



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

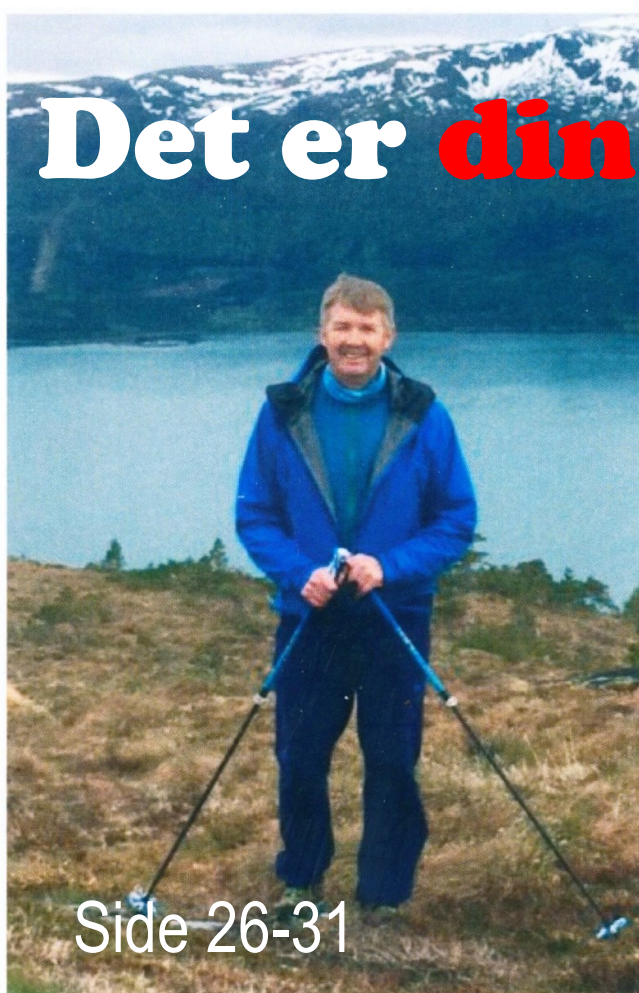
Medlemsblad

nr. 2

mai 2017

årgang 11

Det er **din** tur



Side 26-31



Side 18

*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side 35

Les også:

- Vår Parkinson.....side 6
- Tingvoll-golf side 9
- Min hobby: Quiltingside 12
- Ingrids Nordmørs-flanerierside 14
- Det skjer på Sunnmøreside 18
- Aktivitetstilbud på Sunnmøre ...side 22
- Besøk frå forbundsstyret side 25

Fylkeslederen har ordet



Kjære leser.

Det er tilfredsstillende for meg som fylkesleder å konstatere at lokalforeningene følger opp de føringer som er gjort sentralt om å legge til rette for å øke de tilbud vi som medlemmer får om fysisk aktivitet. Nå gjelder det for den enkelte av oss å benytte de tilbud vi får. Til syvende og sist er det opp til den enkelte å vedlikeholde kropp og sjel med jevn fysisk aktivitet.

Vi er nå inne i en fantastisk tid med en natur som våkner opp fra vinterdvale til en frodighet som er fantastisk. Det gjelder å nyte denne tiden i fulle lungedrag. Sett inn i musikkanlegget ditt «Vårsøg» av nordmørsdikteren Hyllbakk, og som Sommerro har satt en vakker melodi til. Dette blir man glad av, og en positiv kropp nyttiggjør seg nødvendig medisin på en mer effektiv måte.

Noen av oss kan bli – med god grunn – noe provosert over et stadig «mas» om å være aktiv og positiv. Noen ganger har man lov til, noen ganger er det til og med nødvendig å få sette seg ned og være fortvilt. Noen ganger er det nødvendig å få blåse ut den fortvilelse en føler over en kropp som ikke fungerer. Kanskje hjelper det å skaffe seg en boksesekk og boksehansker og så delje løs. Gjerne rope og skrike i tillegg. Få frustrasjonen ut og ikke stenge den inne.

Eller som Ingrid noen ganger gjør. Gå ned i fjæra og kaste så store steiner du orker og rope sinnet ut. Så kommer roen etter hvert tilbake, og du kan føye til: «Den satt, tenker jeg !!». Og kjennes dette godt, så gjør det godt for både kropp og sjel.

Kanskje kjennes det så godt at du greier å ta inn over deg Andre Bjerke sitt dikt «Amor Fati», som betyr: «Elsk din skjebne!»

Hilsen Steinar

Fylkesstyret 2017

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 Jenssen, NPF	på valg i	2020
	Olav Kalvøy, SPF	på valg i	2020
Varamedlemmer:	Kari Steinsvik, SPF, Haldis Haltbakk, NPF, Jon Nordbø, RPF		
		Alle på valg i	2018
Revisor:	Terje Sæter	på valg i	2018
Valgkomite (1 år):	De lokale nestledere: Kari Steinsvik, Odd Steinar Vågen, Alf Inge Jenssen		

Forsidebildet: *Alf Inge Jensen inviterer til fem turar i fjellet og ved havet, og Elde Leite med snill hund inviterer til kortare turar på Sunnmøre kvar veke,.*



Redaksjonens side

Ut på tur! Aldri sur! Det er eit rimeleg rim, eit rim som rimar; det er noko i det. Den som er sur, er vel ikkje ein gong med på tur. Som tur är, ville svenskane ha sagt. Men om du ikkje har utur, om ikkje turtalet alt er for høgt, er du blant tur-istane i minst ei av dei mange tur-

gruppene på turné og på tur opp. Varer turen i ein time, tek du til å merke at han gjer deg glad. Det er dopaminen, kroppens eige rusmiddel, som kan gjere deg treningsnarkoman om du trener hardt og lenge, stoffet som mange av oss har for lite av, og som vi prøver å erstatte på kunstig vis.

Dopamin betrar sinnsstemninga og motivasjonen, men filosofen Søren Kierkegaard såg også ein annan grunn til å gå på tur—saman med nokon. Det fremjar samtalen, den gode, djupe samtalen som kan gi ny erkjenning. Det var Eli Rake Vik, i serien Min Parkinson, som let seg og oss inspirere av desse Kierkegaard-sitata:

«Jo mer en sitter stille, jo nærmere kommer en å føle seg syk.»

«Tab for alt ikke lysten til at gå. Jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man ikke kan gå fra den. Når man således bliver ved at gå, så går det nok.»

Det er din tur no. Og får du dårleg samvet av å lese denne utgåva av «Hør på meg», fordi du rører for lite på deg, så les Ingrid Hagedal, som skriv modig og frigjerande om at det er sunt å bli—ikkje sur, men sint på herr Parkinson! Legg merke til at ho gjekk seg ein tur for å få utløp for sinnet!

Helsing Svein Jarle

REDAKSJONEN.

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

Svein Jarle Molnes (redaktør)
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 2017
Frist for innsending av stoff:
Senest 10. september 2017, helst før.

Neste nummer inneholder bl.a.:
Moa-golf, Min Parkinson

Steinar Furnes fortsetter

Steinar Furnes er fortsatt leder i Møre og Romsdal Parkinsonforening. Han hadde ønsket å gå av, men det er ikke funnet noen ny kandidat til ledervervet. Det tas sikte på å velge ny leder på ekstraordinært årsmøte til høsten. Referat fra det ordinære årsmøtet kan du lese nedenfor.

REFERAT ÅRSMØTE MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

Molde Fjordstuer 1. april 2017 kl 12.00

Tilstede: 11 stemmeberettigede.

Sak 1 Godkjenning av innkalling.

Godkjent

Sak 2 Godkjenning av sakliste.

Godkjent

Sak 3 Valg av møteleder

Steinar Furnes ble valgt

Sak 4 Valg av referent

Kari Steinsvik ble valgt

Sak 5 Referat av årsmelding og regnskap for lokalforeningene

Tatt til etterretning.

