

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



## FYLKESPOSTEN Nr. 1 - 2016

### 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.*



*Hoppeglade barn og voksne deltar i hoppetaukonkurransen*

#### **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.

**Vi ønsker også at flere lag sender inn bilder og fortelling om hyggelige aktiviteter/hendelser i lagene.**

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

Oppsummering av informasjon fra **Lokallagssendingen 1-januar 2016**:

### **Nasjonalforeningens nettbutikk**

Husk at nettbutikken er på plass og den finner dere her:

[www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk](http://www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk)

### **Husk å notere dato allerede nå!**

#### **Landsdekkende samling 21.-23. oktober**

på Lillestrøm (Thon hotel Arena, en kort og grei reise fra Gardermoen) for alle interesserte lokallag.

Samlingen avholdes samtidig med årsmøtet i Demensforbundet, slik at de som skal til dette kan få med seg begge deler på samme reise.

Samlingen er for representanter fra lokallag, og hvert lokallag kan melde på to personer til samlingen. Det vil bli en egenandel på 1 500 kroner per deltaker.

*Se Lokallagssending 1 – januar 2016.*

### **Hva er viktig etter lagets årsmøte?**

Alle helselag og demensforeninger skal sende inn årsrapportskjema med vedlagt årsmelding og regnskap for 2015 til fylkeskontoret. Husk å gi oss beskjed om eventuelle endringer i laget.

Har alle fått lokallagssendingen fra Oslo? Blant vedleggene der finner dere årsrapportskjema og valgkort.

### **Vervekonkurransen 2016**

På samme måte som i fjor, vil nye medlemmer som registreres i perioden 1. februar til 31. oktober i år danne grunnlag for premiering mot slutten av året.

«Tørr og spør» slik at dere verver **5 nye medlemmer** og er med i den nasjonale vervekonkurransen. *I november trekkes to vinnere blant lag/medlemmer som har vervet fem eller flere nye medlemmer i den angitte perioden. Vinnere får en ipad i premie!*

Husk å benytte våre vervebrosjyrer for helselag og demensforeninger, sammen med deres egen lokallagsbrosjyre, som forteller om aktiviteten i akkurat deres lag. *Mange er mest interessert i den lokale aktiviteten.*

### **Søknad på større helseprosjekter – ny frist 15.08.!**

Det kan søkes om midler til større helseprosjekter gjennom den vanlige ordningen til Extrastiftelsen (forebyggings og rehabiliteringsprosjekter er nå slått sammen til «helseprosjekter»).

*Nasjonalforeningens søknadsfrist er i år 15. august (ny dato).*

Send oss gjerne søknadsutkast for tilbakemelding/veiledning. For å få tilgang til søknadsskjema, send epost eller ring til Anders Abrahamsen:

[anab@nasjonalforeningen.no](mailto:anab@nasjonalforeningen.no) tlf. 40 44 57 78.

### **Hopp for hjertet 26. april – 11. mai**

Elevene får ett poeng per minutt som hoppes og de kan maksimalt hoppe en time per dag. *Vi ønsker i år å ha et ekstra fokus på at hoppingen kan foregå som en del av undervisningen.* Gå gjerne inn på [www.hoppforhjertet.no](http://www.hoppforhjertet.no) og se videoene hvor barna hopper tau i fag som matte og norsk!

Hva med å invitere klassene til å være med dere å markere hjerteuka?

Dele ut diplom/premie til egen skole etter konkurransen.

26. april – 11. mai: Hoppetaukonkurransen «Hopp for hjertet» gjennomføres

25. mai: Premiering nasjonal vinner av «Hopp for hjertet»

26.-28. mai: Premiering fylkesvise vinnere «Hopp for hjertet».

## Nasjonalforeningens hjerteuke 9.-15. mai

Husk at hjerteuka er en god anledning til å samle inn midler til den viktige hjerteforskningen vår!

### Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter – årets opplegg – litt nytt

Vi fortsetter med tilskuddsordningen til lokale hjerteaktiviteter i 2016. Alle lokallag kan søke om tilskudd til aktiviteter på kosthold og fysisk aktivitet.

I år åpner vi også for at dere kan søke midler til aktiviteter i Hjerteuka, i tillegg til aktiviteter som gjøres hele året.

Det gis 1000 kroner per aktivitet til maks to aktiviteter per lokallag.

I tillegg vil alle som får midler kunne velge en aktivitetspakke. Vi har to pakker dere kan velge mellom; en med forklær og en med refleksvester.

Søknadsskjema er tilgjengelig på medlemsnettet, [www.nasjonalforeningen.no/medlem](http://www.nasjonalforeningen.no/medlem) under «Søk om midler». Søknadene behandles fortløpende, til potten er tom. Det er derfor lurt å være tidlig ute.

Om dere har spørsmål, ta kontakt med fylkeskontoret, eller fagkonsulent Stine Nordhagen ved hovedkontoret, [stno@nasjonalforeningen.no](mailto:stno@nasjonalforeningen.no) eller 40 44 57 33.

