



FYLKESPOSTEN Nr. 4 - 2015

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

*La gå på omgang i styret eller kopier opp til styremedlemmene.
E-post ansvarlig sender elektronisk versjon til de som har e-post i lokallaget.*



Bildet viser mange av de vel 50 ivrige deltakere på Inspirasjonsseminaret på Flå i oktober.

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.

Når dere sender e-post til oss, husk å benytte våre e-post adresser:
Buskerud, Akershus og Vestfold - bav@nasjonalforeningen.no
Oslo og Østfold - osos@nasjonalforeningen.no
Da ser alltid en av oss på kontoret e-posten.

Demensprisen Buskerud 2015

Kari Opdal fra Ål er "vinner" av Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslags demenspris for 2015. Prisen ble delt ut under en tilstelning på Ål bu- og behandlingssenter av Nasjonalforeningens fylkesleder i Buskerud, Pål Kleven.

I begrunnelsen for utdelingen heter det blant annet: "Hun er en svært erfaren sykepleier, som mesteparten av sitt yrkesaktive liv har jobbet ved Ål bu- og behandlingssenter. Hun har vært avdelingsleder i en årrekke, men fant ut i 2007 at hun ville jobbe som sykepleier i turnus igjen. Som sykepleier ser vi Karis dyktighet i sitt arbeid med personer med demens om natta. Hun har stor innlevelse og interesse for pasientens livshistorie, og hun behandler alle pasienter unikt. Kari Opdal har en særskilt god evne til å opprette og holde på en hyggelig og rolig stemning i samhandling med pasienten."



Vi gratulerer!

Inspirasjonssamling på Flå

Nasjonalforeningen Buskerud fylkeslag inviterte i helgen 23. til 25. oktober til inspirasjonssamling for Nasjonalforeningens medlemmer i fylkene Buskerud, Akershus, Vestfold, Oslo og Østfold på Thon Hotel Bjørneparken i Flå. Det ble et flott seminar med gode foredrag og god stemning for ca. 50 deltakere. På bildet ser vi fylkesleder Pål Kleven (t.h.) takke Nasjonalforeningens leder professor Dag Thelle, for et flott foredrag med tittel «Kaffe og helse vs. hjertesykdom og diabetes».



Talte demenssak i media



På Nasjonalforeningen fylkeslags siste fylkesstyremøte ble demenskontakt Wenche Størseth (til høyre på bildet) takket av fylkesleder Karin Carlson for sin modighet til å stå frem for å tale personer med demens og de pårørende sin sak i media.

Et innslag med Wenche var hovedoppslag i Dagsrevyen i forrige uke, samt at Dagbladet også hadde en fire-siders artikkel om demens på lørdag den 31. oktober.

Demensaksjonen 2015

Maria og Martine syklet Norge på langs for å skape oppmerksomhet rundt demens. De samlet inn hele 141.950,- kroner på turen. En fin inspirasjon før årets innsamlingsaksjon!



Resultater på landsbasis ble ny rekord: over 5 millioner! Hurra!

Tusen takk for innsatsen alle sammen som har vært med i år.

I våre fylker **kr. 413.527,-** som fordeler seg slik:

Akershus: kr. 61.254,- Buskerud: kr. 97.787,- Vestfold: kr. 40.396,-
Oslo: kr. 85.493,- Østfold: kr. 128.597,-

Kurs for likepersoner – påmeldingsfrist 10. desember

Har du vært eller er du pårørende til en person med demens, og vil du bruke denne erfaringen til å være en støtteperson for andre pårørende? Da er kanskje det å bli likeperson noe for deg. Eller kjenner du noen i ditt lokallag som kan egne seg som likeperson?

En likeperson er et medmenneske med tid og forståelse for andres nye livssituasjon.

Nytt kurs for likepersoner blir arrangert 29.-31. januar 2016. Reise og opphold dekkes.

Informasjon og påmelding til Demenslinjen 23 12 00 40 eller til Liv Anita brekke; 40 44 57 34, epost: libr@nasjonalforeningen.no.

Husk «å bruke» fylkesstyrets årskalender!

Alle lokallagene har fått fylkeslagenes årskalender for 2016. Det er viktig at dere ser på denne kalenderen når dere lager årskalender for lokallagene. Det er så kjedelig med arrangementer som kolliderer. Har dere ikke fått årskalenderen – ta kontakt med fylkeskontoret.