Sak 6 Årsmelding fra MRPF 2016

Årsmeldingen ble gjennomgått og kommentert.

Hør på meg er et godt og populært blad og redaktøren gjør et godt arbeide.

Helgesamlingen i Kristiansund ble meget vellykket og NMPF skal ha stor takk for arrangementet.

Helsereise til Syden vil ikke bli arrangert i 2017.

Kolbjørn Stokke og Alf Inge Jenssen skifter på å stille opp på Aure Rehasen-

ter med informasjon om Parkinson sykdom og MRPF sitt arbeid for medlemmene.

Økonomien er god selv om det i 2016 ble et underskudd på 25 158.33.

Årsmeldingen ble godkjent.

Sak 7 Regnskap 2016

Regnskapet ble gjennomgått og det ble spesielt kommentert fakturaene fra firmaet som trykker «Hør på meg»

Det viser seg at det er mye rot i faktureringen fra firmaet og de er tilbudt kr 15 000 for å få saken ut av verden. Under diskusjonen kom det frem at det mest sannsynlig er fakturert for feil antall sider i bladet i hele 2016.

Vedtak:

Regnskapet ble godkjent.

Kasserer tar ny kontakt med firma og opplyser om feil sidetall på fakturaene fra 2016.

MRPF er i utgangspunktet ikke interessert i å betale noe ekstra, så tilbudet om 15 000 trekkes tilbake til fakturaopplysningene er korrekte. Det må også avklares om tilbudet på mail fra 2015 som var inkl. moms er korrekt. Denne saken sluttføres før evt. ny kasserer overtar vervet.

Sak 8 Arbeidsprogram 2017

Arbeidsprogrammet ble gjennomgått og kommentert. Det er klart at det er flere områder hvor fylkesforeningen kan overlate ansvaret til lokalforeningene. Blant annet ble det orientert om SMS-tjenesten som SPF har tatt i bruk og det anbefales at NMPF og RPF snarest også tar i bruk denne tjenesten.

Det ble også kommentert betydningen av medlemsbladet Hør på meg.

Arbeidsprogrammet ble godkjent.

Sak 9 Budsjett 2017

Budsjettet ble gjennomgått.

Budsjett 2017 ble godkjent.

Sak 10 Innkomne saker

Steinar orienterte om midler som er kommet til MRPF og hva de skal brukes til.

Parkinsonforbundet har sendt brev til alle fylkesforeningene om at de ønsker å komme på et styremøte for å få innblikk i hva foreningene er opptatt av.

Tatt til etterretning.

Sak 11 Delegater til Parkinsonforbundets Landsmøte høsten 2017

Vedtak:

Styret får fullmakt til å utpeke delegater til Landsmøtet.

Sak 12 Valg

Kari Steinsvik orienterte på vegne av valgkomiteen om det arbeidet som er gjort. Det har i år vært umulig å finne kandidat til ledervervet. Leder Steinar Furnes ønsker ikke å stille til gjenvalg av helsemessige grunner.

Det skal i tillegg til leder, velges 2 styremedlemmer, 3 varamedlemmer og revisor.



Steinar Furnes

Valg av styremedlemmer:

Alf Inge Jenssen, NMPF 2 år

Olav Kalvøy, SPF 2 år

Varamedlemmer:

Kari Steinsvik, SPF 1 år

Haldis Haltbakk, NMPF 1 år

Jonn Nordbø, RPF 1 år

Revisor: Terje Sæter, SPF 1 år

Thomas Austnes, SPF og Jan Erik Bjørshol, RPF har 1 år igjen i styret.

Alle ble valgt enstemmig.

Forslag til Ledersituasjonen:

Steinar Furnes fortsetter som leder inntil videre.

Det innkalles til et ekstraordinært årsmøte høsten 2017 for å velge ny leder og evt ny organisering av fylkesforeningen.

Enstemmig vedtatt.

Møtet avsluttet kl 14.30.

Kari Steinsvik

Vår Parkinson

Veslemøy og Knut Bjørn Hungnes



Hun har fått diagnosen. Sykdomsutviklingen er ukjent. Ektefellen står litt på sidelinjen. Begge får utfordringer i hverdagen. De skal takles av begge. Forståelse for hverandre blir derfor viktig på veien videre. Derfor sier vi «Vår Parkinson»!

Tidlig registrerte vi at jeg ikke greide å opprettholde farten på turer. Jeg skrev det på konto for alder. «Urolige bein» skyldtes ifølge fastlegen høyt blodtrykk. Innimellom fikk jeg svelgeproblem med ris- og spagettiretter. Maten kom ofte ufordøyet opp igjen. Ubehagelig og litt skremmende. Satt jeg for mye i ro (for eksempel lange møter), tiltok kriblingen i leggene. Beina flyttet stadig «posisjon». Armene likeså. Løsningen ble et godt grep om beltet eller bukselinningen!

Forsinket start

Skiturene ble etter hvert utfordrende på grunn av problem med korsryggen. Familien påpekte at nå var jeg blitt lut i ryggen, hadde fått «gammel dame-positur»! Ektefellen kommenterte at nå gikk jeg «passgang» samtidig som venstre arm hang uvirksom rett ned! Balansen var heller ikke god. Hva kom dette av? Ryggen? Fikk henvisning til fysioterapeut. Etter kort tids korridor- og trappetrening der var konklusjonen ingen prolaps – men «forsinket start». Jeg burde kontakte nevrolog! Snakker vi om Parkinson? repliserte jeg. Det hadde nok ligget i bakhodet ganske lenge – og kom ikke overraskende på min ektefelle heller. Han tok beskjeden med stoisk ro. «Dette skal vi greie sammen!» Etter nærmere fem år er dette fortsatt vår hverdag!

LSVT BIG eller PWR?

Jeg hadde flaks da jeg fikk time hos fysioterapeut. To i teamet der hadde sertifikat for LSVT BIG. Kom raskt i gang med trening hos dem og deretter opphold på Aure. Etter hvert ble riktig gange mer og mer automatisert, utholdenheten økte påtakelig. Bakken fra hovedvegen og opp til parkeringsplassen var fin trening for rytme og pust. Telling i «bolker» fra 1 til 10 gjorde underverker. Etter kort tid gikk jeg bakken opp

Min parkinson, Vår parkinson, Min parkinson x år etter... Vi bytter litt på innfallsvinkelen i denne serien.—Veslemøy og Knut Bjørn Hungnes har ikke noe imot at deres innlegg fører til debatt. Er det noe du er uenig i? Eller enig? Skriv inn!

uten pause. Ideen kom fra en energisk treningsvenninne! Vi bor i Molde og har «samarbeidet» siden den gang. For et treff!

Vi må selv ta et visst ansvar for vedlikehold av ferdighetene våre, blant annet med fysisk trening. LSVT BIG-metoden passer ikke for alle. Det nye tilbudet PWR (Parkinson Wellness Recovery) passer langt bedre. Det er bra at det arrangeres fagseminar for både fysioterapeuter og ergoterapeuter her i Norge i juni.

Med sokker som treningsredskap

Ergoterapeuten på Aure ga oss daglig praktiske oppgaver. Der fikk jeg virkelig sansen for å overføre trening og vedlikehold av ferdigheter til hverdagens gjøremål. Inn og ut av oppvaskmaskinen gir bøy og tøy, flere tallerkener i gangen med en hånd styrker både fingre og håndledd. Raskest mulig opp og ned trapper forbedrer pusten! Det er mange muligheter. Oppøving av balansen er utrolig viktig for å motvirke fall. Tren på den ved å stå på en fot når du tar på eller av sokker og bukse! Eller pusser tenner!

Situasjonen i dag:

Den skal ha et våkent øye som kan registrere at du «har Parkinson», sier blant andre min ektefelle. Samtidig minner han meg om at trening er bra, men for mye er uheldig. Hvile er en nødvendighet for å kunne restituere seg best mulig!

