



FYLKESNYTT

Helselag og demensforeninger i Aust Agder og
Telemark
Nr.2 2017



Sommer

Hav og himmel kinn mot kinn.
Motortøff og sønnvind.
Måkereir og terneskrik.
Hvite hus i hver en vik.

Inger Hagerup

KONTORNYTT

Da er sommeren kommet og ferie med sol, sommer og late dager står foran oss. Det har vært en vår med mange aktiviteter i Hjerteuka. Vi gleder oss over å følge dere på facebook som mange har blitt flinke til å

bruke. Det er en fantastisk innsats mange av dere gjør så tusen takk alle sammen. Vi på fylkeskontoret ser frem til ferie, men gleder oss til August med Arendalsuka. I år blir det spesielt mange aktiviteter foran valget. Vi får besøk av mange fra hovedkontoret og daglige ledere på fylkeskontorene. Det blir flere seminarer vi er med på å arrangere og det er stand hver dag utenfor rådhuset i Arendal. Arendalsuka er en spennende møteplass for alle som er opptatt av politikk og arbeidet til ulike interesse organisasjoner. Det er åpne og gratis foredrag hele uken så om du bor i Telemark eller i Aust-Agder anbefaler vi et besøk. Demensaksjonen kommer tett på, så inspirasjonssamlingen, så vi gleder oss til en aktiv høst hvor vi får møte mange av dere.

Unni, Aud og Heidi

Møteoversikt

Juli. Ferie lukking av fylkeskontoret

14-19.8 Arendalsuka

07.09. Styremøte Aust-Agder.

11.09. Styremøte Telemark. 4. september (vnt ny dato)

18-24.9 Demensaksjonen

21.9 Alzheimerdagen

20-21.10 Inspirasjonssamling

Hopp for hjertet 2.-12. mai

Hopp for hjertet 2017 er avsluttet og *over 100 000* skolebarn deltok i årets hoppetaukonkurranse. Vi hadde faktisk en liten økning i antall deltakende elever og skoler. Tusen takk for super rekruttering av skoleklasser fra dere i lokallagene!

Hjerteuka 8.-14. mai

I år var det 150 lokallag som meldte seg på Hjerteuka og fikk tilsendt hjerteukepakken. Hjerteuka har bestått av mange flotte aktiviteter, alt fra Hjertemarsjer, skolebesøk og quiz, til stands med utdeling av frukt. Fem av våre forskningsstipendiater har også vært rundt og holdt foredrag. Takk til alle lag som har brukt uka til å synliggjøre seg og egen aktivitet og gjøre noe for hjerte-helsa lokalt!

Årsmøte i Telemark

Aarnes kafeteria, 22.04.



Årsmøte i Telemark med interessante innlegg om folkehelsearbeid, virkemidler og samarbeid. Og foredrag fra fylkeskommunen om folkehelse, idrett og friluftsliv.

Årsmøte i Aust-Agder

Eikely i Froland 20.04.



Årsmøte for Aust-Agder Eikely i Froland 20.04. Interessante temaer om folkehelsearbeidet i Grimstad kommune og masterstudent om effekten av gratis frukt i skolen.

Folkehelseutvalget takker for gode innspill om folkehelse

Sentralstyret nedsatte i fjor folkehelseutvalget som skal vurdere hvordan vi kan videreutvikle og fornye folkehelsearbeidet i helselagene. I årets regionmøter ble dere bedt om å gi innspill til dette arbeidet. Utvalget satte i sitt møte april stor pris på innspillene som kom fra dere. Vi har et veldig godt utgangspunkt for å bli enda mer relevant og nyttig folkehelseorganisasjon med gode aktiviteter for både barn, voksne og eldre.

Ny politisk plattform demens – frist for innspill 1. oktober

Rådet for demens minner om at det fram mot neste Demensårsmøte i 2018, skal lages *en ny politisk plattform for demens*. Dette skal erstatte dagens prinsippprogram. Rådet ønsker at så mange som mulig blir med på denne diskusjonen om hva vi skal arbeide for fremover, og derfor er det laget et diskusjonsopplegg dere kan bruke i lokallagene. Diskusjonsopplegget er sendt ut, og det vil være mulig for både lokallag og enkeltpersoner å sende inn forslag. Fristen for alle innspill er 1.oktober. *Har du/dere ikke fått diskusjonsopplegget? Ta kontakt med siri.hov.eggen@nasjonalforeningen.no.*

ExtraStiftelsen: Vi minner søknadsfrist 25.08 for helseprosjekter og 15.09 for søknader under kr 30.000 (ExtraExpress)

