



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 2 mai 2016 årgang 10



Helgesamling i Kristiansund

Side 10-16

*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side 27

Les også:

| | |
|--------------------------|---------|
| Rettighetshjørnet..... | side 4 |
| Min hobby..... | side 8 |
| Tur til Albir..... | side 17 |
| Hilsen fra Nordmøre..... | side 18 |
| Hilsen fra Sunnmøre..... | side 20 |
| Hilsen fra Romsdal..... | side 21 |
| Parkinsondagen 2016..... | side 9 |
| Tur til Herøyspelet..... | side 7 |

Fylkeslederen har ordet



VEL BLÅST, INGRID

Så er første helgesamlingen i år avviklet. Nordmøre Parkinsonforening var vertskap denne gangen, og samlingen var lagt til Scandic Hotell i Kristiansund. Styret i foreningen med Haldis (kasserer) og Ingrid (leder) i spissen har gjort en kjempejobb, og vi som var til stede fikk oppleve en helgesamling som var givende og meget godt planlagt. Samlingen fikk meget stor oppslutning med 73 deltagere på det meste. Dette er ny rekord. Programmet var godt, og deltagerne var fulltallige med til siste post på søndag. Gratulerer, Ingrid!

Arbeidsåret er godt i gang, og de viktigste stikkordene for aktivitetene dette året er omsorg for hverandre og betydningen det har for vår helse å være fysisk aktiv. Foreningene i Romsdal og Nordmøre er begge opptatt av å få etablert trim ledet av fysioterapeut som er sertifisert i LSVT big. Forhåpentligvis er dette i gang etter ferien. Det jobbes godt for å få det til. På Sunnmøre er slik trim godt i gang, og det tilbys bowling både i Ålesund og i Ulsteinvik en gang hver måned. Så prøver Sunnmøre seg også med padling som en ny aktivitet av året. Det er ikke tvil om at forskjellen på livskvaliteten er stor på en som sitter mest i ro og en som stadig er i aktivitet med ett eller annet.

Besøktjenesten er også viktig. Noen av oss er dessverre beboere på sykehjem. For disse er det pulserende livet kommet litt mer på avstand, og da er et besøk kanskje dagens høydepunkt for noen. Våre foreninger har mange likepersoner som er kvalifisert for å være et slikt lyspunkt i dagen, og vi vil legge vekt på at likepersonene får påfyll av inspirasjon og ideer i sitt arbeid.

Den oppmerksomme leser vil ha sett at lederne for lokalforeningene har fått sin egen side i medlemsbladet vårt der de redegjør og informerer om de viktigste aktivitetene i foreningen. Jeg håper mangfoldet av arbeidet i alle lokalforeningene kommer enda mer til syne gjennom det som skrives her.

Så er mai du skjønne milde endelig kommet, og vi kan glede oss til et forhåpentligvis varmt og solrikt sommerhalvår. Arbeid i hage og aktiviteter på sjø, i fjell og på golfbanen er aktiviteter som øker energien i kropp og sjel. Jeg ønsker alle lesere en god sommer.

Steinar

Fylkestyret 2016 ser slik ut etter årsmøtet

| | | | |
|---------------------------|--|----------------|-------|
| Leder: | Steinar Furnes, SPF | på valg i | 2017 |
| Styremedlemmer: | Thomas Austnes, SPF | på valg i | 2018 |
| | Jan Erik Bjørshol, RPF | på valg i | 2018. |
| | Alf Inge Jensen, NPF | på valg i | 2017 |
| | Kåre Steinsvik, SPF | på valg i | 2017 |
| Varamedlemmer: | Kari Steinsvik, SPF, Haldis Haltbakk, NPF, Jon Nordbø, RPF | Alle på valg i | 2017 |
| Revisor: | Terje Sæter | på valg i | 2017 |
| Valgkomite (1 år): | De lokale nestledere: Kari Steinsvik, Odd Steinar Vågen, Alf Inge Jensen | | |
| Forsidebildet: | <i>Samtalen—her mellom nyvalgt leder Steinar Furnes og Eli Rake Vik—viktig ingrediens på helgesamlingen i Kristiansund. Foto: Svein Jarle Molnes</i> | | |

Kjære lesar!

Redaksjonens side



Ordtaka våre er som god vin; dei er konsentrerte dropar av vellagra visdom. Omvendt er visst også vellagra vin som eit vellagra ordtak: *In vino veritas*. I vinen finst sanninga. Så djupt såg eg ikkje i glaset på helgesamlinga i Kristiansund; det var ikkje nødvendig. Å vere omgitt av folk som vil deg vel, er som ein rus også utan vin.

To ordtak dukka opp, det eine under årsmøtet første dagen: *Dess fleire kokkar dess meir søl*. Fylkesleiaren set søkjelys på organisasjonsstrukturen vår: Vårt fylke har ei aktiv fylkesforeining og tre aktive lokalforeiningar. Det er viktig at ressursane blir utnytta best mogleg, der dei har mest effekt, så vi unngår dobbeltarbeid. Fylkesforeininga skal ha ein koordinerande funksjon, skriv han i arbeidsprogrammet.

Per i dag fungerer dette også for den som skal redigere «Hør på meg». Eg jobbar for fylkesforeininga med å spegle det som skjer i lokalforeiningane, men har ikkje kapasitet til å oppsøkje stofftilfanget der det finst. Det trengst ikkje heller, for Else Leite, Ingrid Hagedal og Knut Bjørn Hungnes rapporterer om det som skjer lokalt. Så kan eg kose meg med å lage overskrifter, plassere bilde, rette kommafeil... Litt forenkla framstilt sjølv sagt, men eg er glad for å ha skriveføre medarbeidarar i styreleiarane. Vi er alle Tordenskjolds soldatar og dukkar opp både her og der. Herr Parkinson krev sitt, men omgir seg med ein lystig gjeng. Ordtak nummer to melder seg: *Aldri så gale at det ikkje er godt for noko*. Men logopeden vekkjer meg. Problem i svelg og strupe, problem med å gjere seg forstått, kan føre til sosial isolasjon, påpeikar ho. Dei heldige blant oss opplever at sjukdommen tvert imot har ført oss inn i eit sosialt fellesskap vi elles hadde gått glipp av. Men vi må ikkje gløyme dei som er sjukare enn oss. La meg vere med på heimebesøk!