Veslemøy og Knut Bjørn Hungnes

Til høyre: Klipp fra Sunnmøre Parkinsonforenings webrosjyre



Jeg har jobbet med mennesker med Parkinsons sykdom siden 2005, både individuelt og i grupper. I 2012 ble jeg sertifisert LSVT-Big behandler, denne behandlingsformen opplever jeg har gitt stort utbytte både i individuell behandling og i gruppetreningene.



Hildegunn Eikrem, Fysioterapeut ved Frisksenteret i Ålesund

Hildegunn og Mona lærer PWR

Hildegunn Eikrem og Mona Amri heter de to fysioterapeutene ved Frisksenteret på Moa som leder gruppetreningen for parkinsonister, og som har kvalifisert seg for dette gjennom kurs. Hildegunn og Mona tar konsekvensen av at treningsmetodene utvikler seg videre. Som Veslemøy og Knut Bjørn Hungnes forteller ovenfor, holdes det fagseminar i PWR nå i juni, og Hildegunn og Mona deltar med støtte fra Sunnmøre Parkinsonforenings reise- og tilskuddsfond.



Min Parkinson ni år etter

Aase Nielsen



Mens nye historier venter på å bli fortalt i serien *Min parkinson*, inviterer vi noen av dem som har skrevet i «Hør på meg» tidligere, til å fortelle hva som har skjedd i årene som har gått, og hvordan de har det i dag.

«Det knirker i både meg og trappa når jeg lister meg ned fra 2. etasje for å hente avisa mi tidlig på morgenen, men med kaffekoppen, avisa og radioen har jeg stort sett en fin start på en ny dag.» skrev Aase Nielsen blant annet i 2007.

Jo da , han er her fremdeles mr James. Akkurat som Karsten Isachsens tittel på boka : *Gjester som ikke ville gå* . Det kan være åtte -ti år siden jeg sist omtalte denne gjesten i « Hør på meg».

Jeg flyttet fra «huset mitt» til ei leilighet i 2007 og skrev om at det knirket både i trappa og meg når jeg henta avisa om morgenen. Jeg har flyttet enda en gang, og knirker gjør det fremdeles. Nå er det 30 trinn ned for å hente avisa , og det er jo fin trening . Når jeg bruker trappene 2-3 ganger pr dag, så hjelper det på. Jeg har fått trappeheis, den tar varene opp trappene, jeg går. «Sta som ei geit» sier døtrene mine , og ett av barnebarna sa det slik: «Du gir deg ikke så lett, du mormor» . Kanskje er denne staheten grunnen til at jeg fremdeles er oppegående ?

Men oppegående og oppegående, jeg luter framover og bruker krykke eller rullator når jeg går ute, og Molde sykehus prøver å rette meg opp ved å injisere botulinumtoksin i overaktive bukmuskler . Tiden vil vise om det hjelper. Så botox kan brukes til mye ?!

Ellers er det trening og varmtvannsbasseng hver uke, sang og sosialt samvær hos Ingrid og bowling 1 gang i måneden . Det våres i Kristiansund , og livet er fremdeles verdt å leve etter 15-16 år med gjesten som ikke vil gå !

Nå i slutten av mars skal jeg på kurs med kjente fra Parkinsontelefonen hvor jeg har vakt 2 ganger i måneden. Denne gangen er kurset på Kielferga og det gleder jeg meg til !

Til slutt hilser jeg til kjente og ukjente i Parkinsonfamilien, nyt den fine tida som ligger forran oss nå ! Stell pent med deg selv og glem den innpåsiltne gjesten så langt det er mulig .

Aase Nielsen

Vårens vakreste eventyr



VELLYKKET GOLFTREFF PÅ TINGVOLL

Lørdag 29. april var det igjen golftreff på Tingvoll golfbane. La det være sagt med en gang: Banen var nyfrisert og innbydende da vi kom lørdag morgen kl 1000. Vi følte med en gang at vi var velkommen.

Før vi ankom, sendte jeg en SMS til Leif med spørsmål om vi skulle smøre nistepakke. Svaret kom fyndig og-kontant: Nei! Vel framme skjønte jeg hvorfor det kontante svaret. Her stod det dekket med bløtkake og sveler. Senere kom det velsmakende baguetter på bordet.

Alt lå til rette for en kjempedag med strålende sol fra en skyfri himmel. Det var en kjølig værtype, men når solen hadde fått kravlet seg opp, ble det nesten sommertemperatur. Banen er en 6-hullsbane. En liten bane, men ganske krevende. Tre par-3-hull og tre par-4-hull. Både fairwayer og greener er av høy kvalitet. Det er en såkalt linksbane, som betyr at banen er anlagt ved sjø eller vann.



Klubbens formann, Eirik Oterholm, hilste oss velkommen med takk for sist. Han redegjorde for opplegget for denne golfdagen. Det er ikke lett å sette sammen et program som passer alle. Parkinsons sykdom er ganske utfordrende når man har hatt sykdommen en tid. Dagen startet med en gjennomgang

av grunnleggende teknikker for å oppnå et godt golfslag. Det omfatter et korrekt grep på kølla, oppstilling for et optimalt golfslag og hvordan hele kroppen legges bak hvert slag. For dem som hadde begrenset kunnskap og ferdighet, ble dagen i hovedsak anvendt til trening av de grunnleggende teknikker, mens de mer erfarne gikk to runder på banen.

Klubbens pro, Svein, ble introdusert. Det var ingen hvemsomhelst. Han har en imponerende idrettskarriere bak seg i forskjellige disipliner. Han er blant annet en erfaren fallskjermhopper som også har vært med på basehopping. Og han har hoppet fra Trollveggen i Romsdal (!). Og det er kanskje ikke alle som vet at det har vært arrangert golfturnering på Svalbard. Svein var med i arrangementskomiteen. I tillegg til alt dette er Svein også et pedagogisk talent, og alle fikk et tilskudd av verdifull kunnskap om golf, og hvorfor oppstilling og grep om kølla er så viktig.

Etter en flott dag på golfbanen ble det en hyggelig samling på stedets hotell. Maten var god, og Leif gikk igjennom dagens prestasjoner. Han hadde rosende ord til alle. Det handler her også om prestasjoner etter individuelle forutsetninger, hvor viktig fysisk aktivitet er, og det å ta kroppen i bruk. Det er nemlig slik at om ikke du plager kroppen, så vil kroppen plage deg.

Turneringens grand old lady

Det er derfor hyggelig at jeg som samlingens referent, med denne vinklingen kan få hedre turneringens grand old lady, Elin Klokkehaug, som ga oss alle en lekse i hvor positivt man kan ha det om man setter prestasjoner og forutsetninger i sammenheng.

Rosende ord fortjener også Bente Mattland, som helt uten golfkunnskaper før denne samlingen hev seg utpå og gjorde vesentlige bidrag til at hennes lag gjorde et solid innhogg på premiebordet. Hun fikk tittelen samlingens beste nybegynner.

