



FYLKESPOSTEN Nr. 1 - 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.*



Vis dere frem!

Demenslinjen har fått nytt telefonnummer

DEMENSLINJEN

 **23 12 00 40**


Dette blir billigere for innringerne, men vi beholder også 815 33 032 nummeret i lang tid framover.

Viktig for å sikre god informasjonsflyt!

For å sikre at informasjonen ikke stopper opp fordi den går til feil mottaker, ber vi om å få tilsendt informasjon om ny leder/postmottager i våre lokallag, så snart dere har arrangert deres årsmøte. Dette slik at vi får ajourført våre oversikter. Valgkort og årsrapport kommer ofte mye senere, og i mellomtiden blir det ofte litt rot.

Vennligst send oss beskjed så snart årsmøtet er avviklet, uansett om det er samme person, eller eventuelt en ny som har fått vervet. Ring oss, send SMS, eller en e-post. Nytt hefte «Hvem,Hva,Hvor 2015» for hvert enkelt fylke vil komme så snart fylkesårsmøtene er avviklet.

Hjerteuka

 De som har meldt seg på Nasjonalforeningens Hjerteuke får en innholdsrik materiellpakke. Hjerteukepakkene blir sendt fortløpende i begynnelsen av april. Nytt av året! Det er laget kun én brosjyre til bruk i Hjerteuka, som dere får tilsendt i pakken.



Hjertemarsj, rikholdig materiellpakke mottas med bl.a. hjertebrosjyre, plakat, pins og ballonger.



Informasjonsstand, samme materiellpakke som for Hjertemarsj.

Hopp for hjertet – 10 års jubileum!

Hoppetaukonkurransen starter 28. april og varer til 12. mai.

På landsbasis er 1401 skoler påmeldt.

Akershus har 101 skoler påmeldt

Buskerud har 69 skoler påmeldt

Oslo har 67 skoler påmeldt

Vestfold har 56 skoler påmeldt

Østfold har 65 skoler påmeldt.



Tilskudd til lokale hjerteaktiviteter – førstemann til mølla!

Tilskuddsordningen til lokale hjerteaktiviteter fortsetter i 2015. Alle lokallag kan søke om tilskudd til én fysisk aktivitet og én kostholdsaktivitet. I år er søknadssummen økt til 1000 kroner per aktivitet. I tillegg vil alle som får midler til en kostholdsaktivitet, få tilsendt en aktivitetspakke med forskellig materiell. Tilskuddsordningen gjelder aktiviteter som gjøres året rundt. Aktiviteter som gjøres i Hjerteuka er ikke inkludert i tilskuddsordningen.

Tilskudd til lokale demensaktiviteter fra TV-aksjonen

I 2014 ble det opprettet en ny tilskuddsordning som videreføres i 2015. Målgruppen for disse aktivitetene skal være personer med demens og deres pårørende. Tilskuddsordningen er finansiert gjennom TV-aksjonen og fra statlige tilskudd.

Søknadsskjema, kriterier og tilskuddssummer er vedlagt Lokallagssending 1/2015. Søknad om tilskudd til lokale demensaktiviteter sendes til Nasjonalforeningens hovedkontor.

Hjerteprisen2015



H. M. Kong Harald delte 3. februar ut Nasjonalforeningen for folkehelsens Hjertepris 2015 til professor dr.med. Terje Pedersen. Utmerkelsen fikk han for sitt fremragende mangeårige bidrag til forebygging og behandling av hjerte- og karsykdommer.

Terje Pedersen (1945) har i en årrekke kombinert forskning og klinisk arbeid relatert til forebygging av hjerte- og karsykdommer og følgene av slik sykdom.

Prisen er en stor anerkjennelse av den pasientnære, kliniske forskningen, sa prisvinneren i sitt foredrag etter utdelingen.

