



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 1 feb 2016 årgang 10



I år: **PADLING** Bli med på kajakkstur! Side 14

Meld deg på: **Helgesamling i Kristiansund** side 10

*Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender*

*Se side*

Les også:

- Leif-epoken er over..... side 12
- Min Parkinson.....side 6
- Spleiselag i Braatthallen.....side 17
- Parkinson-uka på Savalen.....side 19
- Trimparti i Molde..... side 5
- Sydentur.....side 9
- Årsmøtepapirer MRPF.....side 20
- NMPF s. 29    SPF s. 34    RPF s. 43

## Fylkeslederen har ordet



Kjære parkinsonvenner – og kolleger.

Alt har sin tid, skrev Leif i lederen i forrige nummer. Sånn er det, og jeg har påtatt meg å ta over og lede foreningen fram til kommende valg. I et annet sted i dette bladet har jeg kalt dette «å hoppe etter Wirkola». De som kjenner hoppporten og er noen år, vil huske at Wirkola var en så suveren hopper at de som hoppet etter var redde for å bli for strengt dømt for sine hopp.

Leif har gjort en stor jobb som leder for foreningen. Noe som er viktig er å tenke over hva vi kan være for hverandre. Det felleskapet som er skapt gjennom lokalforeningene og fylkesforeningen, er verdifullt på foreningsnivå og ikke minst på det personlige plan. For å gå til et ytterpunkt kan det ikke være lett å ha parkinson hvis man bor litt ensomt og det er langt til fastlege - for ikke å snakke om nevrolog. Det har hjulpet meg mye å være med i et konstruktivt fellesskap.

Dette har også vært en del av Leif sin lederfilosofi, og dette må vi bygge videre på. Vi har derfor valgt mottoet «**Hva kan vi være for hverandre?**» for den kommende helgesamlingen i Kristiansund. Jeg håper at dette sitter i det arbeidet vi alle gjør for fellesskapet i den tiden som kommer. I dette arbeidet er bladet «Hør på meg» viktig. Likeså helgesamlingene og turene til et varmere strøk. Det har vært en fast del av vårt arbeide å tilby en «sydentur» der et helsetilbud med lege/pleiepersonell med et skandinavisk språk er en fast del. En sydentur der man kan føle seg trygg.

Vi er heldige som har livskraftige lokalforeninger, og det viktigste arbeidet for fylkesforeningen er kanskje derfor å påse at de sentrale myndigheter kjenner våre behov, og at vår gruppe får en rettfærdig del av Helse-Norge sine ressurser.

*Steinar*

### Fylkestyret 2015 -2016 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret

<b>Leder:</b>	<b>Steinar Furnes (konst.)</b>	på valg i	2016
<b>Nestleder:</b>	Einar Nerland, Molde	på valg i	2016
<b>Kasserer:</b>	Steinar Furnes, Ålesund	på valg i	2017 (gjenvallt 2015)
<b>Sekretær:</b>	Thomas Austnes, Ålesund	på valg i	2016
<b>Styremedlem:</b>	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg i	2016
<b>Varamedl.:</b>	Elin Klokkehaug, Jan Erik Bjørshol, Ingrid Hagedal	alle på valg i	2016.
<b>Revisor:</b>	Terje Sæter	på valg i	2016
<b>Valgkomite:</b>	De lokale nestlederne: <b>Kari Steinsvik</b> , Einar Nerland, Alf Inge Jenssen (1 år)		
<b>Forsidebildet</b>	Førebuingar til padlesesongen. Kåre Steinsvik, Steinar Furnes, Else Leite og Borgar Mattland på prøvetur. <i>Foto: Instruktøren frå Kayak More Tomorrow.</i>		

Kjære lesar!

## Redaksjonens side



- *Pardon de vous avoir copiés!* Unnskyld at eg kopierer dykk, sa den franske dama ved nabobordet på ein restaurant på Madeira då ho fekk salaten sin, same sort som vi nettopp hadde skrytt uhemma av. Kvifor prøve noko originalt eller aparte når ein kan få noko bra? Mi unnskyldning går til den gode Leif, som spøkjer i bakgrunnen.

Den gode Leif har nok anna å fordrive tida med som nyinnflytta nordtrønder, eg ønskjer han og Elin lykke til, men skulle han bla gjennom dette nummeret av bladet han starta, vil han smile, ikkje skadefro, absolutt ikkje, men kanskje litt oppgitt over det som manglar, og det som kunne ha vore gjort annleis. Og altså over at vi har kopiert han, bokstaveleg talt. Det er framleis han som har utforma sidene, og dei faste tekstane er endra berre der det var nødvendig. Han hadde nok både tillate og venta seg meir forandring. Vi får sjå, men redaksjonen har ikkje som mål å vere aparte eller original, men å gi deg som lesar noko som er bra, oppfylle noko av informasjonsbehovet ditt, og då gjerne etter ei oppskrift som er utprøvd.

Ei stund kjende eg meg paralyisert over å stå utan sikringsnettet og førstehjelparen Leif Klokkehaug, som letta meg for ansvar og gjorde meir enn sin del av jobben med «Hør på meg», men Steinar Furnes er som Leif ein samarbeidets mann, og det han skriv i leiarspalta si til venstre, stadfestar at han ikkje berre prøver å kopiere organisasjonstalentet, men også fører vidare det eg set mest pris på hos Leif og Elin: at dei først og fremst er medmenneske. Og, Steinar, hopp-sporten stoppa ikkje opp med Wirkola. Våg å hoppe med den stilen du har! Wirkola-stilen var bra, Klokkehaug-stilen flott. Og Furnes-stilen? Noko heilt for seg sjølv.



*Svein Jarle*

### REDAKSJONEN.

**Steinar Furnes** (ansvarlig),  
Kirkegata 7, 6004 Ålesund  
Telefon (mobil) 952 55 100  
Epost: [Steinar@furnes.org](mailto:Steinar@furnes.org)

Svein Jarle Molnes  
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra  
Epost: [sveinjarle@mimer.no](mailto:sveinjarle@mimer.no)

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 400 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av *Hør på meg*:

Planlagt utgivelse: mai 2016

Frist for innsending av stoff:

**Snarest, men senest: 10. mai. 2016**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Helgesamling i Kristiansund
- Min parkinson
- Min hobby
- Humor



## Rettighetshjørnet

### Har du eit tips?

**«Hør på meg» har gjort meg to tusen kroner rikare.**

Ikkje for det eg sjølv har skrive, men på grunn av det Leif skreiv om i denne spalta i siste nummer, tilskotsordninga NAV har for rimelege hjelpemiddel. Eg hadde alt kjøpt eit data-hjelpemiddel, ei såkalla RollerMouse, for den lågaste prisen på Internett—allereie her sparte eg ein tusenlapp på å samanklikne. Etter at eg hadde lese bladet, oppspora eg kvitteringa, sende søknad og passa på å referere til artikkelen i «Hør på meg». Det gjekk ikkje lenge før 2000 kroner hadde kome inn på kontoen min, og den raffinerte musa hadde kosta meg berre ca 600 kroner.

Vi kan ikkje love like stor utteljing kvar gong, men har du eit tips til tema, prøver vi å orientere om nye og gamle rettar parkinsonramma har krav på. Til så lenge kan du bruke lista ovafor. På fylkessida til Møre og Romsdal under parkinson.no finn du lenkje til «Hør på meg»-arkivet. Klikk på «Medlemsbladet vårt» på menylinja!

Svein Jarle



## Mens vi ventar på helgesamling

Humorspalta er på side 48, men for at du skal sleppe å blablaba, ryddar vi plass her til den nest beste av hastevitsane som den faste leverandøren i Kristiansund ringde inn eit døgn etter tidsfristen—ein uskuldig grovis, over kanten, men på innsida av kanten:

Pjokken er på besøk hos mormor.—Kor gammal er du då, bestemor? spør han.

- Nei, ka du trur. Det var så lenge sia. Eg hugsar ikkje, svarer bestemor, lett forvirra.

- Brett ned underbuksa di då, så får vi sjå!

Bestemor perpleks: - Nei, ka e det du sei, gut!

- Inni buksa mi står det iallfall «4-6 år», forklarar den unge håpefulle.

Forresten, visste du at både redaktøren og medredaktøren er yngre enn både du og vi trudde? Vi er rett nok så gamle at vi har romartal i underbuksa: XL står det hos meg, hos han L. Eg 40 og han 50 altså. Forresten: Den beste vitsen sin fortel Ingrid på helgesamlinga i Kristiansund. Sjå side 11!

### Behandlede tema i tidligere nummer:

Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling  
 Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastlege  
 Nr. 2-2010 s.5: Ledsagerbevis  
 Nr. 4-2010 s.4: Rett til å bytte nevrolog  
 Nr. 1-2011 s.4: Brukerstyrt personlig assistent  
 Nr. 2-2011 s.4: Rett til logoped  
 Nr. 3-2011 s.4: Tilskudd til tilpasning av egen bolig  
 Nr. 1-2012 s.4: Rett til fritt sykehusvalg  
 Nr. 2-2012 s.4: Kommunal avlastning  
 Nr. 3-2012 s.4: Rett til innsyn i egen Pasientjournal  
 Nr 4-2012 s. 4: På sykehjem  
 Nr 1-2013 s. 4: Førerkort og helse  
 Nr 2-2013 s. 4: Nye førerkortregler 19.01.13  
 Nr 3-2013 s. 4: Grunnstønad  
 Nr 4-2013 s. 4: Hjelpetønad  
 Nr 1-2014 s. 4: Egenandelstak 2  
 Nr 2-2014 s. 4: Parkeringstillatelse  
 Nr 3-2014 s. 4: Om habilitering/rehabilitering  
 Nr 4-2014 s. 4: Om diskriminering  
 Nr 1-2015 s. 4: Vurdering hos spesialist  
 Nr 2-2015 s. 4: Individuell Plan  
 Nr 3-2015: -----  
 Nr 4-2015 s. 4 Nav-tilskudd til hjelpemidler

## Les i «Hør på meg» nr. 1-2016: **Trimparti i Molde**

### **Kajakk på Sunnmøre, høg aktivitet på Nordmøre...**

**Kva skal til for at parkinsonistar skal slutte opp om eit tilbod om å trimme regelmessig?**

Spørsmålet er aktuelt for det nyvalde styret i Romsdal Parkinsonforening. «I 2016 må vi søke å få i gang igjen de aktivitetene vi hadde i 2015,» står det i arbeidsprogrammet deira. Det er snakk om blant anna bowling, musikkterapi, varmtvassgymnastikk og utetrim. Og her er midla for å nå målet: «**Signalisere internt at fysisk aktivitet er godt for den parkinsonrammede. Det styrker utholdenhet, balanse, koordinasjon etc. Gjør den parkinsonrammede i stand til å leve et fullverdig liv.**» Referat frå årsmøtet i RPF står på side 43-48.

Sunnmøre PF tek eit steg vidare og tilbyr kajakkpadling til sommaren. Styret har vore på prøvetur. «Det var veldig flott å sitte i høyde med vannflata og kjenne kontakten med vannets bevegelser,» skriv dei på side 14. Allereie før årsmøtet den 20. februar har styret sett i verk eitt av punkta i det nye arbeidsprogrammet. Det er teke kontakt med Ålesund kommune for å få oppretta eit «parkinsonteam». Det er eit tilbod om at kompetansen i foreininga blir teken i bruk når kommunen skal arbeide for å betre livskvaliteten for parkinsonramma (side 38).

### **Helgesamling**

Det er tankelaust å vere tannlaus, står det i humorspalta på side 48. Det er grunn til å tru at Johan Øiestad er samd i det, ikkje berre fordi han er humorist, men også fordi han er tannlege og skal medverke på helgesamlinga i Kristiansund i april saman med logopeden Anne Kvande og ernæringsfysiolog Brit Olufsen. «Hva kan vi være for hverandre?» er motto og samtaletema på samlinga, og innbyding til å vere med finn du på side 10-11. Kva nordmøringane driv med forutan å førebu helgesamling og syngje seg saman, får du eit innblikk i på side 16-17.

Fylkesforeininga er i sitt arbeidsprogram (side 23) tilfreds med aktiviteten i lokalforeiningane og ser det som viktig at ressursane blir utnytta og sette inn der dei har mest effekt, og at dobbeltarbeid kan unngåast. MRPF skal ha ein koordinerande funksjon.



**Attval, men nytenking**  
**Knut Bjørn Hungnes held fram som leiar for Romsdal Parkinsonforening. Det er klart etter årsmøtet 9. februar. Dei andre foreiningane skal straks ha sine årsmøte og velje Inger Hagedal som leiar for NMPF, Else Leite for SPF og Steinar Furnes for MRPF. Arbeidsprogramma tyder på at styra vil byggje vidare på det som er oppnådd, men prøve å tenkje nytt. Årsmøteservice: side 20-48.**

Svein Jarle

## Steinar Furnes: Min Parkinson 12-15 år etter diagnosen

**Me skal koma um inkje so brått.** Handler Ivar Aasen-sangen "Dei vil alltid klaga og kyta" egentlig om folk med parkinson? spurte Steinar Furnes halvt spøkefullt i sitt første innlegg i serien Min parkinson. Han forteller om hvordan kameratene på hyttetur måtte vente på han ved frokostbordet fordi han hadde trøbbel med å få matpapiet på plass rundt nistepakken. Det var opptakten til at han fikk diagnosen i 2001.

