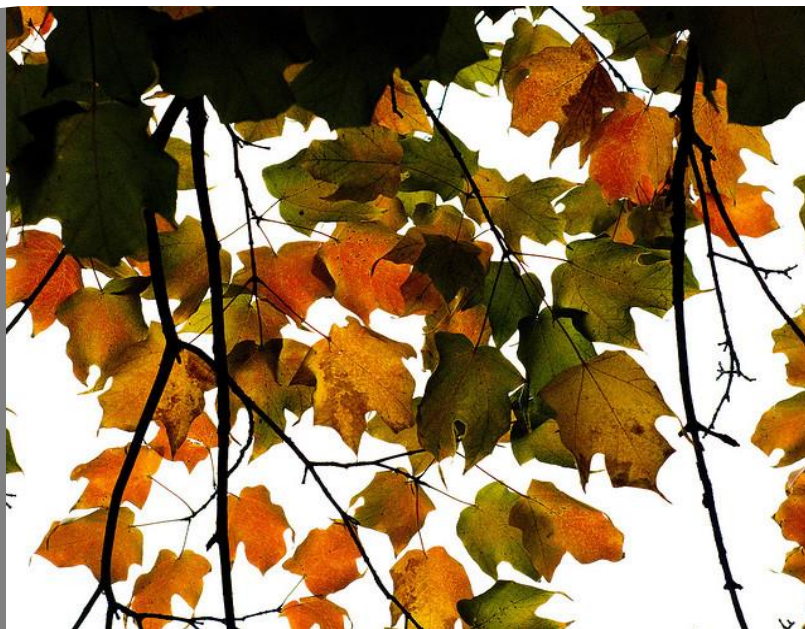




Fylkesnytt



I denne utgivelsen:

- Ord fra fylkesleder
- Kontornytt
- Glimt fra lokallag
- Nordlands sprekeste kommuneadministrasjon

Høsten 2015:

Demensaksjonen 21. - 27. september

Inspirasjonssamling Finnmark 3. – 4. oktober

Inspirasjonssamling Nordland 9. – 11. oktober

Inspirasjonssamling Troms 17. oktober

Fylkeskontoret ønsker alle en riktig god høst!

Kjære medlemmer i nasjonalforeningen i Finnmark



Det var godt at vi som bor her nord fikk en uke med god sommervarme. Det har gitt oss nye krefter til å starte på høstens aktiviteter. Jeg gleder meg til å treffe mange av dere på inspirasjonssamlingen vår i Kirkenes 3. - 4. oktober.

Her skal vi sette fokus på hvordan helselag og demensforeninger kan samarbeide om aktiviteter. Sammen skal vi finne ut hvordan. Alle behøver ikke finne opp kruttet hver gang – gode erfaringer kan overføres og bli til nye suksesser. Det er mye alvor i hjertesakene våre.

Aktiviteter er godt både for hjerte og hjernen enten vi er syke eller friske. Det er mye god forebygging i å komme sammen og ha det hyggelig. Glede og trivsel er viktig for oss alle. Vi må vise hva vi står for og hva vi gjør. Vi trengs i fylket vårt. Ellers vil jeg oppfordre dere til å markedsføre hva organisasjonen står for overfor lokale politikere. Treff dem på gata og lag innlegg i avisene. Ha gjerne egne stand. Jeg sier lykke til og på gjensyn!

Vennlig hilsen

Målfrid Ovanger

fylkesleder i Finnmark

Til helselag og demensforeninger i Nordland



Hei, håper alle dere har hatt en bra sommer selv om været ikke har vært med oss. Men nå er det fint. Høsten nærmer seg og vi skal komme i gang med aktiviteter. Første styremøte har vi 26. august. Det er tid for å planlegge demensaksjon. Demensprisen skal deles ut. Vi skal ha inspirasjonshelg 9. – 11. oktober. Så er det samling for fylkesstyrene på Gardemoen, det er nytt og blir spennende. Så holder vi på å planlegge neste års fylkesårsmøte. Det

er mye å ta tak i. Håper lagene har mange planer og aktiviteter utover.