Vervekonkurranse 2015

Det blir en ny konkurranse i medlemsverving, i tråd med landsstyrets vedtatte rekrutteringsstrategi og mål om at vi skal bli flere medlemmer. Nye medlemmer som registreres i perioden 1. februar til 31. oktober i år, gir grunnlag for å delta i vervekonkurranse om to nye hovedpremier i form av I-pad/nettbrett.

I november trekkes to vinnere blant lag/medlemmer som har vervet fem eller flere nye medlemmer i den angitte perioden.

For informasjon om øvrige vervepremier kan dere gå inn på:

www.nasjonalforeningen.no/medlem og <http://service.nasjonalforeningen.no/MinSidev2/>

Benytt vervebrosjyrer for helselag og demensforeninger, sammen med egen lokallagsbrosjyre, som forteller om aktiviteten i akkurat deres lag. Nye medlemmer blir oppsummert to ganger i året, og ververe kan samle poeng for ett år av gangen om de ønsker.



Bli med i demensforeningen!

Ny vervebrosjyre for demensforeninger!

HUSK - 1. april - frist for årsmelding og årsrapportskjema!

1. april er frist for å sende inn årsrapportskjema sammen med lokallagets egen årsmelding og regnskap til fylkeskontoret. Valgkortet sendes til Nasjonalforeningens hovedkontor.

Nå kan dere skrive flotte plakater

Det er produsert nye plakater i A3 og A4-størrelse, med logo, en billedstripe, og romslig plass til å skrive. Plakatene kan gjerne brukes til å opplyse om møter, gågrupper og andre aktiviteter. De kan bestilles gratis i nettbutikken.



Ut på tur – aldri sur!

Nasjonalforeningen Vollen helselag startet gå-gruppen for fem år siden, og møtes hver torsdag ved seniorsenteret i Vollen i Asker. Er det skiføre så går de på ski. Turene varierer, fordi det er flere muligheter i Vollen. På fine dager kan de være opp til 20 stk., men gjennomsnittet ligger på 10 til 12. Etter turen som varer ca. en time, er det noen som går på seniorsenteret mens andre går på kafé Oscar. Det koster ingen ting, og det er helselaget i Vollen som er primus motor. Det er ikke krav å være medlem, men det er flott hvis de melder seg inn.



God stemning på regionmøtene

I Buskerud, Akershus og Vestfold ble det tradisjonen tro arrangert regionmøter i februar og mars.

I Vestfold ble det arrangert regionmøte på Tjølling sykehjem, med Tjølling helselag som vertskap.

I Akershus ble det arrangert regionmøte på Strømmen, med Skedsmo og Ræling demensforening som vertskap.

I Buskerud ble det arrangert regionmøte på Gol, hvor fylkeslaget selv sto for vertskapsrollen.

I Buskerud ble det også arrangert et regionmøte på Veggli. Der var det Rollag og Veggli helselag som sto som vertskap. På alle regionmøtene var det god stemning og inspirerende møtedeltagere, noe som bidro til gode diskusjoner, som igjen kan føre til at Nasjonalforeningen vil stå ennå sterkere i fremtiden.



Regionmøtet i Vestfold ble arrangert på Tjølling sykehjem. Her er noen møtedeltagerne i ferd med å sikre seg noen «go'biter» fra Nasjonalforeningens rikholdige brosjyremateriell.



En kaffekopp hører med på regionmøtet. Dette bildet er hentet fra regionmøtet på Gol på Solstad hotell. Foran til høyre, sees Anne Hjallen, nyvalgt leder i Gol helselag.

Sammenslåing av lokallagene på Gol

Etter nøye forberedelser over lang tid vedtok årsmøtet i Gol helselag og årsmøtet i Gol demensforening å slå sammen de to foreningene til en forening. Navnet på den «nye» foreningen blir fortsatt Gol helselag. Til å lede den «nye» foreningen er Anne Hjallen valgt. Vi ønsker lykke til!

Fortjenstnål med diplom til aktiv dame!