Svein Jarle

REDAKSJONEN.

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

Svein Jarle Molnes
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra
Epost: 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: september 2016
Frist for innsending av stoff:
Senest 10. september 2016, helst før.

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Tur til Herøyspelet
- P for parkinson, p for padling
- Medlemsmøter
- Golfturnering



Rettighetshjørnet

Behandling hos logoped

Du kan få behandling hos logoped, men du kan ikke regne med å få dekket utgiftene fullt ut.

Dette går fram av de reglene Norges Parkinsonforbund refererer på sine nettsider.

Behovet for logoped står sentralt for en stor andel av de parkinsonrammede, men mange benytter seg ikke av det tilbudet som finnes. Logopedi var emne både på Helgesamlingen 2016 i Kristiansund og på et medlemsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening nylig. Referat finner du på side 5 og side 16 i dette nummeret av «Hør på meg».

Reglene som gjelder, sakset fra parkinson.no

Kommuner, fylkeskommuner og offentlige helseinstitusjoner eller offentlig kompetansesenter kan ha ansatt egne logopeder. Er du for eksempel beboer på et kommunalt alders- eller sykehjem, kan du derfor ha mulighet til å få behandling av logoped der.

Dersom du ikke får et tilbud om behandling av logoped fra det offentlige, kan du ha rett til å få dekket utgifter til privat logoped. Utgifter til privatpraktiserende logoped dekkes etter folketrygdloven § 5-10. Behandlingen må bestilles av lege og må være av stor betydning for å bedre funksjonsevnen.

Før behandlingen iverksettes, skal det foreligge en uttalelse fra spesialist i parkinsonisme eller fra spesialavdeling i sykehus. Er det vanskelig å skaffe en slik uttalelse, kan logopedbehandlingen allikevel godkjennes. Som hovedregel blir det bare gitt stønad til individuell behandling. Dersom logopeden eller audiopedagogen anbefaler gruppebehandling, kan du også få stønad til dette. I førsteomgang kan du få stønad for inntil 25 behandlinger på 30 eller 55 minutter. Etter en ny begrunnet søknad fra lege og logoped eller audiopedagog kan du få stønad til flere behandlinger. Utgiftene dekkes etter faste satser. Det vil som hovedregel innebære at du bare får dekket deler av utgiften. I noen tilfeller kan hele utgiften bli dekket, men det vil normalt ikke gjelde ved en funksjonell stemmelidelse.

Hvis du oppholder deg ved en privat opptreningsinstitusjon, får du ikke stønad etter § 5-10 til logoped. Grunnen er at disse institusjonene skal dekke utgifter til logoped gjennom driftstilskuddet de mottar.

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: Hjelpstønad
 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

Svelgeproblemer, utydelig tale, sosial isolasjon? Du har rett til logopedhjelp

Av Else Leite

Logoped Evy Janne Nedrevold fra Voksenopplæringen i Ålesund var foredragsholder på medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening 18. april. Hun ga oss en god innføring i hva logopedi kan gjøre for parkinsonrammede.

Det er i alt 7 kommunale logopeder i Ålesund, og alle med parkinson har rett på logopedhjelp. Det er fastlegen som skriver ut henvisningen. På spørsmål om hva en kan gjøre andre steder på Sunnmøre, ble det klart at hvis ikke kommunene kan gi logopedhjelp, så skal det henvises til private logopeder.

I foredraget sa hun bl.a. at 89 % av alle med parkinson vil få problemer knyttet til musklene i svelg og strupe, Dette kan være svelgevansker, problem med å gjøre seg forstått, og dette kan igjen føre til sosial isolasjon. Logopedene kan her gi veldig god hjelp.

Det vanlige er at den parkinsonrammede får individuell trening som pusteøvelser, ansiktsøvelser, tunge-, leppe- og kjeveøvelser. Hun orienterte om tradisjonell logopedi og om LSVT Loud, som er spesielt for parkinsonrammede. Den videre oppfølgingen kan være alenetimer, men også i grupper. Gruppetreningen foregår i et lite og trygt miljø, der det f.eks. kan være høytlesing. Det kan også brukes en metode som heter RGRM, som stimulerer kommunikasjon og trener balanse, koordinasjon, bevegelse og kognitive funksjoner.

Foredraget var svært nyttig, og flere av medlemmene fikk svar på spørsmål de lurte på. Som avslutning spilte en parkinsongruppe «Alle fugler små de er» på flasker med rør i. Dette gir veldig fin trening for stemmebåndene.



Musikalsk overraskelse—og logopedi i praksis—på medlemsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening

«Hør på meg» nr. 2-2016:

Helgesamling, blåveis, kajakkpadling...



Frisk luft og naturopplevingar var med i pakken for helgesamlinga. Og Dagny Marie Øiestad som underheldt.

Kva kan vi vere for kvarandre? Noko endeleg svar fekk vi ikkje på helgesamlinga i Kristiansund 8.-10. april, men spørsmålet er stilt og lever vidare hos oss som var blant dei 73 som møttest og har varig glede av arrangementet. «Hør på meg» rekapitulerer nokre tema på sidene 10-16: tannhelse, ernæring, logopedi. Det sistnemnde har også stått på programmet for eit medlemsmøte i



Ålesund, og «Hør på meg» ofrar litt ekstra spalteplass på behovet for logoped-hjelp. Du blir informert om kven som sit i styra for dei fire foreiningane (side 22), og lokallagsleiarane fortel på kvar sin måte om aktivitetar som er i gang (side 18-21). Der finn du også ut kvifor Ingrid Hagedal for tida kallar seg Blåveispiken. Invitasjonar til busstur og sydentur finn du også i dette heftet.

24. mai går den første kajakkturen ut frå Brosundet i Ålesund. Steinar tørrtrenar. Og smartstartknappar kan du lage deg om du les våre datatips på side 23 .



Vikingmusikal i havgapet

Sunnmøre Parkinsonforening inviterer sine medlemmer til Herøyspelet for å se Kongens Ring.

Skuespillet blir med rette kalt for Vikingmusikalen i havgapet, fordi musikk og sang har slike framtrepende roller.

Vi reiser søndag 3. juli med buss. Spelet begynner kl. 13.30, og vi reiser kl.10.30 fra Moa busstasjon.