Vi sakser: "Medisinen førte til tretthet. Jeg gjespet og dubbet av. Det var særlig ubehagelig når jeg satt i møter. Jeg var daglig leder i en bedrift, og kom til at dette ikke var en holdbar jobbsituasjon. Jeg merket også ganske tydelig at stress førte til at symptomene ble forsterket. I løpet av et år eller to var konklusjonen klar: Arbeidslivet var for mitt vedkommende slutt!"

### Noe må han ha gjort riktig

Hele artikkelen kan du lese om du søker under "Medlemsbladet vårt" på Møre og Romsdals side på parkinson.no, i "Hør på meg" nr. 1-2008.

Oppfølgeren er verdt å lese fordi Steinar her gjør opp status for det han har gjort siden diagnostiseringen, og resultatene som er oppnådd. Når han nå i en alder i kategorien «nord i livet» overtar som leder for Møre og Romsdal Parkinsonforening, blir vår konklusjon: Noe må han ha gjort riktig.



Når jeg setter meg ned og prøver å rekonstruere mitt liv slik det var de første par år med diagnosen, finner jeg det mer relevant å sammenligne med dagen i dag – 15 år etter diagnosen – det bildet jeg har av meg selv i tiden før jeg fikk sykdommen. Da blir faktisk konklusjonen den at i grunnen har det gått mye bedre enn jeg fryktet.

### Bilen—et savn

Hva er det jeg savner?

Jeg har sluttet å kjøre bil. Ingen har bedt meg om å slutte. Jeg har sertifikatet fortsatt. Men jeg fikk en stadig større tendens til å dubbe av når jeg kjørte bil. Ikke lenge, kanskje et par sekunder. Etter to ganger å ha kjørt ut til høyre (ingen store skader) så jeg for meg muligheten av å svinge over i motsatt kjørebane neste gang jeg dubber av. Dette satte seg fast i hodet mitt og jeg bestemte meg for å slutte å kjøre bil før det eventuelt skjedde en ulykke. Det har gitt meg en god følelse å ha tatt denne beslutningen, men jeg må innrømme at savnet av bilen har vært stort. Turer til hytta er blitt mer komplisert (jeg er enkemann), fisketurer i elv og sjø likeså. Det er også mer tidkrevende å besøke venner

### Tidligere skribente

Nr 4-2015: Inger K  
Nr 3-2015: Eli Rake  
Nr 2-2015: Ivar Aud  
Nr 1-2015: Svein Ar  
Nr 4-2014: Svein Ja  
Nr 3-2014: Svein Ja  
Nr 2-2014: Kolbjørn  
Nr 1-2014: Steinar S  
Nr 4-2013: Audny T  
Nr 3-2013: Borgar M  
Nr 2-2013: Elin Klo  
Nr 1-2013: Terje Da  
Nr 4-2012: Arne Th  
Nr 3-2012: -----  
Nr 2-2012: Einar Ne  
Nr 1-2012: Reidun F  
Nr 4-2011: Gerd Me  
Nr 3-2011: Synnøve  
Nr 2-2011: Svein Ar  
Nr 1-2011: Reidar H  
Nr 4-2010: Bjørn O  
Nr 3-2010: Erik Aar  
Nr 2-2010: Nils I. A  
Nr 1-2010: -----  
Nr 4-2009: Else Leit  
Nr 3-2009: Torbjørn  
Nr 2-2009: Inger J. I  
Nr 1-2009: Jan Mod  
Nr 4-2008: Aase Nic  
Nr 3-2008: Kirsten /  
Nr 2-2008: Audny T  
Nr 1-2008: Steinar F  
Nr 1-2007: Terje Sæ

r:  
 rin Nesje  
 Vik  
 un Brevig  
 ne Velle  
 le Molnes  
 le Molnes  
 Stokke  
 ettem  
 ranø  
 lattland  
 ckerhaug  
 lsøren  
 orsnes  
 -----  
 rland  
 lønneberg  
 lby  
 G. Vik  
 ne Velle  
 altbakk  
 ervåg  
 set  
 arsæther  
 -----  
 e  
 Hauso  
 olland  
 ell  
 lsen  
 akselvoll  
 ranø  
 urnes  
 ter

og kjente. Trivialiteter som å kvitte seg med boss på Bingsa o l er blitt vanskelig-gjort. Men når det er sagt, er jeg blitt imponert over tilbudet av buss og båt. Det skal litt planlegging til, og det tar lenger tid, men særlig store tilpasninger eller avkall på vesentlige elementer i mitt liv har ikke vært nødvendig. Jeg skal føye til at det har hjulpet meg mye at jeg bor sentralt og nær bussholdeplass.

Hva annet har jeg mistet? Det slår meg at det er litt vanskelig å komme på hva dette er. Jeg har antagelig fått en «snill» variant av Parkinson. Jeg syns ikke jeg har så store plager av sykdommen inntil nå. Men det forteller kanskje også noe om våre evne til å tilpasse oss. Jeg har jo stort sett de samme hobbyene som før og et engasjement i foreningsarbeidet har fylt dagen min med noe positivt. Det har gitt meg et fellesskap og et forum til å belyse mange problemstillinger.

## Balansen

Men noe har jeg selvsagt mistet. Balansen er til en viss grad skadet, og jeg tør ikke gå i elven med laksestanga lenger. Noen ganger må jeg også ta et skritt til siden når jeg går gatelangs. Det kan se ut som jeg er litt påseilet. En gang på gaten i Ålesund gikk et par bak meg. Jeg hørte tydelig at damen sa: «Her har vi en kar som ikke helt vet hvor han skal». Jeg kunne ikke dy meg, snudde meg mot dama og sa: «Jeg har Parkinson.» Hun ble forskrekket og rømte bort fra situasjonen. Det var synd at hun reagerte slik, for jeg hadde lyst til å informere om hva Parkinson egentlig er.

## Trening

Energien er ikke den samme som før, og jeg tåler stress og press mindre nå enn før. Jeg har følelsen av at for mye stress påvirker sykdommen negativt. Jeg er enkemann og kan bruke den tiden jeg vil på de forskjellige gjøremål. Jeg lar meg ikke stresse av at ting tar mye lenger tid enn før. Fysisk trening i en eller annen form gjør jeg hver dag. Jeg legger vekt på å være engasjert, og viktigst av alt er jo fysisk aktivitet. Det er svært viktig. Setter man seg ned i godstolen, stivner kroppen til, og den prosessen kan akselerere. Hjernen må også «trenes», og sosial aktivitet og å utfordre hjernen med ymse aktiviteter er nyttig.

## Rett medisin

Viktig er selvsagt utviklingen på medisinsiden. Det er utviklet meget god medisin. Og forskjellige varianter for å kunne dekke behovet til den enkelte selv om allergi eller andre plager gjør at ikke alle kan bruke samme medisin. Det er viktig å finne den rette varianten og at man tar medisinen regelmessig. Jeg syns selv jeg er ganske flink til dette. Men jeg er nå avhengig av nokså mye medisin. Likevel har jeg mye å gå på før noe blir kritisk.

Jeg tror også at det er viktig å akseptere sykdommen uten å bli bitter eller miste viljen til et positivt liv. Lett å si, vil de fleste hevde. Likevel er problemstillingen denne: Hva gir deg mest: Å bli bitter over din skjebne som har gitt deg sykdommen eller

ta din skjebne med det gode og gjøre det beste ut av det. Bitterheten vil kun skade deg selv og dine venner. Jeg , som de fleste andre, måtte slutte i jobben når jeg var 62 år. I år blir jeg 75 og tar nå medisin 6 ganger på dag og jeg må være påpasselig og ikke glemme noen doser. Som hjelp til dette bruker jeg mobiltelefonen. Legger inn alarm på de tider jeg skal ta min dose. Det går stort sett bra.

## Glede

Jeg er glad i å spille golf. Denne hobbyen gir meg mye glede. Jeg tror dessuten det er en god hobby fordi den gir trening i å kombinere forskjellige bevegelser og til å bevege meg etter nøyaktige mønstre. Det er meget fin trening for en med Parkinson sykdom. Viktigst er imidlertid fysisk aktivitet. Turer i skog og mark er selvsagt glimrende. Jeg tror jeg har dekning for å si dette til deg om du er en som nylig har fått diagnosen: Vær optimistisk, det er ikke sikkert at Parkinson skal plage deg så veldig mye. Uansett kan du slå fast at du er ikke sykere enn du er nå. Bekymre deg ikke for at du blir så mye sykere før du er blitt det. Det er dumt å gjennomgå en sorg som det senere kan vise seg å være mye mildere enn det du har fryktet. Følgende lille dikt av Hallgjer Mjøen er kanskje litt naivt, men setter likevel fingeren på noe viktig:

*Fortiden er en forunderlig skatt*

*Av kostbare minner som gjør deg betatt*

*Dog er poenget med livets spill*

*Alltid å finne noe å glede seg til*

Hallgjer Mjøen

Tenk litt på dette om du blir fortvilet. Livet vil alltid ha sine gode og positive sider. Samme hvor store plagene kan være vil svaret alltid bli dette: Livet er verdt å leve.

Steinar Furnes



# Sydentur

## HEI ALLE GLADE SYDENFARERE I HELE FYLKET.

Det blir arrangert en helsereise til varmere strøk i år også. Vi holder på å jobbe med det, men reisebyrået har ikke fått alle tilbudene ennå. Vi må derfor smøre oss med tålmodighet ei stund til. Dere kan følge med på websidene til Sunnmøre Parkinsonforening. Så snart vi har fått tilbudene, blir informasjonen lagt ut der.

Om nordmannen sier Ivar Aasen: «Ut på vinteren stundom han tenkte: Gjev eg var i eit varmare land...». Lengten etter sol og varme er slettes ikke ny, men nå er det lettere tilgjengelig enn det var på Ivar Aasens tid.

I tillegg til varme ligger der også et behov for trygghet. Om noe skulle hende. Vi er kommet et stykke nord i livet, alle sammen, og da er det godt å vite at kommer det noe på, finnes der lege og omsorgspersonell vi kan snakke med på et skandinavisk språk. Kunne vi få behandling av fysioterapeut for å holde stivhet, lidelser i rygg og skuldre noenlunde i sjakk, ville det kanskje være enda bedre. De stedene vi arbeider med, gir alle en reell helsemessig trygghet. Vi tror det er viktig.

**Har du lyst på en tur i vår regi, ber vi deg holde andre halvdel av september og en uke av oktober ledig, for vi kommer ganske snart tilbake med et forslag.**

Vi tar også sikte på, i likhet med tidligere turer, å gi et personlig tilskudd fra foreningen til dem som drar, så hold tiden.



# HELGESAMLING KRISTIANSUND 2016



Denne helgesamlingen blir avholdt i Kristiansund. Dette arrangementet roterer mellom de tre lokalavdelingene, og i år er det altså Nordmøre sin tur.

## HVA KAN VI VÆRE FOR HVERANDRE?

Mottoet for samlingen er: **HVA KAN VI VÆRE FOR HVERANDRE?** Vi er inne i en underlig situasjon rundt om i verden, og det kan være på sin plass å minne hverandre på hvilken effekt dette kan ha. Vi håper at riktig mange setter av tid og litt penger til dette arrangementet.

Som vanlig vil foreningene også i år sponse kostnadene ved et hotellopphold. Vi skal bo på Scandic Hotell (tidl. Rica) i Kristiansund. De prisene deltagerne må betale, er kalkulert til:

Enkeltrom fredag til søndag inkl. måltider	kr 1400,- pr person
Enkeltrom lørdag til søndag inkl. måltider	kr 750,- «
Dobbeltrom fredag til søndag inkl. måltider	kr 1200,- pr person
Dobbeltrom lørdag til søndag inkl. måltider	kr 600,- «
Dagpakke (lunsj og middag) fredag til søndag	kr 500,- pr person
Dagpakke (lunsj og middag) lørdag til søndag	kr 250,- pr person

Velkomstdrink fredag før middag dekkes av foreningene.

### PÅMELDING INNEN 21. MARS 2016 TIL:

Ingrid Hagedal tel 90148325 epost: [ihagedal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)

Jarlaug Brennskag Kandola tel 48159493

Egenandel betales inn på konto 3930.53.18268. Husk å føre opp navn på betalingen.

**Årsmøtet** for Møre og Romsdal Parkinsonforening vil bli avholdt fredag.

**Buss** settes opp for deltakere fra Sunnmøre og Romsdal med avgang fra

Moa bussterminal fredag 8. april kl 1300

Molde trafikkterminal kl 1515 (Denne bussturen må du betale selv.)

