



Fylkesaktuelt

03

SEPT 2015

NYTT FRÅ
FYLKESKONTORET FOR
HORDALAND OG
SOGN OG FJORDANE



Eid og Gloppen demensforening starta opp med flott demenskafe i august

Demensaksjonen 2015



Maria og Martine sykla Norge på langs for å skapa oppmerksomhet rundt demens. Dei samla inn heile 141 950,- kroner på turen. Ein fin inspirasjon før årets inn-samlingsaksjon!

Vel overstått ferie!

Trass i ein litt kjølig sommar, håpar eg at alle har hatt ei avslappande tid, og er klar for ny innsats utover hausten. Fylkesstyret har hatt sitt første møte etter ferien, der mellom anna evaluering av «Ferie med mening», Geitmyra-prosjektet og Alzheimermarkeringa stod på dagsorden. Vonar mange av lokallaga markerer Alzheimerdagen 21.9, og nyttar høve til å informera og samla inn midlar til demenssaka.

Eg oppmodar også lokallaga til å gjennomføra hjerteaktivitetar med turar og andre arrangement utover hausten.

Inspirasjonssamlinga er i år lagt til 30. og 31. oktober, og eg vonar mange melder seg på denne samlinga, for å få inspirasjon for vidare arbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen sine viktige satsingsområder.

Ha ein fin haust, og lukka til med arbeidet i lokallaga!

Vel overstått sommar!

Jamvel om me har gode temperaturar, så er hausten komen. Håpar de har samla krefter til å starta opp att i helselaga og demensforeiningane. Mange av dykk har alt hatt styremøte etter sommarferien, og er i full gang med gode aktivitetar.

Demensaksjonen 2015 og markeringar av Alzheimerdagen står for døra. Det er mange måtar å organisera dette på, anten det er stand, temamøte, bøsseinnsamling eller noko anna lurt.

Eg vil ynskja dykk lykke til med demensaksjonen!

Inspirasjonssamlinga blir i år i Førde frå fredag ettermiddag den 6. november til laurdag 7. november. Velkommen til alle laga, det blir aktuelle tema både på hjerte- og demenssida.

God haust til kvar og ein av dykk!



Helsing frå
Kjell Nesbø
– fylkesleiar
Hordaland



Helsing frå
Asborg Leirdal
Kjærvik
– fylkesleiar
Sogn og Fjordane

“Husk dem som
glemmer”

Demensaksjonen 2015:

21. - 27. september.



I 2018 vil TV-aksjonsmidlane frå 2013 vera brukt opp. Vi er no derfor i gang med å leggja grunnlaget for ny finansiering, for å kunna fortsetja det viktige arbeidet med forskning og aktivitet rundt demens. **Demensaksjonen er ei viktig brikke i dette.** Av innsamla pengar i Demensaksjonen går 70% til forskning og 30% til lokal aktivitet.

Sjølv om fristen for å bestilla materiell gjekk ut 28. august, kan de fortsatt delta om de tar kontakt med oss på fylkeskontoret. Vi hjelper til med det de måtte trengja, som å få tak i bøsser, låsar, id-merke m.m.

Vårt mål er at alle lag skal ha ein eller annan form for aktivitet, og helst at minst 10 bøsser pr lag er ute på vegen. Ta gjerne kontakt med skuleklassar, kor, korps el. liknande om å gå med bøsser, dei har då mulighet til å tena 15% av dei innsamla pengane i provisjon.

Om nokon av laga finn det vanskeleg å gjennomføra innsamlingsaksjon, har de også ein mulighet å gje ei gåve til Demensaksjonen på konto-nummer: 1644 08 46673. **NB! Husk å merka innbetalinga med navnet på laget, fylket og Demensaksjonen 2015.** Enkeltpersonar kan også gje kr 150,- via mobil ved å senda sms. Skriv: DEMENS og send til 2160.

Sjå her for gode råd og meir informasjon:

<http://nasjonalforeningen.no/medlemsnett/demensaksjonen/>

- her finn du også mal for pressemelding og annonsering.