Det blir lagt til rette med transport fra parkeringsplassen til spelplassen, både med shuttlebusser og med rullestoler hvis noen har behov for det.

Etter at skuespillet er ferdig, drar vi til Fosnavåg for en matbit.

Vi må ta en egenandel på kr.250 pr. person.

Påmeldingsfrist 1. juni til Else Leite, mail: else.leite@icloud.com eller på mobil 979 54 486.

Min hobby

Av Ingrid Hagedal

Egentlig burde det stått Mine hobbyer, for jeg har flere. For øyeblikket holder jeg på å male på rullesteiner.

Jeg har bestilling på flere katter, og jeg har heldigvis noen steiner liggende som egner seg til å male katt på. Steinen må være nyreformet, ikke helt rund, og den må være glatt pluss at den skal ligge stødig.

Tidligere solgte jeg tingene mine utenfor Kaffebrenneriet, men nå selger jeg bare hjemmefra, for jeg har nok kunder som vet om tingene mine. Dessuten selger jeg nå kun til folk som lover å ha steinene inne eller under tak. Jeg har tre lag lakk utenpå malingen, men den vil flasse av etter hvert hvis steinene står ute i all slags vær. Tross alt ligger det mye arbeid bak figurene mine, og jeg må ofte reise langt for å hente steinene. De må skures skikkelig, og de må være helt tørre før jeg begynner å male. Ofte bruker jeg stekeovnen for å være sikker.

Ugler er også et populært objekt, og marihøner er alltid aktuelt. Til jul må det være nisser. Da limer jeg to steiner sammen til hode og kropp, og så får de hjemmestrikket lue og skjurf. Ellers har jeg malt skilpadder, mus osv.



Kranser av silkeblomster og kongler lager jeg også, med sommerfugler og fugler i. Materialene finner jeg f.eks. på loppemarked. De lyser opp på inngangsdøren, og det er morsomt å arbeide med alle de friske fargene.

Så er det alle perlene mine da. Jeg importerer perler og stener fra Kina og Hong Kong, og lager armbånd og engler av dem. Englene er veldig populære akkurat nå, og de er så rimelige at det er overkommelig å ha flere til å variere med.

Tidligere leste jeg massevis av bøker, jeg elsket historiske romaner og biografier, og hadde alltid en bok i vesken. De siste årene har jeg hatt problemer med å holde meg våken når jeg leser romaner. Jeg leser et par sider, og så sovner jeg. Det ble til at jeg begynte med poesi i stedet. Min far leste mye dikt for meg fra jeg var liten, så jeg lærte tidlig å sette pris på det. Nå er det meg som leser for gamle på Bergan sykehjem. Ringen er sluttet, kan man nesten si. At jeg «jobber» som leseombud på et sykehjem for eldre og demente, har jeg skrevet om i en tidligere utgave av «Hør på meg».

I mange år stilte jeg ut kattene mine (de levende, altså!) på katteutstillinger i inn- og utland, men etter at jeg fikk Parkinson ble det for stressende. Det var en morsom hobby, men alt til sin tid.

Det blir i hvert fall ikke tid til å kjede seg når man har en hobby eller to å pusle med.



Parkinsondagen 2016

Etter tre dagers helgesamling var det rett på markering av Parkinsondagen 11. april. Det var (som vanlig) tre damer som stilte opp på standen vår på Futura.

Slike ting er og blir en damegreie, virker det som. Jarlaug Kandola og jeg startet ballet, og Karin Nesje kom etter når hun var ferdig med andre plikter. Vi hadde heldigvis to gevinster som vi solgte lodd på, og det trakk folk til bordet. Noen brosjyrer på et bord er ikke interessant nok for folk flest.

Vi fikk allikevel snakket litt om "saken", men jeg er redd vi var litt utkjørt etter helgen. Jeg fikk solgt noen lodd i nabolaget også, og det lille lotteriet vårt endte med 380 solgte lodd, 3800 kroner. Vi betalte 1200 for maleriet, og da har foreningen tjent 2600 kroner, siden kransen var gratis. Bildet ble vunnet av Asbjørn Hansen fra Kristiansund, og kransen var det Elin Klokkehaug som vant.

Jeg vil til slutt takke dem som hjalp til før og under helgesamlingen. Kristine og Maj på hotellet var til uvurderlig hjelp og støtte. Det ble beklaget at middagen lørdag ikke var slik den skulle, og vi fikk 50% rabatt på den, og det hjalp jo på.

På bildet ser dere fra venstre meg (Ingrid Hagedal), Karin Nesje og Jarlaug Kandola.

Ingrid.



HELGESAMLING KRISTIANSUND 2016



Nordmøre Parkinsonforening var teknisk arrangør for Møre og Romsdal Parkinsonforenings helgesamling 8.-10. april.

HVA KAN VI VÆRE FOR HVERANDRE?

Kva vi er for kvarandre, kva vi kan vere, kva vi kunne vere for kvarandre—vi fekk vel vist litt av det—for kvarandre—vi som var på Helgesamling 2016.

Vi møtest og snakkar og høyrer andre fortelje si historie, som liknar så mykje på vår eiga historie at vi kan spegle oss i den andre, og når historia inneheld nye moment, lærer vi noko nytt om oss sjølv. Med felles erfaringar kan vi forandre på ting, gjere det betre å leve, men utafor hotellveggene er det folk med andre erfaringar. Livet er meir kvardagar enn søndagar, og helgesamling er det berre ein gong i året. Finst det nokon helgemedisin, type depot, som kan gjere kvardagsmedisinen vår meir djuptverkannde? Finst det frukter å hauste etter helgesamlinga?



Leif Klokkehaug—æresgjest på Helgesamlinga 2016

Kanskje kunne vi ha snakka meir om dette hovudtemaet, late fleire sleppe til med sine tankar, men Leif Klokkehaug gjorde mykje ut av sitt innlegg bygt over dikta til parkinsonisten Per Martin Linnebo, og inntrykk gjorde også filmen om den lange prosessen med å akseptere situasjonen når ein får ein kronisk sjukdom i ung alder. Spørsmålet om kva vi kan vere for kvarandre, blir vi aldri ferdige med. Og godt er det.