**Vi har alle noe å gi hverandre. Møt opp og lade opp batteriene til å møte hverdagen.**

# HELGESAMLING KRISTIANSUND 2016

## HVA KAN VI VÆRE FOR HVERANDRE?

**Sted:** Scandic Hotel (tidl. Rica)

**Tid:** 8. april – 10. april 2016

### PROGRAM

#### Fredag:

- 1700 Årsmøte Møre og Romsdal  
Parkinsonforening  
(Se side 20.)
- 1900 Middag

Etter middag: Bli kjent, quiz og allsang med tonefølge av Konrad Nerland

#### Lørdag:

- 0800 Frokost
- 1000 Busstur med kjentmann til Atlanterhavsveien, hjemtur via Storlandet
- 1300 Lunsj
- 1430 Tannlege Johan Øiestad: Tannhelsen vår, etc.  
En kjent humorist som uten tvil vil gi oss en underfundig humørfylt vinkling på et tema som er en utfordring for mange parkinsonister.
- 1530 Kaffepause
- 1600 Hva kan vi være for hverandre?  
Til 1630
- 1900 Festmiddag med allsang og historier
- Dans etterpå.

Dans og rytme er ypperlig trening for parkinsonrammede. Og dessuten blir vi i godt humør. Det forventes at alle blir å se på dansegolvet.

#### Søndag:

- 0800 Frokost
- 1000 Ord for dagen
- 1030 Logoped Anne Kvande
- 1115 Ernæringsfysiolog Brit Olufsen
- 1200 – 1400 Lunsj og hjemreise.



Atlanterhavsveien  
Lørdag kl 1000-1300



Johan Lyche Øiestad  
Lørdag kl 1430-1530

**Vel møtt til en helgesamling der vi får anledning til å gi og få viktige og interessante innspill og ideer som vil gi oss alle en god ballast videre.**

## Leif-epoken er over



Leif Klokkerhaug overrekker lederklubba til Steinar Furnes. Foto: Else Leite

**Sak 28. Forslag til vedtak: 1. Leif fritas for ledervervet i Møre og Romsdal Parkinsonforening fra 1. desember 2015.**

Med dette vedtaket på det siste styremøtet Leif Klokkerhaug ledet på Fjellstova på Ørskogfjellet, var det slutt på Leif-epoken i Møre og Romsdal Parkinsonforening. Han overtok som leder i 2010. Da var han alt redaktør for medlemsbladet "Hør på meg", som han startet sammen med Steinar Furnes, i 2007.

Trofast ved siden av sin parkinsonrammede kone Elin, som også har bidradd betydelig sosialt og gjennom sine verv, har Leif vært til stede der han skulle og ville, og har trukket i de rette trådene som har ført til jamn framgang for foreningen og økning av medlemstallet.

De gjennomarbeidede sakslistene tyder på at mesteparten av byrden har ligget på lederen, som likevel betyr at uten samarbeid er det umulig å drive Møre og Romsdal Parkinsonforening, Leifs evne til å få hver enkelt til å føle seg viktig ble poengtert under takketalen fra Steinar Furnes. Litt ironisk er det han, en av nestorene, som overtar som leder. Else Leite, leder av Sunnmøre Parkinsonforening, overrakte blomster og takket Leif for hans uvurderlige innsats gjennom mange år.

### Å fylle et tomrom

Hvorfor det er slutt på denne epoken nå?

**SAK 28: LEDER FRATRER SITT VERV GRUNNET FLYTTING.** Fordi vi flytter til Levanger fra 1. des. finner jeg det uhensiktsmessig både for meg og Møre og Romsdal PF å fortsette som leder fram til årsmøtet 2016. Jeg ber derfor om å bli løst både fra mitt lederverv og fra vervet som ansvarlig redaktør for "Hør på meg" fra denne dato.

**SAK 29: VALG AV FUNGERENDE LEDER FRAM TIL ÅRSMØTE 2016, jf. sak 32.** Jeg ser det ikke som hensiktsmessig med noe ekstraordinært årsmøte for å velge ny leder før årsmøtet formelt skal gjøre dette innen 15. mars. Kasserer Steinar Furnes har sagt seg villig til å ta over inntil videre, noe som uansett vil være det beste for MRPF.

Sak 30 handler om de forberedelser han har gjort for at "Hør på meg" skal fortsette å komme ut. Leif Klokkerhaug har brukt mye tid på å oppheve virkningen av det tomrommet som blir igjen etter han. Uansett, et tomrom blir det.

Svein Jarle

## Å HOPPE ETTER WIRKOLA

Ingen har vel hoppet på ski så vakkert som Bjørn Wirkola, og svært få har vel fått et munnhell etter sine prestasjoner som er så allment kjent som Bjørn Wirkola. «Å hoppe etter Wirkola». Ingen er i tvil om hva det betyr.

Slik føles det for meg også, selv om min rolle som konstituert leder er med kommende årsmøte å avrunde Leif sin periode som fylkesleder. Leder av forbundsstyret, Knut-Johan Onarheim, sendte følgende hilsen til Leif:

*Kjære Elin og Leif!*

*Takk for hilsen !*

*Takk for flott og årelang innsats i NPF, en innsats og et omfattende arbeid det virkelig står respekt av Takk også for godt samarbeid i årenes løp !*

*Ønsker dere lykke til i Levanger i ny leilighet sammen med familien ! Godt nytt år til dere !!!*

*Hilsen*

*Knut-Johan*

En hilsen som er høyst fortjent. Leif har blant mye mer samlet lokalforeningene over fogderigrensene til ett fylke. Han har også tatt mange initiativ som har hatt virkning langt over fylkesgrensene og bidratt i vesentlig grad til at saker har funnet sin løsning også på landsplan.

Han har også i alle år vært den bærende kraft i realiseringen og det løpende arbeidet med bladet «Hør på meg». Leif er lett å samarbeide med og han gjør det også lett ved sin væremåte.

I Leif sin «regjeringsstid» er helgesamlinger og turer til utlandet blitt faste poster i det løpende arbeidet. Begge deler viktig med hensyn til samhold, men også med hensyn til det sosiale nettverket som hver enkelt medlem har anledning til å knytte under disse arrangementene. Den kontaktflaten som her skapes, er uvurderlig når det gjelder å hente inn nye krefter til å greie hverdagen med en slik sykdom.

Leif er en effektiv mann, men også en velutviklet omsorgsperson som ser det beste i sine medmennesker. Og det er hensynet til familien som førte til at han flytter til Levanger. Vi som er igjen og skal føre Leif sitt arbeid videre, ønsker han og Elin lykke til i sitt nye hjemsted i Levanger.

Februar 2016

Steinar



**Bjørn Wirkola har hoppet og venter (litt skeptisk) på Steinar Furnes. Under Parkinson-uka på Savalen skal Bjørn Wirkola fortelle om sin karriere og sin sykdom. For noen år sia fikk han Parkinsons sykdom. Se side 19.**

## Hvem vil være med og padle ?

**Vi kan nå tilby kajakkpadling til medlemmene i Sunnmøre Parkinsonforening.**

Det er Kayak more tomorrow som leier ut og blir med som instruktører. De sørger for sikkerheten og har flytevester og annet nødvendig utstyr. De holder til ved Brosundet i Ålesund (Notenesgata 3).

Vi starter opp i april, og vi har tenkt turer i lokalmiljøet med piknik. Vi kan ikke sette en fast dato nå; de som melder seg, kaller vi inn til et møte slik at vi får snakket sammen, og de som har spørsmål, kan komme med dem. Vi er avhengig av pent vær for å padle disse turene, så det blir på litt kort varsel.

Kajakkene tar to personer, og de er veldig stabile.

Du kan se på bildene fra prøveturen vår nedenfor. Det var veldig flott å sitte i høyde med havflata og kjenne kontakten med vannets bevegelser.

Det kommer til å bli en flott naturopplevelse, der en får oppleve mestring sammen med de andre på turen.



**Fra venstre: Borgar Mattland, Else Leite, Steinar Furnes og Kåre Steinsvik på prøvetur**

Vi håper at dette kan være av interesse for både nye og gamle medlemmer. Ta kontakt med Else hvis du har lyst å være med på padletur. mob. 97954486 eller epost : [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

Styret i Sunnmøre Parkinsonforening

## Kayak more tomorrow

Et godt regnskap er ett som viser at pengene brukes til å bedre livskvaliteten til medlemmene. Når kontingenten er oppbrukt, søkes det om midler, og i år har styret i Sunnmøre Parkinsonforening fått støtte til en ny aktivitet, kajakkpadling. Farefullt, vil noen si, men Kayak More Tomorrow, avdeling Ålesund, lover at vi er i trygge hender. Firmaet har over 15 års erfaring, guidene er lokal-kjent, og KMT Ålesund er tildelt fem stjerner av Norwegian Sea Kayak Guide & Instructor Association. Mer informasjon og bilder finner du på Internett.



Over: Trygg kajakktype.—Under: Stående padling, for viderekomne. Foto: Ålesund KMT.



# «Jobben» min som leseombud

Av Ingrid Hagedal

**Jeg er fast gjest på biblioteket i Kristiansund, og for et år siden ble jeg oppmerksom på et oppslag på veggen.**

De søkte etter personer som var glad i å lese, glad i mennesker, og som kunne tenke seg å bruke av sin tid til å glede noen som hadde problemer med å lese selv.

Jeg spurte min datter om hun kunne tenke seg å hjelpe til, og hun svarte øyeblikkelig

**Leve for hverandre. Det vi gjør for andre, gagnar også oss selv. Ingrid Hagedal fant ut hva hun skulle bidra med.**

ja. Plutselig var vi blitt leseombud på "Bergan" sykehjem. Jeg skulle lese dikt hovedsakelig, og Kristin skulle lese noveller eller små mimrehistorier fra gamle Kristiansund. Dyrehistorier og den slags stoff passer også bra. Første lesetimen var vi veldig anspente begge to, og vi leste i full fart alt vi hadde planlagt, pluss litt til. Et

par pasienter sovnet, og et par andre pratet i vei med hverandre uten å ense oss. Atter en fikk kaffen i vrangstrupen, og en måtte på do. Jeg tenkte at dette går aldri bra, men det har gått seg til etter hvert. Nå prater vi litt mellom opplesningene, og de gamle forteller f.eks. om kjæledyrene de har hatt. Det hender vi tar en trall som de husker også.

**Det å trene stemmen som parkinsonpasient, med sang og diktlesing, var nettopp en av grunnene til at jeg ville prøve meg som leseombud. Det er givende både for tilhørerne og for oss som leser.**

I begynnelsen valgte vi historier som var for lange eller dikt som var for vanskelige. Noen var for rørende eller for sørgelige, og så begynte vi oppleserne å ta til tårene, men det syntes de gamle var riktig fornøyet! Imidlertid har vi tatt lærdom av begynnertablene våre, så nå koser vi oss skikkelig på lesedagene annenhver tirsdag. Om et par uker skal alle leseombudene på kurs, hvor vi får tips om leseteknikk, valg av stoff



**Lesestund med nære tilhørere**

osv. Siden jeg leser mest poesi, har jeg hatt problemer med å finne noe hos bokhandlerne her i byen, men i bruktbuikkene og på Hagelin har jeg funnet en del. Dessuten er det et antikvariat på Mysen som er meget behjelpelig med å sende meg det jeg ønsker å kjøpe. Biblioteket har selvfølgelig massevis, og de er meget hjelpsomme, men visse ting er det greit å ha i eget eie. Hvis noen kan tenke seg å være leseombud, må dere gjerne kontakte meg, eller spørre på biblioteket.

Hilsen Ingrid.



# Enestående spleiselag i Braatthallen

Av Ingrid Hagedal

**Hva gjør vi når vi vil gi våre medlemmer noe vi ikke har råd til? Styret i Nordmøre Parkinsonforening fant svaret: Vi finner noen å dele regningen med! At de samtidig deler opplevelsen, er vel grei skuring?**

I august var Audun Myskja invitert av den lokale Parkinsonforeningen i Ålesund for å holde foredrag om behandling av Parkinson og andre sykdommer med hjelp av musikk og rytme. Jeg dro dit for å høre ham, og ble så begeistret at jeg bestemte meg for at vi måtte få ham til Kristiansund også.



**Doktor med gitar: Audun Myskja**

Imidlertid ble det litt dyrt for oss, så jeg kontaktet fire andre foreninger i byen og spurte om de ville «spleise» med oss. De svarte øyeblikkelig ja, og dermed var samarbeidet i gang mellom Kristiansund Revmatikerforening, Nordmøre MS-forening, Landsforeningen for psykisk helse, avdeling Kristiansund, Demensforeningen i Kristiansund og omegn og Nordmøre Parkinsonforening. Noe lignende er visst aldri gjort her på disse kanter.

Vi ville ha noe "helsevennlig" å servere i pausen, så jeg kontaktet Bama, Mega og Coop extra for å be dem sponse serveringen. Vi fikk JA fra alle tre med en gang, og kunne i pausen servere oppskåret frukt og grønt med dip, grove kjeks med ost og nystekte, grove vafler. Det var lagt ut brosjyrer og hengt opp plakater i ankomsthallen. Det kom ca. 100 tilhørere, som alle var meget begeistret for foredraget.

## Klippfisk til Myskja

I stedet for den sedvanlige blomsterkvasten til slutt, fikk Myskja en klippfiskloin med stor sløyfe på. Han ba om oppskrifter, så han har i etterkant fått tilsendt alle mine beste klippfiskoppskrifter.

Myskja har skrevet mange bøker som finnes på bibliotekene, eller kan bestilles via hans firma, som heter Senter for livshjelp.

