



FYLKESNYTT

for helselag og demensforeninger

i Aust Agder og Telemark

Nr. 2 2015



Det glitrer av sol i den bratte grend,
det dufter av mark og enge.
Hvor skulle vel våren ellers hen?
Vi venter jo på den så lenge.
Jeg elsker den vår som du knapt kan se,
en blomst som sprang ut i den kolde sne!

Arnulf Øverland

KONTORNYTT

Daglig leder Mette Madsen Karterød er fortsatt sykemeldt. Kontormedarbeider Aud Heien Frivold, jobber i 80 % stilling. Hun ivaretar oppgaver så langt det er mulig og kontoret er åpent hver dag fra 09.00 til 15.00.

Facebook:

Ikke alle er vi på facebook, men stadig flere besteforeldre og oldeforeldre følger den oppvoksende slekt også på sosiale medier. Og flere lag har sett at dette er en god kanal for å få spredd informasjon og motivasjon raskt til mange! Vi ved fylkeskontoret hjelper dere gjerne med å spre informasjon og glade nyheter fra lagets aktiviteter på våre sider. Det eneste vi trenger er at dere tar et bilde og sender oss med noen ord! Vi kan også skrive uten bilder, men som det heter:

«Et bilde sier mer enn 1000 ord!»

Dersom dere har fine bilder fra alle aktivitetene ute i helselagene og demensforeningene våre, send dem gjerne til oss. Vi vil gjerne legge ut informasjon på facebook ☺ Send bilder og gjerne en liten tekst til:

taa@nasjonalforeningen.no

Aktivitetskalender frem til 01.11. for begge fylker

Juli. Ferie lukking av fylkeskontoret
12-18.8 Arendalsuka
03.09. Styremøte Aust-Agder.
14.09. Styremøte Telemark. (Flyttet fra 1 sep. til 14 sep)
21-27.9 Demensaksjonen
21.9 Alzheimerdagen
16-17.10 Inspirasjonssamling

Inspirasjonssamling, Bokhotellet Lyngørporten. Vi har i år gleden av å invitere dere alle til Lyngørporten 16/17 oktober. Håper mange har tid og anledning til å delta på Inspirasjonssamlingen.



Kommunevalgkamp 2015

Kommunevalget 2015 står for døren, og i årsplanen vår har landsstyret satt som en viktig målsetting at våre hovedsaker skal settes på den politiske dagsorden. Vi ønsker også å bruke valgkampen til å gjøre kommunene oppmerksomme på alt det gode arbeidet helselagene og demensforeningene gjør.

Vi har laget åtte hovedkrav som vi oppfordrer dere til å fremme overfor deres kommune i forbindelse med kommunevalgkampen 2015. Disse hovedkravene gjenspeiler saker som er kommunens ansvar, og som dere kan være med å skape oppmerksomhet om. Det er fire krav for bedre folkehelse og fire krav for bedre demensomsorg:

Vi oppfordrer **kommunen** til å sørge for:

- flere og bedre gang- og sykkelveier
- gratis frukt og grønt daglig til alle barn i grunnskolen
- en time fysisk aktivitet om dagen for alle barn i grunnskolen
- tilrettelagte tilbud om fysisk aktivitet for eldre
- god og tilpasset oppfølging etter demensdiagnose
- demensteam og demenskoordinator
- dagaktivitetstilbud til alle som trenger det
- deltakelse i vår kampanje for et mer demensvennlig samfunn

Aktivetsvenn i Telemark og Aust-Agder:

«Evas hjørne»



Flere kommuner i Telemark har sagt ja til å etablere Aktivetsvenn. Skien demensforening har skrevet en partnerskapsavtale med Skien kommune. Den beskriver felles innsatsområder på demensområdet og Aktivetsvenn spesielt. Bokollektivet ved Gulset sykehjem har nå 10 Aktivetsvenner i gang. Seniorgruppa i Skien turlag har også vært på kurs og de er Aktivetsvenner for personer med demens som ønsker å gå tur i nærmiljøet.

Kragerø, Nome, Sauherad og Porsgrunn kommune har etablert arbeidsgrupper og er i gang med å rekruttere deltagere til kurs som holdes høsten 2015. Nissedal kommune har også planlagt oppstart, trolig med kurs i 2016. Det skrives samarbeidsavtaler med alle for å forankre prosjekt Aktivetsvenn i kommunenes ledelse. For å lykkes med en varig etablering er det viktig med en engasjert og aktiv arbeidsgruppe lokalt. Der er dere i lokallagene helt sentrale! Benytter anledningen til å takke hver enkelt av dere som har bidratt med gode løsninger og flott innsats. Fylkeskontoret og fylkesstyret i Telemark har også bidratt positivt med støtte og kreative innspill. En varm takk til dere alle! God sommer! Ser fram til videre samarbeid med dere!