Velkommen til Inspirasjonssamlingar

På desse samlingane vil vi presentera **gode døme frå lokallaga**, og det blir sett av tid til at lokallaga kan ha **møte med ein Fadder** til uformell prat. Denne gongen vil dei ulike gruppene bli sett saman etter ønskt tema. **Det blir også ulike faglege innlegg, sjå vedlagt program for nærmare informasjon.** Det blir som vanleg lagt inn små pausar, både med frukt og lett trim.

Håpar mange tek turen til denne fine muligheten til å knyta nye kontaktar og få ein frisk giv til det vidare arbeidet i lokallaga. **Merk påmeldingsfristane!**

Hordaland:

Quality Hotel Edvard Grieg, *Sandsli*, 30. - 31. oktober 2015

*Påmeldingsfrist snarast, og **seinast 12.oktober***

Fredag: Registrering og enkel servering frå kl 17:00. - Middag kl 20:00.

Lørdag: Start kl 9:00. - Lunch og avreise kl 13:00.

Sogn og Fjordane:

Thon Hotel Førde, 6. - 7. november 2015

*Påmeldingsfrist snarast, og **seinast 19. oktober***

Fredag: Registrering og enkel servering frå kl 17:00. - Middag kl 20:00.

Lørdag: Start kl 09:00. - Lunch og avreise kl 13:00.





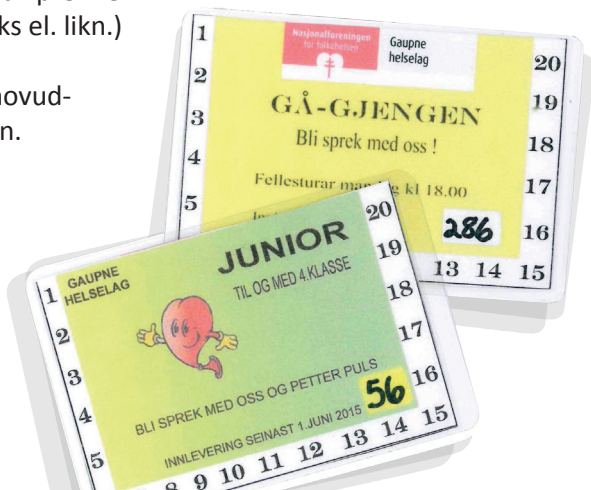
Gågruppa i Gaupne!

Gaupne helselag har i nokre år hatt stor suksess med gågruppa si, som dei har gjort litt ekstra ut av, med å ta i bruk **klippekort** og **premiering!**

Etter litt prøving, feiling og justering etterkvart, og har dei kome fram til ei ordning som fungerer godt. **Ei lita tipsliste kjem derfor her:**

- Finn eit friskt og fint **navn** på turen.
- Bestem turperiode, gjerne på 3 mnd. (*Haust*: september, oktober, november, og **trekning i desember**, *Vår*: februar, mars, april; med **trekning i mai**.)
- Lag klippekort, med plass til f.eks 20 klipp. **Nummerér korta.**
- Lag eigne **junior kort**, (til og med 4.klasse.)
- Koper! Laminér! (spør evt på kommunen om de får laminera der?)
- Lag nummererte lister, der ein kan føra inn navn og kontaktinformasjon etterkvart som ein deler ut kort.
- Heng opp **plakatar** med informasjon om:
 - kor turen går, - at ein kan gå når ein vil, - eller vera med på fellestur som går ein fast dag i veka. Skriv oppmøte og klokkeslett for denne.
 - Opplys om kor du kan få tak i turklippekortet.
 - Skriv både på plakaten og på korta, **når og kor innleveringsfrist** av kort er.
- Alle med 10 klipp er med i trekning av premie.
- **Heng opp ei klippetang** (i ein isboks el. likn.) ved endestasjonen på turen.
- Ha trekning kvart halvår med tre hovudpremiar + tre premiar i juniorklassen.

Lykke til!





Extrastiftelsen

Husk at de kan søkja prosjektmidlar gjennom Extrastiftelsen si ordning ExtraExpress, **der lokale lag og foreningar kan søkje om midlar til aktiviteter og tiltak**. Prosjektet bør basera seg på frivillig innsats og bidra til aktivitet, tilrettelegging eller mestring. Vi oppfordrar til å vera tydeleg i søknaden og ha ein klar prosjektidé. Søknadsfristar er 15. september og 15. mars. Det kan søkjast om prosjektmidlar frå 5000 - 30 000 kr. Det er åtte veker behandlingstid.