Steinar takket vertskapet for et meget positivt golftreff og introduserte begrepet GLADGOLF, som betyr at man husker de positive opplevelsene og glemmer de gangene det ikke gikk så bra. Om dette var han ubeskjeden nok til å lese sitt dikt «For en dag å spille golf»:



Elin Klokkehaug

FOR EN DAG Å SPILLE GOLF

For en dag å spille golf
Solen skinner uten vind
Ingen slice og hook i dag
Jeg føler meg så trygg i sinn
Runden går i dag med færre slag
Nå skal handicap-et senkes
Jeg gjør meg klar på første tee
Kun den ene tanke tenkes
Lengden, når hele svingen legges i

Mitt utslag gikk til høyre ut
Men reddes inn igjen på neste slag-
med høyrearmen rak og ryggen lut-
første innspill skal bli bra i dag
For en dag å spille golf

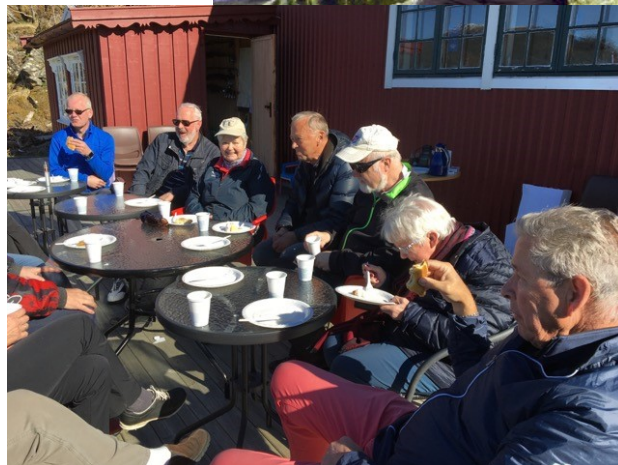
Greenen? Det var visst lengre dit
Og kommentaren en litt annen
Noe dritt har skjedd med slaget mitt-
for ballen havnet rett i sanden



Slagene går ikke dit de skal
Runden halvspilt, resultatet altfor galt
Her går jeg og leter etter ball
Og jeg har tilmed dyrt betalt
På slik en dag så fint å være her
Men hvorfor bruke tid til dette
Med så mange slag i hytt og vær
Jeg tror jeg selger hele settet

Jeg gjør meg klar tilsiste hull
Par tre og flagget vaier litt i vinden-
Kanskje blir også dette slag det rene tull
Men så stopper ballen rett ved pinnen
For en dag å spille golf
Brått jeg skjønnte hva var galt
Jeg har reist meg altfor fort i svingen
Neste runde får jeg mye mer betalt
Se på ballen gjennom svingen, det er tingen
For en dag å spille golf !!

Tingvoll er ikke bare ost og slike ting
Seks flotte hull til å vise fram vår sving
Her disktes opp
Baguetter og kaffekopp
På alle måter en helg med topp
servering



Min hobby: Quilting



I dag var jeg på besøk hos Gerd Knudsen, mannen i huset, som er forfatteren Ingar Knudsen, og pusen Isabella.

De er «kattefolk» slik som meg, så det ble egentlig vel så mye snakk om yndlingsdyrene våre som det vi opprinnelig skulle prate om.

Gerd driver nemlig med quilting, også kalt patchwork eller lappeteknikk. En quilt er egentlig et sengeteppe som både varmer og pynter opp.

Applikasjonsteknikken er kjent fra tidlig middelalder. I Egypt er det funnet arbeider fra det 9. århundre. Nybyggerne i USA fant ut at arbeidet med søm av lappetepper innbød til sosialt samvær, og de kom sammen for å utveksle lapper og ideer. Slaverne i USA startet med dette av ren nødvendighet for å holde varmen. De brukte fantasien og de stoffrestene de kunne få tak i. Teppene ble også hengt foran dører og vinduer for å hindre trekk.



En quilt er som en sandwich, den består av tre lag: Den midterste er vatteringen, øverst er lappesømmen med sine uendelige, forskjellige mønstre og teknikker, og så er det et baksidestoff. Det hele så vanskelig ut for meg, men du verden så mye vakker man kan lage med denne teknikken. Gerd begynte med dette i 1965, da hennes svigermor lærte henne opp. Jeg skjønner i hvert fall at man bør være godvenner med symaskinen for å drive med dette.

Ingrid Hagedal

Quilting

er å sy sammen flere lag stoff, med vatt eller annet mellomag mellom. Det øverste laget er ofte et lappeteppe, men kan også være ensfarget eller et annet egnet mønstret tøyestykke.



Det skjer på Nordmøre

På side 17 kan du lese om juni-utflukt til Ringholmen. Det er mye som foregår i mai og juni. Vi har bl.a. startet en studiering, for oss som har Parkinson.

Hvis noen er interessert i å være med i en slik gruppe, kan dere si ifra til en av oss i styret. Vi har tidligere hatt en slik gruppe for pårørende. Vi kan starte en ny gruppe til høsten hvis det er interesse for det.

Sangtrening blir det 22. mai og 8. juni kl.17.00 hos Ingrid. Sangstemme er ikke nødvendig, det er styrken i stemmen vår vi skal trene opp. Det ville vært hyggelig om det dukket opp noen nye fjes også .

Bowling har vi vanligvis den første torsdagen i måneden kl. 12.30. på Fun Park, Futura,. Pizza etterpå. I juni må vi imidlertid gjøre en forandring, vi bowler torsdag 8. i stedet. Juli og august tar vi ferie.

Til høsten danner kommunen en treningsgruppe som vi kan være med på. Vi skal gi økonomisk bistand til to av terapeutene innen PWR.

Følg med i avisen under: DET SKJER, vi annonserer alltid der.

Vinnere av lotteriet vårt ble:

Hans Ofstad: Kong Haakon konfekt
 Anne Grethe Opsal: lue og vlabber
 Randi Sivertsen: dusjseper
 Therese Nilsen: klippfisk loins
 Alf Inge Jensen: tollekniv
 Oddmund Betten: Selbulabber
 K. Lyngstad: Selbulabber

Vigdis Nordvik: handleveske
 Leif Bjerkan: blomsterkrans
 Anne Lise og Odd Halse: skip på flaske
 Karin Nesje: grillforkle
 Edna og Nils Halle: kolonialkasse
Gratulerer, og takk for at dere støttet oss!

Ingrid

Ingrids Nordmørs-flanerier



Det er ikke greit å være mus heller, skriver Ingrid, men hvem har det verst, bakgårdskatten Bonito 3, musa i katt-og-mus-leken eller mennesket med sin parkinson?



Lucky

Vi kommer ikke utenom det denne gangen heller, det blir noe om katter.

Bakgårdskatt

startet i 1988, under foreningen Omplussing av dyr, men ble etter hvert en selvstendig organisasjon, drevet på frivillig basis. De legger ned et enormt arbeid med å få omplassert hjemløse katter som av ulike grunner ikke har noen eier lenger. De må fanges inn, kastreres, vaksineres, chippes osv. De tar seg også av påkjørte katter, både skadede og døde. Jeg har støttet dem økonomisk i mange år, pluss en lignende organisasjon i Oslo, for dyrenes velferd er viktig, og de kan ikke snakke for seg selv.

9. oktober døde min vakre Maine Coon, Bonito 2, som bodde hos Einar, og min huskatt, sjarmøren Lucky, ble overtalt til å flytte dit. De to gutta trives strålende sammen.

Rett før jul ble søsteren til Bonito 2 syk og måtte få slippe å lide lenger. Jeg orket ikke tanken på å være foruten en katt, så jeg kontaktet de koselige damene i Bakgårdskatt. De hadde flere katter som trengte et hjem, og ut ifra bilder plukket jeg ut en hel-svart ettåring som aldri hadde hatt noe skikkelig hjem. To dager etter tok jeg hurtigbåten opp til Trondheim og hentet pusen, som ble omdøpt til Bonito 3. Han har nå, i skrivende stund, vært her i fire måneder.

De første ukene bodde han under sofaen, og det tok lang tid før han begynte å stole på meg. Den siste uken har han fått lov til å være ute, og han tør endelig bli klappet av besøkende også. Vel å merke, helst damer med mild stemme, så dette har tatt tid og krevd tålmodighet. Imidlertid gikk det raskt å skjemme ham bort i matveien. Han godtar nå kun den dyreste maten, eller nykøkt seifilet. Skulle ikke tro at han har levd som hjemløs uteligger. Jeg unner ham å ha fått det trygt og godt, så får det ikke hjelpe om han blir skikkelig bortskjemt.