### Nyttårsfest på Vinderen Seniorsenter

Vinderen Helselag hadde invitert til nyttårsfest på Vinderen seniorsenter.



Rundt 45 personer hadde funnet veien inn til hyggelig dekket bord, lekre smørbrød, kaker og kaffe. Styret hadde smurt over 200 smørbrød som ble fortært til hyggelig sang av studenter fra Barrat Dues institutt. Helselagets leder Olaf Engelhardttsen hadde noen formanende ord om etikk og konflikter og håpet at flest mulig var medlem av Nasjonalforeningen.

Så ble alle ønsket vel hjem og velkommen igjen til neste år etter en vellykket og stemningsfull Nyttårsfest.

*Stor stemning rundt bordene på Vinderen seniorsenter*

### Regionmøte i Akershus

Nasjonalforeningens fylkeslag i Akershus arrangerte den 8. februar et regionmøte for sine medlemmer i Akershus. Møtet ble arrangert i Vollen, med Vollen helselag som vertskap. På møtet ble det lagt frem tanker og ideer om hva Nasjonalforeningen har som "oppgaver" på lokalt plan i 2016. Det ble et godt møte, med gode diskusjoner og fine innspill. På bildet ser vi noen av møtedeltakerne.



## Regionmøte i Vestfold

Nasjonalforeningen Vestfold fylkeslag arrangerte onsdag 9. februar sitt tradisjonelle regionmøte. Denne gangen i Høyjord, med Nasjonalforeningen Høyjord helselag som vertskap. Regionmøtet er et treff hvor lokallagene i fylket møtes sammen med representanter fra Nasjonalforeningens fylkeskontor. På møtet legger vi blant annet planer for vårt arbeid inneværende år.



*Bildet viser noen av møtedeltakerne på årets regionmøte.*

## Regionmøter i Buskerud

Regionmøtene for Nasjonalforeningens lokallag ble i år arrangert på Gol og på Veggli. Dette er møtene hvor lokallagene i fylket treffes for å gjennomgå planene for inneværende år. Møtene er også ment å være et forum der lokallagene kan gi hverandre tips og råd for å drive et godt lokallagsarbeid. På bildene ser vi deltagerne fra møtene på Gol og på Veggli.



## Demensvennlig i Larvik

Larvik kommune var første kommune i Vestfold som undertegnet en samarbeidsavtale med Nasjonalforeningen. Avtalen ble undertegnet i november 2015. Dette er en avtale som 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. Det første kommunen forplikter seg til å gjøre er å sette sammen en arbeidsgruppe. Gruppen skal se på hvilke lokale tiltak det er behov for og hvilke yrkesgrupper som kan ha nytte av en opplæring om demens.

Nasjonalforeningen har ferdig utarbeidet undervisningsmaterieell og annet verktøy, som kommunen nå får tilgang til. «Demensvennlig samfunn» er et prosjekt som er støttet av Nasjonalforeningens TV-aksjon i 2013.



*Ordfører Rune Høiseth i Larvik kommune undertegner her avtalen med Nasjonalforeningen om at kommunen skal være et «demensvennlig samfunn».*

*Foto: Østlands-Posten.*



## Asker kommune er blitt demensvennlig

Nasjonalforeningen er svært glad for at Asker kommune nå har undertegnet avtalen om et demensvennlig samfunn. Avtalen ble undertegnet på et møte på Asker rådhus den 12. januar.



*På bildet ser vi foran fra venstre ordfører Lene Conradi og daglig leder ved Nasjonalforeningens fylkeskontor Bjørn E. Lofstad. I andre rekke fra venstre helse- og sosialdirektør Aud Hansen, virksomhetsleder for hjemmesykepleien Vigdis Vagle og Nasjonalforeningen Asker demensforenings representant Inger-Marie Flølo Hawkins.*



## Facebook-kurs i Vestfold

Vestfold fylkeslag inviterer sine medlemmer i Vestfold til et Facebook-kurs i «Blåstua» på Tjølling sykehjem 26. april 2016 kl. 18:30. Kurset er for de som er helt nybegynnere – eller de som har litt kjennskap til Facebook fra før av. Ta gjerne med en bærbar PC – men husk å lade den godt opp, da det kan bli vanskeligheter hvis alle trenger strøm samtidig.

## Nasjonalforeningen Enebakk helselag og Geitmyra Matkultursenter bød på matkurs for barn

(utdrag fra flott artikkel i Enebakk Avis)

Små kokker fikk lære hvor søt løken kan bli når den bare har fått koke litt og hvor smakfull en søtpotet kan bli når den blandes med krydder og lime.

Geitmyra matkultursenter for barn er en stiftelse som holder hus i Oslo og som ble etablert av kokk Andreas Viestad. Formålet er å lære barn om sunt og godt kosthold, uten profitt.

I samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen mottok nylig Geitmyra midler fra Extrastiftelsen til å holde matkurs rundt om i landet, og nettopp Nasjonalforeningens helselag fikk tilbud om å være verter.

Nasjonalforeningen Enebakk helselag svarte «ja, takk» med en gang, kursdag ble bestemt, og damene i laget var ute og handlet inn alt som sto på Geitmyras egen kokk og kursholder Julie Øyans huskeliste.