Vennlig hilsen

Turid Olaussen

fylkesleder i Nordland

Kjære medlemmer i nasjonalforeningen i Troms



Påan igjen!

Da er det tid for å starte opp igjen etter sommerferien . Til tross for en kald start så håper jeg de fleste har hatt en fin sommer og er klar for en ny runde. Fylkesstyret mistet enda en av sine medlemmer i vår. Det var med sjokk vi mottok melding om at Unni Dalsnes hadde gått bort. Det kom veldig uventet

på oss alle. Vi lyser fred over hennes minne.

Det er mange oppgaver å ta fatt på som er viktige. Hvert lag vet jo best hvor skoen trykker på sitt sted. Vi i fylkesstyret vil gjerne vite om det er noe vi kan bidra med. Vi får ikke så mange henvendelser fra dere, men vi vil gjerne ha det for bedre å kunne være til "nytte".

Ønsker alle en flott høst med alt den bringer med seg av aktiviteter for å sikre vinterens matforråd, eller er det Rema og Coop som ordner med det. Selv håper jeg på både bærtur og båltur med kaffekjelen og brødskive med brunost i høstsola.

Håper riktig mange vil komme på inspirasjonssamling på Finnsnes 17. oktober. Husk å sende oss påmelding. Vi ses og høres.

Vennlig hilsen

Rigmor Yttergård

fylkesleder i Troms

Kontornytt

Da var sommerferien over for de fleste av oss. Vi på fylkeskontoret er i alle fall ferdige og kommet oss godt i gang. Håper dere alle har hatt en strålende sommer og fått ladet batteriene, selv om været ikke har vært det aller beste her i nord, men vi klager ikke.

Kommunevalget nærmer seg med stormskritt og da har dere en flott mulighet til å si fra til lokale politikere hva dere/vi ønsker de bør sette fokus på. Bruk det materiellet som er laget til dere i forbindelse med valget, ta med deg brosjyrer og gi til de lokale politikere som står på stand for sitt parti.

Demensaksjonen står for døren i september og vi håper mange demensforeninger og helselag blir med på årets aksjon. Sammen skal vi prøve å sette ny rekord i innsamlede midler og til det trenger vi mange bøssebærere, flotte arrangementer, stand på lokalbutikken osv.

I oktober arrangeres det inspirasjonssamlinger i alle fylker. Her treffer du mange andre som også er med i lokallagene, vi kan utveksle erfaringer, få inspirasjon til lokale aktiviteter, forhåpentligvis også lære noe nytt. Håper mange ser nytten av å delta på inspirasjonssamlingene og melder seg på. Forsett med «fram-snakkingen» av Nasjonalforeningen, det gir resultater. I oktober skal vi feire 100- års jubileum for Nordfold helselag.

Generalsekretær Lisbeth kommer, så dette blir nok en verdig feiring. Gratulerer med dagen.

Husk å ta bilder når dere er med på arrangementer og send disse til oss med litt tekst, så skal vi få lagt dette ut på våre nettsider/ facebook-sider. Det er fortsatt mange muligheter for å søke om tv-aksjonsmidler til arrangementer for personer med demens og/eller pårørende, i tillegg til mange andre arrangementer. Den nye nettsiden www.nasjonalforeningen.no er nå klar. Ta en titt og gjør dere kjent med denne. Her finner du masse nyttig info, i tillegg til alle søknadskjemaene. Som vi har sagt tidligere: Vi på kontoret er til for dere, skulle dere lure på noe eller trenger hjelp, ta kontakt. Er dere i Bodø må dere stikke innom, vi har kaffe og en fantastisk deilig sjokolade/kakao å servere.

Med hilsen

Per-Olaf, Maja, Marlene, Toril, Inger Marie og Kirsten

Glimt fra lokallag

God på stand

Håpet helselag i Nordland deltar aktivt på ulike arrangementer, og har blitt kjempeflinke til å lage flotte stands som viser frem Nasjonalforeningen på en god måte. Her er bilder fra Laukvikdagene og Lofotmessa i sommer.



