



# Årsmøte 2023

## Mandag 13. februar kl.18.00 -18.45

### Lambertseter Gård

1. Åpning ved leder
2. Valg av ordstyrer, referent og 2 personer til å underskrive protokoll
3. Godkjenning av innkallingen
4. Styrets beretning
5. Arbeidsprogram 2023
6. Revisors beretning
7. Regnskap 2022
8. Budsjett 2023
9. Innkomne forslag
10. Valg - Valgkomiteens innstilling
  - Styret: Styreleder/Styremedlemmer/Varamedlemmer
  - Revisor
  - Valgkomite: Leder/2 medlemmer
  - Valg delegater til årsmøte i Fylkesforeningen Oslo/Akershus
11. Avslutning

# Årsberetning for 2022

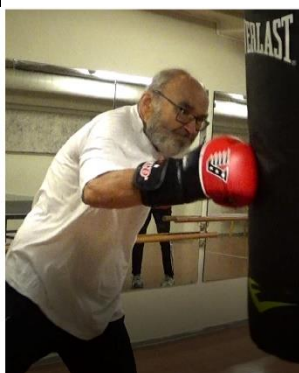
## Oslo Syd Parkinsonforening



Generell informasjon			
Antall medlemmer	153	Antall likepersoner	2 Renny B Amundsen Per Erik Hansen
Antall styremøter	6	Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2022 sett kryss (obligatorisk).	X
Fylkestilhørighet	Oslo		
Kommunetilhørighet	Oslo		
Dato og sted for årsmøtet:	13.02 2023 Lambertseter Gård, Oslo		

### Styret i Oslo Syd Parkinsonforenings beretning

For oss alle i Oslo Syd Parkinsonforening ble året 2022 preget av Covid-19 viruset, men på tvers av utfordringene klarte vi å levere og til og med utvide våre aktivitetstilbud. Vi valgte å prioritere flaggskipet vårt «Mandagsklubben» som er ukas høydepunkt for mange av våre medlemmer med fysioterapi, logopedi og Quiz.



I tillegg lanserte vi ett nytt tilbud for de som er litt yngre og ønsker mer aktivitet: **Mesterfight mot mr. Parkinson** fast på torsdager. Disse to tilbudene utfyller hverandre med varierende krav til fysiske evner. Her viser Per Erik Hansen fighting spirit. Vi har ingen aldersgrenser på aktivitetene så det er lov å bare prøve seg! Vi i Oslo Syd skal være stolte av at vi gjennom pandemien har klart å øke aktiviteten! enten gjennom digitale møter på Zoom eller fysiske møter på Oppsal og Lambertseter.

Vi har som planlagt gjennomført **4 medlemsmøter på Lambertseter gård** med gode foredragsholdere og interessante temaer. I gjennomsnitt var vi ca. 25 deltaker pr medlemsmøte, men spred gjerne budskapet: Vi vil gjerne ha flere med!

I 2023 håper vi nytt styre kan søke samarbeid om å arrangere temabaserte fellesmøter i regionen vår. Temaene kan ligge litt på siden av selve Parkinsondiagnose med medisiner, behandling og rehabilitering. Alt fra digital opplæring og hobbykurs til kulturopplevelser. Har du gode forslag eller kjenner til spennende foredragsholder tips oss gjerne.

I forbindelse med frivillighetens år har vi samarbeidet med bydel Nordstrand og vært aktive. Gjennom fellesarrangementer har lokale foreninger og lag knyttet kontakter som vi ønsker å bygge på i 2023.

Vi takker også for Bidrag fra Bydel Nordstrand og Bydel Østensjø som har vært med på å finansiere oppstart av Mesterfight mot mr.Parkinson og Medlemsmøtet i november som til og med ble markedsført i Nordstrand blad.

### Årets oppfordring

Våre ambisjoner blir å opprette en pårørendegruppe, utvikle tilbud til yngre med Parkinson og gjennomføre datakurs for ikke digitale. Vi håper at det nye styret ønsker å prioritere dette. I tillegg vil vi arbeide målrettet med å rekruttere yngre medlemmer til deltakelse i styre, råd og utvalg. Dagens situasjon er lav deltakelse fra de «yngre» Parkinsonistene på våre aktiviteter. Aktiviteter på dagtid passer ikke de som fortsatt står i jobb, innhold må dermed skreddersys i større grad og med høyere vanskelighetsgrad.

Vi håper flere medlemmer kan støtte opp om medisnavtalen med Apomed. Avtalen har mange fordeler som gir vår forening inntekter, og deg en trygg leveranse til samme pris.

### Årets heder går til Renny

Styret nominerte vår tidligere styreleder og nåværende nestleder Renny B. Amundsen til Parkinsonforbundets nye hederspris «Årets ildsjel 2022». Renny nådde dessverre ikke helt opp etter forbundsstyrets vurdering.

