



# Fylkesnytt



## I denne utgivelsen:

- Ord fra fylkesledere
- Kontornytt
- Glimt fra lokallag
- Regionmøter

### Nasjonalforeningen for folkehelsen

Storgata 30,  
8006 Bodø

Telefon: **75 52 34 29**

e-post: [fintno@nasjonalforeningen.no](mailto:fintno@nasjonalforeningen.no)

### Åpningstider:

Kontorets kjernetid  
er kl. 09.00-15.00

Men de fleste dager  
er vi tilgjengelige  
både før og etter

## *Kjære medlemmer!*

Nå går det mot vår i luften og det er mye som skjer i Nasjonalforeningen for folkehelsen med regionmøter, fylkesårsmøter, hjerteuken og hoppetaukonkurransen i alle 3 fylkene.

Måtte vi lykkes med å oppnå målene til Nasjonalforeningen for folkehelsen om å gi kunnskap, informasjon, ny forskning og komme med tiltak som bedrer folkehelsen i Norge.

**Fylkeskontoret vil ønske alle sammen et spennende og aktivt 2016!**

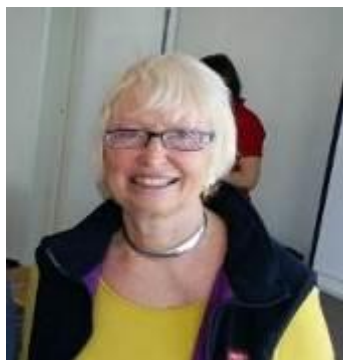
### Kontakt:

**Per- Olaf Fure**  
**Maja Henriksen**  
**Renate Hammer**  
**Marlene Bjørnbakk**  
**Kirsten G. Ovesen**  
**Inger Marie Olsen**

daglig lederv/ fylkeskontoret  
kontormedarbeider v/ fylkeskontoret  
kontormedarbeider v/ fylkeskontoret  
prosjektleder aktivitetsvenn Nordland  
aktivitetskoordinator Finnmark  
prosjektleder aktivitetsvenn Troms/ Finnmark

tlf: 970 60 352  
tlf: 75 52 34 29  
tlf: 75 52 34 29  
tlf: 452 78 333  
tlf: 419 27 170  
tlf: 902 05 505

## *Kjære medlemmer!*



Fylkeslagets styre ønsker i 2016 å øke kontakten med styret i lokallagene for å se hva vi kan samarbeide om. Aktivitetene og mulighetene er mange, jf. handlingsplanen. Vi har planer om telefonmøter og besøk hvis økonomien tillater det.

Tv- aksjonen i 2013 har gitt oss nye muligheter til å søke om penger til åpne møter med ulike tema og andre aktiviteter som kafe, dans og turer, f. eks. på tokt i samarbeid med helselag når demenssyke er med, ulike treff med forskjellige aktiviteter og tema om kosthold mv. Bare fantasien setter begrensninger.

Ansvaret for oppfølging av helselag og demensforeninger er fordelt mellom fylkesstyrets medlemmer. Dette er i tillegg til hjerte- og demenskontaktens oppgaver. Vi vet at i en tid med massiv konkurranse om folks oppmerksomhet må vi være opptatt av å vise hva vi står for og hva vi gjør. Vi skal være stolte av hva vi får til og det er mange flotte aktiviteter og tilbud i lokallagene.

Det er mange som trenger hjelp til en sunnere livsstil og tilrettelegging for fysisk aktivitet. Mange eldre er ensomme og trenger et fellesskap og være med i. Pårørende til demenssyke trenger vår omsorg fordi de opplever store belastninger ved å være i beredskap og i tillegg ha ansvar for aktivisering og sosial stimulering. Det gir så mye å kunne hjelpe når vi ser at den innsatsen vi bidrar med gjør en forskjell. Derfor er det enda viktigere at vi får til et strukturert og planlagt samarbeid mellom fylkeslaget, helselag og demensforeninger.

Vi trenger mange hender og nye medlemmer for å få gjennomført det vi ønsker! Fylkesstyret innbyr til en vervekonkurranse som starter ved årsmøtet i 2016 og varer til årsmøtet i 2017. Det vil bli utarbeidet kriterier. Vi håper at alle helselag og demensforeninger vil delta i konkurransen.