Båtsfjordmessa

Glimt fra Båtsfjordmessa 13.06.15. Den nyoppstartete demensforeningen i Båtsfjord benyttet anledningen til å ha stand, gi ut informasjon og ikke minst; "vise seg frem", gi demensforeningen noen ansikter. Det var mange som stoppet opp og de fikk flere gode samtaler, og folk var svært positive til at det er en demensforening i Båtsfjord.



Hjertemarsj

Torsdag 28. mai gikk hjertemarsjen i Elvenesparken av stabelen. Det var Elvenes helselag og Aktivitetskoordinator Kirsten som arrangerte dette for alle i bygda. Kirsten hadde kokt «Hjertesunn suppe» – tomatsuppe med egg, og kjøpt frukt for utdeling. Det ble hengt 20 quiz-lapper i trærne langs stien og fyrt i bålet ved gapahuken. Det ble svært fint for de som



møtte, med marsj, quiz, suppe og hyggelig prat rundt bålet.

Aktiviteter med flykninger

Meløy helselag gjør et kjempearbeid med å inkludere flykninger i deres aktiviteter. I begynnelsen av august var de i kommunestyresalen og fikk innføring i hvordan lokalvalget fungerer. Deretter ble det tur på biblioteket for å skaffe lånekort til de som ikke hadde. Dagen ble avsluttet med sightseeing i Meløybassenget. Hurtigbåten "Meløytind" tok de med på en rundtur. Dagen etter var det prisutdeling og feiring! Møteplassen deres "Knutepunktet" fikk prisen for "Årets beste møteplass i Norge 2014"! Deretter var det tur med hurtigbåten til "den ytterste øde ø" - Bolga, helt ute i havgapet mot Rødøy. Noen damer fikk også opplæring i strikking.



Onsdagstur

Bildet er fra en av Vefsn helselags faste onsdagsturer til Marsøra i sommer. De samles på parkeringsplassen og starter kl. 11.00, og man går i det tempoet man selv måtte ønske. Alle oppfordres til å komme å være med, ung som gammel.



Rullatorløp

Sør-Varanger demensforening avviklet "Rullatorløp" for beboerne på Tangenlia og Presøyhjemmet i Kirkenes. I strålende sol gikk alle en tur i nærområdet og i "målområdet" var det isutdeling. Arrangementene var i samarbeid med Kirkenes Cykleklubb og er støttet med midler fra TV-aksjonen 2013.



En flott turløype i Gildeskål



Høsten 2013 ble Saura Helselag i Gildeskål tildelt midler fra Nasjonalforeningen for folkehelsen for å lage ei tursti i lokalmiljøet. Våren 2014 gikk de i gang med å rydde og tilrettelegge en tidligere skogsti slik at den ble mer brukervennlig. Det ble ryddet skog,

kjørt på grus/fyllmasse, laget stikkrenner, bygd ei solid bru over Saurelva og anlagt 2 rasteplasser.

Nå har de fått en flott tursti på 4,2 km hvor høyeste utsiktspunkt er på 197 moh. Ca. 1,5 km av stien er tilrettelagt for bevegelseshemmede. Med litt hjelp og assistanse kan denne delen av stien brukes av rullestolbrukere. Mange har deltatt med stor iver i dugnadsarbeidet som også har vært i samarbeid med Nordfjorden Idrettslag.

Viktige datoer

- 21.-27. september, Demensaksjonen
- 21. september, Den internasjonale Alzheimerdagen, utdeling av demenspris
- 29. september, Verdens hjertedag
- 3. – 4. oktober, Inspirasjonssamling Finnmark
- 4. oktober, frist oppgjør Demensaksjonen
- 9. – 11. oktober, Inspirasjonssamling Nordland
- 17. oktober, Inspirasjonssamling Troms
- 21. – 22. oktober, Samling for fylkesstyrene i Oslo

Nordlands sprekeste kommuneadministrasjon

I samarbeid med Nordland fylkeskommune arrangerte Nasjonalforeningen trimkonkurransen «Opp av go'stolen». Målet var å skape bedre folkehelse for alle i fylket, med politikerne som forbilder. 11 kommuner deltok i konkurransen som foregikk fra 16. februar til 14. juni.