Og han er vakker: helsvart, grønne øyne, lange ben og kjempelang hale. Flink musejeger er han også, har fang- et to mus allerede. Den første måtte avlives, men den andre var bare besvimt av skrekk, så den fikk jeg reddet og satt i naboens (han har ikke katt) have. Det er ikke greit å være mus heller, stakkars liten.



Parkinsondagen 2017 i Kristiansund

De siste årene har vi markert Parkinsondagen med stand på Futura kjøpesenter. Vi kommer lett i kontakt med folk som handler der, og vi bruker å ha med oss noe å lodde ut, for det lokker folk bort til bordet vårt. Hvis det kun ligger brosjyrer der, er det ikke så interessant. Vi byr dessuten på nylaget kaffe og kjeks. Jeg hadde tipset lokalavisen vår, Tidens Krav, om at vi var der, og at det dessuten var 200 år siden Parkinson ble oppdaget av dr. James Parkinson. Vi hadde mange fine gevinster, og folk kjøpte lodd villig vekk. Ja, av og til var det kødannelse foran bordet vårt, for vi hadde mange fine gevinster, og alt hadde vi fått gratis. De aller fleste kjenner noen som har sykdommen, og mange som er rammet, tør nå å komme «ut av skapet» fordi vi har stått frem og alminneliggjort Parkinson. Lokalavisen har vært meget velvillig når vi har bedt dem ta inn stoff om oss. Midt opp i køen av loddkjøpere dukket en trivelig journalist opp for å intervju oss, og vi måtte til og med ta en trall for ham mens han fotograferte. Det hele kom på trykk dagen etter, og mange jeg møtte, kommenterte reportasjen på en positiv måte. Vi synes absolutt vi fikk markert oss, og det blir spennende å se hvilken sum loddsalget ender opp med til slutt.

Ingrid



Tre på Futura: Jarlaug Kandola, Karin Nesje og Ingrid Hagedal

Drittlei Parkinson

Er det lov å si dette: Jeg er drittlei hele Parkinson av og til! Eller blir det som å banne i kirken?

Vi skal jo helst ta imot det vi får tildelt i dette livet uten å mukke. Det hjelper ikke å protestere allikevel, så vi får bare gjøre det beste ut av situasjonen. Det er riktig det selvfølgelig, men av og til må man få lov til å kjenne på at man er både sint og lei seg for at man fikk denne sykdommen.

Diagnosen fikk jeg i februar 2009, etter å ha kjent ubehag i kroppen i lang tid. Formen min var forholdsvis fin i flere år, og jeg greide liksom ikke å forestille meg at situasjonen skulle bli så voldsomt forverret som den er blitt i den senere tid.

Imidlertid letter smertene innimellom, og da får jeg et friminutt. Da er jeg «meg selv» igjen, gudskjelov. For denne triste, klossete damen med smerter og dårlig holdning kan da umulig være meg? Jovisst er det meg - slik har jeg blitt. Det finnes verre ting man kan rammes av selvfølgelig, men hva hjelper vel det?

En kveld var jeg så frustrert at jeg rasket frem rullatoren og trampet iltert ned til stranden. Der kastet jeg store steiner på sjøen, mens jeg ropte ut min fortvilelse og sinne. Jeg tok frem de styggeste uttrykkene jeg kunne komme på. Der nede var det ingen som hørte meg, og sannelig hjalp det!

«Det var jammen en god idé,» sa fysioterapeuten min da jeg fortalte det til ham. Litt oppstyr ble det i familien også, for jeg sa ifra hvor jeg gikk, slik jeg bruker å gjøre. Først kom Einar løpende, så kom min svigersønn susende i bil, og til slutt kom min datter for å se hva som foregikk. De visste ikke riktig hvordan de skulle takle denne furien som sto og kastet stein utover sjøen. Egentlig burde jeg vel ikke avslørt denne episoden, men innså omsider at vi med Parkinson (eller annen uhelbredelig sykdom) må få lov til å rase mot skjebnen en gang iblant hvis vi føler for det.

Jeg kunne så absolutt ha unnvært denne sykdommen, men så har den ført mye positivt inn i mitt liv også. Mange hyggelige bekjentskaper (det er bare trivelige mennesker med Parkinson, hører det med, mon tro?), og det har fått meg til å begynne med alle hobbyene mine. Diktlesingen gjorde at jeg begynte som leseombud på Bergan sykehjem. Så er det kanskje en mening med alt, da. «When God closes a door, He opens a window».

Ingrid

11. mai

hadde vi medlemsmøte med Ragnhild Støkket på besøk. Hun holdt et engasjert foredrag, og svarte på alle mulige spørsmål vi bombarderte henne med. Tiden gikk så altfor fort før vi måtte skyssse henne tilbake til flyplassen igjen.

Juni-utflukt



15. juni reiser vi med hurtigbåten/Kystekspresen til Ringholmen, hvor vi spiser middag. Kjøkkenet trenger beskjed om hva vi ønsker en uke på forhånd, så her er menyen:

- ◇ Italiensk pizza m/spekeskinke, pepperoni og mozzarellaost
- ◇ Husets kremet fiskesuppe m/focaccia
- ◇ Bacalao m/hjemmelaget brød
- ◇ Fish and chips m/pommes frites og løkringer
- ◇ Til dessert blir det is,
- ◇ Si ifra om noen vil ha diabetiker-is
- ◇ Kaffe/te.

Alt dette sponser Nordmøre Parkinsonforening, men drikkevarer og båtbilletten må dere betale selv. Bill.en vei: 95,- Honnør: 47,- Mange har ledsagerbevis, og kan ha med en gratis.

HUSK LEDSAGERBEVIS!,

Båten går kl. 12.00 fra Hurtigbåtkaia og tar 20 min. til Ringholmen. Retur kl. 15.20 fra Ringholmen.

Dere som vil være med, må si ifra til Ingrid (901 48 325) SENEST 8.JUNI, OG DET ER BINDENDE PÅMELDING!!!

Vi håper på pent vær, men skulle det bli regn, finner vi på noe innendørs.

Det er mye som foregår i mai og juni. *LES MER PÅ SIDE 13.*

Det skjer på Sunnmøre

TURGRUPPE I SUNNMØRE PARKINSONFORENING



Nå har vi kommet i gang med turgruppa vår. Vi går annenhver torsdag og annenhver tirsdag med avgang enten kl. 11.00 eller 12.00.

Det har vist seg å være et sosialt og positivt tiltak. Været har foreløpig ikke vært på vår side, vi har måttet avlyse to ganger pga ekstremt dårlig vær. Vi har med te, kaffe og kjeks som vi inntar underveis, der vi finner en koselig plass å sitte. På Aksla er det flere gapahuker som vi har benyttet, de gir oss ly for regn og vind.

Det blir sendt ut SMS-varsel om turen tirsdag eller tidlig onsdag.

Tur 1 : 3.mars. Vi gikk langs sjøkanten fra Holmeskjærsvika til Bogneset og tilbake igjen. Vi fikk drikke te og kaffe inne i klubbhuset etterpå. På denne første turen var vi syv stykker til tross for dårlig vær.



Været ble verre og verre...

Tur 2 : 14.mars. Denne gangen var vi tenkt å gå fra Aksla Stadion til Fjellstua tur retur. Men det ble til at vi gikk ned trappene fra Fjellstua pga været ble verre og verre. Vi var i dag to stykker som var ute på tur.

Stopp hos kjente underveis

Tur 3 : 23.mars.

Vi drog til Ellingsøya der Oskar hadde en koselig turveg like i nabolaget. Det var ganske mye regn, så det var godt å komme innadørs og varme seg på varm kaffe og te. Denne turen var det fire stykker som gikk.