*Målfrid Ovanger*, fylkesleder i Finnmark



## Hei alle sammen!



Da har vi lagt bak oss julestria og mørketida, og er på vei mot lysere tider og vår. Deilig å kjenne varmen fra sola og vite at det bare blir mer for hver dag.

Ikke at vi blir arbeidsledige selv om julestria er over, våren er ei travel tid for oss i Nasjonalforeninga, med hoppetaukonkurranse, hjerteuke, årsmøter og regionmøter på løpende bånd, både i fylkeslag og helselag. Men flittig som vi er så klarer vi jo det, når vi setter alle kluter til.

Jeg håper på godt oppmøte på de forskjellige arrangementene av flere grunner. Der møtes vi fysisk og det er den beste måten å bli kjent på syns jeg. Husker folk bedre når man har et ansikt å knytte navnet på.

Jeg får daglig bevis på at jobben vi gjør er til nytte. Forskning på hjerte og demens er hovedoppgaven med de pengene vi gir til forskning, og det er vel knapt en familie i Norge som ikke har opplevd å møte de diagnosene.

Derfor vet jeg at det vi jobber for er til nytte for hele Norges befolkning, og det gir motivasjon til å bidra.

Ønsker alle en fin vår og ser fram til å møte dere alle sammen.

*Rigmor Yttergård*, fylkesleder i Troms

## Til medlemmer i helselag og demensforeninger!



Nå er det tid for planlegging av fylkesårsmøte 16. -17. april. Programmet skal i boks, Ildsjelpris skal bestemmes. Vi håper mange lag har meldt på deltakere til årsmøte. Alle regionmøtene er avholdt, og det har vært veldig bra oppmøte. Nordlands sprekeste 9 klasse skal kåres. Dette er en konkurranse som Nordland fylkeslag har satt i gang for alle 9. klasser i fylket. Den foregår mellom 1. og 15. mars, og den klassen som er sprekest i dette tidsrommet vinner 5.000 kr til klassekassa.

*Turid Olaussen*, fylkesleder i Nordland

# Kontornytt

Da var jaggu med påska over og vi har omsider fått tid til å lage årets første nummer av fylkesnytt.

Det har vært noen travle dager for alle på fylkeskontoret de tre første måneder i år. Har fått gleden av å være med på 7 regionmøter rundt omkring i Nordland i februar og 3 regionmøter i Troms i mars, truffet masse hyggelige medlemmer og hatt en veldig flott stund sammen med dere.

Tusen takk til alle lokallag som tok på seg oppgaven med å være vertskap for regionmøtene.

Nå gleder vi bare oss til årsmøtene som skal være i april, hvor det er mange som er påmeldt i alle fylker. Har du ikke meldt det på, er det ennå ikke for sent.

Ønsker dere alle en flott vår, husk å ta bilder når dere har arrangementer og send de til oss.

Hilsen

*Per-Olaf, Maja og Renate*

## Undervisningsopplegg til skolene:

### Smart på mat

Oppgaver, kviss og presentasjoner som hjelper deg å lære om mat og helse.



#### Matvaregruppene

Lær deg å sette sammen måltidet >



#### Kroppens puslespill

Forstå hvordan kroppen setter bitene sammen >

Skoleopplegget har fått en forside, illustrasjoner og ikke minst et navn: **Smart på mat!**

Lanseringen blir i **juni 2016**.

Nå jobbes det videre med innhold til opplegget, i samarbeid med flere lærere og pedagoger. Vi gleder oss til vi endelig kan vise fram Nasjonalforeningen for folkehelsens skoleopplegg Smart på mat!

# Glimt fra lokallag

Finnmark:



## 100 års jubileum

Feiring av Bjørnevattn helselags 100 års-jubileum. Det var bortimot 70 gjester tilstede, deriblant ordfører Rune Rafaelsen. Det var god mat, god stemning og flere taler. Det var også overrekkelse av diplomer.