Vi i Oslo Syd hedrer «Mandagsklubbens far» og verdsetter hans innsats for Parkinsonsaken!



### Sittende styre pr. 31.12.2022

VERV:	NAVN:
Styreleder	Einar Evje
Nestleder	Renny B Amundsen
Kasserer	Kristin Hansen
Medlem	Per Erik Hansen
Medlem	Vidar Armand Storslett
Medlem	Bjørn Strandvold
Medlem	Inger Ahlquist

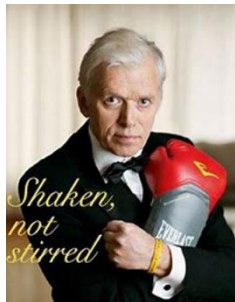
Dato for valg av styret: 7. februar 2022 Funksjonsperiode: 1 / 2 år

### Andre verv

VERV:	NAVN:
Likeperson	Per Erik Hansen
Likeperson	Renny B Amundsen
Leder av valgkomiteen	Tor Halvorsen
Revisor	Tor Halvorsen

## Medlemsmøter på Lambertseter gård

Medlemsmøtene har i snitt trukket 25-30 deltakere. Det er slett ikke verst, men vi har plass til flere og spesielt de noe yngre med Parkinsondiagnosen savner vi.



**7.02**

Jan Bjørneboe som er kjent for sitt søkelys på Parkinson og hjernen i sine bøker presenterte smakebiter fra sin litterære produksjon. På lun og sår, men også humoristisk vis fortalte han fra sin siste bok «En rak mann». Boka dreier seg om ensomhet som mange eldre føler. Et samfunnsproblem. Anbefales



**25.4**

**Per Ola Wold-Olsen**, Fysioterapeut og fagveileder i ParkinsonNet Norge, belyser spørsmål om Parkinson, fysioterapi, trening og aktivitet. Per Ola har jobbet med Parkinson siden 2008 og har pasienter i alle stadier av diagnosen. Er engasjert i innføring og implementering av «Europeiske retningslinjer - Fysioterapi for Parkinson», i samarbeid med Norges Fysioterapi Forbund og Norges Parkinsonforbund



Konsert med våre egne: **Pianist Bjørn Strandvold** og **vokalist Linken Dahle** underholdt til den store gullmedaljen. En stor takk for innsatsen!



Presentasjon av "**Parkinsonapoteket**" **Apomed** ved Thomas Andersen, Hoda Al- Zayadi og Said Mustafa Rasoli. Parkinsonapoteket presenterte seg for å få flere til å handle medisinene sine gjennom avtalen med Apomed. Avtalen gir et verdifullt økonomisk bidrag til lokalforeningen gjennom omsetningen av medisinene vi bruker. Det betyr at hvert handlende medlem i snitt frembringer om lag 1000,- kr pr. år. Disse pengene står til vår frie disposisjon.

**12.9**

**Logoped Serilinn Erlandsen** fortalte om betydningen av riktige puste- og svelgeteknikk og demonstrerte gode øvelser for oss.

**Oslo Parkinsonkor** kom med sangglede og godt humør og viser oss litt av musikkens "helbredende kraft". Repertoaret består av kjente og kjære sanger de fleste kjenner. Fra The Beatles til Prøysen og Vamp. Bli med på allsangen du og.



## 22.11

### Hjernen i fokus» Foredrag ved Sofie Lysholm Lian om Hjernevask.

– I mange nevrologiske sykdommer, slik som Parkinsons sykdom, skades hjernecellene over tid. Årsaken til nervecelleskaden hos personer med Parkinsons sykdom er ikke helt klar, men antas å være forårsaket av et protein som klumper seg inne i cellene og sprer seg fra celle til celle. Kanskje kunne en optimalt fungerende hjernevask hindre denne spredningen.



**Et skråblikk på Parkinson ved BRYL** Bærum kvasifilosofiske rytmikk- og Lyrikkensemble ved Olav Nausthaug og Johannes Edvin Haug



## Likepersonsarbeid

**Likeperson og styremedlem Per Erik Hansen** melder: Når det gjelder egen aktivitet som likeperson, har jeg hatt 5 samtaler fra flere steder i landet. 3 av samtalen dreide seg om DBS og 2 om atypisk Parkinson. Har også vært på et møte, arrangert av forbundet på Gardermoen den 16/9\_22.