For å få tilgang til søknadsskjema for helseprosjekter, send en epost med prosjektskisse til extra@nasjonalforeningen.no. Dersom dere ønsker å søke om 30 000,- eller mindre (ExtraExpress) er det et enklere søknadsskjema, og dere får dette fra Anders Abrahamsen på anab@nasjonalforeningen.no. Dere kan også få eksempler på søknader for å se hvor enkelt det kan gjøres. Våren 2017 ble fikk blant annet disse lokallags-prosjektene støtte fra ExtraExpress:

Eide helselag -Swingkurs for ungdom

Finnøy helselag- Sittedans for seniorer

Andebu helselag – Bassengtrening med fysioterapi

Sør-Trøndelag fylkeslag- Pårørende til personer med frontallappdemens

Herring helselag – Folkesti

Ramsøy helselag – Aktivt liv på Ramsøy



Kjære alle lokallag i Telemark Sommerhilsen:

Tenk da er halve 2017 alt historie! Takk for alle treff vi har hatt så langt. Takk for at dere står på i Nasjonalforeningen. Håper dere også kjenner på glede i dette. Men NÅ er det tid for sommer, med lange dager, sol, varme og ferietid. Og da får jeg lyst til å dele denne:

Sol ute, sol inne, ta et bad der det er å finne, plump uti dammen!
Juli har ferie, kom igjen. Finn melodien og hold på den!
Så blir det sol ute, sol inne, ta et bad der det er å finne plump, alle sammen!

Og i august kan du få litt bær å leske deg på!
Det skinner rødt i rødt, det blinker blått i blått, ja hele heia er blå!
Så ta med kopper og spann, og kom igjen alle mann!
På tur i skog og li, og du vil sikkert si "August har mye å gi!"
(vers 7 og 8 av Året rundt av Alf Prøysen)

God sommer til dere alle, og ønske om en høst med mange treffpunkt.
Hilsen Pauline G. Nordbø (fylkesleder i Telemark)



Kjære alle lokallag i Aust-Agder

Kjære medlemmer.

"Nå den blide sommer kommer" -ja vi får bruke tiden på å fylle opp «tanken» til høsten! Takk for alt dere gjort i våres med hjerteuka og hopp for hjertet! Ellers er det mye går sin vante gang, nettopp fordi dere trår til på hvert deres sted. Vi ser fram til inspirasjonssamlingen i oktober- husk å sette datoen! Les gjennom lokalsendingen igjen og se om det er noe dere vil fokusere på fram igjennom. En god sommer til dere alle!
Hilsen Gurly Gundersen.

Glimt fra aktiviteter i lokallag Telemark og Aust-Agder:

Nissedal Helselag



Påskeaften arrangerte Nissedal helselag sitt årlige kakelotteri og fikk inn kr 9550,- på litt over to timer.

Kviteseid demensforening:



Vil vere der for dei som treng oss

I fjor starta den fyrste demensforeninga i Vest-Telemark opp i Kviteseid.

– Det er behov for at demente og pårørende har nokon som kan hjelpe dei og snakke deira sak, seier leiar Monica Øygarden Halvorsen.



Markedsdagen i Kviteseid, 2 søte entusiastiske damer; leder Monica Øygarden Halvorsen og kasserer/ vernepleier Therese Mortensen!

Bli med på Demensaksjonen 2017!

Nå nærmer sommerferien seg for de aller fleste helselag og demensforeninger. Også frivilligheten har godt av pauser, og vi håper på en fin sommer! Allerede i august er det tid for innspurten i planleggingen av årets Demensaksjon. Det ligger mye informasjon på medlemsnyttet som kan være nyttig, både for bøsseaksjonen og for dere som skal samarbeide med skoleklasser som har valgfaget Innsats for andre. Flere av dere har bedt om alternativer til kontanter, og det er nå på plass:

SMS OG Vipps

by DNB

Husk å informere om muligheten til å gi både via SMS og Vipps, for de som ikke har kontanter.

Send sms **SAMMEN** til **2216** (50,-)
Vipps til **2216**

Bryr ungdom seg om mennesker med demens?

Ja, det gjør de! Se filmene som ligger på [medlemsnett](#) og la deg imponere over engasjementet og viljen til å gjøre en innsats for andre. Se det fine [undervisningsopplegget](#) for valgfaget innsats for andre og hør hva Elin, Ingrid, Jon Markus, Hedda og de andre ungdommene sier om å engasjere seg for mennesker med demens.