Svein Jarle



Steinar fylkesleiar etter Leif



Steinar Furnes

vore med i organisasjonsarbeidet ein del år, og var også med då «Hør på meg» vart starta i 2007. Organisering, leing og drift av «Hør på meg» var sett opp som eiga sak på saklista for årsmøtet. Det skal vere ei prioritert oppgåve å ta vare på kvaliteten på medlemsbladet. I prinsippet skal etter kvart all informasjon til og frå medlemmene og fylket formidlast gjennom bladet.

Under: Bra frammøte på årsmøtet

Årsmøtet for Møre og Romsdal Parkinsonforening var første post på programmet for helgesamlinga 8. april. Då Leif Klokkehaug trekte seg frå leiarvervet på grunn av flytting i desember, vart kasserar Steinar Furnes konstituert i vervet fram til årsmøtet, som no har valt han til leiar for eitt år.

Steinar har som Leif ei brei kontaktflate til både eldre og nyare medlemmer. Han har

vore med i organisa-

sjonsarbeidet ein del år, og var også med då «Hør på meg» vart starta i 2007. Organisering, leing og drift av «Hør på meg» var sett opp som eiga sak på saklista for årsmøtet. Det skal vere ei prioritert oppgåve å ta vare på kvaliteten på medlemsbladet. I prinsippet skal etter kvart all informasjon til og frå medlemmene og fylket formidlast gjennom bladet.

Under: Bra frammøte på årsmøtet



**Med Ingrid Hagedal
helgesamling på ryggen**

Ho har eit fantastisk humor. Men det gjer ofte vondt. Men ho vil og skal etterleve mottoet: vere noko for kvarandre. Som leiar for Nordmøre Parkinsonforening hadde ho hovudansvar for arrangementet, med hjelp frå sin trufaste assistent Einar og kasserar Haldis Haltbakk. Du hadde ikkje trudd vi kom så mange, men det gjekk då bra, Ingrid!



Tannhelse for full musikk



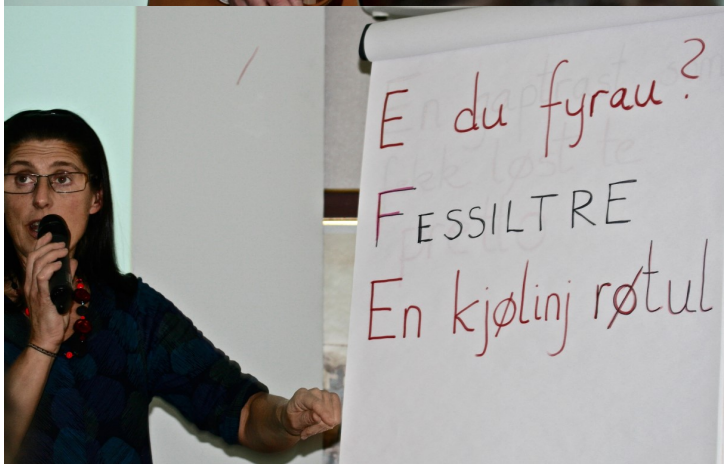
Over: Johan Øiestad, tannlege med tannlegeskrekk.

Over til høgre: Stig Øiestad, skatta gitarist og songar frå skattekontoret.

Til høgre: Tannhelse er inga smal sak. Dagny Marie Øiestad forklarar språket i visetekstane til Hans Hyllbakk.

Tannhelse er inga smal sak, og familien Øiestad tok alle verkemiddel i bruk for å kaste lys over temaet med sidetema.

Familien Øiestad er tannlege Johan, som fortalde at han grudde seg då han måtte gå til ein annan tannlege, broren Stig, som syng og spelar gitar, kona Dagny Marie, som syng og spelar gitar og rolla som Miss Sophie frå tv, og så (sviger)mor, som ser på og har parkinson. Mellom underhaldningsinnslaga lærte vi om tannkjøtsjukdommen periodontitt, om korleis vi skal gjere reint mellom tennene, men også om individ og gruppe og retten til å få bruke dei ressursane kvar av oss har. Og no veit vi kva infotainment er.



Vi er mange!

Ei smal sak var møtelokalet i 10. etasje. Bak i salen var det vanskelig å få med seg alt.



Ingen hadde rekna med at vi skulle bli 73, som er ny rekord for helgesamlingane. På hotellet var også ei anna gruppe boka inn på seminar, og nokre i vår gruppe måtte bu på eit anna hotell. Dilemmaet var: Skal vi setje strek og avvise dei siste som melder seg på? Eller skal vi tole å ha det trangt?

Mindre protein til frokost og lunsj

Det er feil at folk med parkinson ikkje skal ha protein. Utan protein kan vi ikkje leve. Protein er det som byggjer cellene i kroppen, og vi treng meir protein når vi blir eldre for å byggje opp att tapte celler.

Men proteinet kan hindre dei medikamenta vi bruker mot parkinson, i å verke så effektivt som dei skal. Derfor kan det vere lurt å innta den mest proteinhaldige kosten om kvelden, sa klinisk ernæringsfysiolog Britt Olufsen, som avslutta Helgesamlinga i Kristiansund 2016. Deltakarane, som ein skulle tru var slitne og litt likegyldige etter eit seminar med mange postar på programmet, noterte flittig. Det var tydeleg at dette temaet var interessant.

Britt Olufsen tok for seg dei ulike næringsstoffa, som sunt og usunt feitt, og sette opp eit forslag til fordeling av matslaga til dei forskjellige måltida: Ikkje egg til frokost, bruk gjerne syltetøy på brødkiva. La gjerne egg og anna proteinrik føde vente til seint på dagen!



Britt Olufsen

En bussjåfør, en bussjåfør...

«Og har han ikke godt humør, så er han ingen bussjåfør...» Thomas besto prøva, og likte han

ikkje at vi song, merka vi ingenting. Det var ein luksus å ha eigen buss med eigen sjåfør—som sit i styret i MRPF—og det var nok ein av grunnane til at så mange frå Sunnmøre og Romsdal kom seg til Nordmøre på helgesamling.



«mann med godt humør»
Thomas Austnes



Fint folk ved Atlanterhavsvegen: Kari og Else

Fullt utnytta vart Thomas ved at laurdagsutflukta var busstur til Atlanterhavsvegen, og utnytta kjende han seg sikkert då han måtte høyre på 40 strupar som nytolka songen om bussjåføren, som Ingrid litt overflødig delte ut teksten til.

