

## Årsberetning for 2020

### Bergen og omegn Parkinsonforening

ORIGINAL

Det har vært et tungt år med pandemi, da gjør det godt med slike bilder.



<b>Generell informasjon</b>			
Antall medlemmer	451	Antall likepersoner	2
Antall styremøter	12 (pluss årsmøte og julemøte)	Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2020, sett kryss (obligatorisk).	X
Arbeidsmøter	5		
Fylkestilhørighet	Vestland (Tidligere Hordaland)		
Kommunetilhørighet	Bergen (kontorsted)		
Dato og sted for årsmøtet:	17.06.20 Hotel Ørnen, Bergen		
<b>Styrets beretning</b>			
<b>Innledning</b>			
<p>BOPF er en frivillig interesseorganisasjon for alle med Parkinson sykdom og deres pårørende. BOPF arbeider for å ivareta medlemmenes interesser så de kan oppnå best mulig livskvalitet,</p> <p>Etter endringen av fylkesgrensene i Norge fra 01.01.20 bestemte Norges Parkinsonforbund at inndelingen av organisasjonens foreninger skulle følge samme struktur som for fylkene.</p> <p>Bergen og omegn Parkinsonforening (BOPF), tidligere Hordaland, er en av tre Parkinsonforeninger i det nye Vestland fylke. De øvrige er Sogn og Fjordane Parkinsonforening og Sunnhordland Parkinsonforening. Norges Parkinsonforbund (NPF) er paraplyorganisasjonen.</p> <p>Det har vært et utfordrende år. Pandemien tappet oss for krefter og ressurser. Det var nødvendig å sette seg inn i retningslinjene for sammenslåingsprosessen og dokumentene som skulle utformes i samband med denne. Vi fulgte retningslinjene vi fikk fra NPF og til slutt fikk vi godkjenningen fra Brønnøysundregisteret.</p>			
Sittende styre pr. 31.12.2020			
<b>VERV:</b>		<b>NAVN:</b>	
<b>LEDER</b>		Ellen Tove Lindblom	
<b>NESTLEDER</b>		Beate Helle	
<b>STYREMEDLEMMER</b>		Svein Sandnes	

		Gerd Nina Jordal
		Eirik Lyssand
<b>VARAMEDLEMMER</b>		Dag Birkrem
		Ingvild Anne Monsen
Dato for valg av styret:	17.06.20	Årsmøtet ble utsatt grunnet Pandemien,
Funksjonsperiode:	2020-2021	
<b>Andre verv</b>		
<b>VERV:</b>	<b>NAVN:</b>	
<b>KASSERER</b>	Jan Bjørn Ekanger 01.01.20- 26.06.20	
	Svein Sandnes 01.09.20 - 31.12.20	
	Ellen Tove Lindblom (ved behov)	
<b>REGNSKAPSFØRER</b>	Arne Sivertsen 01.01. 20 – 30.09.20	
	Svein Sandnes 01.10- 31.12. 20	
<b>REVISOR</b>	Geir Erik Gundersen	
<b>Medlemsmøter</b>		
<p>På grunn av fare for Koronasmitte og restriksjonene fra myndighetene sin side, har det vært vanskelig å avvikle åpne møter for medlemmene i år. Årsmøte ble avviklet fysisk, med påmeldte deltakere og faglig tema.</p> <p>Annenhver onsdag har vi hatt sosialt samvær med stemmetrening/sang og felles lunsj. Dette tilbudet måtte gå ut i høst fordi Aasegården (der vi leier lokale) ble stengt for all aktivitet i lengre perioder og det ble innført restriksjoner i samband med Koronasmitten.</p> <p>Alle møter og kurs som ble arrangert skjedde på video eller nett. De som ønsket å delta ble tilbudt opplæring. Etter hvert klarte både NPF og lokallagene å bistå deltakerne. Det var utfordrende fordi dette var nytt for mange,</p>		
<b>Interessepolitiske saker</b>		
<p>Det er viktig å være representert i fora der våre interesser avgjøres. Vi har ikke tatt opp enkeltsaker som forening, men medlemmene enkeltvis påvirker lokalsamfunnet og derfor er det viktig at vi deltar og markerer oss.</p>		

I råd og brukerutvalg der vi er representert, deltar vi oftest som privatpersoner og påvirker diskusjoner og avgjørelser gjennom flere kanaler.

#### Brukermedvirkning i råd og utvalg

Styret for Åstveit helsesenter AS, Per Erikstad  
Dag Birkrem, styret for FFO  
Eivind Lowzow, Vestlandsprosjektet, Innføring av velferdsteknologi

#### Likepersonsarbeid

2 Likepersoner; Eivind Lowzow  
Anne Skogen

Dette er personer som svarer på spørsmål fra parkinsonrammede og deres pårørende. Som tillitsvalgt i Norges Parkinsonforbund får vi henvendelser som krever et bredt kunnskapsnivå. Det er ønskelig at flere medlemmer tar de nødvendige kurs for å øke andel av likepersoner.

Ikke noen stor fellesaktivitet i 2020. Det har vært vanskelig å samles. Møter og medlemskvelder har vært umulig å gjennomføre selv i små grupper. Dette har vært savnet av medlemmene. Vi håper å komme sterkere tilbake i kommende år.

#### Yngrearbeid

Styret har vært opptatt av å få med flere yngre medlemmer i foreningsarbeidet. Det er rettet en konkret henvendelse til yngre medlemmer, men vi har ikke lyktes med å få gjennomført noe opplæring i år.