Så tok vi denne turen en gang til

Tur 4 : 20 april

Siden vi bare var to stykker som gikk Fra Aksla stadion til Fjellstua så tok vi denne turen en gang til. Vi var tre som møtte opp. Vi gir det dårlige været skykk, hadde det koselig. Vi fant oss en gapahuk som den for det dårlige oppmøtet. Men vi som gikk tok pausen i.

To utfordringer

Nå vil jeg utfordre medlemmene i SPF til å møte opp og delta på turene våre. Det gjør godt for kropp (rygg) og sjel å komme seg ut i naturen. Vi går og prater og blir bedre kjent, det er faktisk veldig sosialt.



Jeg vil også utfordre medlemmene på Søre Sunnmøre om å starte ei turgruppe der. Håper det er noen som plukker opp hansken. Vi har fått midler til dette, så alle utgifter vil bli dekket (termos, kaffe, kjeks m.m.).

Hilsen **Else**



En utfordring til

Vi er en gruppe i foreningen som har gjennomført likepersonskurs, og vil på det sterkeste oppfordre medlemmer og deres pårørende til å benytte dere av dette. En likeperson er en person som er i samme eller lignende situasjon som deg selv.

Hilsen
Solveig Austnes



Bjørn Wirkola—mann med stil



Det var i den tida då eit ski-hopp var estetikk. Han vart dobbelt verdsmeister i 1966, vann den tysk-austerrikske hoppveka tre år på rad og sette lengderekord med 5 gonger 20 i stil. I mai møtte Bjørn Wirkola medlemmene i Sunnmøre Parkinsonforening.

Skihopping er ikkje den einaste idretten han har gjort seg gjeldande i. Det begynte med kombinert, og på tampen av skikarrieren var han med å spele Rosenborg fram til både seriegull og cupsiger i fotball. Det same året, 1971, fekk han Egebergs ærespris, den høgaste utmerkinga i norsk idrett.



Bjørn Wirkola og Else Leite

På medlemsmøtet på Kafé Rematun hamna eg ved same bord som gjesten, og for å seie noko, røpa eg at eg nettopp hadde lese meg opp på Bjørn Wirkola. - Ja, då nyttar det vel ikkje å ta ein bløff heller då, sa han. Ingen primadonna-nykker—han var lett å prate med, og bløffe hadde han lite behov for, så mykje han hadde opplevd, og så mange kjende namn han hadde på vennelista si, godt dokumentert gjennom dei utvalde lysbilda og videoklippa han viste mens han kommenterte med fakta og anekdotar—det meste heilt sant, som han presiserte til slutt.

Tru på deg sjølv

Bildeserien begynte med låvebrua heime i Alta, der lysta til å hoppe på ski vart fødd, og motivasjon, trening og atter trening er den «hemmelege» oppskrifta på å nå toppen. Med nok trening har du grunnlaget som gir deg tru på deg sjølv og får deg til å yte ditt beste når det gjeld som mest.

Sjølv om han tidleg flytta til Melhus i Sør-Trøndelag, der ho budde, ho som han gifta seg med, representerte skiløparen og hopparen Wirkola Alta Idrettsforening, men for å få spele fotball melde han seg også inn i Rosenborg Ballklub.

Etter Wirkola florerte V-stilen og stadig betre utvikla hoppdressar for å minske luftmotstanden og gi konkurransefordelar. Vi fekk eit innblikk i korleis idretten har forandra seg frå sølvpokalar og overnatting på klasserom til vitskaplege metodar og store pengar.

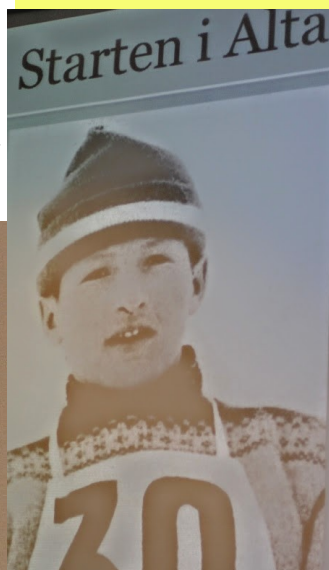
Wirkola og Parkinson

Sjukdom er ikkje tema i foredraga til Bjørn Wirkola. I 2010 fekk han diagnosen Parkinsons sjukdom. Han tek medisin og lever som 73-åring eit normalt liv. På spørsmål utelukkar han ikkje at den milde sjukdomsvarianten kan ha samanheng med at han heile sitt liv har drive med idrett.



Å hoppe etter Wirkola

Å ta over etter Leif er som å hoppe etter Wirkola, sa Steinar Furnes då Leif



Klokkehaug slutta som leiar av Møre og Romsdal Parkinsonforening. Dette uttrykket for forventningar det nesten er umogleg å oppfylle, vart brukt første gongen i 1965 under NM i stor bakke i Skui.

«Selv for Engan er det ikke moro å hoppe etter Wirkola,» sa kommentator Torbjørn Yggeseth då Toralf Engan var i tilløpet. Reporter Bjørge Lillelien (som skreiv boka *Knall og fall* om Wirkola) såg potensialet i sitatet, og no er det noko av det å vere norsk å forstå kva det vil seie å hoppe etter Wirkola, på same måten som Øystein Sunde har lært oss kvifor noko er «kjekt å ha».



Etter kaffi og sveler og kake viste Borgar Mattland ein gjennomarbeidd presentasjon av verksemda i Sunnmøre Parkinsonforening det siste året.

Svein Jarle

AKTIVITETSTILBUD PÅ SUNNMØRE

Oversikt fra Sunnmøre Parkinsonforening

Fysisk aktivitet, sosiale møteplasser:

Hva finnes egentlig i ditt nærmiljø?

Frisklivssentralen

hjelper og støtter personer som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet, kosthold eller tobakk, gjennom individuelle samtaler og gruppebaserte tilbud.

En trenger ikke å ha en diagnose eller være syk for å delta i frisklivssentralen. Lege, annet helsepersonell eller NAV kan tilvise deltakere til frisklivssentralen gjennom frisklivsresepten, men en kan også kontakte oss på eget initiativ.

Frisklivssentraler på Sunnmøre:

Ørsta, Volda og Ulsteinvik.

Folkehelsekoordinatorer:

Alle kommuner er oppfordret til å ha en egen dedikert person til å jobbe med folkehelsearbeid. Etter 2012 ble det derfor i mange kommuner opprettet egne stillinger som skal jobbe helsefremmende og forebyggende for innbyggerne i sin kommune. Stillingen er anbefalt å ligge med nær tilknytning til øverste leder i kommunen for å ha mulighet til å jobbe systematisk og sikre målet om "helse i alt vi gjør".

Koordinatorerne skal ta utgangspunkt i lovverk som er med og sikrer arbeidet med folkehelse i kommunen.

Ørsta:

Frisklivssentralen: Opplegg mest mot barn og unge.

Folkehelsekoordinatoren har aktivitetskalender med mange ulike tilbud.

Ragnhild Svensli 48 99 79 22

Folkehelsekoordinator: Ingvil Endal, 91 76 53 89 / 70 04 97 16

IKKE BARE PARKINSONFORENINGEN

Som parkinsonist trenger du å være aktiv for å holde sykdommen i sjakk. Du trenger også møteplasser hvor du kan snakke med folk. Bor du langt unna aktivitetene i parkinsonforeningen? Kanskje frisklivssentralen er nærmere? Møre og Romsdal Parkinsonforening vil kartlegge hvor disse finnes. Kari Steinsvik i Sunnmøre Parkinsonforening gir deg denne oversikten over frisklivssentraler og folkehelsekoordinatorer på Sunnmøre.

Volda:

Frisklivssentralen har ulike tilbud og har satt disse inn i en aktivitetsplan sammen med folkehelsekoordinatoren.

Mona Helen Kile 91 72 94 69 / 91 57 93 03

Ulsteinvik:

Frisklivssentralen har flere tilbud for livsstilsendringer og har i tillegg sammen med frivillighetsentralen mange aktivitetstilbud, bl.a trening for pensjonister og utetrening.