«Stines hjørne»



Vi er kommet godt i gang med aktivetsvennordningen i Aust-Agder. Både Arendal og Grimstad kommune har holdt kurs for aktivetsvenner. I begge kommunene har vi også koblet aktivetsvenner opp mot mennesker med demens.

Fra høsten av starter vi opp med aktivetsvennordningen i Setesdalen. Evje og Hornnes og Bygland er først kommuner som starter opp i dette området. Valle og Bykle har også takket ja til Aktivetsvenn.

Jeg tar løpende kontakt med nye kommuner, men er samtidig opptatt av å komme godt i gang der vi har startet opp. Forankringen av prosjektet i kommunene er viktig for at ordningen skal bli varig.

Årsmøte Telemark:



Årsmøte ble avholdt på Aarnes kafeteria. Fylkesleder Tone Narvesen og Astrid Eidem Nordal ledet oss gjennom et flott årsmøte.



Generalsekretær Lisbet Rugtvedt holdt et innlegg om Nasjonalforeningen synlig og engasjert i fremtiden. Eva Løberg fortalte om jobben sin med aktivitetsvenn prosjektet.



Det ble også tid til litt trim og strekk på årsmøte i Telemark.

Fylkesstyret 2015 Telemark

leder Tone Narvesen	2014-2015
Nestleder og Hjertekontakt: Pauline G. Nordbø	2013-2015
Hjertekontakt Alvhild Tørnes	2014-2016
Demenskontakt: Astrid Eidem Nordal	2014-2016
Demenskontakt Og sekretær Aud Solheim	2014-2016
Kasserer: Ny, Gunbjørg Haugestaul	2015-2015
Styremedlem Gro Tjønnås	2013-2017
1.vara Anne Helen Røilid	2014-2016
2.vara Marta Bøe	2014-2016
3.vara Ny, Anne Bjørg Listog	2015-2017

Årsmøte Aust-Agder:



Nestleder Olaf Moen ønsket velkommet til årsmøte og ledet oss gjennom programmet Fylkesleder Gurly Gundersen ledet oss gjennom selve årsmøtet.



Generalsekretær Lisbet Rugtvedt holdt et innlegg om Nasjonalforeningen synlig og engasjert i fremtiden og prosjektleder aktivitetsvenn Stine Øygarden Kocian fortalte om jobben hun gjør og hvor langt hun er kommet i prosjektet.



Anny Lundstrøm fikk utdelt Nasjonalforeningen for folkehelsens æres diplom og nål. Generalsekretær Lisbet Rugtvedt sto for den høytidelige uttelingen.

Vi hadde representanter fra alle helselag og demensforeninger i Aust- Agder på årsmøtet.

Fylkesstyret 2015

Aust-Agder

Leder og Demenskontakt:

Gurly Gundersen, 2014-2016

Hjertekontakt og Nestleder:

Olaf Moen, 2014-2016

Kasserer: Aud Torbjørnsen, 2013-2015

Hjertekontakt Marit Lien

Demenskontakt

Sekretær Ingrid Røysland 2014-2016

Medlem: Synnøve Bjerkholt 2014-2016

Medlem: Anny Lundstrøm 2014-2016

1.vara Ingebjørg Austenå, 2013-2015

2.vara Ellen Lillevik, 2014-2016

Hjerte uka 2015:



Telemark:

4 665 barn hoppet for hjertet i Telemark

Tirsdag 28. april gikk startskuddet for Nasjonalforeningen for folkehelsens store hoppetaukonkurranse, der over halvparten av landets barneskoler er med. Hopp for hjertet, som i år feirer 10-årsjubileum, motiverte 4 665 elever ved 55 skoler i Telemark til en aktiv skolehverdag.

Aust- Agder:

2 082 barn hoppet for hjertet i Aust-Agder

Hopp for hjertet motiverte 2 082 elever ved 30 skoler i Aust-Agder til en aktiv skolehverdag.