For å få tilgang til søknadsskjema;

ta kontakt med Signe Revold: sire@nasjonalforeningen.no

Når søknadsskjemaet er oppretta, finn du det ved å logga deg inn i søknadssystemet ExtraWeb: <https://www.extraweb.no>.

For meir informasjon: <http://extrastiftelsen.no/soke-midler/test-extra>

Aktivitetsvenn

I vår var det 77 deltakarar på kurs for Aktivitetsvenner i Hordaland, og 32 av desse er no aktive Aktivitetsvenner (AV). Dei fleste av desse er med i ei aktivitetsgruppe, men nokon gjer og aktivitet ein-til-ein med ein person med demens. Tre AV er frivillige på eit dagsenter med 30 plassar. Til saman 24 personar med demens deltek på aktivitet i regi av AV. Av desse er åtte heimebuande og 16 bur på institusjon. 18 personar med demens deltek i ei aktivitetsgruppe, medan seks har aktivitet ein-til-ein.

I haust er det eit mål å halde kurs i Sogn og Fjordane, og interesserte lokallag kan ta kontakt direkte med prosjektleiar Eva Steigen. Det vert arrangert pårørandeskule i fleire kommunar denne hausten, og det kan vere eit godt utgangspunkt for å få i gang Aktivitetsvennprosjektet.

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig organisasjon som jobber med demens og hjerte- og karsykdommer ved lokalt arbeid, politisk påvirkning og støtte til forskning



Nye nettsider

Nasjonalforeningen har fått heilt nye nettsider og medlemsnett. Det er nok litt uvant i begynnelsen, men leit deg gjerne fram og gjer deg kjent.

For å finna ditt lag: hald musepeikaren over setningen som står øverst på sida, du vil då sjå at tre av orda skifter farge når du peikar over dei. Velg/trykk på **lokalt arbeid** så det blir raudt. Gå vidare til ditt **Fylke** og **Lokallag** i fylket. Her kan du gå inn og skjekka at opplysningar om ditt lag er rett.

Om du vil sjå den samla oversikten av kva **aktivitetar og trimtilbud** som laga har, vel du **Meny** øverst til høgre på sida, velg **Tilbud og aktivitetar**, velg så **Trimtilbud** øverst, finn ditt fylke og ditt lag.

OBS! Meld inn til oss på fylkeskontoret om du finn feil og manglar i opplysningane for laget ditt på dei nye nettsidene. Spesielt viktig å få med så mykje som mulig av aktivitetar og trimtilbud. Takk for hjelpa!

(vi sender tilbakemeldingane vidare til Oslo, så merk at det dessverre kan ta litt tid å få retta opp ting no i starten, sidan dei oppdaterer for heile landet.)

Lokallagsbrosjyrer

Vi på fylkeskontoret hjelper til med oppdatering av lokallagsbrosjyrer; ta kontakt med Frøydis Mjelde. Prisen for opptrykk hos oss er kr 2,- pr stk (+ frakt). Øvre grense på antall er no sett til 200 stk pr gong.





Ein liten, optimistisk vits til slutt:

Ein litt bekymra og uroleg mann
møtte på sykehuset til avtalt time,
og henvendte seg til legen før inngrepet:
-Doktor, vil eg kunna spela piano etter operasjonen?
-Ja, selvfølgelig!, svara legen.
-Å så flott, for det har eg ikkje kunna før.

Viktige datoar framover:

Alzheimerdagen og start på **demensaksjonen**: mand **21. september**

Påmeldingsfrist **12. okt** for inspirasjonssamlinga i **Hordaland** (30. - 31. okt.)

Påmeldingsfrist **19. okt** for inspirasjonssamlinga i **Sogn og Fjordane** (6.-7. nov.)

Med ønskje om ein fin haust!



Fylkeskontoret
Nasjonalforeningen for folkehelsen
Bredalsmarken 15
5006 BERGEN

telefon: 55 31 15 41

e-post: hosfj@nasjonalforeningen.no

www.nasjonalforeningen.no