Ferien kan være en utfordring for mange som har foreldre eller pårørende med demens. Mange sliter med skyldfølelse fordi de tar seg en

velfortjent ferie. Tenk om vi en vakker dag kunne slippe det.

Dette er et av temaene for Demensaksjonen i 2017 som skal vise hvor viktig det er å forske mer for å finne en behandling og kur mot Alzheimer og endre demenssykdommer. Da må vi også samle inn mer penger.

«Farfaren min døde av demens for 5 måneder siden. Jeg er glad for at jeg kunne hjelpe andre som har besteforeldre med demens slik at de ikke skal lide slik jeg gjorde.»

Jon Markus Costantino Lo Presti,
8. klasse ved Hokksund ungdomsskole i Buskerud.

Deltok i Demensaksjonen/Innsats for andre
2016

Det er derfor Demensaksjonen er så viktig!

Demensaksjonen 18.-24. september 2017 –frist for bestilling materiell 25. august

Sommeren nærmer seg, og like etter er vi igjen i gang med årets demensaksjonen under visjonen «En vakker dag har vi glemt demens». For de av dere som legger opp til bøsse-innsamling, er det ingen tid å miste i planlegging nå. Har dere ikke etablert aksjonskomité allerede, er det fint å komme i gang før sommeren tar oss og mulige samarbeidspartnere! I denne sendingen finner dere en brosjyre som vi håper vil være til hjelp og inspirasjon, bestillingsskjema (med frist 25. august) og eksempel på oppgjørsskjema. Dere kan også bestille materiell i nettbutikken på www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk



I brosjyren finner dere:

- tips og råd til hvordan dere lykkes med innsamling
- litt informasjon om forskningen på Alzheimer og andre demenssykdommer
- informasjon om kampanjematerialet (plakater, huskelapp, bøssemateriell og informasjonsbrosjyrer)
- informasjon om hvordan ungdomsskolen kan/er i ferd med å bli våre bestevenner i Demensaksjonen, med valgfaget Innsats for andre

Vi håper dere vil følge med på medlemsnett framover på og finne mye hjelp og inspirasjon til Demensaksjonen der.



www.nasjonalforeningen.no/medlemsnett. Det er laget et nytt undervisningsopplegg for ungdomsskoler med valgfaget «Innsats for andre». Kanskje blir disse ungdomsskolene våre nye bestevenner og hjelpere i Demensaksjonen? Gå inn og ta en titt på ressursiden vi har laget for lærerne, og ta kontakt og gjør avtale med skole/aktuelle lærere nå i juni mens de planlegger neste undervisningsår. www.nasjonalforeningen.no/innsatsforandre.

Ny bok: «Husker du da...? Minner fra 1950- og 60-tallet»

Nå har vi laget en ny huskehåndbok. Denne boka er en skattkiste for alle som var unge på 1950- og 60-tallet. Her kan man hente frem minner gjennom bilder, fakta, historier og små anekdoter. Det er også tips til musikk fra strømmetjenesten Spotify og filmklipp fra YouTube. Boka bidrar både til gode stunder med hyggelig mimring for personer med demens og gir inspirasjon til å reflektere over oppvekst eller livet generelt. Å få hjelp til å vekke assosiasjoner og hente frem minner fra tidligere i livet er viktig for å kunne fortelle andre hvem man er. Dette er godt for oss alle og spesielt viktig for personer med demens.

Bengt-Ole Nordström har skrevet boka på oppdrag fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, med støtte fra ExtraStiftelsen. *Boka gis i disse dager som gave fra Nasjonalforeningen for folkehelsen til alle landets sykehjem med økonomisk bidrag fra Kavlifondet til utsendelsen.* Boka kan bestilles i vår nettbutikk:



<http://service.nasjonalforeningen.no/nettbutikk/details/0100/bok-husker-du-da&searchstr=>

Musikk og trening gir mening – mulighet for støtte til lokale kurs i 2017!

Med prosjektmidler fra Extrastiftelsen lanserte vi i fjor høst et nytt nettbasert opplegg med veiledning for institusjoner, pårørende og frivillige innen musikk og fysisk aktivitet. Tilbudet ble presentert på lokallagsverkstedet på Lillestrøm i oktober, og markedsføres nå også som bilag i boka «Husker du da...?».

Se mer om tilbudet her:

<http://nasjonalforeningen.no/tilbud/musikk-og-trening/>

Landsmøtet 2018: Forslag til kandidater til nytt sentralstyret og valgkomite

Valgkomiteen har begynt sine forberedelser til landsmøte 2018.

