

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Oslo
demensforening

ÅRSBERETNING 2024

Nasjonalforeningen Oslo demensforening



Kjære medlemmer

Nasjonalforeningen for folkehelsen, Oslo demensforening er en interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Demensforeningen driver lokalt interessepolitisk arbeid, tilbyr fellesskap, aktiviteter og samtalegrupper i tråd med Handlingsprogrammet sentralt i Nasjonalforeningen.

Oslo demensforening står i en særstilling ved å være den eneste lokalforening/demensforeningen i hovedstaden som har 15 bydeler på størrelse med relativt store norske kommuner.

I tillegg har Oslo særegne storbyutfordringer, og frivilligheten drives ofte av personer med relasjon til demenssaken. Oslo demensforening ønsker å være en forening for hele Oslos befolkning.

I 2024 har Oslo demensforening hatt et større fokus på å øke mangfoldet i foreningen gjennom nye aktiviteter og samarbeidsprosjekter.

Ved starten av året besluttet styret en større satsning og investering i arbeidet med opplysning og kunnskapsoverføring til pårørende til demenssyke, med en ny pårørendeskole. På tampen av året fikk vi også en større «andel» av ansvaret for dette i Oslo da en annen organisasjon avviklet sitt tilbud. Arbeidet for at Oslo Kommune i større grad bruker Oslo demensforening som leverandør av dette tilbudet i flere bydeler fortsetter inn i 2025. Vi forventer også at investeringen vår kan gå i balanse.

Byrådet bevilget i sitt budsjett for 2025 en større satsning på kveldsåpne dagsentre. Vi tar en stor del av æren for denne satsningen, da vi gjennom vårt politiske arbeid gjennom de siste 3 årene, har frontet behovet for avlastning for pårørende kombinert med meningsfulle aktiviteter for personer med demens som et særs viktig satsningsområde.

Belastningen med å være pårørende, omsorgspersoner og regelrette tjenesteytere for demenssyke er en enorm byrde, og det kan ikke sies ofte nok når det offentliges «hovedparole»: “Hjemme så lenge som mulig” ofte fører til overbelastning for de nærmeste og et dårlige omsorgstilbud til de med demenssykdom.

Vi er politisk uavhengige, men aldri nøytrale. Det er derfor en viktig oppgave for Oslo demensforening å uttale oss om politikken som angår personer med demens og pårørende, og fortsatt være representert i råd og utvalg, samt respondere på ulike politiske høringer. Vi skal være en vaktbikkje, en pådriver og en stemme for de som trenger å bli hørt. Vi ønsker at alle våre medlemmer kommer med innspill til hvordan vi kan gjøre denne jobben best mulig, og håper å høre fra deg!

Geir Hansen

Styreleder, Nasjonalforeningen Oslo demensforening

Oslo demensforening i 2024

I landsmøteperioden 2022-2026 har Nasjonalforeningen Oslo demensforening følgende satsningsområder:

- være pådrivere i egen kommune for et bedre aktivitets- og omsorgstilbud til personer med demens og deres pårørende
- være en støtte for pårørende til personer med demens
- følge opp Demensvennlig samfunn og Aktivitetsvenn i samarbeid med kommunen og Nasjonalforeningen for folkehelsen sentralt
- arbeide for at kommunene oppfyller plikten om gode og meningsfulle aktivitetstilbud til personer med demens
- tilby møteplasser for personer med demens og deres pårørende

Gjennom 2024 har Oslo demensforening videreført mange aktiviteter fra 2023, og noen nye er igangsatt. Oslo demenskor, yoga for pårørende, samtalegrupper og erfaringspanel er viktige aktiviteter som er videreført i 2024.

Nye aktiviteter i 2024 er blant annet Bollywoodkoret og økning i samtalegrupper.

Oslo demensforening har hatt en økning med 51 medlemmer fra 2023 til i 2024. Pr 31.12.2024 har vi 602 medlemmer.

Det har vært jobbet målrettet med synlighet i sosiale medier og rekruttering av medlemmer.

Antall følgere på i sosiale medier har økt, og pr. 31.12 har foreningen 3100 personer som følger oss.

www.demensforeningen.no er etablert som egen nettside.

Nasjonalforeningen Oslo fylkeskontor drifter flere av Oslo demensforenings aktiviteter på oppdrag fra styret i Oslo demensforening.

Fylkeskontoret har hatt et aktivt år med planlegging og gjennomføring av aktiviteter og arrangementer samt rekruttering og opplæring av frivillige til de faste aktivitetene.

Thea Hajum Utvik ble ansatt som ny daglig leder for Oslo fylkeskontor fra august 2024, etter Thale Waaler Eggen. Andrea Skalle jobber som rådgiver og Miriam Haddeland Paulsen ble fra desember 2024 engasjert som prosjektleder i arbeidet med utvikling av pårørendeskole.