Jeg har ikke skrevet noe om selve foredraget, for mye står omtalt i medlemsbladet som kom ut i september.

## Vår mann i 2015 heidra på julegilde

"Team Parkinson - Shaken, not stirred", sykkelryttarane frå FredagsBirken, var heidersgjester på julegildet til Sunnmøre Parkinsonforening. Det var heilt fullt på Sunde fjordhotell 29. november, 120 til bords - ny rekord.

Den hardt parkinsonramma Jan Modell frå Brattvåg og den andre halvparten av tandem-laget, kameraten Tor-Erling Johansen vart heidra med Parkinsonforbundets blå glasskulptur for å ha skapt gode assosiasjonar til parkinson-sjukdommen då dei i august vart rikskjendisar for å



**Borgar Mattland deler ut blå skulpturar**

te vere fødd uheldig. Synet av det vakre landskapet som omgir Sunde fjordhotell, måla på veggen bak gåvebordet, får vi neppe oppleve på neste julegilde. Hotellet skal brukast til andre formål.

**Svein Jarle**



**Jan Modell og Tor-Erling Johansen**

ha gjennomført det 92 kilometer lange sykkelrittet FredagsBirken frå Rena til Lillehammer. Jan kom til startstreken med rullator og gjennomførte deretter over seks timar på sykkelsetet. Før den tradisjonelle julematen fortalte Tor-Erling om treningsturane dei har gjort saman opp gjennom åra, førebuingane og gjennomføringa av FredagsBirken og om framtidige planar og utfordringar. Parkinson har ikkje vore snill mot Jan Modell, men etter eit løp eller ei treningsøkt kjenner han den gode verknaden på kropp og sinn.

Andre ingrediensar i julegildet var i år som tidlegare år allsong, taffelmusikk ved Peder Andersen og ikkje minst utlodding. Dei aller fleste gjestene hadde teke med seg ein pent innpakka gevinst, og dei som ikkje vann eitt eller anna, må-





## Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2016.

Hedmark Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 3. Parkinson-uka på Savalen mandag 25. til fredag 29. april 2016 på Savalen.



En uke med vekt på trivsel, hygge og sosialt samvær samt faglig innhold legger rammene for en flott Parkinson-uke på Savalen.

**Matopplevelse:** Frokostbuffe, lunsjbuffe og 3-retters middag hver dag. En kveld Østerdalsbord. Siste kvelden "Levende lys aften"

**Trim og trening:** Morgengymnastikk i bassenget. (32 grader) med egen instruktør hver morgen samt enkel bevegelsestrening hver dag. Felles stavgang med guide. Trimrom og velværebasseng til fri bruk.

**Parkinson-sykepleier og fysioterapeut.**

I løpet av oppholdet får vi besøk av parkinson-sykepleier og fysioterapeut.

**Spa behandlinger:** 15 % rabatt alle spabehandlinger

**Interessante foredrag:** Et foredrag om kosthold samt Bjørn Wirkola om sin karriere og sykdom.

**Dans i kobbersalen:** Hver kveld er det åpen bar og dans i kobbersalen av våre faste musikere

**"Syng med oss"** – ønskekonsert m/kjente sanger.

**"Quiz konkurranse"** – Quizkonkurranse for alle med uhyøytidlig premieutdeling.

**Underholdning** – musikalsk overraskelse en kveld

Savalen pakke pris til Parkinson medlemmer og deres respektive, inkl. hjelpesjon, foredrag, aktiviteter for kr 3390,- pr. pers. Tillegg enkeltrom kr 720,-.

Buss fra Steinkjer og Oslo med påstigning underveis. Tillegg kr 690,- pr. p. tur/retur

Påmelding og info Savalen Booking 62 47 17 17 /e-mail [post@savalen.no](mailto:post@savalen.no)

Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2016

Hedmark Parkinsonforening Savalen Fjellhotell & Spa

BOOKING: 62 47 17 17  
[www.savalen.no](http://www.savalen.no)



## ÅRSMØTESERVICE

Med fylkesforeninga og dei tre lokalforeiningane er det fire parkinsonforeiningar i Møre og Romsdal tilslutta Norsk Parkinsonforbund. Av dei har ei, Romsdal Parkinsonforening, halde årsmøtet sitt før bladet gjekk i trykken, og vi har referat frå

møtet. Til dei andre trykkjer vi dei årsmøtepapira som ligg føre, men verken rekneskap, budsjett, årsmeldingar eller arbeidsprogram er godkjende av årsmøtet.

Møre og Romsdal Parkinsonforening—  
årsmøte 8. april Side 20-28

Nordmøre Parkinsonforening—  
årsmøte 29. februar Side 29-33

Sunnmøre Parkinsonforening—  
årsmøte 20. februar Side 34-42

Romsdal Parkinsonforening—  
årsmøte 9. februar Side 43-48

## Møre og Romsdal Parkinsonforening INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2016

Det innkalles hermed til årsmøte som følger:

Tid fredag 8. april kl 1700

Sted Scandic Hotell ( tidl Rica), Kristiansund

NB. Møtet holdes sammen med Helgesamling på samme sted 8. – 10. april. Vi tilbyr felles transport fra Sunnmøre og Romsdal i buss. Se side 10.

1. Godkjennelse av innkalling og sakliste
2. Valg av møteleder
3. Valg av referent

### SAKLISTE

4. Årsmelding og regnskap fra lokalforeningene
5. ÅRSMELDING 2015
6. Regnskap for 2015
7. Organisasjon, ledelse og drift av «Hør på meg»
8. Arbeidsprogram for 2016
9. Budsjett for 2016

### VALG

10. Styreleder
11. Styremedlemmer
12. Vararepresentanter
13. Valgkomite
14. Revisor

Sammen med helgesamlingen vil dette bli givende dager. Vel møtt.

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Styret

## Årsmelding for driftsåret 2015

Møre og Romsdal Parkinsonforening (MRPF) har også i 2015 hatt et aktivt driftsår. Arbeidet har vært holdt innenfor de rammer som er trukket opp i arbeidsprogrammet for 2015.

### Medlemstall

Medlemstallet har også dette året økt, og vi har nå 407 medlemmer og dermed over grensen på 400, og vi får for eksempel en ekstra delegat til kommende landsmøte. Pr 31.12.2015 har vi følgende medlemstall fordelt på medlemsgrupper:

Pasienter	247	
Nærstående		93
Støttemedlemmer		75

Årsmøtet for driftsåret 2014 ble avholdt på Scandic Hotell, Ålesund. 30-årsjubileum for foreningen ble avholdt samtidig. På årsmøtet møtte 55 medlemmer.

Styret har i dette driftsåret bestått av:

Leder	Leif Klokkehaug	Vara: Ingrid Hagedal
Nestleder	Einar Nerland	Elin Klokkehaug
Sekretær	Thomas Austnes	Jan Erik Bjørshol
Kasserer	Steinar Furnes	
Styremedlem	Kåre Steinsvik	

Det ble avholdt 5 styremøter i driftsåret, og til sammen 38 saker har vært behandlet. Lederne for lokalforeningene har vært innkalt med tale- og forslagsrett.

## MÅLOPPNÅELSE I HENHOLD TIL VEDTATT ARBEIDSPROGRAM 2015.

### Medlemsservice

Medlemsbladet «Hør på meg» er kommet ut med 4 nummer i 2015. Leif har vært ansvarlig redaktør. Svein Jarle Molnes har i hele perioden fungert som medredaktør.

I tilslutning til årsmøtet for fylkesforeningen ble det avviklet 30års jubileumsfeiring for fylkesforeningen. Til sammen 65 deltok i helgesamlingen. Sunnmøre PF var teknisk arrangør. Helsereise til Albir, Spania. Denne ble gjennomført 19.9.-3.10. Turen var vellykket. 27 deltagere. Opplegg og gjennomføring ble ledet av Else Leite og Steinar Furnes.

Leder Leif Klokkehaug og likeperson Elin Klokkehaug har bidratt med et 3-timers foredrag om foreningsarbeid til alle parkinsongruppene som har hatt opphold på Aure rehabiliteringssenter i 2015. Dette har gitt foreningen 7 nye medlemmer.

### Opplysnings- og informasjonsarbeid.

Medlemsbladet «Hør på meg» er fortsatt foreningens viktigste redskap for å informere medlemmene. Også dette året er bladet kommet ut med 4 nummer som forutsatt.

I samarbeid med Lærings- og mestringssenteret for Møre og Romsdal HF, Aure Rehabiliteringssenter og nevrologisk avdeling på Molde var fylkesforeninga medarrangør

Fagdag om Parkinsonisme

Informasjonsmøte for pasienter og pårørende.

Det er under planlegging et tilsvarende møte i 2016, og det er tenkt avholdt i Volda.

Møtene fant sted i Ålesund den 12. og 19. mars. Møtene fikk 35 deltagere, og 8 nye medlemmer ble tegnet.

Årsmøte for driftsåret 2014 ble avholdt 24. april

Aure rehabsenter har tatt inn 5 grupper parkinsonpasienter. For alle disse har Leif og Elin gjennomført et informasjonsopplegg som også har gitt oss nye medlemmer.

Årsmøte i FFO MR avholdt 15. april. Leif og Einar deltok.

### **Organisasjonsutvikling**

Likemannsarbeidet utføres i praksis av lokalforeningene. Hver likemann fikk sin del av medlemsmassen, og besøktjenesten ble gjennomført med elektronisk rapportering direkte til forbundet. Leder møter. Vi deltok på ledersamlinger på Kastvollen og Levanger i mars.

Alle styremøtene har hatt i seg elementer der man prøver å få et så effektivt samarbeid mellom lokalforeninger og fylkesforeningen som mulig. Det arbeides kontinuerlig med sikte på å redusere dobbeltarbeid mest mulig

FFO sitt arbeid følges nøye, og vi deltok på FFO MR sitt årsmøte 15. april

På Trøndersk Parkinsonseminar deltok Leif og Elin.

Private og vektige grunner førte til at Leif Klokkehaug måtte fratre som leder med virkning fra 1. desember. Steinar Furnes tok over som konstituert leder fram til årsmøtet. Det samme gjelder funksjonen ansvarlig redaktør i Hør på meg. Svein Jarle vil være den utførende redaktøren. Steinar skal jobbe med disse utfordringene slik at en løsning er klar ved årsmøtet 8. april.

### **Representasjon/deltagelse i samlinger**

Vi har deltatt i følgende samlinger i dette året

Landsmøtet ble holdt 16.-18. okt. Leif Klokkehaug og Steinar Furnes møtte

Ledersamling i Levanger hvor Steinar Furnes møtte

30 års jubileum som ble slått sammen med foreningens årsmøte

Årsmøte FFO. MR Leif og Einar deltok

Ledermøte MidtNorge ble holdt i Levanger 29. april. Steinar Furnes deltok.

Leif og Elin deltok på et Trøndersk Parkinsonseminar i juni.

### **Økonomi**

Økonomien er under god kontroll selv om vi hadde et underskudd i driften dette året. Underskuddet ble 12074,16. Balansen viser en kontantbeholdning på 321 585,53. Underskuddet var forutsett. Inntektene ble lavere enn året før. Dette gjelder både bingoinntektene og de offentlige tilskuddene. Et vesentlig bidrag til våre inntekter er gave ved bisettelsen av Opøyen på kr. 12 500,- Dette vil også være bildet for kommende driftsår. Styret må ta standpunkt til om det er forsvarlig bevisst å planlegge en drift med underskudd for å unngå å skjære ned på de planlagte aktivitetene.

Møre og Romsdal Parkinsonforening

6. januar 2016

For styret

## ARBEIDSPROGRAM FOR 2016

Vårt fylke har en aktiv fylkesforening og tre aktive lokalforeninger. Det er viktig at ressursene utnyttes best mulig slik at dobbelarbeid unngås og ressursene settes inn der de har mest effekt. Fylkesforeningen skal ha en koordinerende funksjon og bidra til at aktiviteter og tilbud gjøres primært tilgjengelig til alle medlemmer i fylket. Dette må gjøres gjennom god og aktiv kommunikasjon mellom foreningene. Fylkesforeningen har et ansvar for at all relevant informasjon fra landsforeningen og «Helse-Norge» når helt frem til våre medlemmer.

### Medlemsarbeid

- Rekruttere, engasjere og involvere medlemmer
- Gjøre organisasjonen synlig og tilgjengelig der enkeltmedlemmene bor
- Gjennom lokalforeningene å gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll i medlemsmøter, studieringer og samtalegrupper
- Kommunisere med medlemmer ved bruk av medlemsbladet «Hør på meg» og sosiale medier
- Gjennom lokalforeningene stimulere og motivere til ulike former for fysisk aktivitet

### Organisasjons- og utviklingsarbeid

- Videreutvikle samarbeidet mellom fylkesforeningen og lokalforeningene
- Se til at medlemsbladet «Hør på meg» har en optimal bemanning til å holde kvalitet og volum ved like.
- Videreutvikle organisasjonens nettsider
- Påse at intensjonene i arbeidsprogram og utviklingslinjer følges opp lokalt.