Fire på helgesamling



Oddveig Ertesvåg, Ulsteinvik

Dette var mi første helgesamling. Eg har ikkje Parkinson, men mannen min hadde. Han døydde for 6 år sidan. Han var medlem, og eg er no støtte-medlem.

1. Det faglege var bra: talelære, kostråd og tannhelse. Turen til Atlanterhavsvegen, med kjentmann, var ein fin tur. Fint hotell, god mat, song, quiz, musikk og gode historier'.
2. Alt i alt ei god og lærerik helg. Det faglege ved logoped, ernæringsfysiolog og tanniege.
3. Maten var god, men altfor mange sortar, kunne tenkt meg det litt enklare.
4. Det måtte vere meir om korleis vi kan hjelpe og støtte dei som har Parkinson, som sagt i Hør på meg: Hva kan vi være for hverandre.

Fire spørsmål til fire på bussen tilbake frå Kristiansund:

1. Kva synest du om Helgesamlinga 2016?
2. Kva er du mest fornøgd med?
3. Kva er du minst fornøgd med?
4. Kva kunne du tenkt deg som tema på neste helgesamling?

Gerd Aarsæther, Ørsta (pårorande)

1. Ei fin helg, gode samtaler, hotellet bra, fin beliggenheit.
2. Bussen frå Moa, flink sjåfør. God service på hotellet, blide og imøtekomande personell.
3. Flytting til eit anna hotell, litt stressande og unødvendig bruk av tid.
4. Samspel mellom den sjuke og dei nærmaste—psykolog som foredrags-haldar.

Meir fokus på den kognitive delen av parkinson.



Annlaug Slyngstadli, Slyngstad (Vatne)

1. Ei triveleg helg. Kjekt å treffe så mange hyggelege og positive folk.
2. Dei to temaa som vart tekne opp søndag (logopeden og ernæringsfysiologen).
3. Salen i 10. etasje var lite eigna til så mange.
4. Vi spør—nevrologen svarer.
Med parkinson i familien.
Gjerne gruppesamtaler.

Jorunn Overvåg, Ulsteinvik

1. Det er alltid kjekt å møtast, både å sjå att gamle medlemmer og å sjå og bli kjent med nye som er «i same båt». Vi var mange samla denne gongen, og då sakna eg namnelappar så vi kunne kjenne kvarandre att. Eg såg at den andre gruppa som var på hotellet, hadde det.
2. Eg er svært fornøgd med bussturen, både frå Sunnmøre til Kristiansund og laurdagsturen på Atlanterhavsvegen. Spesielt kjekt å gå runden langs

sjøen. Og elles er det praten og maten; det sosiale med å møtast og dele erfaringar er svært betydningsfullt.

3. Minst fornøgd er eg med at hotellet var overboka. Forelesningslokalet i 10. etasje heldt ikkje mål. Langt og smalt og overfylt, som å sitte i ein flykropp. Det var kun dei som sat fremst som såg meir enn den øverste tredelen av overheadskjermen. For oss som sat lenger bak, var det svært vanskeleg å få med seg innhaldet.

4. Alltid aktuelt: Livet med Parkinson. Eventuelt ta opp ulike tema i stasjonar/workshops:

- 1) For nye medlemmer: Parkinsons sjukdom og overlevingsstrategiar.
- 2) Dele opplevingar med kvarandre: bilde, reiser, eventyr du har opplevd.
- 3) Musikk/låtskrivingsgruppe.
- 4) Teiknekurs/karikatur.
- 5) Sløyd/handarbeid.
- 6) Data/bildebehandling.
- 7) Fysisk aktivitet.

- Mykje interessant vi kan berike kvarandre med!

Du snakkar ikkje så høgt som du trur

Parkinsonistar flest treng å trene tunga og stemma. For når du trur folk omkring høyrer kva du seier, eller at ektefellen treng høyreapparat, er det ikkje sikkert du har rett.

Bruk lungene, stemmebanda og tunga! Øv deg på å artikulere betre og på å auke volumet på lyden som kjem ut! For du snakkar ikkje så høgt som du trur, åtvvara logoped Anne Kvande på siste dag av helgesamlinga i Kristiansund. Ho demonstrerte nokre av dei tradisjonelle logopedøvingane for å øve opp tunga, som å strekkje ho så høgt opp eller så langt ned mot haka som mogleg eller å la tunge-spissen gå i sirkel eller presse tunga mot kinnet så det bular ut. Tunga er ein muskel som treng trening akkurat som dei andre musklane i kroppen.



For å kommunisere best mogleg tok logoped Anne Kvande i bruk mimikk og gestikulasjon i tillegg til stemmevolum og artikulasjon. Det eine verkemidlet understøttar det andre.

Anne Kvande hadde vore i Manchester og sertifisert seg for LSVT LOUD. Dette er ei treningsform som er basert på forskning. Øvingane er enkle, men skal utførast med høg intensitet, akkurat som i LSVT BIG, systemet som skal øve opp resten av kroppen for å kompensere for den funksjonaliteten sjukdommen har frårøva oss.

Eit LSVT LOUD-kurs er bygt opp av 16 60-minutts intensive leksjonar, og beiringane som blir oppnådde, held seg i 12 til 24 månader hos 80 prosent av deltakarane. Meir informasjon om treningsmetoden finn du på nettstaden lsvtglobal.com.



Helgesamlinga 2016: God stemning under middagen laurdag. Vitsar og dikt fylte tida mens dei siste venta på maten.

Invitasjon

Tur til Albir



*Hei, alle sammen!
Velkommen på tur
til Albir!*

*Vi ønsker alle
sammen
velkommen til en
super tur til den
spanske solkysten.*

*Dato for avreise er
13. september.*

*Hjemreise er
27. september.*

Prisen er i år: Dobbelrom Kr. 15845 per person med halvpensjon.

Enkelrom Kr. 19690 per person med halvpensjon.

Påmeldingen skjer enten via påmeldingslinken som ligger på web-siden til Møre og Romsdal Parkinsonforening eller ved å ringe 70 10 01 80.

Sunnmøre Parkinsonforening sponser sine medlemmer med kr. 2000 og Møre og Romsdal PF sponser alle med kr.1000. Medlemmer av Romsdal PF og Nordmøre PF må høre med sitt styre om hva de sponser.