*Fylkeskontoret gratulerer så mye!*

**Bilde:** Harriet Opdahl, Laila Aaen og Elna Grønli, her sammen med fylkeslederen og lederen i helselaget.



## Åpent møte

Finnmark fylkeslag arrangerte "Åpent møte - demens" i Berlevåg på Aktivitetshuset. Det ble en flott kveld der Tove og Kirsten informerte om sykdommen demens og om hvilke fordeler det vil være for innbyggerne hvis man fikk etablert ei lokal demensforening. Berlevåg mannssangforening var og underholdt med nydelig korsang. Arrangementet er støttet av midler fra TV-aksjonen



## Åpent møte

"Åpne møtet om demens" ble arrangert i Honningsvåg den 4. november. Ca. 20 personer møtte opp. Folk var engasjerte og stilte mange spørsmål. Inger Marie fortalte om "Aktivitetsvenntilbudet" og Kirsten fortalte om hvilke fordeler det er om man får en egen lokal demensforening. Interessen var stor.

Arrangementet har fått støtte fra TV aksjonsmidlene 2013.

**Bilde:** fra venstre: Inger Marie Olsen, Kirsten G. Ovesen, Anne U Dahl, Stine Kjosbakken og Anne-Trine Elde.





### **Ny demensforening**

1. mars avviklet Vardø demensforening sitt første årsmøte, og det var et godt fremmøte med engasjerte deltakere. Demensforeningen har laget en nøktern og spennende handlingsplan med aktiviteter for demenssyke samt planer om samarbeidspartnere. I forkant av årsmøtet var det stand på Rema 1000.



### **Feiring av 80 års folkehelse- arbeid**

Elvenes helselag i Sør-Varanger har feiret 80 års folkehelse- arbeid med å arrangere en aktivitetsdag og en jubileumsmiddag på hotellet.



### **Overstått årsmøter i lokallag**

Nyborg helselag avholdt sitt årsmøte, og disse engasjerte damene skal lede arbeidet i helselaget, og vi ønsker de lykke til.

**Bilde:** fra venstre Mari-Ann, Esther, Jenny, Ann-Jorid og Britt-Sylvia

## Troms:



### **Ny demensforening**

Endelig fikk vi på plass Hammerfest demensforening! Det åpne møtet på mandag 8.2.2016 endte opp med stiftelsesmøte. De er nå 12 medlemmer.

**Bilde:** fra venstre: Line Jensen, Beate Juliussen og Fay E Johansen som ble valgt til interimsstyret.



### **Foredrag**

Vetle Lid Larsen holdt foredrag på Verdensteatret i Tromsø i går kveld i forbindelse med boklansering. Og Tromsø demensforening var selvfølgelig på plass med infostand.

**Bilde:** her er Venke Jenssen og Hanny Olsen på vakt før åpningen, klar til å informere.

## Nordland:



### **Kongens fortjenestemedalje**

Leder i Tysfjord demensforening i Nordland, Inga Karlsen, mottok Kongens fortjenestemedalje for jobben hun har gjort for personer med demens.

*Fylkeskontoret gratulerer!*

**Bilde:** Inga Karlsen, Tysfjord demensforening.



### **Åpent møte om demens**

Nasjonalforeningen for folkehelsen hadde i samarbeid med Bodø Demensforening om et åpent møte om demens i Litteratursalen i Stormen. Til møtet kom hele 250 mennesker, men 50 mennesker måtte se møtet starte uten dem.

Møtet ble en stor suksess!



### **Jubileum og årsmøte**

Årsmøte i Vefsn demensforening.

Her møtte 15 stk.

De feiret at demensforeningen er 15 år i år.

*Fylkeskontoret gratulerer!*



### **Nål og diplom**

Fra årsmøtet Fauske demensforening i Solstua. Aksel fikk sin velfortjente nål og diplom for sin mangeårige frivillige innsats i foreningen.

*Fylkeskontoret gratulerer!*





### Aktivitetsvenner

En gjeng flotte aktivitetsvenner i sving på Furumoen sykehjem i Narvik. I dag stod sang, dans, lek med ordtak og ballspill på planen. Ei trivelig stund som beboerne satt pris på.