Kjersti Vengen Jensen, tlf 48 01 74 64

Skodje kommune:

Folkehelsekoordinator Magne P. Fylling
Tlf. 70 24 41 90
E-post: magne.fylling@skodje.kommune.no

Haram kommune:

Ida Kristine Vollan Wisth Folkehelsekoordinator

Telefon : 70207460/90364251

Giske kommune:

Ida Kristine Vollan Wisth Folkehelsekoordinator

Telefon : 70207460/90364251

Herøy kommune:

Roger Kvalsvik, seksjonsleiar rehabilitering

Telefon 70 08 14 50

Sula kommune:

Folkehelsekoordinator
Renate Love Sulatun
Postboks 280
6039 Langevåg

Telefon: 70198227

Mobil: 95751510

Meld deg på!

Busstur til Norangsdalen



Sunnmøre Parkinsonforening

MEDLEMSTUR TIL NORANGSDALEN SØNDAG 11. JUNI 2017

Sunnmøre Parkinsonforening inviterer til medlemstur til Norangsdalen og Hotell Union Øye.

Vi starter fra **Moa kl 10.45** og tar ferge fra Magerholm til Aursnes.

Turen går gjennom Sykkylven og Stranda, og vi kjører de nye tunellene på RV 60 med en stopp på det nye utsiktspunktet, Ljøen.

Videre kjører vi via Hellesylt til Norangsdalen, Dronningen blant norske daler, og til Øye.

Her har vi en 2 retters lunsj ca kl 14.30.

Etter lunsjen blir det ferge til Sæbø, kjører Bondalen over til Ørsta og tilbake til Ålesund hvor vi regner med å ankomme ca 19.30.

Det blir guiding på turen.

Det er ikke lagt opp til kjøp av mat før vi kommer til Øye, så det er smart å ha med en matbit og noe å drikke.

Turen koster kr 250,- for medlemmer og kr 350,- for ikke-medlemmer. Da er alt inkludert.

Påmelding innen lørdag 3. juni.

Til Else Leite på

telefon 97 95 44 86

eller på mail

else.leite@icloud.com





Marit Digernes

Besøk frå forbundsstyret

Livskunstnar kallar ho seg, Marit Digernes, som var observatør på det første styremøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening etter årsmøtet. Møtet var i Ålesund 18. mai.

Marit er 2. varamedlem i forbundsstyret 2015-2017. Ho er utdanna sjukepleiar, kjem frå Fitjar i Hordaland og har hatt parkinson sia 2012.

Ho var med på møtet fordi Parkinsonforbundet sentralt ønskjer å få nært og direkte innblikk i kva slags saker fylkesforeiningane er opptekne av. Ho kunne konstatere at vår fylkesforeining akkurat

no prøver å få gjennomslag hos Helse Møre og Romsdal for behovet for å halde kurs for nydiagnostiserte pasientar og pårørande og for helsepersonell, den såkalla Parkinsonskolen. Vidare blir det arbeidd med å etablere eit fast trimtilbod kvar veke i Kristiansund og Molde, det er aktuelt å delta på fjellturar etter eit opplegg som Alf Inge Jensen har fått tilskot frå ExtraStiftelsen til, og som skal utvide perspektivet for kva folk med parkinson kan drive med, og i ein situasjon der det ikkje er funne ein avløyser for ein fylkesleiar som ønskjer å gå av, diskuterte styret igjen organisasjonsmodellen med ei fylkesforeining mellom lokalforeiningane og forbundet—utan å kome til nokon revolusjonerande konklusjon om korleis organisasjonsstrukturen kan gjerast enklare.



Den som ler først, har forstått poenget.

Livsvisdom

Hvis du er ensom når du er alene, er du i dårlig selskap.

Jean Paul Sartre.

Å leve er det farligste som finnes. Ingen har sluppet levende ifra det.

Ukjent.

Vi lærer oss å snakke engang ved ettårsladeren. Langt senere lærer et fåtall seg også å lytte.

Stig Johansson.

Møre og Romsdal Parkinsonforening innbyr til fem turer i fjellet og havgapet, til Melen, Steinliheia, Hjelmen, Grøvudalen og til slutt selveste Snøhetta. Turene er ikke for nybegynnere, men gjerne for nydiagnostiserte.

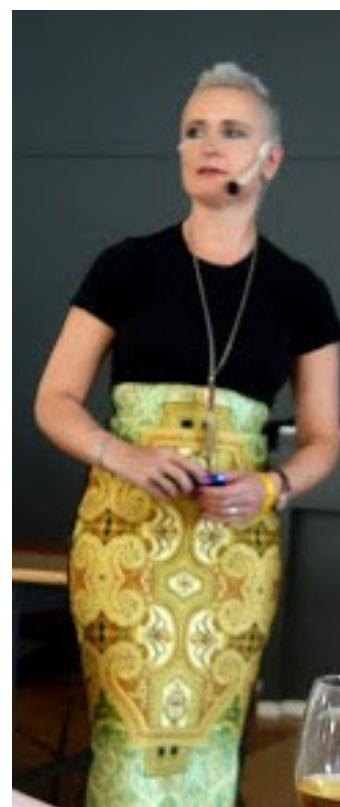


Atlantehavsveien var innfallsporten til denne rekken av gode naturopplevelser. 19. til 21. mai var det aktivitetshelg med innkvartering på Atlantehavsveien sjøstuer. Vi begynner med Vibeke.

Stand up!

Lørdag kveld, etter bacalao-middagen, hadde den tidligere læreren Vibeke Sørensen standupforestilling. Både innhold og form var svært personlige. Vibeke snakket fortrolig om sin barndom og oppvekst, håp og framtidsdrømmer, stoppet av en diagnose som ei stund tok motet fra henne. Mens hun snakket, viste hun lysbilder på veggen, av og til med komisk virkning, men hun prøvde ikke å være krampaktig morsom, og avsluttet med en sterk sang om aldri å gi opp.

Vibeke leverte et modig, bittersøtt show, og alle klemmene hun fikk etterpå, fortalte at tilhørerne kjente seg igjen, og at de var takknemlige for at noen makter å sette ord på felles tanker og følelser på denne oppriktige og sjarmerende måten.



Vibeke Sørensen

Sjøsprøyt, sol og vind

Sol, vind og sjøsprøyt preget aktivitetshelga ved Atlanterhavsvegen. På programmet sto havfiske, kajakk og standup kajakk, skjærgårdssafari, festmiddag med standupshow. Og boksing!



Håholmen—
for steinrike

Øystein
Sundes
hytte.
Kjekk å
ha.

Mor-
ten
Holen



Eieren av Atlanterhavsvegen sjøbuer, Morten Holen, har selv parkinson, men fikk skryt av en fast bobilgjest for at han hadde like mye omtanke for kunder *uten* parkinson. Det var en ny vri. Ikke-diskriminering av flertallet—bra!

Vi parkinsonister hadde i hvert fall lite grunn til å klage. Lørdag formiddag tok han oss med i motorbåt mellom sund og skjær nord for fylkesvei 64. Roret i den andre båten overlot han til Alf Inge. Morten gav oss fart utan at vi ble altfor våte. Det var planlagt tur til Håholmen, men en viss stein rik Stein Erik Hagen, som har hytta si på naboøya, hadde okkupert den berømte holmen for å få plass til sine gjester.

Den nye generasjonen er her

Det var ikke lenger 60-pluss-generasjonen som dominerte på aktivitetshelga 19.-21. mai. Blant de ca 20 deltakerne var nok flertallet under 60.

Unge med behov for aktivitet og med evne til å gjøre ting på andre måter. Når de går på trening, kan det godt være det er på boksetrening.