### Påvirkningsarbeid

- Påvirke helseforetakenes beslutningstakere til å ta hensyn til våre medlemmers behov.
- Bidra til at personer med parkinsonisme og deres pårørende skal få de tilbud og tjenester de har krav på.
- Peke på behovet for bedre tilgjengelighet til nevrologer med spesialkompetanse på parkinsonisme
- Peke på behovet for spesialisert rehabilitering for personer med parkinsonisme og å forsterke og utvikle samarbeidet med aktuelle rehabiliteringsinstitusjoner
- Bidra til å dokumentere effekt av ulike treningsmetoder brukt på og av personer med parkinson

## Informasjonsarbeid

- Beholde og utvikle kvaliteten på vårt medlemsblad «Hør på meg». Fire utgaver pr år skal beholdes.
- I prinsippet skal etter hvert all informasjon til og fra medlemmene og fylket formidles gjennom medlemsbladet
- Spre kunnskap om parkinsonisme og bidra til økt forståelse
- Fortsette å ha fokus på de pårørende og familiens situasjon
- Skape forståelse for nødvendigheten av tilpassede spesialavdelinger på alders- og sykehjem for neurologiske sykdommer
- Bidra til å dokumentere effekt av ulike treningsmetoder brukt på og av personer med parkinson
- Peke på betydningen av samhandling og tverrfaglig tilbud med parkinsonsykepleier som koordinator
- Etablere kontakt med lærings- og mestringssentrene og helsehus for å utvikle lokale tilbud
- Gjennom lokalforeningene å bidra til at nydiagnosterte får nødvendig informasjon om våre tilbud.
- Gjennom lokalforeningene å forsyne neurologiske avdelinger og privat praktiserende nevrologer med materiell
- Spre kunnskap til helsepersonell og til utdanningsinstitusjoner

ÅLESUND, januar 2016

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Styret



Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Resultat**

Dato: 11.02.2016

Side: 1

Periode: 1 - 12

Regnskapsår: 2015

Konto	Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
<b>Driftsresultat</b>				
<b>Driftsinntekter</b>				
<b>Salgsinntekter</b>				
3012	Bingoinntekter	-79 044,00	0,00	-79 044,00
3013	Tilskudd fra NPF	-12 929,30	0,00	-12 929,30
3015	Kontigent medlemmer	-42 150,00	0,00	-42 150,00
3016	Tilskudd fylket	-7 000,00	0,00	-7 000,00
3019	Tilskudd fra andre	-19 082,00	0,00	-19 082,00
3022	Reise Albir	-399 970,00	0,00	-399 970,00
3023	Inntekter jubileum 2015	-81 730,00	0,00	-81 730,00
3095	Annen inntekt, gaver	-100,00	0,00	-100,00
3150	Egenandel fra kunder	-68 400,00	0,00	-68 400,00
3201	Grasrotandel	-1 739,40	0,00	-1 739,40
3300	Gaver	-12 150,00	0,00	-12 150,00
3400	Offentlig tilskudd/refusjon	-32 673,00	0,00	-32 673,00
	<b>SUM Salgsinntekter</b>	<b>-756 967,70</b>	<b>0,00</b>	<b>-756 967,70</b>
	<b>SUM Driftsinntekter</b>	<b>-756 967,70</b>	<b>0,00</b>	<b>-756 967,70</b>

**Driftskostnader****Varekostnad**

4022	Kostn Albir	424 545,00	0,00	424 545,00
4023	Kostn. jubileum	236 170,00	0,00	236 170,00
4055	Kontigenter, andre	18 875,00	0,00	18 875,00

**SUM Varekostnad**

679 590,00	0,00	679 590,00
------------	------	------------

**Andre driftskostnader**

6701	Honorar revisjon	1 000,00	0,00	1 000,00
6790	Annen fremmed tjeneste	335,00	0,00	335,00
6800	Kontorrekvisita	952,00	0,00	952,00
6810	Data/EDB Kostnad	249,00	0,00	249,00
6820	Trykksaker	490,00	0,00	490,00
6825	trykking av "Hør på mrg"	29 517,00	0,00	29 517,00
6860	Møte, kurs, oppdatering og lignende	6 295,00	0,00	6 295,00
6890	Annen kontorkostnad	12 250,00	0,00	12 250,00
6940	Porto	10 295,63	0,00	10 295,63
7140	Reisekostnad	25 166,23	0,00	25 166,23
7410	Medlemskontingent	3 979,00	0,00	3 979,00
7420	Gaver/premiert	1 600,00	0,00	1 600,00

**SUM Andre driftskostnader**

92 128,86	0,00	92 128,86
-----------	------	-----------

**SUM Driftskostnader**

771 718,86	0,00	771 718,86
------------	------	------------

**SUM Driftsresultat**

14 751,16	0,00	14 751,16
-----------	------	-----------

**Finansinntekt og -kostnad****Finansinntekter****Renteinntekter**

8050	Annen renteinntekt	-2 722,00	0,00	-2 722,00
------	--------------------	-----------	------	-----------

Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Resultat**

Dato: 11.02.2016

Side: 2

Periode: 1 - 12

Regnskapsår: 2015

Konto	Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
	<b>SUM Renteinntekter</b>	-2 722,00	0,00	-2 722,00
	<b>SUM Finansinntekter</b>	-2 722,00	0,00	-2 722,00
	<b>Finanskostnader</b>			
	<b>Rentekostnader</b>			
8140	Bankomkostninger	169,00	0,00	169,00
	<b>SUM Rentekostnader</b>	169,00	0,00	169,00
	<b>SUM Finanskostnader</b>	169,00	0,00	169,00
	<b>SUM Finansinntekt og -kostnad</b>	-2 553,00	0,00	-2 553,00
	<b>Årsresultat</b>	<b>12 198,16</b>	<b>0,00</b>	<b>12 198,16</b>
	<b>Avsetninger</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Årsresultat etter avsetninger</b>	<b>12 198,16</b>	<b>0,00</b>	<b>12 198,16</b>

Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Balanse**


Dato: 11.02.2016

Periode: 1-12

Side: 1

Regnskapsår: 2015

Konto	Tekst	Inngående balanse	Reelt i periode	Utgående balanse
<b>Eiendeler</b>				
<b><u>Omløpsmidler</u></b>				
<b>Fordringer</b>				
1510	Påløpne inntekter	34 771,00	-2 481,00	32 290,00
1760	Påløpt rente	6 000,00	-6 000,00	0,00
	<b>SUM Fordringer</b>	<b>40 771,00</b>	<b>-8 481,00</b>	<b>32 290,00</b>
<b>Bankinnskudd, kontanter o.l.</b>				
1920	Drift 3900.34.72195	25 096,75	20 194,84	45 291,59
1930	3910.22.34697	84 342,09	-20 888,00	63 454,09
1935	3910.46.99883	206 475,69	5 876,00	212 351,69
	<b>SUM Bankinnskudd, kontanter o.l.</b>	<b>315 914,53</b>	<b>5 182,84</b>	<b>321 097,37</b>
	<b>SUM Omløpsmidler</b>	<b>356 685,53</b>	<b>-3 298,16</b>	<b>353 387,37</b>
	<b>SUM Eiendeler</b>	<b>356 685,53</b>	<b>-3 298,16</b>	<b>353 387,37</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>				
<b><u>Egenkapital</u></b>				
<b>Over-/underskudd</b>				
8800	Udisponert årsresultat (underskudd)	0,00	12 198,16	12 198,16
	<b>SUM Over-/underskudd</b>	<b>0,00</b>	<b>12 198,16</b>	<b>12 198,16</b>
<b>Opptjent egenkapital</b>				
2050	Annen egenkapital	-350 085,53	0,00	-350 085,53
2075	Påløpne kostnader	-6 600,00	-8 900,00	-15 500,00
	<b>SUM Opptjent egenkapital</b>	<b>-356 685,53</b>	<b>-8 900,00</b>	<b>-365 585,53</b>
	<b>SUM Egenkapital</b>	<b>-356 685,53</b>	<b>3 298,16</b>	<b>-353 387,37</b>
	<b>SUM Egenkapital og gjeld</b>	<b>-356 685,53</b>	<b>3 298,16</b>	<b>-353 387,37</b>

<b>Budsjett 2016</b>		 Møre og Romsdal Parkinsonforening		
		regnskap 2014	regnskap 2015	budsjett 2016
2				
3				
4	<b>INNTEKTER</b>			
5	Bingoinntekter	111385	79 044,00	70 000,00
6	Tilskudd NPF	16678	12 929,30	10 000,00
7	Kontingent medlemmer	25895	42 150,00	45 000,00
8	Tilskudd fra fylket	29832	7 000,00	7 000,00
9	Tilskuddfra andre	16237	19 082,00	5 000,00
10	Reise til Albir	322376	399 970,00	-
11	inntekter jubileet		81 730,00	
12	Egenandel	30520	68 400,00	
13	Grasrotandel	1051	1 739,40	2 000,00
14	Off.tilskudd, refusjon	30000	32 673,00	35 000,00
15	Gaver	1800	12 250,00	
16				
17		585774	756 967,70	174 000,00
18	Varekostn.			
19	Kostn. Helsereise	335922	424 545,00	50 000,00
20	Kostn. Helgesaml.	104473	236 170,00	25 000,00
21	Refusjon kontignter		18 875,00	20 000,00
22	Tilskudd LSVT	14811		
23	Sum varekostn.	455206	679 590,00	95 000,00
24				
25	<b>Driftskostnader</b>			
26	Kontorkostn.,rekvisita, o.l.	7189	3 026,00	2 000,00
27	trykking "Hør på meg"	32057	29 517,00	30 000,00
28	Møter, kurs	30614	6 295,00	10 000,00
29	Annen kontorkostn.	11750	12 250,00	12 250,00
30	Porto	6110	10 295,63	12 500,00
31	Reisekostn.	31221	25 166,23	25 000,00
32	Medlemskont	3200	3 979,00	4 000,00
33	Andrre kostn.	1828	1 600,00	
34	Honorar	5000		
35		128969	92 128,86	95 750,00
36	Driiftsresultat (underskudd)	1599	- 14 751,16	- 16 750,00
37				
38	netto fnanskostn	6466	2 677,00	2 000,00
39	Resultat (underskudd)	8065	- 12 074,16	- 14 750,00
40				

**ÅRSMØTESERVICE****Nordmøre  
Parkinsonforening**

**NB! Møtet var enno ikkje halde då «Hør på meg» gjekk i trykken: Verken årsmelding, arbeidsprogram, rekneskap eller budsjett har fått si godkjenning av årsmøtet slik dei ligg føre her.**

**ÅRSMØTE NORDMØRE PARKINSONFORENING  
Stuepikene Kafe mandag 29.februar kl.17.00**

Årsmøtesaker :

1. Godkjenning av innkalling og sakliste
2. Valg av møteleder og referent.
3. Årsmelding for driftsåret 2015
4. Årsregnskap 2015
5. Arbeidsprogram 2016
6. Budsjett 2016
7. Valg
8. Innkomne saker

Saker som skal tas opp på årsmøtet, må være meldt fra til styret fjorten dager på forhånd.

Etter årsmøtets slutt :

Vanlig medlemsmøte der ordet er fritt for medlemmer å ta opp saker av interesse.

Kåseri i ord og bilde om Aasmund Olavson Vinje ved Nils Tore Leivdal.

Allsang.

Åresalg

Enkel servering.

Styret

## ÅRSMELDING 2015 NORDMØRE PARKINSONFORENING

Årsmøtet 2015 vart halde 12. februar på Kafe Stuepikene i Kristiansund.  
Styret har etter det vore slik samansett :

Leiar	Ingrid Hagedal
Nestleiar	Alf Inge Jenssen
Kasserar	Haldis Haltbakk
Sekretær	Kolbjørn Stokke
Styremedlem	Reidar Haltbakk
Vara	Vidar Kvambe og Jarlaug Kandola
Revisor	Nils Jenssen
Valnemnd	Åse Nilsen og Elin Klokkehaug

Foreininga har per dags dato (31.01.16) 108 medlemmer

8.juli hadde vi eit ekstraordinært årsmøte med ei sak. Brønnøysundregisteret kravde at Haldis måtte vere vald som styremedlem dersom ho skulle vere kasserar med disposisjonsrett over bankkontoen vår ! Fram til da var ho «berre» vara. Haldis er no vald som styremedlem for to år.

Vi har hatt 8 styremøte og behandla 55 saker.

Vi har hatt 5 medlemsmøte.

- 9.april på Averøya, Bjartmars Kro. Randi Skaget Hjellset – parkinsonsjukepleiar .
- 11.juni på Kafe Stuepikene. Representant for Kristiansund kommune om **individuell plan.**
- 29.oktober på Sunndalsøra. Demenskoordinator for Sunndal kommune.
- 21.november. Juleavslutning i Sanitetsforeninga i Kristiansund. Festmiddag. Underhaldning med Ole Dahl Rossbach og Astrid Jarnung
- 17 .desember. Stort fellesmøte med Audun Myskja. Medarrangørar: Revmatikerforeininga, Landsforeininga for pårørende for psykisk helse, Nordmøre MS-foreining, foreininga for demente.