For å være med på turen er det viktig at du er selvhjulpen. Hvis ikke må du ha med en person som kan hjelpe deg når det trengs.

Ved påmelding vil det bli sendt ut en depositumfaktura på kr. 3.000.-. Slutfaktura vil komme i løpet av juli.

Reiseforsikring: Alle må ha reiseforsikring, og husk å ta med forsikringsbeviset.. Ta også med Helfo-kort..

Pass: Sjekk at navnet ditt på påmeldingen samsvarer med det som står i passet..

Fysioterapirekvisisjon: Husk å ta med rekvisisjonen.

Avbestillingsregler

Ved avbestilling mer enn 60 dager før avreise er depositumet på kr. 3.000.- ikke refunderbart.

Ved avbestilling mellom 60 og 30 dager før avreise belastes 50% av turprisen.

Ved avbestilling mindre enn 30 dager før avreise belastes 100% av turprisen.

Bindende påmelding. FRIST FOR PÅMELDING ER 1. JUNI 2016
(begrenset antall plasser))

Flanerier—Hilsen fra Nordmøre

Håper overskriften passer, for jeg har bare tenkt å la tankene vandre fritt, og så får vi se hvor det hele ender.

For en uke siden, 23/4-2016, fikk jeg besøk av naboens lille barnebarn. Hun er fire år, og elsker å være hos meg, hvor hun finner masse saker hun kan lage ting av.

Vi rigget oss til på stuen for å lage et perlekjede, og jeg skulle bare hente noen ekstra småting på hobbyrommet. I gangen ligger et sammenrullet teppe som jeg flere ganger har småsnublet i, men alltid hentet meg inn igjen. (Har følt meg litt som hovmesteren på lille julaften.)

Denne gangen gikk det ikke fullt så greit. Plutselig ligger jeg med nesen og leppa i parketten. Jeg slapp ikke esken med perler. Og det var vel like bra, for hvis jeg hadde tatt meg for med hendene, så hadde de brukket. Nå brakk jeg nesen i stedet, og kløyvde leppa, men tennene holdt heldigvis.

Du verden som det blødde! Min vesle venninne lurte på om jeg hadde blått blod, men jeg måtte svare at prinsesse var jeg nok ikke.

- Jeg synes man skal ta seg tid til å snakke med folk som trenger noen å prate med.

Hun løp etter hjelp, og jeg havnet på legevakten. Jeg tror det må være det kjedeligste sted på jord. Vanligvis har jeg med kryssord, bøker, strikketøy og en matpakke, men denne gangen ble det glemt.

Allikevel er det alltid noe/noen å underholde seg med. Denne gangen var det en psykiatrisk pasient som trengte noen å snakke med, og noe personale finnes jo ikke. Vi pratet om alt mulig (mens blodet rant), og det ble ganske muntert etter hvert som nesen min lignet på Bjørn Kjos sin nese. Den er ikke kledelig hverken på ham eller meg. Så var det en dame der som hadde ventet så lenge at hun begynte å bli hysterisk, og hun måtte også roes ned. Da var det gått så lang tid at jeg hadde fått to gedigne blåveiser, og da kunne jeg jo fleipe med hvordan jeg så ut. Riktig muntert ble det til slutt.

Etter hvert ble jeg sendt på røntgen og Kir. Pol. , og der satt en mann som også hadde «trynet». Vi så unektelig litt snodige ut med nesen i en blodig klut begge to. Det kom et par leger forbi, og de trakk litt på smilet av oss to. Da ropte jeg etter dem: «Det ble uavgjort !!». Da brast alle ut i latter, og stemningen ble litt lettere.

Hadde dette vært for noen få år siden, ville jeg aldri tort å snakke så fritt til fremmede mennesker på denne måten, men etter som årene har klabbet seg på, er det utrolig hvor mye mer man tør kaste seg ut i.

En annen gang jeg satt på legevakten og ventet (og ventet), kom det en ganske bedugget mann inn, og han fikk skjenn av personalet. Han ble lei seg, og spurte om jeg kunne lese høyt fra boken min. Det var André Bjerkes Morovers, og dem hadde han hørt som liten. Jeg leste og leste, og da det omsider ble hans tur, gikk han lykkelig (og nesten edru) inn til legen.

I busskuret på kaia sitter det som regel noen av byens «glade gutter», og de er glade for å få noen å prate med. En av dem er en skikkelig bløffmaker, og han er ekspert

Lokallagslederne i «Hør på meg»

Blåveispiken slår tilbake



Synes du Ingrid Hagedal fikk for lite blomster for sin innsats med forberedelse og gjennomføring av helgesamlingen i Kristiansund?

De to siste blomstene fikk hun litt på etterskudd og på en noe uventet måte, på det hun selv kaller det kjedeligste stedet på jord: legevakten. Mindre uventet er det at Ingrid bare *måtte* dele blomstene—to blåveis!— med de rundt seg, medpasienter og travle leger—og nå med oss som leser «Hør på meg».

Det var neppe dette Steinar Furnes, redaktør og fylkesleder, hadde ventet seg da han (trolig for å avlaste medredaktøren) påla lederne i Romsdal, Sunnmøre og Nordmøre parkinsonforeninger å skrive ei side hver i «Hør på meg». Mens de andre lot seg be nesten to ganger før de skrev det som var naturlig for dem, om hva deres styrer jobber med for tida, og det er vi takknemlige for—lot Ingrid seg nesten ikke be i det hele tatt før hun satte i gang med noe av det hun liker ved foreningsarbeidet, nemlig å få folk i tale gjennom å skrive—om hvordan verden tar seg ut fra hennes ståsted—eller sittested. Rapportene fra Romsdal og Sunnmøre følger på de neste sidene.

Flanerier fortsetter:

på å lure penger av folk. En av metodene hans er å si at han har fødselsdag, og at han så gjerne skulle lage seg kjøttkaker på dagen sin, men dessverre var han blakk. Første gang han tok den historien på meg, bladde jeg straks opp en 100-lapp. Etter en liten pause sa han at det kunne vært godt med en flaske rødvin til maten i anledning dagen. Dermed fikk han enda en hundrelapp. Etter nok en liten tenkepause sier han: «Det er ikke akkurat noen god rødvin man får for en hundrings», men da var det slutt på min gavmildhet. Min kusine fikk også servert historien om fødselsdagen nylig, og hun tok også opp lommeboken, for: «han hadde jo bursdag, stakkars mann». Han greier ikke å bløffe meg med historiene sine lenger, men han får en seddel av og til når vi møtes allikevel, enda jeg skjønner at pengene ikke går til kjøttdeig akkurat.