Vinneren ble Meløy kommune! De 30 representantene fra kommuneadministrasjonen trimmet i gjennomsnitt 130 timer og 8 minutter.



Spreke vinnere poserer med pokalen som ble utdelt av fylkesleder, Turid Olausen og nestleder, Rita Unn Jensen 26. juni.

Foto: Connie Slettan Olsen

Slik ble resultatlista:

1. Meløy
2. Flakstad
3. Dønna
4. Hadsel
5. Fauske
6. Steigen
7. Bodø
8. Leirfjord
9. Hemnes
10. Rana
11. Moskenes

Hopp for hjertet

Det var klasse 7A og 7B på Skjervøy barneskole i Skjervøy kommune som ble fylkesvinnere i Troms i Nasjonalforeningens hoppetaukonkurranse "Hopp for hjertet" i mai. Rigmor Yttergård og Mary Løftingsmo fra fylkesstyret besøkte skolen 1. juni og delte ut premie, diplomer, frukt og en sjekk på 2000 kr.



I Nordland var det Kosmo SFO i Valnesfjord som ble fylkesvinner! Fylkeskontoret og en representant fra Fauske demensforening var i innom med frukt, diplomer, heder og ære, samt en sjekk på 2000 kr. Den lille klassen som består av 4 jenter på 8 og 9 år beviste at det er mulig å vinne så lenge engasjementet er stor nok.





Elevene ved Tana Montessoriskole ble fylkesvinnere i Finnmark! De 21 elevene fikk besøk av aktivitetskoordinator i Finnmark, Kirsten Ovesen, som overrakte premie, kake fra Tana kommune og brus og frukt fra Tana demensforening. Barna visste ingenting på forhånd, og ble svært overrasket og glad!

Vi gratulerer alle fylkesvinnere! 😊

Spennende programmer til Inspirasjonssamlinger blir laget i disse dager og vi håper dere holder av datoene:

3. – 4. oktober Kirkenes, Finnmark

9. – 11. oktober Bodø, Nordland

17. oktober Finnsnes, Troms

Gjør som Håpet helselag, Vefsn demensforening, Harstad demensforening, Hammerfest demensforening, Meløy helselag, Alta demensforening, Vefsn helselag, Narvik demensforening, skaff dere en facebook-side! Ta kontakt med fylkeskontoret dersom dere trenger hjelp.





Fylkeskontoret låner ut materiale til lokallagene som arrangerer pårørendeskoler og samtalegrupper. Denne temakofferten består av undervisnings- og informasjonsmateriale som videoer, hefter og brosjyrer. Ta kontakt med fylkeskontoret for mer info.

Tips til viktige adresser/ nettsider

Fylkeskontoret: fintrno@nasjonalforeningen.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen:

<http://www.nasjonalforeningen.no>

Medlemsnett: <http://www.nasjonalforeningen.no/medlem>

Min Side: <http://service.nasjonalforeningen.no/minside>

(for å justere medlemskap/se medlemsliste for eget lag)

Nettbutikk: <http://www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk>

Husk demensaksjonen 21. – 27. september! Ta gjerne kontakt med kontoret dersom dere trenger hjelp til noe 😊

Frist for bestilling av materiell er 28. august.

Oversikt over ledere i alle lokallag:

Nordland:

Ballangen DF	Charlotte H. K Jentoft	995 60 609
Bardal HL	Magni Sandal	750 48 719
Beiarn DF	Gudbjørg Navjord	414 08 559
	gudna@online.no	
Blokken HL	Vigdis Kristiansen	911 78 551
Bodø DF	Anne-Gro Abrahamsen	900 27 642
	annegroa@gmail.com	
Borge HL	Tone May Nordstrand	918 94 416
	tonenordstrand@yahoo.no	
Breines HL	Marit N Pedersen	991 08 968
	manype@gmail.com	
Bygdlandet HL	Gunn Bertinussen	971 06 771
Digermulen HL	Ann-Kristin Willassen	975 06 525
	owillassen@gmail.com	
Dønna DF	Sigrid Almås Horsgård	911 46 585
	s-horsga@online.no	
Fauske DF	Erna Josefsen	917 53 341
	ernajosefsen@fauske.kommune.no	
Fauskeidet HL	Elisabeth Laksosnes	404 23 422
	elisabethlaksosnes@hotmail.com	
Gildeskål DF	Tove Gjærde	992 33 488
	tove_st@hotmail.com	
Hadsel DF	Inge Jakobsen	990 94 221
	inge.jakobsen@trollfjord.no	
Hattfjelldal og Grane DF	Rigmor Eidissen	751 84 911
	rigmor.eidissen@hattfjelldal-kommune.no	
Herringen HL	Jorid Bratteng Aanes	924 63 285
	jorit.bratteng.aanes@4h.no	
Hommelstø HL	Hilde Søla	481 92 387
	hilda@soela.net	
Husvær HL	Solveig Theimann	951 88 668
Håpet HL	Rita Jorun Berger	955 25 382
	rjoberg@online.no	
Kjella HL	Marianne Berg-Hansen	414 35 679
	maoberg@online.no	
Konsvik HL	Lisbeth Irene Naustvoll	750 92 107
Kosmo HL	Gunnar Rabben	991 68 645
Leirfjord DF	Lill Evelyn Mathisen	977 51 378
	lillevelyn@hotmail.com	
Lødingen DF	Solveig Storjord Hanssen	404 10 939
	solveig.hanssen@lodingen.kommune.no	
Ljønes og Kvikstad HL	June Kaspersen	909 70 339
	june74@live.no	
Lurøy og Onøy HL	Jorid Sund	472 67 036
Løkta HL	Kristen Jørgensen	416 22 768
	kirjorgensen@yahoo.no	
Meløy DF	Oddrun Urskog	757 51 529
Meløy HL	Arild Amundsen	902 71 207
	akasha134@gmail.com	

Misvær HL	Anna- Martha Fløttkjær	755 38 285
Narvik DF	Anne-Lise Christensen	970 43 154
	anne-lic@online.no	
Nerlandet HL	Hilbjørg Bakke	906 36 797
Nesna DF	Ann Lisbeth Sandvær	414 97 614
	als@hinesna.no	
Nesnastranda HL	Ingunn Storrø	750 57 522
Nordfold HL	Elin Bartholsen	416 11 482
Rana DF	Eirin Johansen Myran	951 36 236
	eirinmyran@hotmail.com	
Rødøy HL	Evelyn Fredriksen	478 65 971
Sandhornøy HL	Tommy Westblikk	918 48 517
	tommy@gpt.no	
Sandset HL	Ann Ellingsen	954 29 920
Saura HL	Synnøve K Christensen	411 01 622
	ter-ch2@online.no	
Skillebotn HL	Anne-Merethe Lorentsen	958 63 180
	alore2@online.no	
Sortland DF	Mai-Helen Walsnes	909 69 844
	monasa2@tnett.no	
Steigen HL	Marthe Rita Kristiansen	976 86 304
	mrita@online.no	
Steigen DF	Elin Bartholsen	416 11 482
	elin.bartholsen@gmail.com	
Strønstad HL	Marit H. Nilsen	934 06 497
	salongbe@online.no	
Syltern og Skille HL	Ragnihild Hongbarstad	970 89 245
Sømna DF	Klara Storvik	918 05 813
Tjongsfjord HL	Torill Åsheim	971 32 371
	torillasheim@live.no	
Tysfjord DF	Inga Karlsen	915 72 720
	inga.karlsen@trollfjord.no	
Vefsn HL	Guri Estensen	991 62 947
	g-est@online.no	
Vefsn DF	Turid Myrnes Olaussen	915 79 815
	turid.olaussen@gmail.com	
Værangfjord HL	Inger Monsen	954 90 352
	idm@online.no	
Vevelstad HL	Sigrid Velvestad	416 85 299
	svevelst@online.no	
Vikbotn HL	Åshild Andreassen	761 28 118
Viljen HL	Herdis Olsen	760 75 206
Vågan DF	Heidi Solberg	958 76 034
	heidi.ah.solberg@gmail.com	
U.L. Håpets HL	Margit Andersen	476 10 305
	magidutti@hotmail.com	
Øksnes DF	Dag Jørn Nilsen	993 23 836
	dag.jorn.nilsen@vkbb.no	
Øresvik HL	Marianne Benjaminsen	952 40 206
	mbenjaminsen@hotmail.com	
Aas HL	Anita Johansen	750 93 127
	aej-59@hotmail.com	