Sist, men ikkje minst hadde vi eit svært vellykka arrangement. Under Nordic Lightdagane i Kristiansund i april og i samarbeid med Nordic Light fekk vi tak i Anders Leines si fotoutstilling: Dette er Parkinson. Rundt 300 besøkte utstillinga.

Leiar – eller vara - har møtt på styremøta til Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Aktivitetar elles :

Pårørandekurs fire kveldar på tre timar kvar. Starta 12. mai med Haldis som leiar. Fem personar deltok.

Songgruppe heime hos Ingrid. Starta 7. oktober. Oppmøtet har vore på rundt ti kvar gong.

Bowling første torsdag i kvar månad. Talet på dei som deltek har variert frå sju til fjorten.

Golfturnering 5. – 7.juni

Trim på Optima treningscenter to gonger i veka. Kaldkalk ein gong i veka. Slit med lite oppmøte.

Starta opp med tilbod om trim for menn. Slutta etter få gonger pga. lite oppmøte.

Vi har fortsatt med besøk hos medlemmer som av ulike årsaker ikkje deltek på medlemsmøta.

Regelmessig fysisk aktivitet og trening er viktig for pasientar med parkinson. Vi arbeider med eit opplegg der vi vil prøve å få til eit tilbod med fysioterapeut/ergoterapeut som har kunnskap og kompetanse retta mot dei som har parkinson (og kanskje andre som kan vere «litt i same båt»).

Dette bør vere eit tilbod som må gjelde for alle som er busett på Nordmøre.

Vi har vore i kontakt med Kristiansund kommune, for å prøve å knytte til oss fysioterapeutar som har driftstilskot. Vi har gitt tilbod om å gi økonomisk støtte til fysioterapeutar som vil kurse seg opp på LSVT Big.

Dette vart positivt motteke, men så langt ikkje noko konkret resultat.

### **Måloppnåing:**

I høve til dei måla som er skisserte i arbeidsprogrammet for 2015, oppsummerer styret at dei fleste måla er oppnådde.

Utstillinga til Anders Leines under Nordic Light var eit svært viktig bidrag til å spreie informasjon om Parkinson.

Møtet med Audun Myskja samla mange og ga mykje stoff til ettertanke. Samarbeidet med andre organisasjonar for å få dette møtet til, kan vere ein god ide å gjenta.

Styret

Nordmøre Parkinsonforening

Nordmøre Parkinsonforening  
**ARBEIDSPROGRAM 2016**

**Hovedområde : Påvirkingsarbeid :**

Peke på behovet for spesialisert rehabilitering for personer med parkinson.  
Støtte opp om Aure Rehabiliteringssenter.

**Hovedområde : Informasjonsarbeid :**

- Hjemmesida til vår lokalforening skal bli lagt inn under hjemmesida til fylkesforeninga.
- Opprette en redaksjonskomite med representanter fra lokallaga og fylkeslaget som sammen med redaktøren for «Hør på meg» får ansvar for stoff til bladet og til hjemmesidene.
- Bidra med økonomisk støtte til «Hør på meg».

**Hovedområde: Medlemsarbeid :**

- Gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll gjennom medlemsmøter.
- Videreføre likepersonsaktivitetene.
- Stimulere og motivere for ulike former for fysisk aktivitet og lokale treningstilbud.  
Fortsette med tilbud om aktiviteter som golf, bowling.
- Fortsette med sanggruppe.
- Fortsette med å arbeide for at medlemmene får tilbud om LSVT Big og Loud lokalt. Prøve å få til opplæring av (ung) fysioterapeut som kan drive et slikt opplegg. Nødvendig at vedkommende må ha driftstilskudd. Undersøke med Kristiansund kommune om mulighetene for dette.
- Videreføre besøksrunden til pasientmedlemmene våre
- Stimulere/sponse deltakelse av to ukers helsereise til Syden for våre medlemmer.
- Samarbeidet med flere «søsterorganisasjoner» er en god ide som kan følges, Samarbeid for å skaffe foredragsholdere, felles treningsopplegg ?
- Ett medlemsmøte i distriktet – Surnadal.

**Hovedområde: Organisasjons- og utviklingsarbeid:**

- Delta på kurs, ledersamlinger og landsmøter i regi av NPF.
- Ta i bruk organisasjonshåndboka og «Idebanken»
- Bidra til at NPFs formål, prinsipp- og arbeidsprogram gjennomføres, evalueres og fornyes.



<b>NORDMØRE PARKINSONF</b>					
<b>RESULTATREGNSKAP</b>		<b>Pr. 31.12.2015</b>	<b>Pr. 31.12.2014</b>	<b>Pr. 31.12.2013</b>	
<b>Driftsinntekter</b>					
Kontingenter		5325,00	5200,00	5875,00	
Gaver fra private		12400,00	6450,00	17784,00	
Aktivitetsmidler fra NPF		0,00	0,00	20950,00	
Wii tilskudd		0,00	0,00	5000,00	
Likemannsmidler fra NPF		0,00	0,00	32250,00	
Kulturmidler fra Kr.sund kommune		4000,00	0,00	2000,00	
MVA-kompensasjon		8578,00	5493,00	5151,00	
Jackpot Bingo AS		3990,09	20521,26	18814,50	
Grasrotandelen (Norsk Tipping)		28337,72	11638,62	10220,38	
Besøksrunde		0,00	0,00	4244,00	
Bankrente		1228,00	1359,00	190,00	
Loddsalg		12175,00	56570,00	8680,00	
Studieforbundet Funkis		4340,00	21800,00	25944,00	
Egenandeler		3650,00	720,50	2425,00	
Diverse, gave Sparebank 1		3000,00	0,00	195,00	
Gave fra Halså/Tingvoll Brannkasse		0,00	3000,00	0,00	
Lokalt tilskudd fra NPF		15676,77	12835,00	0,00	
<b>Sum driftsinntekter</b>		<b>102700,58</b>	<b>145587,38</b>	<b>159722,88</b>	
<b>Driftsutgifter</b>					
Møter og kurs		43778,20	32393,56	38180,90	
Ledermøte/kurs		11132,00	3317,00	10048,00	
Utgifter til aktiviteter		29548,00	25678,00	33984,50	
Besøksrunder		931,00	6442,50	0,00	
Administrasjonsutgifter		7792,50	22272,80	1758,00	
Gaver og tilskudd		8141,00	19794,00	6226,00	
Diverse		350,00	0,00	6777,68	
(25-årsjubeleiumet) Nordic Light		14957,80	47363,18	0,00	
<b>Sum driftsutgifter</b>		<b>116630,50</b>	<b>157261,04</b>	<b>96975,08</b>	
<b>Årsresultat</b>		<b>-13929,92</b>	<b>-11673,66</b>	<b>62747,80</b>	
<b>BALANSE / OMLØPSMIDLER</b>				<b>Pr. 31.12.2014</b>	<b>Pr. 31.12.2013</b>
Kassabeholdning		2775,76	1049,06	3552,12	
Bankinnskudd		53326,81	70033,43	180448,03	
Sparekonto		102294,00	101244,00	0,00	
<b>Sum eiendeler</b>		<b>158396,57</b>	<b>172326,49</b>	<b>184000,15</b>	
Egenkapital	01.01.2015	172326,49	184000,15	121252,35	
Årets resultat		-13929,92	-11673,66	62747,80	
<b>Egenkapital</b>	<b>31.12.2015</b>	<b>158396,57</b>	<b>172326,49</b>	<b>184000,15</b>	
Halsanaustan.18.01.2016					
Haldis Haltbakk			Nils Henry Jensen		
Kasserer			Revisor		

**NB:** Regnskapet for 2015 er ikke revidert i det «Hør på meg» går til trykking.  
Budsjett for 2016 blir lagt fram og diskutert på årsmøtet.

**ÅRSMØTESERVICE****Sunnmøre  
Parkinsonforening**

**NB! Møtet var enno ikkje halde då «Hør på meg» gjekk i trykken: Verken årsmelding, arbeidsprogram, rekneskap eller budsjett har fått si godkjenning av årsmøtet slik dei ligg føre her.**

### Årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening

Vi inviterer til årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening 20. februar 2015 kl 12.30 på Hotel Waterfront i Ålesund.

Det er viktig at du som er medlem møter og deltar på årsmøtet. Vi er inne i en tid der det kan bli store endringer i tilbudet til mennesker med kroniske sykdommer.

#### Saksliste

Sak 1 : Godkjenning av innkalling

Sak 2 : Godkjenning av saksliste

Sak 3 : Årsmelding 2015

Sak 4 : Arbeidsprogram 2016

Sak 5: Gjennomgang av regnskap

Sak 6 : Gjennomgang av budsjett

Sak 7 : Valg av styre

Det blir servert mat under årsmøtet så det hadde vært fint om dere som kommer kan melde dere på slik at hotellet kan få antall kuverter .

Meld dere på til Else Leite på mail : [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com) eller tlf. 97954486 innen 12. februar 2016!

Hvis noen har anledning til å ta med en gevinst til loddsalget så hadde det vært fint.

**ALLE ER HJERTELIG VELKOMMEN**



## Årsmelding for driftsåret 2015 Sunnmøre Parkinsonforening.

Sunnmøre Parkinsonforening har i 2015 hatt et aktivt år. Vi har hatt arbeidsprogrammet for 2014/2015 som mål for arbeidet vårt.

Pr 31.12.2015 har vi 194 medlemmer, derav 106 pasientmedlemmer. Årsmøtet ble holdt 21. februar 2015 på Quality Hotel Waterfront i Ålesund 24 medlemmer var til stede.

Styret har i 2015 bestått av:

Leder	Else Leite
Nestleder	Kari Steinsvik
Sekretær	Steinar Furnes
Kasserer	Borgar Mattland
Styremedlem	Erik Aarset
Varamedlemmer	Kåre Steinsvik
	Jorunn Overvåg
Revisor	Terje Sæter

Foreningen har hatt 10 styremøter i 2015. I tillegg har vi hatt mange aktiviteter som beskrives nedenfor.

### **MEDLEMSSERVICE**

Vi har hatt som et hovedmål å gjennomføre hjemmebesøk til de som ønsker det. Brev ble sendt ut til samtlige med tilbud om besøk. Hjemmebesøkene startet våren 2015 og vil fortsette i 2016.

Det er ønskelig å nå flere damer med aktiviteter. Vi har bedt kvinner om å komme med forslag om ønsket aktivitet gjennom «Hør på meg», men det er kun 1 kvinne som har tatt kontakt.

Vi har også prøvd å få i gang en turgruppe for både kvinner og menn, også gjennom «Hør på meg». Foreløpig er det ingen som har tatt kontakt.

### **AKTIVITETER**

#### **Jubileumshelg**

SPF ble i 2014 25 år og MRPF ble 30 år i 2015.

Vi arrangerte derfor sammen med MRPF en jubileumshelg på Scandic Parken Hotell 24-26. april. Det ble en meget vellykket helg, det var 72 deltagere inklusiv gjester. Audhild Mork hadde tema om motivasjon i hverdagen, Randi Skaget Hjellset snakket om medisiner og

Bjørn og Jorunn Overvåg fortalte om hverdagen med Parkinson.

Administrasjonen i NPF var representert ved Magne Wang Fredriksen og styreleder Knut Johan Onarheim. Leder for Sør-Trøndelag Parkinsonforening var også til stede. Etter programmet var ferdig hadde vi en byvandring med guider, Kari Steinsvik og Cathe M. Farstad

Søndagen var vi på busstur til Alnes og Giske med de to samme guidene. Helgen ble avsluttet med lunsj på hotellet.

## **2. Golf**

I begynnelsen av juni inviterte NMPF til golfhelg på Smøla. 17 golfere fra hele fylket deltok.

Første helga i september arrangerte vi golfhelg på Moa, både NMPF og RPF var invitert og vi endte opp med ca 12 deltakere.

Innegolf i golfsimulatorene på Moa er i 2015 tatt inn som en ny aktivitet. 8 personer har deltatt 12 ganger på våren og 12 ganger på høsten.

## **3. Audun Myskja**

Vi arrangerte 11. august et medlemsmøte der Audun Myskja snakket om musikk som terapi. Det var 104 personer som kom og møtet ble vellykket. Alle ble inspirert til å bruke metodene som han snakket om. Han introduserte oss også for Qi Gong.

## **4. Helsereise til Albir.**

I september arrangerte vi i samarbeid med MRPF en helsereise til Albir. 27 personer deltok, derav 20 fra SPF. Den gikk over 2 uker, og det var lagt inn flere utflukter til attraksjoner i nærområdet.

## **5. Bowling**

Vi har også år hatt et fast tilbud om bowling både i Ålesund og i Ulsteinvik. I Ålesund deltok 13 personer og i Ulsteinvik deltok 20 personer.

## **6. Julegilde**

Dette er vårt mest populære tiltak. Årets julegilde ble avholdt på Sunde Fjordhotell, 110 personer deltok. Gratis for medlemmer, kr.100 for gjester. Tor Erling Johansen og hans kone var invitert sammen med Jan Modell for å fortelle om da de syklet Birken på tandemsykkel i august. Det var et imponerende foredrag, vi fikk høre om hvordan de la opp treningen og gjennomføringen av turen. De fikk hvert sitt glasshode fra Hadeland for innsatsen.—Mange flotte gevinster til utlodningen.