Cathrine M. Schultz ble tildelt Nasjonalforeningens fortjenstnål med diplom da Vinderen Seniorsenter hadde invitert til frivillig-fest på senteret rett før jul. Byråd for eldre Aud Kvalbein og enhetsleder Marianne Ziessler fra bydel Vestre Aker var også til stede, og fikk sammen med 60 frivillige høre om den betydelige arbeidsinnsatsen Cathrine har nedlagt i Vinderen Helselag og nærmiljøet.

Cathrine M. Schultz har vært representant i Vestre Aker bydels Eldreråd. Hun har vært medlem av Vinderen helselag og Nasjonalforeningen fra 2002. Cathrine har ledet Brukerråd/Samarbeidsutvalget ved senteret og sittet i styret i Vinderen Helselag med ulike verv, og er også medlem av Oslo demensforening.

Hun har fra år 2000 spesielt vært opptatt av de eldres helse i bydelen ved bl.a. å engasjere seg i planlegging og oppbyggingen av Vinderen Bo- og behandlingssenter. Der ledet hun venneforeningen i en 10 års periode.

Cathrine har en positiv innstilling, meget behagelig fremferd og profesjonell kunnskap om eldres helse. Hun har vært en viktig medspiller for arbeidet med og for «dem som begynner å glemme litt» som bl.a. har utviklet seg til senterets månedlige musikkafeer. Cathrine er aktiv pådriver og deltager i utflukter for personer med demens og deres pårørende. Hun er en ressurs i Vinderen Seniorsenters «ForGLEMmegei-prosjekt» som støttes av TV-aksjonsmidler fra 2013. Med stor innsats og personlige engasjement har hun vært med å gi dette programmet kvalitet.

Diplom, nål og blomster ble overrakt av daglig leder for fylkeskontor for Oslo og Østfold, Elisabeth Madsen, leder ved Vinderen seniorsenter Eva Stenersen og helselagsleder Olaf Engelhardtsen.



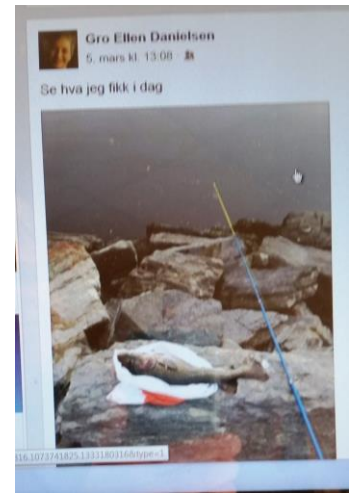
Gratulasjoner går i 2015 til

Nasjonalforeningen Nes demensforening, 10 år
Nasjonalforeningen Kongsberg demensforening, 15 år
Nasjonalforeningen Lier demensforening, 15 år
Nasjonalforeningen Ål demensforening, 15 år
Nasjonalforeningen Hemsedal helselag, 100 år
Nasjonalforeningen Otteid helselag, 45 år
Nasjonalforeningen Svinndal helselag, 105 år

Hvorfor ikke Facebook?

Vi opplever til stadighet at det har vært arrangementer i regi av våre lokallag uten at fylkeskontoret har fått vite om det. Vi oppfordrer derfor på nytt om å melde fra til fylkeskontoret når dere skal ha arrangementer av allmenn interesse, slik at vi kan legge ut en «annonse» på fylkeslagets Facebook-side. Og det attpå til gratis!

Gro Ellen Danielsen, som er leder av Vollen helselag, har skjønt viktigheten av å kommunisere med omverdenen. Hun er en aktiv dame, som ikke bare arbeider med forebyggende helse, men også fanger sin egen fisk! Gratulerer med fin fangst!



Demensprisen 2015 Buskerud, Akershus og Vestfold

Fylkeslagene ønsker også i år å dele ut Nasjonalforeningens demenspris. Fylkeslagene ønsker derfor forslag på kandidater fra våre lokallag. Det er viktig at de kandidatene som blir foreslått ikke er medlem i Nasjonalforeningen, da vi har andre utmerkelser vi kan gi våre egne medlemmer.