Styret i Oslo demensforening 2024 har bestått av:

- Geir Hansen, styreleder
- Anne Hartvedt, nestleder
- Kai Morten Lind, kasserer
- Katinka Greve Leiner, styremedlem
- Geir Andersen, styremedlem
- Arne Gregersen, styremedlem
- Olav Asgard, varamedlem

Tilbud til personer med demens og deres pårørende

Aktiviteter for personer med demens og deres pårørende utgjør hoveddelen av driften til Oslo demensforening. Lavterskel-aktiviteter er helsefremmende, åpne for alle og gir gode arenaer for opprettholdelse av aktivitet og sosiale nettverk. Våre aktiviteter drives i hovedsak av frivillige, og vi er takknemlige for våre mange frivillige som ønsker å bidra med sin erfaring, kunnskap og tid. De skaper gode, trygge rammer for deltakerne.

Aktiviteter for personer med demens

Oslo demenskor (demenskoret)

Demenskoret endret i 2024 navn til Oslo demenskor, dette med bakgrunn i mange nye demenskor rundt om i landet og med ønske om en geografisk tilhørighet i navnet. Koret består av 25 korister og har vært under musikalsk ledelse av Kim Wigaard og Jelena Gulobovic.

Gjennom 2024 har det vært et frafall av 10 korister grunnet forverrelse av demenssykdommen. Nye korister får fortløpende plass, og koret har venteliste. Koret møtes fast hver onsdag til korøvelse og kveldsmat. I forbindelse med korøvelsene tilbys pårørende å delta i samtalegruppe og yoga.

Koristene blir ledsaget på korøvelsene, og ledsagere er naturligvis med i det sosiale som tilbys, også kveldsmat. Mange er blitt godt kjent og har glede og nytte av fellesskapet.

Koret har opptrådt på betalte oppdrag på ulike konferanser og egne konserter. De deltok også på pop-up konsert på Deichmann Bjørvika i forbindelse på Demensaksjonen i september.

Bollywoodkor - Zindagi ek safhar hai suhana

I mars 2024 startet Bollywoodkoret opp med første øving på Startblokka på Linderud. Koret ble startet med ønske om å bidra til å øke kunnskap og informasjonsarbeid om demens til minoritetsbefolkningen. Koristene har minoritetsbakgrunn, og de fleste er fra India.

Koret er tilrettelagt for personer med demens, men er også en møteplass for flere seniorer. De synger sanger fra bollywoodfilmer fra 50-,60- og 70-tallet, og koret har 10 til 15 faste korister. Mange ektepar deltar sammen. Koret har opptrådd på flere små festivaler som Masti Mela festival og Hamang festival.

Totalt har Bollywoodkoret hatt 23 deltakere i løpet av 2024.

Erfaringsgruppe

Oslo demensforening har en erfaringsgruppe for personer med demens. Gruppen består av 10 personer og møtes annenhver uke. Deltakerne er i ulike alder og grad av sykdomsforløpet. Erfaringsgruppen fungerer også som en ekspertgruppe og har hatt oppdrag for å vurdere demensvennlighet i Oslo. De har blant rådgitt Helseetaten i Oslo kommune og ulike kjøpesentre i universell utforming og tilgjengelighet.

Kulturkalender

Møte med minner er et besøkstilbud på kulturarenaer tilpasset for personer med demens. Gjennom tilpassede omvisninger, inviterer kulturarenaene til dialog og sosialt samvær. Oslo demensforening har arrangert turer til Nasjonalmuseet og Oslo museum der man deltok på tilpasset omvisning "Møter med minner" med grupper på 10 personer. Dette har vært fine opplevelser for personer med demens og pårørende.

Tilbud til pårørende

Yoga for pårørende

Yogatilbudet til pårørende har vært arrangert hver onsdag, parallelt med Oslo demenskors øving. De fleste deltakerne er pårørende til koristene. Tilbudet holdes i bydel Frogners lokaler i Oscars gate 36b.
3-10 pårørende har deltatt ukentlig.

Samtalegrupper

Oslo demensforening tilbyr samtalegrupper på ulike steder i byen. I noen av samtalegruppene brukes digitale verktøy, blant annet for å kunne anonymisere ulike utfordringer.

Samtalegruppene drives ukentlig av frivillige som har fått kurs og opplæring, og alle har skrevet under taushetsløfte. Noen av samtalegruppene er lukket og har faste deltakere. Andre grupper er åpne for alle.

Det eksisterer samtalegrupper for yngre pårørende (der den med demens har fått diagnosen før fylte 65 år) og en digital samtalegruppe for ungdom og unge voksne.

Pårørendeskole

Oslo demensforening har i 2024 mål om å starte med pårørendeskoler. Styret innvilget i januar kroner 300 000 til dette formålet. Prosjektleder ble ansatt i desember 2024, og satsningen videreføres i 2025.

Oslo demensforening bistår Oslo kommune med å tilby pårørendeskoler i kommunens bydeler. Pårørendeskole er en del av demensforeningen sitt arbeid for å støtte pårørende i en krevende situasjon og gi dem kunnskap, verktøy og et støttende nettverk. Gjennom pårørendeskolene ønsker foreningen å bidra til at pårørende føler seg bedre rustet til å håndtere hverdagen og de utfordringer sykdommen medfører.