#### Fysisk trening og annen aktivitet/treningsgrupper

Å holde kroppen i aktivitet er meget viktig for mennesker med Parkinsons sykdom slik at man klarer å ivareta egen mobilitet så lenge som mulig og unngår problemer med å stivne til. Gode tilbud med trening og annen aktivitet i alle bydeler er noe som styret jobber for å få til. Satser på slutføring i begynnelsen av 2021.

BOPF har løpet av høsten 2020 brukt tid på å forhandle seg frem til gode skriftlige avtaler med treningssentrene Aktiv365 og Sammen City, som i hovedsak dekker de som bor i Bergen syd og Sentrum. I tillegg til de to treningssentrene har styret inngått skriftlige avtaler med Fitness First Boksesenter om boksetrening tilpasset personer med Parkinson og Bowling med Åsane Bowling og Event Senter.

Både boksing og bowling har positiv effekt på kroppens funksjoner nå det gjelder konsentrasjon, balanse, mobilitet og ikke minst et sosialt fellesskap. Under Bowling treningen serveres det nystekte vafler og kaffe i pausen. Formålet med alle avtalene er å gi medlemmene et trenings- og aktivitets-tilbud som kan bidra til å vedlikeholde og kanskje bedre egen helsetilstand samt styrke de sosiale bånd mellom medlemmene. Avtalene gjelder for alle medlemmer av BOPF. Det jobbes med å få til en avtale med et treningssenter i Bergen Nord.

Styret har og etablert en prosedyre med kontaktpersoner fra BOPF på de enkelte trenings – og aktivitets-sentre som bidrar med å holde styret orientert om fremdriften. På et styremøte i høst, ble det vedtatt et viktig prinsipp om at de økonomiske byrdene med å delta på en av aktivitetene skulle subsidieres av BOPF på en slik måte at de ble noenlunde jevnbyrdige.

Detaljer angående de enkelte avtalene finnes på Websidene til Bergen og omegn Parkinsonforening.

I tillegg har BOPF blant sine medlemmer, initiativrike ildsjeler som har arrangert turer med kaffe på termos og niste i Hordnesskogen, en gang pr måned.

Vi hadde ambisjoner om å få til treningstilbud i flere bydeler og dette ble jobbet videre med selv om det var vanskelig på grunn av smitteproblemer. Vi hadde planer om flere tilbud som vi dessverre måtte utsette inntil videre på grunn av fare for Koronasmitte.

#### Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter

Det har vært etterlyst flere sosiale aktiviteter. Vi har en plan om å møtes jevnlig og vil prøve å få dette til i 2021. Det har vært et tungt år for mange med isolasjon og ensomhet. Kontakt med andre har vært vanskelig selv om vi prøver å svare på alle henvendelsene vi får. Vi bruker både epost og telefon.

#### Arbeid rettet mot helsepersonell

##### Kurs

Vi har jobbet for å få til kurs for 2 pasientgrupper. Kursene var planlagt avvirket i 2019 men det var ikke mulig å få det til for de ansvarlige i Helse Vest.

Kursene blir skjøvet til 2021

Kursansvarlige er Marie Tjelta, Lærings- og mestringssenteret, helse Bergen.

Vi har også fått midler til et dansekurs som vi har vært nødt til å utsette.  
Se årsmelding for 2019

##### Studenttrening

Hvert år deltar 10-15 medlemmer på studenttrening for elevene på Fysioterapiutdanningen på Høgskolen på Vestlandet. Studentene går i 2 klasse på utdanningen og vi deltar i samtale med studentene og de tester oss motorisk.

#### Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter

Pårørendegruppen ligger litt på «vent». I år har det i hovedsak blitt planlegging av program som vil komme. Særlig yngre medlemmer ønsker vi å aktivisere. Planen er å følge dette opp når det blir mulig i forhold til Koronasmitte.

Vi etablerte en gruppe som skulle jobbe med å utvikle hjemmesiden til BOPF og skolere, bygge nettverk og webdesign. En gruppe i BOPF har jobbet mye med å fornye hjemmesiden vår. Gruppen har bestått av Svein Sandnes og Dag Birkrem med støtte fra NPF. Beate Helle tok på seg å «friske opp» våre Facebook-sider, noe alle var enig om trengtes. Vi hadde ikke mye erfaring med nett-møter så det var utfordrende å lære seg TEAMS og ZOOM. De fleste møter ble holdt på nettet. Der møttes vi og etter hvert klarte vi å både snakke sammen og «se» hverandre gjennom dataskjermen. Mest utbytte hadde vi kanskje av å delta på en rekke kurs som NPF tilbød tillitsvalgte og ledere i NPF. Flinker møteledere og kunnskapsrike forelesere gjorde at dette ble godt mottatt av deltakerne.

#### Medlemsutvikling

Det er positivt at medlemmene støtter oss til tross for liten medlemsaktivitet i år. Medlemsmassen er lojal og stabil.

#### Andre tiltak

##### Forskning

Medlemmene i BOPF er med i flere forskningsprosjekt Bergen. Det nye forskningssenteret ved Haukeland Universitetssykehus, NevroSysMed, er i gang med landsdekkende forskningsprosjekt. Dette er spennende og grense sprengende og vi har oppfordret våre medlemmer til å delta.

Universitetet i Bergen er i gang med et større forskningsprosjekt, hvor de vil se på effekten av dans og rytmisk terapi for personer med Parkinsons sykdom. Prosjektet har deltakere som er våre medlemmer.

#### Sted og dato

Bergen, 11.02.21

#### Underskrift, leder eller to styremedlemmer

Ellen Tove Lindblom  
Styreleder