalp oss å gjøre en flott jobb.

Arendals uka i 2017 blir 14. – 19. August 2017. Neste høst er det også stortingsvalg som gjør at Arendals uka vil bli enda mer innholdsrik enn i år. Det jobbes nå fra Nasjonalforeningen sentralt i samarbeid med fylkeskontoret om en tydelig markering fra vår side.

Her er glimt fra uka i 2016



Lansering skolestart 2016

Fra høsten av vil norske barneskoler få nytt undervisningsmaterieell til mat- og helsefag for 5.-7.trinn. Nettsiden www.smartpamat.no er gratis å bruke og svarer til flere av læreplanens kompetansemål. Vi har, i samarbeid med pedagoger og lærere, utarbeidet materieell som kan brukes av elevene individuelt eller i klasse- og/eller gruppevis.

Tips til hva dere kan gjøre

Vi vil gjerne at alle lokallag som har mulighet til det hjelper oss med å markedsføre nettsiden til skolene i nærmiljøet sitt. Dra gjerne på besøk til skolen. Gi heftet om Smart på mat til lærer og/eller rektor/undervisningsinspektør. I tillegg kan dere for eksempel:

- Servere skolefrokost eller skolelunsj til elevene
- Kjøpe inn ingredienser og levere sammen med en oppskrift til mat- og helsefaglæreren
- Ta kontakt med skolen og spør om de har behov for noe utstyr (f.eks. stavmikser, kniver, skjærefjølør eller annet) som dere kan kjøpe i gave
- Spørre læreren om dere kan få delta i en mat og helsefagstime og vise fram nettsiden
- Arrangere aktivitetsdag med frukt og grønt/matsservering, hoppetau og andre leker eller praktiske oppgaver fra Smart på mat
- Ha sukkerstand eller andre praktiske oppgaver om kosthold på skoler

Dersom dere ikke har mulighet til å besøke skolene kan dere gjerne sende en epost til rektor og/eller lærere i mat og helsefaget med litt informasjon om Smart på mat og en link til nettsiden. Husk også at dette undervisningsopplegget er aktuelt for skolene hele året, så dere kan markedsføre det til skolene når det passer best for dere.

Søke om midler til markedsføring

Dere kan søke om midler til markedsføring av Smart på mat i tilskuddsordningen til lokale hjerteaktiviteter. Vi prioriterer det denne høsten, og gir 2000 kroner til dette per lag.

Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter

Vi har fremdeles midler igjen til hjerteaktiviteter, så alle som ikke har søkt ennå oppfordres til å gjøre det. Alle kan få 1000 kr til en kostholdsaktivitet og 1000 kroner til en fysisk aktivitet. I tillegg kan dere få 2000 kr til å markedsføre den nye nettsiden vår til mat og helsefaget

Fylkeskontoret vil være julestengt fra 23. Desember

Håper nissen kommer innom hos dere alle i julen, vi gleder oss til et nytt år med blanke ark og mange nye muligheter!



Hilsen Aud og Unni
Fylkeskontoret for Aust-Agder og Telemark
Langbryggen 1, 4841 Arendal
E post: taa@nasjonalforeningen.no