Andre aktiviteter i 2024

Påvirkningsarbeid i Oslo kommune

Representasjon i råd, brukerutvalg og forskningsnettverk:

- Brukerutvalget for nybygg i Oslo kommune, Sykehjemsetaten - 4 møter pr år
- Observatør i nettverket for demenskoordinatorer i Oslo kommune
- Sentralt kvalitetsråd, Oslo kommune, Sykehjemsetaten - 4 møter pr. år
- Møter med Minner
- Memory for music
- Nasjonalforeningens Nettverk for lag i større byer

Politisk påvirkning

På årsmøtet i 2023 ble det valgt en politisk påvirkergruppe som består av 2 styremedlemmer og 3 medlemmer fra Oslo demensforening. Utvalget har hatt to møter i 2024 og for 2025 jobbes det videre med påvirkning og konkrete mål.

Oslo demensforening har hatt møter med / besøk følgende Oslo-politikere i 2024:

Saliba Andreas Korkunc (H) - Byråd for helse

Julianne Ofstad (Frp) - Varaordfører

Hilde Helland,(H) - Bystyremedlem og medlem av Helse- og sosialutvalget

Kamzy Gunaratnam (Ap) Stortingsrepresentant

Styret har også hatt besøk av direktør i Sykehjemsetaten, Helge Jagman

Informasjonsarbeid, kunnskapsformidling, aksjoner

Innlegg og foredrag

Fylkeskontoret deltok på kickoff for Oslo kommunens nye demensplan "Forglem meg ei 2023-2027" 11.mars 2024. Her fortalte en av våre medlemmer som selv har demens om behov i sin hverdag i intervju med Andrea Skalle.

Det har også vært holdt foredrag om demens for Bydel Frogner, Kantarellen sykehjem, Bydel Ullern, sykehjem på Bøler og Tøyen.

Demensaksjonen

Demensaksjonen arrangeres i september hvert år, i forbindelse med Alzheimerdagen som er 21. september

Oslo demensforening bevilget etter vedtak på årsmøtet 2023 kr. 40 000 til forskning.

Elever fra ungdomskoler i Oslo med valgfaget "Innsats for andre" deltok som bøssebærere under årets aksjonen. Frivillige har også vært bøssebærere på ulike plasser i Oslo sentrum. Totalt ble det innsamlet kr. 95 672 til Demensaksjonen i 2024.

Demens i Oslo

Arrangementet Demens i Oslo ble arrangert 21. september i samarbeid med Oslo kommune, Pensjonistforbundet og Kirkens bymisjon. Oslo demensforeningen sitter i arbeidsgruppen til arrangementet og bidrar med økonomisk støtte. I 2024 ble arrangementet holdt i Oslo konserthus, og ca. 250 gjester var innom arrangementet. Arrangementet er gratis og åpent for alle.

Frivillighet

De fleste av Oslo demensforenings aktiviteter drives av frivillige. Vi er takknemlige for at mange har lyst til å gi av sin fritid for å tilrettelegge for aktivitet for personer med demens og deres pårørende. I 2024 har foreningen ca. 20 aktive frivillige som har bidratt i ulike aktiviteter og oppgaver.

De fleste av våre frivillige er rekruttert gjennom frivillig.no. Det er en gruppe frivillig som består av unge, yrkesaktive og pensjonister.



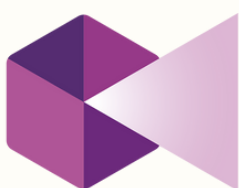
Demensprisen 2024

Miniutstilling ble tildelt Demensprisen 2024 i Oslo.

Prisen ble delt ut under arrangementet Demens i Oslo som arrangeres i forbindelse med den internasjonale Alzheimerdagen 21.september.

Prosjektet Miniutstilling ble startet som et samarbeidet mellom museer og kulturaktører for å kunne lage utstillinger og opplevelser direkte til brukeren. Utstillingene pakkes i esker og sendes ut til institusjoner. Utstillingene og opplevelsene kan da nå publikum på en trygg og enkel måte. De ønsker å bidra til økt livskvalitet, hverdagsglede og bringe kunst og kultur dit mange personer med demens lever sine liv. Miniutstillingene bidrar til å vekke minner og gode samtaler og gir ulike sansestimuli som kan bidra til positive reaksjoner.

Miniutstilling lages av Mobilt minimumuseum AS. Firmaet ble etablert i 2021 og er et samarbeid mellom Norsk jernbanemuseum og Tidvis utvikling.



miniutstilling

Bilder fra 2024



**Vi ønsker å rette en stor takk til
alle våre medlemmer og støttespillere som gjør det mulig å
drive tilbudene til Oslo demensforening.**

Ingen skal møte demens alene!

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



**Oslo
demensforening**