Jeg kunne fortalt mange historier om menneskene jeg har møtt i busskuret, men da er vi på god vei til en bok. Derfor avrunder jeg med å si at jeg synes man skal ta seg tid til å snakke med folk som trenger noen å prate med. I påsken hørte jeg på nyhetene at det hadde vært enorm pågang på telefonen til Kirkens SOS av folk som trengte noen å prate med. Tragisk å tenke på at noen er så ensomme at de må ringe dit for å få kontakt med noen. Kanskje vi kjenner noen som ville bli glade for et besøk eller en telefon. Ett eller annet kan vi alle gjøre for å glede et medmenneske. Det er ikke så mye som skal til, bare litt omtanke.

Hilsen *Ingrid*, alias «Blåveispiken».

Hilsen fra Sunnmøre

Hei! Nå går det raskt mot sommer og varmere tider her på Sunnmøre også. Det skal bli herlig å kjenne sommervarmen og varme opp stive muskler.

Her kommer en statusoppdatering på Sunnmøre Parkinsonforenings aktiviteter i år. Etter det aktivitetsplanen vår viser kommer det til å bli et aktivt år. Vi begynte med å avholde årsmøte på Hotell Waterfront i Ålesund 20. februar. Der fikk vi vite at økonomien vår fortsatt er god slik at vi har mulighet til å gjennomføre det som vi har planlagt. Men vi fikk et unnskudd i fjor fordi oppslutningen om flere av våre arrangementer ble større enn forventet, og mange av våre møter og aktiviteter har vært gratis for medlemmer. Derfor har vi i år valgt å ta egenandeler på bussturer og andre litt større arrangementer.

Et unntak fra dette er kajakkpadlingen som vi skal ha fra Brosundet i Ålesund. Dette har vi fått tilskudd fra ExtraStiftelsen til å gjennomføre. Vi har planlagt turer følgende datoer: 24. mai, 16. juni, 21. juli og 12. august. Hvis vi tar bilder fra turene og sender inn til ExtraStiftelsen, og disse blir brukt i forbindelse med Extra-trekningene på tv, kan vi bli trukket ut til å få enda mer støtte. Jeg håper det melder seg deltakere til padleturene. Vi kommer til å ha med mat slik at vi kan gå på land og ha piknik.

Det vil også bli arrangert en tur til Herøyspelet søndag 3.juli. Da tar vi buss til Herøy, og vi får se Kongens Ring, et historisk skuespill som blir kalt «Vikingemusikalen i havgapest». Etter at vi har sett dette, drar vi til Fosnavåg for en matbit.

Vi har deltatt i en koselig helgesamling i Kristiansund. Nordmøre Parkinsonforening skal ha all ære for ei flott gjennomføring av helga. Der var rekordmange deltakere fra hele fylket, men mest fra Sunnmøre. Det har nok sin årsak i at det ble satt opp buss fra Ålesund.

Vi har også tatt mål av oss til å ha fire medlemsmøter i 2016. Det blir to nå i vår og to til høsten. Det første var 18.april, der vi hadde besøk av en logoped. I juni skal vi ha et medlemsmøte til. Da får vi besøk av en ergoterapeut som vil demonstrere hva de har å tilby av hjelpemidler og informere om rettigheter til parkinsonrammede.

Til slutt vil jeg ønske alle medlemmer en varm og fin vår og sommer.

Hilsen **Else**



**Else Leite—
leder i Sunnmøre
Parkinsonforening**



Hilsen fra Romsdal



Humorspalten

På grunn av plassmangel får du den påstått kortaste vitsen i verda. Slik går den:

Dansk fjellsmør.





Til slutt ei feiring av sunnmørsdialekten, som har mykje til felles med kinesisk:

- He du penga?

- Nei, ej he kje, men ho hi, ho he.

Hvem sitter i hvilket styre?

Det har vært årsmøter i fylkesforeningen og i lokalforeningene. Her ser du hvem som er med i hvert styre i 2016. Arbeidsprogram: Se «Hør på meg» nr 1-2016.

| | Møre og Romsdal PF  | Nordmøre PF  | Romsdal PF  | Sunnmøre PF  |
|--------------------|--|---|---|---|
| <i>Leder</i> | Steinar Furnes *) + kasserer | Ingrid Hagedal | Knut Bjørn Hungnes | Else Leite |
| <i>Nestleder</i> | | Alf Inge Jen- sen | Odd Steinar Vågen | Kari Steinsvik *) + sekretær |
| <i>Kasserer</i> | *) | Haldis Haltbakk | Jan Erik Bjørshol | Borgar Mattland |
| <i>Sekretær</i> | | Karin Nesje | Astrid Krog Bolsø | *) |
| <i>Styremedlem</i> | Thomas Austnes Jan Erik Bjørshol Alf Inge Jenssen Kåre Steinsvik | Jarlaug Kandola Reidar Haltbakk | Hild Johannessen | Erik Aarset Svein Jarle Molnes |
| <i>Varamedlem</i> | | Einar Ugelstad Vidar Kvam- me | Jorun Nordbø Steinar Settem | Oskar Arnt Stokkereit Solveig Austnes |
| <i>Revisor</i> | Terje Sæter | | Elin Gilde Silset | Terje Sæter |
| <i>Valgnemnd</i> | Nestleder i de tre lokalfore- ningene | Thor Ørbog Kolbjørn Stokke | Einar Nerland Arnfinn Dyrkorn | Eli Rake Vik Arne Thorsnes Torill Sæter Annbjørg Furnes (vara) |



Datamaskinen—venn eller fiende?

mvh sjm

Lag deg eit autokorrekturnøkkelknippe!

Eg skjelv på handa så markøren hoppar og det eg skriv blandar seg med det eg alt har skrive så det blir kaudervelsk. Eg er glad når eg kjem til mvh.

Ingen, medrekna dei som ikkje har parkinson, har tid til å skrive «med vennleg helsing» lenger, men eg synest no det er høflegare, meir elegant, meir profitt enn «mvh».