Forslag på kandidater bes sendt til Nasjonalforeningens fylkeskontor for Buskerud, Akershus og Vestfold innen 1. mai 2015.

Vi håper på mange og gode forslag!

Demensprisen 2015 Oslo og Østfold

Vi satte en kortere frist for forslag til fylkestyret (20.3). Vi har fått inn noen forslag fra Oslo og venter på forslag som er under arbeid i Østfold. For å få med de «siste etterløperne» utvides fristen til ut mars!

Husk at fristen for å søke Extramidler for 2016 er 7. mai 2015

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering gir hvert år støtte til mange aktiviteter i regi av våre lokallag.

Dere kan søke om midler til både store og små prosjekter innenfor forebygging eller rehabilitering. ExtraStiftelsen gir ikke driftsmidler til prosjekter dere har hatt i flere år. Det som vil kunne få støtte er utprøving av nye aktiviteter eller måter å arbeide på. Dere *kan* altså få midler selv om prosjektidéen ikke er helt ny, så lenge dette er nytt hos dere.

Ta kontakt med fylkeskontoret eller rådgiver Signe Revold ved hovedkontoret for tips og hjelp til søknadsskriving. Send gjerne også søknadsutkast til henne for tilbakemelding/veiledning. Søknadsfristen er 7. mai. For å få tilgang til søknadsskjema, send epost eller ring til Signe Revold: sire@nasjonalforeningen.no tlf. 40 44 57 49.

Kommunevalgkamp 2015

Våre prioriterte saker for kommunevalget har sitt utgangspunkt i handlingsprogrammet for 2014 -2018.

Vi har valgt ut fire aktuelle saker under demens og fire aktuelle saker under forebygging for felles markeringer:

Demensvennlig samfunn, oppfølging etter diagnose, demensteam, dagaktivitetstilbud, samt fysisk aktivitet i skolen, fysisk aktivitet for eldre, gang- og sykkelvei og frukt og grønt i skolen.

Dette er saker hvor kommunestyret kan fatte vedtak, og saker som det også jobbes med overfor statlige myndigheter.

Vi ønsker også å bruke valgkampen til å gjøre kommunene oppmerksomme på alt det gode arbeidet helselagene og demensforeningene gjør.

Karin Carlson gjenvalgt i Akershus

Karin Carlson fra Nesodden helselag ble gjenvalgt til fylkesleder for to år da Nasjonalforeningens fylkeslag i Akershus arrangerte sitt fylkesårsmøte i Vollen i Asker den 12. mars.

Med seg i styret har hun nestleder Unni Thoresen, Enebakk helselag, demenskontakt Wenche Størseth, Follo demensforeningen, demenskontakt Ellen Lundh Berner, Asker demensforening, kasserer Einar Andersen, Skedsmo og Rælingen demensforening, styremedlem Gunvor Garum, Eidsvoll demensforening og hjertekontakt Gro Ellen Danielsen, Vollen helselag. Grete Johansen Ruud fra Hurdal helselag og Anne Prydz Sæterdal fra Hakadal helselag er vararepresentanter til fylkesstyret.

Seksjonsleder Ninna Gram fra Nasjonalforeningens sekretariat holdt et inspirerende foredrag med tittel «Nasjonalforeningen – synlig og begeistret».

Det var Vollen helselag som var vertskap for årsmøtet.

Det ble servert god lapskaus, kaker, te og kaffe.

Vi takker Vollen helselag for et svært godt gjennomført fylkesårsmøte!



Leder av Vollen helselag, Gro Ellen Danielsen ønsket velkommen til fylkesårsmøtet.



Fylkesleder Karin Carlson ble gjenvalgt på fylkesårsmøte til Akershus fylkeslag. Her sammen med seksjonsleder Ninna Gram, som holdt kveldens foredrag med tittel «Nasjonalforeningen – synlig og begeistret».