## **7. Testing av kajakkpadling**

Vi har hatt en test padletur med kajakk for å planlegge et tilbud til medlemmene våren 2016.

## **OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID**

### **Parkinsondagen**

Formidling av kunnskap om parkinsonisme er en viktig oppgave for SPF.

I år ble parkinsondagen markert med intervju i «Nytt i Uka». Det var Borgar Mattland og Else Leite som ble intervjuet.

## **ORGANISASJONSUTVIKLING**

Vi har fått flere nye medlemmer i år. Med pasientmedlemmer og støtte-medlemmer har vi nå 194 medlemmer. Det er en økning fra 174 medlemmer som var status ved forrige årsskifte.

Styrets medlemmer har deltatt på flere kurs og konferanser:

29. og 30. april: Regionalt ledermøte på Kastvollen og åpent møte i Levanger

13. oktober: Lærings- og mestringssenteret: Møte med brukerorganisasjonene.

14. og 15. oktober: Rehabiliteringskonferansen 2015 – «Makt til å mestre»

16. til 18. oktober: Landsmøtet i Parkinsonforbundet. Else Leite var delegat og Borgar Mattland og Kari Steinsvik var observatører.

## **AVSLUTNING**

Vi har hatt et svært aktivt år i 2015. I tillegg til de planlagte møter og aktiviteter, ble det også arrangert et medlemsmøte med Audun Myskja. Dette i tillegg til rekordstor oppslutning om flere av våre arrangement i 2015, har påført oss større kostnader enn forventet. Årsregnskapet kommer derfor ut med et underskudd på kr 78.084. Foreningen har en meget solid økonomi.»

Ålesund, januar 2016

Sunnmøre Parkinsonforening

Styret.

## **ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2016**

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til

Norges Parkinsonforbund som ble vedtatt på Landsmøtet 2015 og i formålsparagrafen som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av parkinsonisme og deres familier.

### **Interessepolitikk**

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for:

- Likeverdige behandlingstilbud
- Parkinsonrammede i sykehjem
- Sette fokus på heimetjenesten slik at Parkinsonrammede kan bo lengst mulig hjemme.
- Kontakte Ålesund Kommune for å få opprettet et «Parkinsonteam» hvor foreningens kompetanse kan tas med i kommunens arbeid for å bedre livskvaliteten for Parkinsonrammede.

### **Medlemskontakt / Møteplasser**

Sunnmøre Parkinsonforening vil fortsette å ha god kontakt med medlemmene og følge opp formålsparagrafen. Dette innebærer blant annet:

- Hjemmebesøk. Behovet er stort og hjemmebesøkene vil fortsette i 2016.
- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer. Av tema som er aktuelle er blant annet rettigheter, kosthold, logopedtjeneste.
- Tur/utflukt. Det satses på en tur mai/juni.
- Helsereiser. Det arbeides med at det kan bli helsereise også i 2016.

- **Bowling både i Ulsteinvik og Ålesund**
- **Golf – som tidligere år.**
- **Qi Gong – nytt opplegg starter januar 2016.**
- **Kajakk. Prosjektet skal markedsføres i avisene og spesielt henvende seg til yngre med Parkinson.**

**Det er viktig at hele Sunnmøre involveres i ulike aktiviteter.**

### **Informasjonsarbeid.**

**Norges Parkinsonforbund formidler kunnskap om parkinsonisme.**

**Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for at:**

- **Flere medlemmer tar i bruk nettsidene til NPF, herunder foreningens nettsider. Fortsette med å bruke SMS-tjenesten for å få ut informasjon.**
- **Markedsføre kurs og konferanser som arrangeres lokalt, slik at flere av medlemmene kan delta. Det er viktig at foreningen er representert på slike møteplasser.**

### **Organisasjonsutvikling.**

**I Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram for 2016 – 2017 er det satt opp som et prioritert mål å øke medlemsmassen til 7000 i innen utgangen av 2017. Det er videre et ønske om å inspirere, motiver og skolere tillitsvalgte og styrke likemannsapparatet. Sunnmøre Parkinson forening vil derfor:**

- **Arbeide for å rekruttere nye medlemmer**
- **Styrke likemannsarbeidet lokalt ved at våre likepersoner deltar på kurs i regi av forbundet.**
- **At tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser.**

# Sunnmøre Parkinsonforening

## Resultatregnskap

Org.nr. 983493831

Konto	Navn	2015	2014
<b>Driftsinntekter</b>			
	Medlemskontingent, loddsalg og egenbetalinger	-30 325	-24 255
	Bingo og grasrotandel	-129 082	-118 236
	Momskompensasjon	-16 179	-15 986
	Tilkudd NPF og andre tilskudd	-38 994	-19 391
	Diverse inntekter	-16 609	0
	<b>Sum driftsinntekter</b>	<b>-231 189</b>	<b>-177 867</b>
<b>Driftskostnader</b>			
<b>Møter og aktiviteter</b>			
	Møter, Landsmøte, medlemsmøter, kurs, julebord	191 694	88 151
	Aktiviteter, bowling, golf, utflukter	52 159	51 173
	Helsereise, utenlandstur	40 000	52 000
	Andre kostnader	5 250	5 250
	<b>Sum møter og aktiviteter</b>	<b>289 103</b>	<b>196 574</b>
<b>Andre driftskostnader</b>			
	Div adm kostnader, rekvisita, porto, annonser, bankgebyr	10 137	9 589
	Gaver og blomster	2 783	1 901
	Tilskudd til "Hør På Meg"	9 542	9 542
	<b>Sum andre driftskostnader</b>	<b>22 462</b>	<b>21 032</b>
	<b>Sum driftskostnader</b>	<b>311 565</b>	<b>217 605</b>
	<b>Driftsresultat</b>	<b>80 376</b>	<b>39 738</b>
<b>Finansinntekter og finanskostnader</b>			
	Renteinntekter	-2 292	-5 920
	Renteinntekter "Reise og Tilskuddsfond"	-13 930	-19 707
	<b>Sum finansinntekter</b>	<b>-16 222</b>	<b>-25 627</b>
<b>Overføringer og disponeringer</b>			
	Anvendt "Reise og Tilskuddsfond"	0	0
	Overført til "Reise og Tilskuddsfond"	13 930	19 707
	<b>Sum overføringer og disponeringer</b>	<b>13 930</b>	<b>19 707</b>
	<b>ÅRSRESULTAT</b>	<b>78 084</b>	<b>33 819</b>



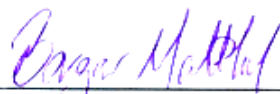
## Sunnmøre Parkinsonforening


### Balanse

Org.nr. 983493831

Konto	Navn	2015	2014
<b>Eiendeler</b>			
Omløpsmidler			
<b>Fordringer</b>			
	Påløpne inntekter og andre fordringer	60 735	62 303
	<b>Sum fordringer</b>	<b>60 735</b>	<b>62 303</b>
<b>Bankinnskudd</b>			
	Bank Drift	235 022	287 710
	Bank Reise og Tilskuddfond	726 232	706 179
	<b>Sum bankinnskudd</b>	<b>961 253</b>	<b>993 888</b>
	<b>Sum omløpsmidler</b>	<b>1 021 989</b>	<b>1 056 192</b>
	<b>Sum eiendeler</b>	<b>1 021 989</b>	<b>1 056 192</b>
<b>Egenkapital og gjeld</b>			
Egenkapital			
<b>Annen egenkapital</b>			
	Egenkapital bundet i "Reise og Tilskuddsfond"	-715 402	-701 472
	Egenkapital	-354 170	-387 989
	Årets resultat	78 084	33 819
	<b>Sum annen egenkapital</b>	<b>-991 489</b>	<b>-1 055 643</b>
	<b>Sum egenkapital</b>	<b>-991 489</b>	<b>-1 055 643</b>
Gjeld			
<b>Annen kortsiktig gjeld</b>			
	Påløpte kostnader, forskuddsbe. Inntekter	-30 500	-500
	Annen kortsiktig gjeld	0	-49
	<b>Sum annen kortsiktig gjeld</b>	<b>-30 500</b>	<b>-549</b>
	<b>Sum gjeld</b>	<b>-30 500</b>	<b>-549</b>
	<b>Sum egenkapital og gjeld</b>	<b>-1 021 989</b>	<b>-1 056 192</b>

Ålesund 31.12.15 / 18.01.2016

  
 Børge Mattland  
 Kasserer

  
 Terje Sæter  
 Revisor

## Sunnmøre Parkinsonforening Driftsbudsjett 2016

Inntekter / kostnader	2016 Budsjett	2015 Regnskap	2015 Budsjett
<b>Inntekter</b>			
Medlemskontingent	-10 000	-8 775	-8 500
Loddsalg Årsmøte	-4 000	-3 800	-3 000
Bingo	-105 000	-102 482	-100 000
Grasrotandel	-30 000	-26 601	-20 000
Momsrefusjon	-17 000	-16 179	-15 000
Diverse inntekter og tilskudd	-5 000	-21 583	-7 500
<b>SUM Inntekt Drift</b>	<b>-171 000</b>	<b>-179 419</b>	<b>-154 000</b>
<b>Inntekter Prosjekt</b>			
Julebord	-25 000	-17 750	-20 000
Bowling	-19 200	-12 660	-22 000
Golf	-21 500	-21 360	-10 000
Helsereiser	0	0	0
Turer / utflukt	-6 000	0	0
Kajakkpadling	-30 000	0	0
Qi Gong	-6 000	0	0
Wii	0	0	-1 800
<b>SUM Inntekt Prosjekt</b>	<b>-107 700</b>	<b>-51 770</b>	<b>-53 800</b>
<b>= SUM INNTEKT TOTALT</b>	<b>-278 700</b>	<b>-231 189</b>	<b>-207 800</b>
<b>Kostnader Prosjekt</b>			
Julebord	49 000	52 886	37 000
Bowling	29 200	26 475	32 000
Golf	26 500	22 790	10 000
Helsereise	40 000	40 000	40 000
Turer / utflukt	21 000	0	0
Kajakkpadling	32 500	600	0
Qi Gong	6 000	0	0
Wii	0	1 885	1 800
<b>SUM Kostnader Prosjekt</b>	<b>204 200</b>	<b>144 636</b>	<b>120 800</b>
<b>Kostnader Drift</b>			
Møter, (årsmøte, medlemsmøter, medlemsweekend)	40 000	119 608	70 000
Landsmøte/ledermøter	7 000	19 610	5 000
Adm. Utgifter, rekvisita, porto, annonser, bankgebyr	16 000	15 387	16 000
Gaver og blomster	3 000	2 783	2 000
Tilskudd til "Hør På Meg"	9 500	9 542	0
<b>SUM Kostnader Drift</b>	<b>75 500</b>	<b>166 929</b>	<b>93 000</b>
<b>SUM KOSTNADER TOTALT</b>	<b>279 700</b>	<b>311 565</b>	<b>213 800</b>
<b>= DRIFTSRESULTAT</b>	<b>1 000</b>	<b>80 376</b>	<b>6 000</b>
Bankrenter	-11 000	-16 222	-26 000
Resultat før overføringer	-10 000	64 154	-20 000
Overføring til Reise og tilskuddsfond	10 000	13 930	20 000
<b>Resultat</b>	<b>0</b>	<b>78 084</b>	<b>0</b>

**ÅRSMØTEREFERAT****Romsdal  
Parkinsonforening**

## ROMSDAL PARKINSONFORENING

**REFERAT FRA ÅRSMØTET 9. FEBRUAR 2016 KL 1600**

1. Innkalling og sakliste godkjent.
2. Valg av møteleder  
Styreleder enstemmig valgt.  
Valg av referent.  
Styreleder enstemmig valgt.  
  
Valg av tellekorps.  
Oppnevnes om nødvendig.
3. Årsberetning for 2015 ble i sin helhet lest opp av møteleder med slik merknad:  
Busstur til Bud i oktober uteglemt.  
Enstemmig godkjent med nevnte merknad.
4. Regnskap lagt fram i møtet og gjennomgått av styreleder, revidert og funnet i orden av revisor Sigurd Skarsbø.
5. Valg  
Valgkomiteen fremmet forslag på 6 medlemmer som i tillegg til styreleder, skal velges som 4 styremedlemmer og 2 varamedlemmer.  
Styreleder er ikke på valg i det konstituerende møtet.  
Styret konstituerer seg selv.

Leder:	Knut Bjørn Hungnes	(valgt for 2 år)
Nestleder:	Odd Steinar Vågen	(valgt for 1 år)
Kasserer:	Jan Erik Bjørshol	(valgt for 2 år)
Sekretær:	Astrid Krog Bolsø	(valgt for 1 år)
Styremedlem:	Hild Johannessen	(valgt for 2 år)
Varamedlem:	Jorun Nordbø	(valgt for 1 år)
Varamedlem:	Steinar Settem	(valgt for 1 år)

Årsmøtet valgte enstemmig Elin Gilde Silset som revisor.

Årsmøtet valgte enstemmig Einar Nerland og Arnfinn Dyrkorn til valgnemnd til årsmøtet 2017. Einar Nerland innkaller valg-  
nemnda.