Aktiviteter	Deltagere	Ansvar	Mål	Sekretariatets årskalender
Januar				
28. Fylkesstyremøte	Fylkesstyret og fylkeskontoret	Fylkesstyret og fylkeskontoret	Vedtatt og beslutninger etter gjeldende sakliste	Uke 3 Lokallagssending fra hovedkontoret 13.01 14.1. Samling ansatte fylkeskontor 15.1. Utbedring av kontingentbrav
Februar				
2. Forskningsprisutdeling	Medlemmer	Nasjonalforeningens sekretariat		2.2. Prisutdeling
8. Regionmøte	Alle lokallagene, fylkesstyret og fylkeskontoret			
Mars				
1. Frist for å sende forslag på kandidater til Demensprisen				Uke 10 Lokallagssending fra hovedkontoret 15.3. Frist for å søke midler fra Tubfrim 15.3. Søknadsfrist for lokale demensaksjonsmidler 31.3. Frist for å arrangere årsmøter i helselag og demensforeninger
7. Fylkesstyremøte	Fylkesstyret og fylkeskontoret	Fylkesstyret og fylkeskontoret	Vedtatt og beslutninger etter gjeldende sakliste	
11. Påmeldingsfrist hoppetaukonkurransen				
April				
13. Årsmøte fylkeslaget	Fylkesstyret, lokallagene og fylkeskontoret	Fylkesstyret, fylkeskontoret og Tjølling helselag	Årsmøtesaker	1.4. Frist for å sende inn valgkort og årsrapportskjema 2.4. Bestillingsfrist materiell Nasjonalforeningens hjerteok
26.april til 31. mai	Hoppetaukonkurransen «Hopp for hjertet»			

Rettelse i Årskalenderen 2016 Akershus

Vertslag for årsmøtet 2016 skal selvfølgelig være Nasjonalforeningen Heggedal helselag! (Ikke Nasjonalforeningen Tjølling helselag som er i Vestfold).

Årets vervekonkurranse

Gratulerer til fylkesleder Kristin Borg i Oslo, og Nasjonalforeningen Fredrikstad demensforening som stakk av med hver sin toppgevinst – Ipad/nettbrett.

Vi gratulerer også alle dere andre som har stått på og vervet mange nye medlemmer! Flott!

Larvik kommune blir Demensvennlig samfunn

Larvik kommune ble første kommune i Vestfold til å inngå en samarbeidsavtale med Nasjonalforeningen om et demensvennlig samfunn. Avtalen skal bidra til at de som jobber på kafé, i matbutikker, som frisører, taxisjåfører eller andre serviceyrker får opplæring i hvordan de skal møte personer med demens.

- Vi er stolte av å forplikte oss til å skape en mer demensvennlig kommune, sier ordfører Rune Høiseth til Østlands-Posten.

«Forglem MEG ei» – prosjektet ved Vinderen seniorsenter

Vinderen seniorsenter fikk sommeren 2014 TV-aksjons-midler for å gi et tilrettelagt tilbud til personer med hukommelses-problemer med tilknytning til Vinderen seniorsenter. Arbeidet startet opp med egen prosjektleder i halv stilling, og synes nå etter ett og et halvt års utprøving å ta form. Prosjektet har stor fleksibilitet og søker å dekke ulike behov for oppfølging hos den enkelte deltager.



I dag har vi rundt ni deltagere fordelt over tre dager pr. uke, 2-3 timer pr. dag, med hjelp fra åtte frivillige. Det tilbys fysisk aktivitet, musikalske opplevelser, hjernetrim og måltider. Eksempel på et tilbud er; Fredagskonsertene på Blindern UiO. Konserten etterfølges av lunsj på seniorsenteret sammen med de øvrige brukerne - «Lunsj med kultur». Dette gir den enkelte et tilbud som er forutsigbart samtidig som det sørger for integrering i det lokale miljøet.

Prosjekt Forglem MEG ei er knyttet til Vinderen seniorsenter og senterets daglige drift i

lokalene på Vinderen. Samtlige deltagere sier tilbudet gir en positiv opplevelse i et kjent fellesskap. Prosjektleder og de frivillige i prosjektet mener flere har fått økt sin fysiske mestringsevne og at de finner støtte hos hverandre. Prosjektet ved Vinderen vil etter hvert også ha kontakt med bydelens nystartede tilbud, kalt «Pilot Arena», for den samme målgruppen.

Erfaringene med prosjektet så langt er positive, og Vinderen seniorsenter og Nasjonalforeningen Vinderen helselag vil søke om støtte for ytterligere to år. Prosjektleder deler mer enn gjerne sine erfaringer med de andre sentrene i Oslo.

OBS – OBS!

Katalogoppføringer –IKKE TAKK JA, hvis dere får henvendelse på telefon

Det er diverse aktører i markedet som selger hardt på slike oppføringer, og avtaler som har vist seg vanskelig å komme ut av.