*Eva Rustad og Unni Thoresen fra helselaget i sving med råvarene*



*Råvarene inspirerte både store og små*

Dermed lå både kjente og ukjente råvarer klare på Kirkebygden skoles skolekjøkken da åtte unge kursdeltakere, sammen med bestemoren sin, møtte opp, spente på hva de skulle lære å lage.

Vi er opptatt av sunn og god mat, og at man skal vite hvor maten kommer fra. Barn i skolealder i dag får nok frukt, men ikke nok grønnsaker, fortalte Øyan, og viste frem og snakket om ulike kornsorter, grønnsaker og oppskrifter.

To typer supper, en med tradisjonelle norske kjente grønnsaker og en av søtpotet, samt to sorter vafler sto på menyen. Det tok ikke lang tid før duftene fra råvarer og krydderurter løftet seg.

## Prosjekt Aktivitetsvenn i Vestfold, februar 2016

**Visjon: Økt livskvalitet for personer med demens i samarbeid med frivillige.**

TAKK til alle som engasjerer seg og bidrar med kunnskap og erfaringer inn i prosjekt Aktivitetsvenn. Noen deltar i lokale arbeidsgrupper, og andre er med på markedsføring og annet samarbeid rundt etableringen av Aktivitetsvenn i Vestfold. Det er mange engasjerte personer i kommunene, og når de møtes skjer det mye bra! Både fylkeskontoret, fylkeslaget og lokallagene bidrar, og er gode støttespillere ved etableringen av Aktivitetsvenn.

Arbeidsgruppene i Andebu, Nøtterøy og Stokke kommune har allerede mye erfaring. Vi er i gang med evaluering av Aktivitetsvenn så langt, og planlegging av veien videre. Flere kommuner er i gang med etablering, og Horten kommune skal ha kurs for frivillige i april. Sandefjord og Tønsberg kommune har tatt kontakt for etablering av Aktivitetsvenn.



*Her fra orientering om Aktivitetsvenn, ved pårørendemøte i Stokke kommune*

TAKK til alle frivillige som har meldt seg på og fullført kurs for Aktivitetsvenner! Noen venter spent på å bli koblet sammen med en person med demens, noen er allerede i gang. En Aktivitetsvenn bidrar med noe positivt for mange. For personer med demens, pårørende, venner, og helsepersonell. Denne innsatsen er gull verdt!

Aktivitetsvenn er kjent i mange kommuner i Vestfold nå og det er gjennomført temamøter og kurs flere steder i fylket. Det bygges prosjektet over tid, for at det skal bli et varig og solid tilbud for flere. Det er laget samarbeidsavtaler som forankres i lokallag og kommunens ledelse. Viktig at partene forplikter seg og at Nasjonalforeningens eierskap i Aktivitetsvenn blir tydelig. På nasjonalt plan har vi en målsetting om å ha 1000 Aktivitetsvenner innen utgangen av året, og vi er godt i gang!

Vennlig hilsen Eva Løberg, prosjektleder Aktivitetsvenn, Telemark og Vestfold  
[eva.loberg@nasjonalforeningen.no](mailto:eva.loberg@nasjonalforeningen.no) , mobil: 90693008. Ta gjerne kontakt!

### **Aktivitetsvenn, Oslo**

Etter oppstart våren 2015 er det 12 aktive aktivitetsvenner. Pårørende og helsepersonell ser nytten av tilbudet.

Vi satser på å ha 23 aktive aktivitetsvenner etter avholdte kurs i mars. Vi får gode tilbakemeldinger på våre kurs.

Av personer som ønsker aktivitetsvenn har vi pr. i dag registrert 25 personer. Det er åtte kvinner og 17 menn. 20 av disse er hjemmeboende, mens fem bor på sykehjem. Både helsepersonell og pårørende tar kontakt.

Vi ser at etterspørselen etter aktivitetsvenner vil øke nå når tilbudet er blitt godt kjent i byen, av både helsepersonell og pårørende. Det samme ser vi på rekruttering av frivillige.

## Vi minnes



Vår alles kjære Karin Carlson, fylkesleder i Akershus, som gikk bort 21.3.2016.

Karin har gjennom mange år fylt utallige verv, og har de senere år også vært fylkesleder i Akershus. Det meste av sin tid de senere årene brukte hun på frivillig arbeid for å hjelpe og glede andre.

Hennes engasjement i Nasjonalforeningen var unikt, og verdsettes høyt.

Det var lett for alle å like Karin, og bli glad i henne.

Med sin enkle og positive væremåte, inspirerte hun de fleste og fikk mange til å engasjere seg i Nasjonalforeningens saker, både når det gjelder hjerte og demens. Hun selv ga alltid 100 prosent. Utallige hindringer i hennes helse stoppet henne ikke så lett, men til slutt måtte selv Karin gi tapt for kreftsykdommen.

**Vi lyser fred over hennes minne!**

**Hjertelinjen**  
 **23 12 00 50**

**DEMENSLINJEN**  
 **23 12 00 40**