Det finst mange måtar å skrive meir med færre bokstavar på. Det mest irriterande er når det eg skriv blir retta til det den innebygde trykkfeilsdjevelen trudde eg hadde tenkt å skrive, eller når bokmål endrar seg til nynorsk så fra blir til frå og så vidare.

Eg bruker programmet AutoHotkey til å lage meg mine personlege autokorrekturnøklar. Ein autokorrekturnøkkel er fx>for eksempel «mvh», som blir til «Med vennleg helsing», dersom du har koda inn kommandoen på eit språk datamaskinen forstår. Vel nøklane eller forkortingane med omhug. Forkortar du «for eksempel» til «fore», kan du få deg ei overrasking når «Kva har du fore i kveld?» blir til «Kva har du for eksempel i kveld?»

Nøklane eller forkortingane kan også brukast til å starte program eller opne nettsider, og i staden for forkortingar kan du lage deg eitt eller fleire sett med knappar som du klikkar på. Kodespråket er enkelt:

```
::zh::
Run, "http://www.zoho.com"
return
```

```
ButtonZohoHome:
Run, "http://www.zoho.com"
return
```

```
::hpm::
Send, «Hør på meg»
return
```

```
::fx::
Send, for eksempel
return
```

Dette skriv eg:

Ved hj av akr nøklar som fx «fx» isf fx kan eg økn sere skr prss en. Isr ane av hpm kan sn kmt ar til sjm på epo ep ll rg tlf tf .

mvh
sj

Grundig innføring i dette og meir—korleis du kan bli amatørprogrammerar—får du på <https://autohotkey.com>

Dette les eg på skjermen:

Ved hjelp av autokorrekturnøklar som for eksempel «fx» i staden for for eksempel kan eg økonomisere skriveprosessen. Lesarane av «Hør på meg» kan sende kommentarar til Svein Jarle Molnes på epost sveinjarle@mimer.no eller ringje telefonnummer 922 40 146.

Med vennleg helsing
Svein Jarle

Vår forening har en avtale med MAX bingo, Ulsteinvik. Vi har status som såkalt lotteriverdig forening, og vi har en avtale med MAX Bingo som etter loven skal gi tilskudd til lotteriverdige organisasjoner for å kunne tilby bingo. Vi må si at de tilskuddene vi har mottatt, har gitt oss mulighet til å tilby våre medlemmer tilbud vi ellers ikke har kunnet gi, og som har gitt medlemmene våre ekstra lyspunkter i hverdagen. Det er ikke uvesentlige beløp vi har mottatt. Så lenge vi spiller bingo med måte, gir det oss en liten spenningsopplevelse som vi kan unne oss og som dermed gir noe til frivillige organisasjoner. Vi er glade for de muligheter vår avtale med MAX Bingo gir oss.

Steinar Furnes (leder Møre og Romsdal Parkinsonforening)



Avd. Ulsteinvik

Bjørndalvegen 11
6065 Ulsteinvik
Tlf: 467 45 850



Sunnmøre Parkinsonforening Golfturnering–Hjemmebesøk

Sunnmøre Parkinsonforening holder som før golfhelg på Moa i september.

Det blir 3.-4. september. Mer informasjon kommer senere.



Hjemmebesøk

er fortsatt et prioritert satningsområde for Sunnmøre Parkinsonforening i 2016.

Vi vil gjerne ha tips om hvem som ønsker besøk, så skal det formidles til en likeperson, som sammen med en annen kommer på besøk. Vi er alltid to stykker. Ikke vær redd for å ta kontakt.

Du finner navn og telefonnummer på alle likepersonene i «Hør på meg». (Neste side)



| Grasrotandelen: | Org.nr. | Spillere | Opptjent hittil i 2016 |
|---------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------|
| Møre og Romsdal PF | 992 985 836 | 13 | 861 |
| Nordmøre PF | 992 617 969 | 33 | 3 963 |
| Romsdal PF | 986 224 025 | 21 | 2 763 |
| Sunnmøre PF | 983 493 831 | 36 | 13 100 |

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 vinnnersjansje 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

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

Snakke med en av våre 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) |
| 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

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

www.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob 90148325



Epost: ihagedal@online.no

www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Else Louise Leite

Lerstadvn 279
6014 Ålesund



Tlf. 70154567/mob. 97954486

Epost: else.leite@icloud.com

www.parkinson.no/sunmore

Romsdal Parkinsonforening

Knut Bjørn Hungnes

Julsundvegen 95
6412 Molde



Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal



Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Randi Skaget Hjellset

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

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

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. Siste gang før sommeren: 26/5.

Nest siste onsdag i hver mnd. Kl. 18-20: Bowling med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer. Siste gang før sommeren: 18/5.

Romsdal Parkinsonforening:

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

Nordmøre Parkinsonforening:

Annehver onsdag: Sangtrening hos Ingrid i Garnveien 18 A. 18/5, 1/6 osv.

Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinsonbowling m/pizza på SunPark Futura. Siste gang før sommeren: 2/6.

Mandag og torsdag kl. 11.00: Trim på Optima.

Bading/trim i varmtvannsbasseng annenhver onsdag kl 11.00 hvis det blir nok deltakere. Kontakt Haldis.

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Tur til Albir på den spanske solkysten 13.-27. september 2016. Påmeldingsfrist 1. juni. Se side 17.

Sunnmøre Parkinsonforening:

Kajakpadling 24/5, 16/6, 21/7 og 12/8. Kontakt Else, telefon 979 54 486.

Busstur til Herøyspelet (Kongens ring) søndag 3/7. Påmeldingsfrist 1. juni. Se side 7.

Romsdal Parkinsonforening:

Nordmøre Parkinsonforening:

Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2016:

Siste periode a 4 uker i første halvår: 1/6-29/6

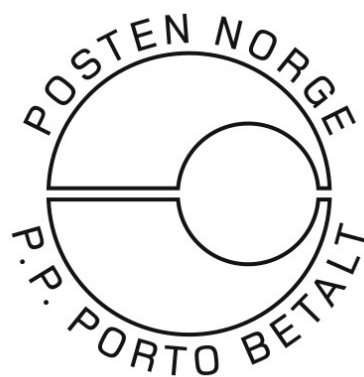
Dessuten oppfølgingsuke for gruppe som var på Aure høsten 2015:

25/5-30/5 for gruppa fra nov. 2015.

vro-
kers
ig på
ter

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

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.