Hvis noen uheldigvis har sagt ja, må dere avvise å betale for slike tjenester, og vise til angrefrist.

Dette kommer med jevne mellomrom og nå er det visst ny runde på gang (nå fra firmaet 1890.no) :

Firmaene heter 1890.no, telefonkatalogen.biz osv. osv. og fornyer seg stadig med nye og kreative navn (når de har blitt for beryktet på gamle navnet).

Det har *ingen verdi* å ha slike oppføringer – nødvendig oppføring på gule sider som man får automatisk holder lenge.

Viktigst med tanke på oversikt over skumle aktører i markedet:

- **Gjør dere kjent med nettstedet www.varslingslisten.no og de råd som blir gitt der.**

Hemsedal helselag feiret 75 år

I hele 75 år har Nasjonalforeningen Hemsedal helselag vært en svært viktig institusjon i Hemsedal. Ja, det er ikke få ting helselaget ikke har støttet opp om i Hemsedal, for at bygda skal bli et bedre sted å bo i.

Lørdag 7. november 2015 var derfor Helselagshuset pyntet til fest. Ikke en vanlig fest, men jubileumsfest! Medlemmene hadde tatt på seg sitt fineste tøy – ja, selv ordfører Oddvar Grøthe hadde funnet frem dressen, og tatt med en generøs gebursdagsgave fra kommunen på 5.000 kroner.

Tidligere stortingsrepresentant Sigrun Eng holdt en flott tale om det å være frivillig, mens Sigurd Sørhøy trakterte trekkspillet under allsangen. Nasjonalforeningens fylkesleder i Buskerud, Pål Kleven, hilste fra fylkeslaget og overrakte en flott blomsteroppsats. Selvfølgelig ble det servert småmat, noe som er en tradisjon i Hemsedal når det er fest – og like selvfølgelig kom de deiligste kakene på bordet.



Toastmaster var lokallagets leder, Eli Gravermoen, som med stoisk ro ledet det hele.

Eli Gravermoen, leder av Nasjonalforeningen Hemsedal helselag, var toastmaster da laget feiret 75.års jubileum.

Styret i Nasjonalforeningen Hemsedal helselag ved jubileumsfeiringen.

Fra venstre Inger-Lise Viljugrein, Eldbjørg Eikre, Reidun Furuhaug, Eva Marie Bruun, Eli Gravermoen og Arne Skolt. Bjørg Reinås og Cesilie Bråthen var ikke til stede da bildet ble tatt.



Informasjon til lokallagene fra fylkesstyret og fylkeskontoret

Vi har erfart at informasjon om aktiviteter i regi av fylkesstyret/informasjon fra fylkeskontoret og «Fylkesposten» ikke alltid når alle styremedlemmer i et lokallag.

Vi vil derfor gjøre oppmerksom på at all post som sendes fra fylkeskontoret – informasjon om aktuelle arrangement, informasjonsskriv, fra fylkesstyret etc. sendes til **leder** av helselaget og demensforeningen.

For at alle skal få invitasjoner og informasjon som sendes ut, må slike skriv tas med som post på styremøter. Det samme gjelder «Lokallagssending» som sendes fra Nasjonalforeningen sentralt 4 ganger i året.

Dersom flere enn leder ønsker å motta post, kan dere videresende informasjonen på **e-post** til flere i laget, det er gratis og går greit☺. Dersom ikke leder har e-post, kan kanskje en annen i styret som har e-post ta denne oppgaven? Gi oss i så fall beskjed, og husk å oppgi e-post adresse.

Vi tror og håper at referat fra fylkesstyremøter og informasjon i Fylkesposten blir tatt opp i styremøter.

NYE NETTSIDER



Nasjonalforeningen har fått helt nye nettsider og medlemsnett. Kanskje er det litt uvant i begynnelsen, men let deg gjerne fram og gjør deg kjent på sidene.

For å finne ditt lag: Hold musepekeren over setningen som står øverst på sida, du vil da se at ordene skifter farge når du holder pekeren over. Velg eller trykk på **lokalt arbeid** så det blir rødt. Gå videre til **ditt Fylke** og **Lokallag** i fylket. Her kan du gå inn og sjekke at opplysningene om ditt lag er rett.

Ønsker du å se en samlet oversikt over **aktiviteter og trimtilbud** som alle lokallag har? Da velger du **Meny** øverst på høyre på sida, velg **Tilbud og aktiviteter**, velg så **Trimtilbud** øverst, finn ditt fylke og ditt lag

Meld inn til oss på fylkeskontoret om du finner feil eller mangler i opplysningene for laget ditt på de nye nettsidene. Det er spesielt viktig å få med så mye som mulig av aktiviteter, trimtilbud og andre tilbud som finnes.