## ÅRSMELDING 2015 for ROMSDAL PARKINSONFORENING

Styret i foreningen ble valgt på årsmøtet for 2015 og har hatt slik sammensetning:

- leder	Knut Bjørn Hungnes
- nestleder	Odd Steinar Vågen
- kasserer	Arnfinn Dyrkorn
- sekretær	Einar Nerland
- styremedlem	Astrid Krog Bolsø
- vararemedlem	Steinar Settem
- reviser	Jan Erik Bjørshol
- valg nemnd, leder	Sigurd Skarsbø
- valg nemnd	Edvard Langset
	Steinar Settem

Pr 31.12.2015 var det registrert 108 medlemmer, 2 færre enn året før.

Medlemmene fordeler seg slik:

Pasientmedlemmer 68

Nære pårørende 15

Støttemedlemmer 20

Gratismedlemmer 5

### ÅRSMØTEDELTAKELSE

Leder Knut Bjørn Hungnes deltok på forbundet sitt årsmøte på Soria Moria i dagene 16. - 18. oktober 2015.

### ANNET

Styret har hatt 20 saker til behandling i 7 møter. Flere av sakene er behandlet flere ganger.

Et par aktiviteter har nok vært for hyppig arrangert idet kun få/ingen medlemmer har møtt opp. Aktiviteter som bowling på Moldehallen og utetrim (BIG) på Keti'ro er eksempler på dette. Disse aktivitetstilbudene bør i stedet forslagsvis endres til hver 14. dag eller 1 gang i måneden.

Arrangerte busstur til Bud 25. oktober med interessant omvisning på Ergan Fort og Kystkultursenteret. Avsluttet med søndagsbuffet på Bryggja i Bud, I alt 20 fornøyde deltakere,

Vi bør heve likepersontjenesten. I den sammenheng få med 1 person til for likepersontjenesten, fortrinnsvis en styrerepresentant. Vi må påse at minst 1 fra styret er med i likepersontjenesten til enhver tid.

Knut Bjørn Hungnes	Odd Steinar Vågen	Arnfinn Dyrkorn
Einar Nerland	Astrid Krog Bolsø	

Romsdal Parkinsonforening

## **ARBEIDSPROGRAM 2016**

I 2016 må vi søke å få i gang igjen de aktivitetene vi hadde i 2015.

Det er:

- Bowling
- Utetrim Retiro
- Varmtvannsgymnastikk
- Musikkterapi
- Golf
- Oppfriskningskurs sertifikat

Det er mulig disse aktivitetene må reduseres noe i frekvens. Det er nemlig signalisert at disse aktiviteter er for hyppige. I stedet for hver uke er det mulig vi må redusere hyppigheten til 1 gang pr måned.

.

Tiltak vi må sette inn for å nå målsettingen:

- Signalisere internt at fysisk aktivitet er godt for den parkinsonrammede. Det styrker utholdenhet, balanse, koordinasjon etc. Gjør den parkinsonrammede i stand til å leve et fullverdig liv.

Vi som tok sertifikat for noen år siden:

- Når det gjelder tiltak myntet på bilkjøring, er det ferdigheter vi må legge vekt på, at hver av oss som deltar på kurset, skal bli bedre sjåførere.

Resultat: Få flest mulig med på kurset.

Saksresultat: La oss bli fornøyd med egen bilkjøring.

Aktiviteter vi må sette inn for at vi skal nå en økning av medlemstallet til 140, dvs. en økning på 40 %.

Åpne møter rundt i distriktet.

Prøv å finne et tema som fenger på hvert møte.

Reklamer med «helsetelefonen».

-

Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du mediemagasin og får tilbud om aktuelle, sentrale aktiviteter. Du får også tilbud om informasjonsmateriell til redusert pris,

- kaffe, kaker, åresalg

Aktiviteter for dem som er pasientmedlem

:Sørg for at hver enkelt av dere rekrutterer 1 ekstra «støttemedlem» (gjør flere) i tillegg til dem dere har i dag.

Det vil i sum gi en rekruttering på mer enn 40%

**RESULTAT****2015****Romsdal Parkinsonforening****02.02.2016 17:40**

Side 1 av 2

Kalle

Inntekter		2015
3400	Offentlig støtte/tippemidler	-6 963,96
3401	Annen Støtte	-4 775,00
3407	Andel overskudd loddsalg	-9 000,00
3701	Minnegaver	-500,00
3703	Andre inntekter	-700,00
<b>Sum Inntekter</b>		<b>-21 938,96</b>
Andre driftskostnader		2015
6300	LEIE LOKALER	3 200,00
6550	DRIFTSMATERIALER	160,00
6800	KONTORREKVISITA	1 041,06
6804	Programvare	2 290,00
6890	ANDRE KONTORKOSTNADER	135,00
6940	PORTO	1 356,00
7140	REISEKOSTN. IKKE OPPGAVEPLIKTIG	388,87
7301	Møter og tilstelninger	21 638,69
7420	GAVER FRADRAGSBERETTIGEDE	850,00
7504	Bowling	1 290,00
7703	Andre møter	2 300,00
7770	BANK-OG KORTGEBYRER	88,50
<b>Sum Andre driftskostnader</b>		<b>34 738,12</b>
Finans		2015
8050	ANDRE RENTEINNEKTER	-1 365,00
<b>Sum Finans</b>		<b>-1 365,00</b>
<b>ORDINÆRT RESULTAT</b>		<b>11 434,16</b>
Overføringer		2015
8060	OVERF. ANNEN EGENKAPITAL	-11 434,16
<b>Sum Overføringer</b>		<b>-11 434,16</b>
<b>Sum RESULTAT</b>		<b>0,00</b>
Ikke disponert		0,00

MØDE 03.02.2016  
REGNSKAPET ER REVIDERT OG FUNNET  
I ORDEN

Sigurd Skarvick  
REVISOR

**BALANSE****2015****Romsdal Parkinsonforening****02.02.2016 17:40**

Side 2 av 2

Kalle

Kontanter og bankinnskudd		2015
1920	Bank 9650 09 42854	105 456,84
<b>Sum Kontanter og bankinnskudd</b>		<b>105 456,84</b>
Egenkapital		2015
2050	ANNEN EGENKAPITAL	-105 456,84
	Årets resultat, ikke disponert	0,00
<b>Sum Egenkapital</b>		<b>-105 456,84</b>
<b>Sum BALANSE</b>		<b>0,00</b>

## BUDSJETT 2016 for ROMSDAL PARKINSONFORENING

Sum driftskostnader	kr 37.000,-
Sum driftsinntekter	kr. 25.000,-
Driftsunderskudd	k. 12.000,-
Finansinntekter	kr. 1.300,-
Driftsunderskudd	kr. 10.700,-
Overført fra vår egenkapital	kr. 10.700,-
I driftsinntektene har vi forutsatt at vi har fått økt medlemstallet, samlet 140 medlemmer, som er en økning på 40%.	
Driftsinntektene er økt med 6% i forhold til 2015. Vi regner med at dette tilsvarer den normale prisstigningen fra 2015 til 2016.	



### Humorspalten

**Veit du kvifor få eller ingen bryr seg om det dama i venstre hjørne har å seie? Fordi ho har parkinson? På ingen måte! Det er fordi ho alltid kjem med tannlause kommentarar.**

Veit du kvifor humorspalta er så kort denne gongen? Det er fordi den nye redaktøren har bestemt at humoren skal spreiaast rundt om i bladet.

Veit du kvifor du ikkje finn vitsane som er spreidde rundt i bladet? Det er fordi den nye redaktøren har bestemt at medredaktøren skal skrive med humor mellom linjene.

Kva som skjedde? Medredaktøren prøvde, men det var for lite plass mellom linjene.

Veit du kvifor medredaktøren er fonærma på dama i venstre hjørne? Fordi ho kom med følgjande kommentar: - Heller tannlaus enn tankelaus!

Veit du kvifor medredaktøren gler seg til å møte henne att? Fordi han har pønska ut eit svar på tiltale som ho får midt i fleisen: - Det er tankelaust å vere tannlaus!

***Send oss noen gode historier eller skrøner, davel!***

***Latter hjelper mot PS!!***



Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2016
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	244
Nordmøre PF	992 617 969	34	1 323
Romsdal PF	986 224 025	21	806
Sunnmøre PF	983 493 831	33	4 857

992985836

## Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon se [www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

\*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

## Snakke med en av våre 15 likepersoner?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (påførendelikem.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258 (pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 70154567 (pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063 (pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109 (pasientlikemann)
Elin Kløkkerhaug	- tlf 71528081 (pasientlikemann)
Leif Kløkkerhaug	- tlf 71528081 (påførendelikem.)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (påførendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194 (påførendelikem.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730 (pasientlikemann)
Annbjørg Furnes	- tlf 91393286 (påførendelikem.)
Steinar Furnes	- tlf 95255100 (pasientlikemann)
Einar Nerland	- tlf 91145333 (pasientlikemann)

## Hva er en likeperson?

*Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!*

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300



Epost [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)

[www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

**Parkinsontelefonen:** *Alle hverdager*  
**22008280** fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



**Rådgivningslinjen:**

**22008308** mandager 10-15

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket**



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Steinar Furnes**

Kirkegata 7, 6004 Ålesund  
Telefon (mobil) 952 55 100



Epost: [Steinar@furnes.org](mailto:Steinar@furnes.org)

[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)

### Nordmøre Parkinsonforening

**Ingrid Hagedal**

Garnveien 18A  
6515 Kristiansund  
Tlf. 70333469/mob 90148325

Epost: [ihagedal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)

[www.parkinson.no/nordmore](http://www.parkinson.no/nordmore)



### Sunnmøre Parkinsonforening

**Else Louise Leite**

Lerstadvn 279  
6014 Ålesund

Tlf. 70154567/mob. 97954486

Epost: [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

[www.parkinson.no/sunmore](http://www.parkinson.no/sunmore)



### Romsdal Parkinsonforening

**Knut Bjørn Hungnes**

Julsundvegen 95  
6412 Molde

Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: [knut.bjorn.hungnes@gmail.com](mailto:knut.bjorn.hungnes@gmail.com)

[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)



### Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

**Randi Skaget Hjellset**

Nevrologisk avd. ved Molde Sjukehus  
Mob. arb. 94157360 fra kl 08 til 15  
Personsøk: 71120503

Du kan be din fastlege eller ne-  
log om å søke deg inn på et 4-t  
programopphold med LSVT B  
Aure Rehabiliteringssenter. De  
rift om plassene, så vær snar!



**Se her!**

**Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud! Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, helsereise osv**

**FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

*Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!*

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Onsdager kl. 12.00: Onsdagstreff før trim.** OBS-kafeen, Moa.

**Onsdager og fredager 13.30 –14.30. Parkinson gruppetrim** på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

**Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20: Bowling** på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 25/2., NB: 17/3 (pga påska), 28/4, 26/5.

**Nest siste onsdag i hver mnd. Kl. 18-20: Bowling** med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 17/2, 23/3, 20/4, 18/5.

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Trimgruppe, Bowling og Musikk som terapi med mer:** Se kunngjøring på parkinson.no om/når disse tilbudene kommer i gang. Se også side i dette bladet.

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinsonbowling m/pizza** på SunPark Futura. Datoer: 3/3, 7/4, 5/5 og 2/6.

**ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**Fredag 8. til søndag 10. april 2016: Helgesamling med årsmøte** i Kristiansund. Se side 10. Påmeldingsfrist: 21. mars.

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Lørdag 20. februar kl. 12.30: Årsmøte** på Waterfront hotell, Ålesund. Se side 34.

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Mandag 29. februar kl 17.00: Årsmøte og medlemsmøte** på Stuepikene kafe, Kristiansund. Se side 29.

**Hedmark Parkinsonforening:**

**25. - 29. april 2016: Ny Parkinsonuke** på Savalen Fjellhotell & Spa. Se side 19.

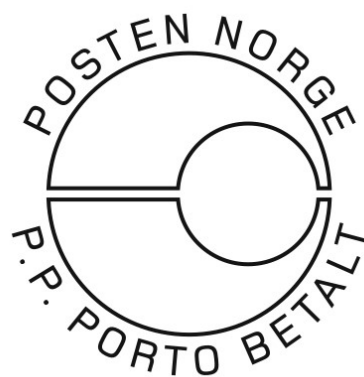
**Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2016:**

**5 perioder a 4 uker: 6/1-3/2, 3/2-2/3, 30/3-27/4, 27/4-25/5, 1/6-29/6**

**Dessuten følgende oppfølgingsuker for gruppene som var på Aure høsten 2015: 2/3- 9/3 for gruppene fra aug/sept. 2015. og 25/5-30/5 for gruppa fra nov. 2015.**

**Avsenderadresse:**  
Møre og Romsdal PF  
Steinar Furnes  
Kirkegata 7  
6004 Ålesund

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**Til**

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

**Vil du verve medlemmer?** På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

**Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund** (stryk det som ikke passer) Eller kryss av:

**Endring av personopplysninger** (Er alt medlem/støttemedlem):

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr og sted: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-post: .....

Fødselsdato: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 19 \_\_\_\_ .

Signatur: .....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,*

*Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

**Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)**

Kontingent: Hovedmedlem kr 400,- pr. år  
Støttemedlem: kr 350,- pr år.

*Hvis du ringer lederen i den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.*