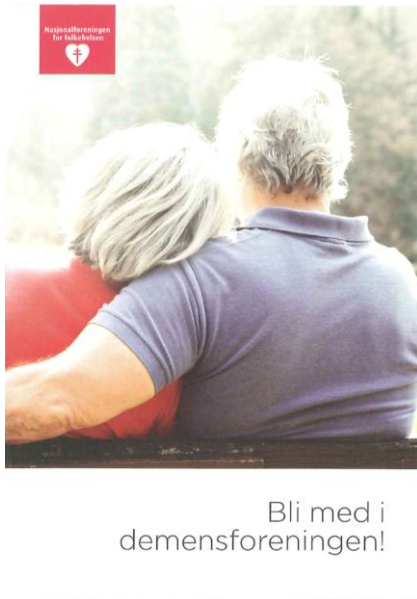
Vinnere fra 4.klasse
Eide skole i Grimstad/Homborsund



Fiane skole 6.klasse fikk en
flott 2. plass i konkurransen.

Ny vervebrosjyre for demensforeninger

Den beste måten å få nye medlemmer på er å invitere til lagets aktiviteter direkte, ansikt til ansikt. For å gjøre denne oppgaven så enkel som mulig er det laget vervebrosjyrer. I tillegg til helselagsbrosjyren som ble laget i fjor, er det nå laget en ny vervebrosjyre for demensforeninger. Den kan bestilles i nettbutikken. Vi anbefaler å bruke disse brosjyrene sammen med brosjyre om lagets egen aktivitet.



Demens aksjonen 2015:

Starter 21. september til 27. september.

21. september er Alzheimer dagen. Vi oppfordrer alle lokallag til å begynne og planlegge arrangementer og innsamlinger som dere har lyst til å gjennomfører denne uka.



Gå grupper:

Nasjonalforeningen har laget en ny film om gågruppene våre! Filmen kan brukes av kontoret og lokallagene til å inspirere flere til å bli med i en gågruppe, eller være til hjelp for å starte opp en gågruppe. Filmen kan vises i møter, på kurs/seminarer, for å vise fram hvilket flott tiltak gågrupper er, og inspirere enda flere til å bli med på tur! Filmen finnes i en lang versjon på tre minutter, og en kort versjon på ca 30 sekunder. Filmene finnes her: [vimeo.com/nasjonalforeningen](https://www.youtube.com/watch?v=UTza4tyrCdc). Du kan også se filmen og dele den fra vår profil på youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=UTza4tyrCdc>

Gågrupper er folkehelse på sitt beste og billigste! Det er mange helsegevinster ved å gå tur i en gågruppe. Det skaper glede, trivsel og tilhørighet, og du kommer deg ut og i aktivitet! Våre lokallag har over 100 gå- og trimgrupper rundt om i landet, men vi har plass til enda flere gågrupper og deltakere!



Lokallagsbrosjyrer:



Vi har laget lokallagsbrosjyre for alle lag i Aust-Agder og Telemark. Vi jobber med å skrive noen om til nynorsk. Noen har sendt oss lokalt bilde og vi jobber fortløpende med å få de ferdige. Ta kontakt med kontoret dersom dere ønsker brosjyre fra ditt lag. Fint og dele ut på stand eller andre arrangementer dere har.

Litt fra Aust- Agder og Telemark:

Bygland helselag:

Bygland helselag gikk Hjertermarsj 6. mai. Turen gjekk på Folkestien i Grendi til Utsikten. Folkestien er nå oppgradert med nye skilt. Alle hadde ein fin tur og alle kom ned att og tok del i trivelege timar med mat og drikke, quiz, utlodning og koseleg prat.



Demensforeningen i Grimstad:

Grimstad demensforening var medarrangør av idrettsdag på Levermyr stadion 2. juni sammen med Jerv fotballklubb og Livsglede for eldre.



Arendal:

Vi prøver å få inspirert innbyggerne våre til å bruke disse folkestiene. Vi har tre folkestier i Arendal. En i sentrum, en på Birkenlund og en på Hove.



VILLE HA FØLGE: – Hver dag i Hjerter uka, fra mandag 4. mai, gikk kontoret i Arendal en hjertegod tur i lunsjen. Både de som jobber i sentrum og alle andre var hjertelig velkommen til å møte opp i Kittelsbukta halv tolv for å gå med oss. f.v. Aud/ kontormedarbeider, hjertekontakt og nestleder i fylkestyret /Olaf og prosjektleder aktivitetsvenn/ Stine.

Demensvennlig samfunn:

Arendal og Grimstad har signert avtalen for å bli et demensvennlig samfunn. Aust- Agder og Hedmark er de første fylkene i Norge med to kommuner som går inn for avtalen om et demensvennlig samfunn.



Bø i Telemark:

I forbindelse med Nasjonalforeningen for folkehelsens Hjerteuke og Hjerteaksjon arrangerte helselaget temamøte ved Bø Frivilligsentral: «Det som er godt for hjertet, er godt for hjernen.» Ved stipendiat Håkon Ihle- Hansen som arbeider ved Bærum sykehus.