**Likeperson og nestleder Renny B Amundsen** har i 2022 fungert som likeperson

## Fysisk aktivitet/treningsgrupper på Oppsal Samfunnshus

### Mandagsklubben

Hver mandag har vi vårt populære program med fysioterapi, logopedi og Quiz

1. Fysioterapitrening ved Bernt Halvorsen
2. Matpause i Kafeteriaen, med sosialt samvær og gode samtaler. Kaffe, kaker og smørbrød til hyggelige priser.
3. Logopedi ved Serilinn Erlandsen
4. Quizen er variert med alskens temaer. Vi forbereder 5 spørsmål hver og småprater om svarene. Her teller vi ikke poeng og vinnere, men har det gøy sammen.





## Oslo Syd Mesterfight mot Mr. Parkinson

Utfordringene står i kø: Fysisk trening med **Serilinn Erlandsen**, bordtennis, dart, hodeball, boksing og Ringspill. **Vi møtes på torsdager klokka 11:00**. Underveis vil vi ha en halv times pause i kantina med sosialt samvær. På Mesternes mester på NRK har det vært **natt-test som går på reaksjon** eller balanse. Her har vi lagd vår egen vri. Lyssverd fra taket får vi ikke til, men en variant med 5 rund-stokker med forskjellig farge som du skal gripe etter på kommando. Flott trening av hurtighet og reaksjon! Her kan vi konkurrere to og to. Men ingen vil bli sendt hjem. Med disse to siste aktivitetene er programmet ganske komplett. **Bordtennis og boksing** er utfordrende for balansen og alle aktivitetene passer kanskje ikke for alle, men noe kan du sikkert være med på. NB! Øvelsene er mer krevende, og Serilinn kjører oss tøffere enn det vi gjør på mandagsklubben. Under oppvarmingen kjører vi **PWR** og elementer fra **Rock Steady Boxing**.



## Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter

Medlemsmøter, Mandagsklubben og Mesterfight mot mr. Parkinson. Deltakelse på kurs og seminarer i Norges Parkinsonforbund regi. Einar Evje har holdt foredrag i flere lokallag om Digitale hverdagsutfordringer.

## Arbeid rettet mot helsepersonell

Det er satt i gang dialog med Bydelenes kontaktpersoner innen fysioterapi og ergoterapi. Informasjonsmateriell er overlevert. Plakater med Invitasjon til medlemsmøtene er hengt opp på bydelshusene og behandlingssteder. På grunn av taushetsplikten har vi ikke tilgang relevant pasientinformasjon, derfor er det særs viktig at helsepersonell kjenner oss og vårt tilbud og videreformidler det til sine pasienter.

## Økonomi og inntektsnivende arbeid, kort beskrivelse

Se eget skjema.

## Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter

Einar Evje sitter i **Prosjektgruppe i Parkinsonforeningene Oslo/Akershus** med formål å lage et felles digitalt Parkinsonbrev/nyhetsbulletin med mye lokalt foreningsstoff om kommende aktiviteter. Frekvens hver 14 dag. Vil erstatte Winorg/Mailchimp. Norskutviklet program med lokal support.

Froger og Vestre Åker. Formålet er å bidra til økt mestring og bedre livskvalitet for hver enkelt parkinsonslidende i Lunkeparken.

Oslo Syd Parkinsonforening  
Oslo Syd Parkinsonforening er i bydelene Søndre Nordstrand, Nordstrand og Østenga. Vi har rundt 150 medlemmer som ønsker nye utfordringer til fellesskap med kurs, trening, foredrag og sosialt samvær.

**Fighting face**  
Bli med på trening med utfordrende konkurranse i lek og mosjon. Her er vi alle vinnere! Hver torsdag kl 11-12.  
Stå deg løs du også!  
**Jeg vil bli mester!**

Romerike Parkinsonforening  
Foreningen omfatter de syv kommunene: Bærum, Høylandet, Høylandet, Ullensaker, Gjerum, Lier og Lillestrøm. Våre arrangementer er innledet åpne for alle, uavhengig av hvor du bor.

Romerike Parkinsonforenings ukentlige treninger:  
• tirsdager bassengtrening  
• onsdager gymnastikk  
• torsdager boksing NYHET!

## Medlemsutvikling

Positiv utvikling + 8 medlemmer siden 31.12 2021

## Sted og dato

Oslo 9.januar 2023

## Underskrift, leder eller to styremedlemmer

## **Ukentlig aktivitet på Oppsal Samfunnshus**

### **Hver mandag**

Mandagsklubben kl. 11.30-14.30 med enklere fysiotrening, logopedi og quiz

### **Hver torsdag**

Mesterfight mot mr. Parkinson kl. 11.00-13.30 med mer krevende fysiotrening, bordtennis, boksing og ferdighetsøvelser



## **Årsmøte Lambertseter gård mandag 13.februar kl. 18.00**

### **Program:**

Årsberetning

Årsregnskap

Innkommne saker

Arbeidsprogram

Budsjett

Valg

Foreningens styre forbereder årsmøtet. Årsmøtet skal gjennomgå regnskap og årsmelding for perioden som er over, og vedta budsjett og arbeidsprogram for perioden som begynner. Valg av revisor og vitner til å undertegne protokoll, valg av valgkomite og styremedlemmer/varamedlemmer.