**Bilde:** Rolf Arne Larsen, Janne Sortebeck Larsen, Guri Indregard, Tove Bakkejord og Einar Hansen

## Regionmøter i Nordland



10. februar, ble det avholdt regionmøte i Ofoten. Ballangen demensforening stod som verter og hadde besøk av medlemmer fra både Narvik demensforening og U.L. Håpets helselag, totalt 9 stykker.

Regionmøte på Stokmarknes hvor Hadsel demensforening var verter. Medlemmer fra Strønstad helselag, Breines helselag og Sandset helselag deltok også, til sammen 11 stykker.



Regionmøte på Gravdal i Lofoten. 20 deltakere fra Borge helselag og Håpet



helselag var samlet. Det ble et flott møte med god stemning.



Regionmøtet der Fauskeeidet helselag var vertskap. Deltakere fra Fauskeeidet helselag, Fauske demensforening, Ljønes og Kvikstad helselag og Sørfold demensforening var representert, ca. 25 stykker totalt. Det var et svært godt møte med positivt innstilte deltakere og god mat.

Den 16. februar var det regionmøte i Brønnøysund. Medlemmer fra Vevelstad helselag og Sømna demensforening deltok i tillegg til nestleder i fylkestyret, Rita Unn, og daglig leder, Per-Olaf.



Den 17. februar var det duket for regionmøte i Mosjøen. Vefsn demensforening, Vefsn helselag, Herringen helselag og Leirfjord demensforening var godt representert. Det var et vellykket møte med mye god stemning og latter.

Den 18. februar var det regionmøte i Nordland for tur på Knutepunktet på Ørnes. På grunn av litt solid nordnorsk vær ble vi ikke like mange deltakere for forventet, men Meløy helselags medlemmer stilte opp, og vi fikk høre om det flotte arbeidet de utfører for folk i lokalmiljøet.





## Regionmøter i Troms



Første regionmøte i Troms var på Samfunnshuset Havørnen i Senjahopen. Hele 4 helselag og tilsammen 30 deltakere møtte opp!

Det ble ei flott stund med presentasjoner, bacalao, kake og kaffe. Stemningen og maten var så godt at møtet tok nesten 4 timer.

2. mars var det klart for det andre regionmøte i Troms. Vårvon helselag og Vern helselag stilte på møtet på Grendehuset på Jægervatn, totalt 12 stykker. Det var et fint møte.



3. mars var det klart for det siste regionmøte i Troms for denne gang. Deltakere fra helselagene Liv, Mårtind, Vern og Hamnvåg var godt representert.



Unikt av året var oppmøtet av menn! Alle lagene hadde menn tilstede, og i tillegg var Roy fra fylkesstyret representert.



## Grasrotandelen

Tilknytning til en grasrotmottaker kan man gjøre her: <https://www.norsk-tipping.no/grasrotandelen/>.

Dette er en veldig lettvindt måte å skaffe penger til lokallaget på, og vi oppfordrer dere til å opprette tilknytning til deres lag gjennom grasroten.

Laget må være registrert i Frivillighetsregisteret for å kunne motta grasrotmidler.

## Facebook

Trenger dere hjelp til å lage egen facebook-side? Ta kontakt med fylkeskontoret dersom dere trenger hjelp.



## Nål og diplom

Å gi nål og diplom til medlemmer i lokallaget er en veldig fin måte å sette pris på innsatsen de har gjort. Lagene skriver et brev med begrunnelse for hvorfor de ønsker å dele ut til aktuelle kandidat, og så behandler fylkesstyret søknaden. Diplomet skal da signeres av fylkesleder før det sendes til laget.

## Tips oss!

Du kan hjelpe med å få de gode historiene i Nasjonalforeningen for folkehelsen kjent. Du tipser oss ved å sende en e-post til: [fintrno@nasjonalforeningen.no](mailto:fintrno@nasjonalforeningen.no) eller ring oss: **755 23 429**.

Send oss gjerne tips, bilder og informasjon om aktuelle arrangement/tiltak/planer i regi av lokallaget du tilhører.

## Viktige datoer:

26-11.5.2016 Hoppetaukonkurransen  
9-10.4.2016 Fylkesårsmøte, Troms  
16-17.4.2016 Fylkesårsmøte, Nordland  
23-24.3.2016 Fylkesårsmøte Finnmark