Troms:

Bardu DF	Guro Øverås	970 56 159	guro.overas@tiscali.no
Hamnvåg HL	Mai-Lis Kristoffersen	777 26 307	mlkristo@online.no
Harstad DF	Marianne Jacobsen	472 43 035	majac4@online.no
Helselaget Liv	Espen Løftingsmo	412 00 086	espen.loftingsmo@nordixnett.no
Mefjordvær HL	Evelyn Johansen	905 60 402	
Mårtind HL	Svanhild Strømsnes	777 26 727	
Salangen DF	Torhild Aglen	924 64 118	t-agle@online.no
Senjahopen HL	Ragnhild Hellemo	456 01 367	ragnhild@hellemo.no
Sørreisa HL	Lilly Westgaard	778 61 753	lillyjohanne@yahoo.no
Tromsø DF	Roy Samuelsen	916 43 088	roysamue@online.no
Tromvik HL	Marit Sundby	480 72 414	marit.sundby@wavelan.no
Vannareid HL	Anne Kristenesen	415 01 895	
Vern HL	Rigmor Eriksen Ytregård	994 78 123	rigy@online.no
Vårvon HL	Randi Moen	900 68 343	

Finnmark:

Alta DF	May Elin Dagsvold	971 48 098	med@kraftlaget.no
Alta HL	Dagny Lillemoen	971 03 700	dagny.li@kraftlaget.no
Bjørnevatn HL	Aslaug Seljesæther	920 25 234	
Bugøynes HL	Hanne Ingilæ	400 83 611	h-ing@getmail.no
Båtsfjord DF	Lingerd Hansen	930 68 802	linn64@live.no
Elvenes HL	Beryl Klerck Kristensen	789 90 818	
Gjesvær HL	Inger Karin Berg	482 86 6 8	walsoe@epost.no
Jakobsnes HL	Evelyn Olsen Lid	977 72 888	
Karasjok DF	Marit Ellen A Amundsen	472 32 200	marehelle@gmail.com
Karasjok HL	Lillian Kemi	988 85 436	lilliankemi@gmail.com
Kautokeino DF	Inger Marie Bongo Eira	908 84 403	imbeira@9520.no
Lebesby HL	Margunn H Birkeland	784 99 104	
Loppa DF	Ragnhild Martinsen	976 78 321	ragnhild.martinsen@live.no
Neiden HL	May Torild Karikoski	980 55 441	od-myhr@online.no
Nesseby DF	Inga Pettersen	926 51 569	inga.pettersen@nesseby.kommune.no
Nyborg HL	Jenny Eriksen (postmottaker)	992 66 079	

Sør-Varanger DF

Gry Bodil Malin (postmottaker) 928 80 834
gbm@tschudilogistics.com

Tana DF

Erna Fjelldahl 414 58 489
erna@ossimellom.net

Vadsø DF

Jenny Eriksen 992 66 079
jenny.eriksen@gmail.com

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 eller ring oss: 755 23 429

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

Åpningstider

Kontorets kjernetid er 09.00-15.00

Men de fleste dager er vi tilgjengelig både før og etter.

Med vennlig hilsen

Per- Olaf Fure
daglig leder
tlf: 970 60 352

Toril Johansen
aktivitetskoordinator Troms
tlf: 952 75 517

Maja Henriksen
kontormedarbeider

Kirsten G. Ovesen
aktivitetskoordinator Finnmark
tlf: 419 27 170

Marlene Bjørnbakk
prosjektleder aktivitetssvenn Nordland
tlf: 452 78 333

Inger Marie Olsen
prosjektleder aktivitetssvenn Troms/
Finnmark
tlf: 902 05 505

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Storgata 30, 8006 Bodø

Telefon: 75 52 34 29

e-post: fintrno@nasjonalforeningen.no