Formiddagstreff på Rolvsøy helsehus i regi av Rolvsøy helselag

Hva vet du egentlig om hva Nasjonalforeningen for folkehelsen arbeider med? Hva vi gjorde i gamle dager og hva som er våre kjernesaker i dag? 38 personer møtte opp på formiddagstreff på Rolvsøy helsehus for å høre mer om dette.

Det aller viktigste med å vite litt mer om oss selv, er at vi da kan fortelle venner og kjente om hvorfor vi velger å bruke vår tid på Nasjonalforeningen og hvorfor det er viktig at vi blir flere.

Elisabeth Madsen, daglig leder fylkeskontor holdt et innlegg med en del nøkkelfakta om Nasjonalforeningen.

En liten skryteliste om Nasjonalforeningens arbeid:

- Nasjonalforeningen startet opp i 1910 for å prøve å stoppe tuberkulosen (7.000 personer døde årlig den gang).
- Vi utdannet bl. a. egne sykepleiere som dro land og strand rundt for å informere og for å hjelpe.

- Vi var med på å stoppe tuberkulosen, og måtte deretter finne andre saker å arbeide med.
- Nasjonalforeningen var en pioner og var omtrent først ut med helsestasjoner for barn, spedbarnskontroll og svangerskapskontroll.
- Vi startet seniorsentre i 1952.
- Så fokuserte vi på hjerte-karsykdom. Vi/dere har samlet inn kr. 1,7 milliarder til hjerteforskning siden 1959. HELT UTROLIG!
- Norge var et «verstingland» etter krigen pga. galt kosthold og usunne vaner. Vår forskning og vårt opplysningsarbeid har bidratt til å redusere antallet dødsfall av hjerteinfarkt. Noe vi alle kan være stolte av!
- I dag er utfordringen å få folk til å bevege seg mer, der har vi en jobb å gjøre! Hoppetaukonkurransen feirer i dag 10 årsjubileum, og i hjerteuken skal vi bevisstgjøre folk om hvor mye «usynlig» sukker mange får i seg, uten å være klar over det.
- Vår andre kjernesak er ønsket om å stoppe demenssykdom og å bistå dem som har fått demens, og deres pårørende. (Vi fikk jo inn 230 millioner i TV aksjonen).
- Vi mottar ikke statsstøtte til egen organisasjon. Helsedepartementet kan støtte noen av våre prosjekter, men det er altså ikke vi som får pengene. De aller fleste tror at vi får masse penger...

Etter foredraget var det hyggelig servering og utlodning (alle tok med seg en premie til utlodningen) og masse latter.

Kort sagt en veldig hyggelig formiddag på Rolvsøy!



Merk! Åpent møte med årets hjerteprisvinner i Fredrikstad

Åpent møte om hvordan man forebygger hjertesykdommer på Litteraturhuset i Fredrikstad 4.mai. Årets hjerteprisvinner professor Terje Pedersen forteller om egen forskning. Han er en engasjerende foredragsholder som klarer å formidle dette stoffet slik at det blir mulig å forstå. Ekstra hyggelig er at mye av forskningen har foregått i Østfold. Sett av kvelden!

Møteplass for mestring 2015, samling for yngre med demens og deres pårørende

Vi har fått en ny fagansvarlig for årets Møteplass for mestring, nemlig Birgit Gjerstad Riise seksjonsleder/overlege Hukommelsesklinikken, Avd. for geriatri Oslo universitetssykehus HF, Ullevål. Hun har vært med på pilotprosjektet i Møre og Romsdal siden 2007 og er kanskje den i Norge som har lengst erfaring med disse arrangementene.

Samlingen for Akershus, Oslo og Østfold vil bli i september eller oktober. Det arbeides akkurat nå med å velge dato og sted. Alle oppfordres til å tipse dem som kan ha glede av dette om muligheten (den som har demens skal ha fått diagnose før fylte 65 år).

Nasjonalforeningen for folkehelsens fylkeskontor

Postboks 7139, Majorstuen, 0307 Oslo

Tlf.: 23 12 00 00

e-post: bav@nasjonalforeningen.no og osos@nasjonalforeningen.no