Valgkomiteen består av Ingebjørg Widding, Elsa Vistnes, Arne Hoem, Unni Glad og Olav Teppen. De ber om flest mulig forslag fra lokallag og fylkeslag til kandidater både til nytt sentralstyre 2018 og til ny valgkomite.

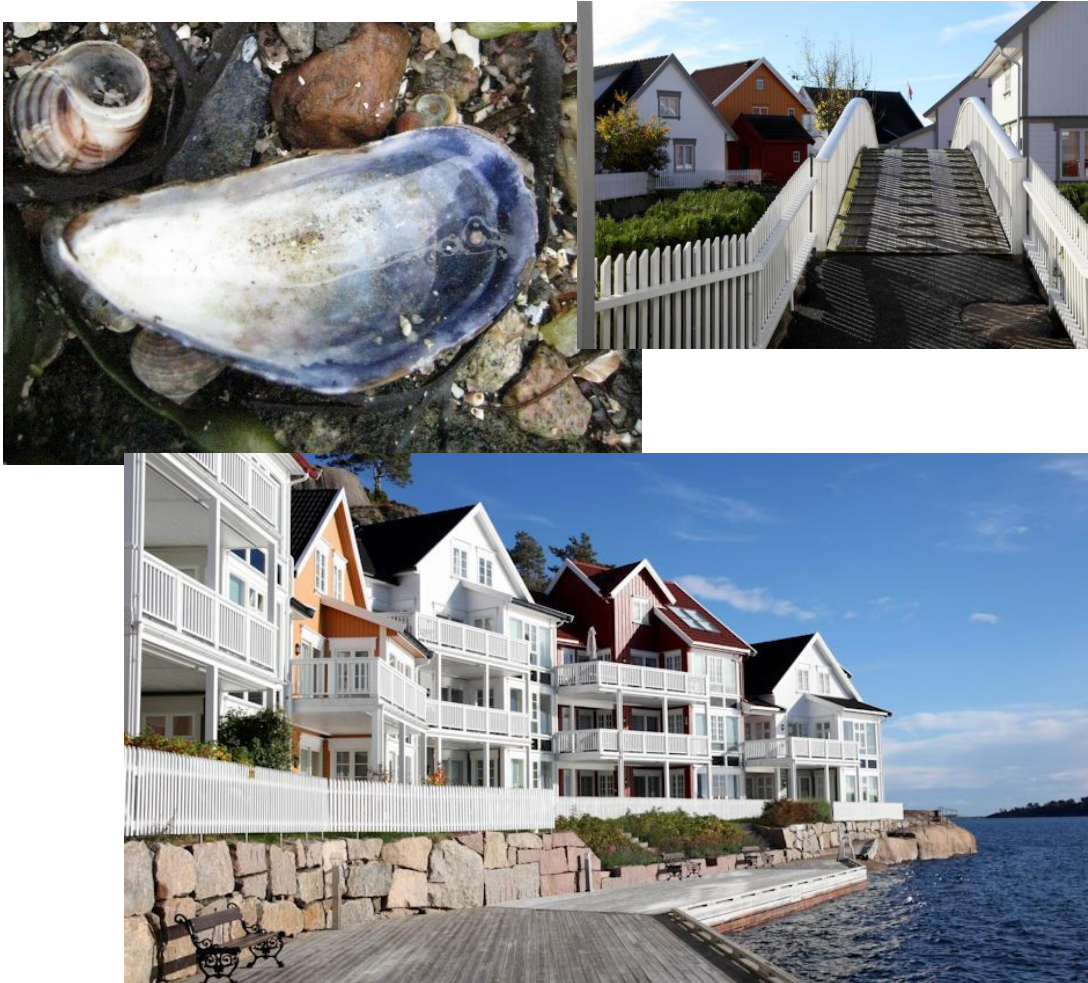
Spørsmål vedrørende prosess eller oppnevning av kandidater kan rettes til leder Arne Hoem (arnehoem@gmail.com – mob: [901 96 047](tel:90196047)) eller Jon-Richard Haugen.

Forslag til kandidater med begrunnelse, sendes skriftelig til ass.

generalsekretær Jon-Richard Haugen (jrh@nasjonalforeningen.no – 926 30 345)

Frist: Innen 15.september 2017.

**Velkommen til inspirasjonssamling
for Aust-Agder og Telemark
20.-21. Oktober 2017
På Bokhotellet på Lyngørporten**



Fylkeskontoret for Telemark og Aust-Agder
Langbryggen 1, 4841 Arendal
Tlf 37 02 11 17
E post: taa@nasjonalforeningen.no

God sommer!
Hilsen Unni, Heidi og Aud på kontoret