Ring oss hvis dere har spørsmål eller om det er noe dere ikke finner frem til.

(Foreløpig sender vi tilbakemeldingene videre til kommunikasjonsavdelingen sentralt, inntil vi kan gjøre det selv på fylkeskontoret).

Kunstutstilling i regi av Punkt Ø Galleri F 15 på Jeløya

Fem kunstnere har gått sammen om fotoutstillingen «Støvkrystaller en utstilling om demens og Alzheimer».

Utstillingen er fra 28. november til 24. januar 2016. Galleriet ligger vakkert til i turområdet der hvor «I Tjukkasgjengens fotspor» har sine regelmessige turer hver tirsdag. Dette er et samarbeid mellom demenskoordinator i Moss kommune Anne-Pernille Rudi, og Nasjonalforeningen Moss og omegn demensforening v/ leder Eva Jensen. Moss ordfører Tage Petersen holdt åpningstalen og Moss og Omegn demensforening var til stede med en informasjonsstand. Informasjonsmateriell om demens vil være tilgjengelig i hele utstillingsperioden.

Det er avtalt en egen omvisning for turgruppa den 8. desember med innlagt julekonsert med noe attåt. Den 19. januar holder lege Audun Myskja et innlegg. Videre planlegges det også samarbeid på andre måter bl.a. overfor skoleelever.

Nå gleder vi oss til 2016

Vi har mye å glede oss over i Nasjonalforeningen for folkehelsen! Vår innsats for en bedre folkehelse, økt forskning, demensvennlig samfunn og hverdagstrivsel gjør en forskjell! Sammen er vi med på å gi mange en bedre hverdag - og vi har det hyggelig sammen. Omtrent alle vi møter, synes at vi arbeider for viktige saker. Vi må bare bli litt flinkere til å fortelle om hva vi gjør - og spørre om de vi møter kunne tenke seg å bidra de også! I årets demensaksjon, som er den beste noen gang, fikk vi inn 5,2 millioner. Målet til neste år er over seks millioner - gjerne mer!

Mange av dere ønsker at vi skal få mer støtte fra sentralt hold i Nasjonalforeningen til å bli synlige. Det skjer i 2016. I forbindelse med demensaksjonen vil vi bli mer synlige i media enn på lenge. Dvs. vi snakker om ren annonsering i tillegg til annen omtale. Dette vil også gi en positiv «smitteeffekt» på vår andre virksomhet, ved at vi står tydeligere frem.

Dere kan bidra

Bruk tilsendt materiell, sett opp plakater om hjertetelefon og demenstelefon på lokale oppslagstavler med jevne mellomrom. Spør på legekontorer, apotek etc. om å få lov til å legge ut informasjon fra oss. Minnegavebrosjyrer gir oss også mer enn tidligere.

Viktig!

Kast gamle brosjyrer! Ikke bare fordi de har en gammel logo, men de kan faktisk inneholde feilaktig informasjon fordi legevitenenskapen er kommet videre.

Ny forskningspris i 2016

I tillegg til Hjertepreisen som vi har delt ut over mange år, vil det i 2016 også bli delt ut en forskningspris innen feltet demens. Dette vil skje i Det Norske Teateret i Oslo den 2. februar 2016. Interesserte medlemmer av lokallag kan være til stede, dersom man melder seg på tidlig (begrenset plass).

Ikke glem at lokallag kan søke om momskompensasjon

Det er litt for få lokallag som utnytter muligheten til å søke om moms-kompensasjon. Dette er jo en måte til å få pengene til å strekke litt lenger. Søknadsfristen er 1.7.2016.

Legg det inn i den lokale aktivitetskalenderen allerede nå, slik at dere får søkt om dette før dere tar sommerferie.



Kristin Borg, Anne-Mari Egeland og Bronwen Hansson fra Oslo fylkesstyre i front.

Samling for fylkesstyrer den 21.-22. november på Gardermoen

Alle fylker var invitert til samlingen som var i tilknytning landsstyremøtet. Programmet var fremtidsrettet med et gruppearbeid som ble oppfattet som veldig nyttig. Samlingen fikk mange positive tilbakemeldinger, nettopp fordi deltakerne følte at samlingen hadde vært både innholdsrik og nyttig. Middag på lørdag kveld ble servert inne på flymuseet noe som var en ny opplevelse for oss alle.

DEMENSLINJEN
 **23 12 00 40**

Hjertelinjen
 **23 12 00 50**



Vi på fylkeskontorene
ønsker alle
Riktig God Jul,
og et spennende
Nytt År!

Elisabeth, Bjørn og Elbjørg