Dæhli var først ute som aktivitetsvenn i Telemark og Vestfold



Prosjektleder for aktivitetsvenn i Telemark og Vestfold, Eva Løberg (til høyre), førte Agnes Wik (til venstre) og Linn Dæhli (i midten) sammen. I dag har de to mye glede av hverandre. (Foto: Charlotte Nagell)



Gjennom prosjekt Aktivitetsvenn har Agnes Wik og Linn Dæhli fått en venn de kan dele tanker og opplevelser med.

Den første gangen de to damene møttes, gikk de en tur sammen. Agnes var litt motvillig. Hun var redd det skulle bli rotete med flere personer i livet.

– Men etterpå ringte jeg datteren min og sa: Jeg håper ikke jeg mister Linn. Hun ga meg en sånn god energi, understreker Wik og ser mot venninna.

– Det samme kan jeg si om deg, smiler Dæhli tilbake.

– Linn ser meg som Agnes. Ikke en diagnose. Det er veldig viktig for selvfølelsen min. Jeg har demens, men fortsatt ressurser på lager og vil prøve å leve livet mitt mest mulig normalt. Jeg har alltid vært en sosial person og har vel en god slump igjen.

Med midler fra TV-aksjonen i 2013, er Nasjonalforeningen for folkehelsen i ferd med å etablere prosjekt Aktivitetsvenn over hele landet. Målet er å bidra til at personer med demens skal få flere aktiviteter og gode opplevelser i hverdagen

Nettverkssamling for Livsgledesykehjemmene i Aust- Agder:



Vi ble invitert inn for å fortelle om Nasjonalforeningen for folkehelsen. Aud Heien Frivold holdt foredrag om både Nasjonalforeningen for folkehelsen og Aktivitetsvennordningen i Aust-Agder.

Sansibar: Kafeen for deg som ikke lengre husker så godt.

Arendal demensforening arrangerer kafe på Biblioteket i Arendal, siste lørdagen i måneden. 29. august kl. 11.30 – 14.30 er neste gang vi møtes. Vi håper mange har lyst til besøke kaféen vår på Biblioteket. Kanskje kjenner du noen som vil like å ta seg en tur på kafe, men klarer ikke selv å komme seg til byen selv

Kjør innom og ta med deg din venn ☺

Velkommen til en hyggelig samtale over en kopp kaffe.



Til Fylkeslag og lokallag

KOMPENSASJON AV MERVERDIAVGIFT FOR FRIVILLIGE ORGANISASJONER.

Nasjonalforeningen for folkehelsen søker for regnskapsåret 2014 på vegne av lokallag og fylkesheslser og trenger i den forbindelse tilbakereporterte tall fra dere.

Fylkeslag/lokallag som har mindre enn 5 mill i totale driftskostnader

- kreves ikke at årsregnskapet skal være revidert av statsautorisert eller registrert revisor.

NB i år må dere alle sende med regnskap sammen med søknaden.

Vi har de siste årene hatt stikkprøvekontroller på en del av søknadene våre og ønsker i år en totalkontroll.

Vi gjør oppmerksom på at det er bevilget 1,2 mrd kroner til ordningen. Dette vil ikke være nok til alle som søker slik at vi må regne med at det vil bli en prosentvis avkortning på søknadsbeløpet.

Vi varslet i fjor at alle som skulle søke om refusjon måtte være registrert i frivillighetsregisteret, men dette er det gjort unntak for også i år.

Vi anbefaler allikevel de av dere som ikke er registrert å gjøre det. Dere vil også kunne hente ut grasrotmidler gjennom Norsk Tipping. For mer informasjon gå inn på (<http://www.brreg.no/frivillighet/>)

Erfaringsmessig mottar vi refusjonen mot slutten av 2015. Nasjonalforeningen for folkehelsen overfører deretter til lokal/fylkeslag.

Svarslipp legges ved og denne må returneres innen **01 juli 2015**

Har dere spørsmål ta kontakt med undertegnede på telefon 23120000 (sentralbord), dir nr 40445714. eller mail(bh@nasjonalforeningen.no)

Vennlig hilsen

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Bente Hagen

Bente Hagen/Administrasjonssjef



Fylkeskontoret for Aust-Agder og Telemark
Langbryggen 1, 4841 Arendal
Tlf 37 02 11 17

E Post: taa@nasjonalforeningen.no

Hilsen

Aud, Stine, Eva og Mette