## **Medlemsmøte Lambertseter gård mandag 13.februar kl. 19.00**

Tema nevrologisk fysioterapi ved Parkinsons sykdom. Ved nevrologisk fysioterapeut Christine Elvestad Olsen. Kunstnerisk innslag ved sanger Johan Christer Novsjø fra forestilling «Bohemene» på Chat Noir.

## **Medlemsmøte Lambertseter gård torsdag 25.april kl. 18.00**

Tema musikk og hjernen. Aktuelle Foredragsholdere Audun Myskja eller Geir Olve Skeie/Are Brean. Musikalsk innslag ved lokale talenter kor/Instrumental/vokalist. Gjennom bydel Nordstrand har vi kontakt med koordinator for frivilligheten i bydel Nordstrand, Elisabeth Eide som kan hjelpe oss med forslag

## **Medlemsmøte Lambertseter gård tirsdag 12. september kl. 18.00**

Tema: Mat, ernæring og kosthold. Vi løfter fram mat, ernæring og kosthold i forhold til Parkinsons sykdom. Vi prøver å få klinisk ernæringsfysiolog Asta Bye, som har arbeidet med Parkinson i en årrekke til å komme.

## **Medlemsmøte Lambertseter gård tirsdag 14. november kl. 18.00**

Tema: Parkinsonmedisiner og bivirkninger Kontroll av interaksjon mot andre medikamenter

## **Organisasjonsutvikling – prioriterte oppgaver**

Opprette pårørendegruppe, Medlemsverving, Utvikle tilbud til yngre med Parkinson, Måltrettet arbeid for å rekruttere yngre medlemmer til deltakelse i styre, råd og utvalg.

## **Regionale fellesaktiviteter Oslo og Akershus**

Felles nyhetsbulletin med søkelys på kommende aktiviteter i lokalforeningene. Digital utgave. Kommer hver 14.dag.Sendes som e-post.

Felles markering av Parkinsondagen

Kurs og digital opplæring for ikke-digitale.



Til styret i Oslo Syd Parkinsonforening.

## **Revisorerklæring.**

Jeg har i dag gått gjennom regnskapet for Oslo Syd Parkinsonforening for 2022.

Følgende dokumentasjon er gjennomgått:

Resultatregnskap, balanse, spesifikasjon av hovedbok og bilag.

Beløpene på bankens årsoppgave stemmer med de balanseførte beløpene.

Regnskapet viser et overskudd på kr 20 590,81Egenkapitalen er etter dette kr 86 779,21.

Regnskapet er ført etter lovverk og forskrift for foreninger, og god regnskapsskikk. Grunnlaget for fortsatt drift er til stede.

Regnskapet kan anbefales godkjent.

Oslo 30.01.2022

Tor Halvorsen.(sign)

## Oslo Syd Parkinsonforening

<b>Tekst</b>	<b>Regnskap 2022</b>	<b>Budsjett 2023</b>
<b>Tekst</b>	<b>Sum</b>	<b>Sum</b>
Loddsalg	8 870,00	8 000,00
Tilskudd	49 973,00	55 000,00
Refusjon		
medlemskontingent	10 750,00	11 000,00
Momsrefusjon	1 253,00	1 200,00
Renteinntekter	-	-
<b>Sum inntekter</b>	<b>70 846,00</b>	<b>75 200,00</b>
Møteutgifter	7 911,00	8 000,00
Arrangementer prosjekter	32 815,00	30 450,00
Blomster/gaver	2 648,00	2 500,00
Møtelokale	3 285,00	19 000,00
Kontorutgifter	2 756,00	3 500,00
Deltakelse møte	-	1 900,00
Honorar	-	4 150,00
Gebyr, finanskostnader	840,19	1 000,00
		-
<b>Sum kostnader</b>	<b>50 255,19</b>	<b>70 500,00</b>
<b>Resultat</b>	<b>20590,81</b>	<b>1 800,00</b>
	<b>Eiendeler</b>	
<b>Kassebeholdning</b>	<b>250,00</b>	
<b>Bank</b>	<b>86528,99</b>	
	<b>31.12.2022</b>	<b>86778,99</b>
<b>Egenkapital</b>		
<b>Egenkapital 31.12.2021</b>	<b>61188,4</b>	
<b>Årets resultat</b>	<b>20590,81</b>	
<b>Egenkapital 31.12.2021</b>	<b>86779,21</b>	