Rock Steady Boxing er et amerikansk treningsprogram som nå brukes av 18 000 parkinsonister rundt



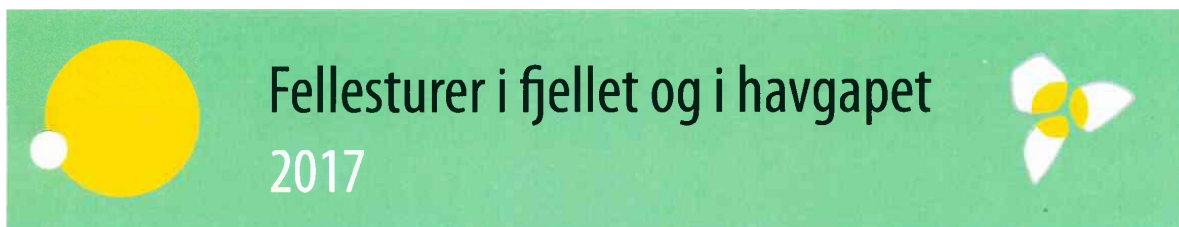
om i verden. Johnny Carlsen og Rune Vethe var kommet fra Oslo for å vise oss det, og det var nok en god erstatning for fredagstrimmen på Moa. Er vi snart Rock Steady-boksere i vårt fylke?

**Johnny Carlsen—
motorsyklist og
boksetrener**



Alf Inge Jenssen liker fart og kraft, som han viser her. Han er den ivrigste turgåer jeg kjenner, og er fast i trua på at trening gjør forskjellen når det gjelder å kjempe mot parkinson. Noen hadde lang vei heim etter aktivitetshelga, og sola skinte ikke lenger på Alf Inges bursdag 21. mai, det var regn og tåke, men om ingen andre ble med, skulle han bestige Melen og dra i gang sitt ambisiøse turprogram. Vi håper mange leser de neste sidene og melder seg på neste tur.

Svein Jarle



Et prosjekt med fokus på friskliv og mestring

Mål/målgruppe/målsetting:

Prosjektet har som mål å gjennomføre fellesturer sammen med yngre parkinsonrammede og nydiagnostiserte. Erfaringen er at vi «faller litt mellom» de aktivitetstilbudene som tilbys og kravene til friskhet og førlighet som mange arrangører har. Vi har også som mål å skape en positiv sosial setting. Oppfordre til engasjement og utfordre forutinntatte holdninger om hva vi med Parkinson kan gjennomføre og mestre.

Turmål:

1. Tur til Melen, søndag 21. mai 2017.
2. Tur til Steinliheia, lørdag 24. juni 2017
3. Tur til Hjelmen, lørdag 1. juli 2017
4. Tur til Grøvdalen, lørdag 22. juli 2017
5. Tur til Snøhetta, fredag 18. og lørdag 19. august 2017

ALLE TURER:

Påmelding til Alf Inge
Jenssen—tlf 95751730
alfinges@online.no
Avgift kr 100,- per tur

Forberedelser:

Det er viktig å være i så god fysisk og mental form som mulig før en starter på turene. Egentrening med veiledning og testing av trener/fysioterapeut eller lege kan gi deg den nødvendige tryggheten til å melde deg på noen av turene. Lag deg en plan med klare mål. Ta kontakt med personer og organisasjoner som turistforeninger, frisklivssentraler, idrettslag eller andre som kan hjelpe deg.

Tips for fjellturene:

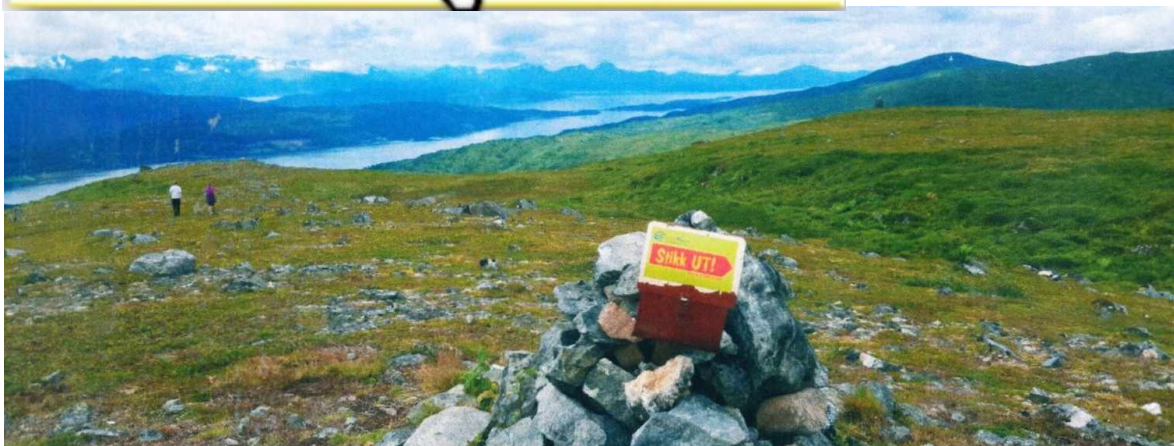
Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlig klær. Dette visdomsordet bør alle fjellvandrere tenke på når de planlegger en tur og pakker sekken. I fjellet skifter været brått, og vi må være forberedt på å møte både nedbør, kulde og varme, sommer som vinter. Hovedpoenget er at vind og nedbør holdes utestengt, og at svette og kondens slipper ut. Spesielt viktig er fottøyet. Her anbefales fjellstøvel også på kortere turer. Husk å gå inn nye fjellstøvler før du legger ut på langtur. Da unngår du ubehagelige gnagsår.

På våre turer bruker vi alltid ryggsekk. Sekken må inneholde undertøy, strømper og ullsokker. Lett treningsbukse og jakke. Kart og kompass. Genser, lue, skjerf, votter. Matpakke for dagens tur, litt sjokolade, nøtter, rosiner kjeks eller lignende. Toalettsaker, førstehjelpsutstyr, kniv og fyrstikker. Vannflaske m/vann. Lakenpose/ sovepose ved overnatting i hytte. Solkrem og myggolje.



**Oppmøte/ parkering:**

Parkeringsplassen på Fursetfjellet kl 09,30.



Turens lengde 5,6 km tur/retur. Fra den store parkeringsplassen tar du veien over brua helt i sørenden. Stien går sør for hyttebebyggelsen, opp en myrlendt bakke. På toppen av bakken går du til høyre og følger stien videre over ei myr. Følg denne stien og gå videre langs fjellryggen opp til det høyeste punktet 601 moh. Når man går fjellryggen opp mot toppen av Steinliheia, er det fin utsikt over Fannefjorden, og Skåla. Stigning ca 380 høydemeter.

**ALLE TURER:**

Påmelding til Alf Inge
Jenssen—tlf 95751730
alfinges@online.no
Avgift kr 100,- per tur

Hjelmen er ett av de store landemerka i Surnadal. Du kan nå toppen på 978 meter over havet fra flere utgangspunkt, men vi har her valgt Settemsdalen som startpunkt. Denne ruta har flere fordeler: Den er ikke så lang, og det er tydelig og god sti helt til varden på toppen. Stien er også merka og ble fra sommeren 2014 merket etter nasjonal standard. Det er også artig at det er satt opp en del skilt undervegs som viser stedsnavn, f. eks. «Trollstien» og «Bjørnetrappa». Her kan en la fantasien få vandre fritt omkring mulige årsaker til navnet... Turen opp til toppen av Hjelmen er ikke så lang, ca. 6,4 km, men den er ganske bratt i forhold til lengda. Noen korte parti mot toppen er ekstra bratte, så her må du om ikke klatre, så i alle fall klive. Dei fleste må nok hjelpe til med hendene for å komme seg opp her. En god grunn til å ta en tur på Hjelmen, er at du på denne turen får nyte mye flott utsikt alt før du kommer over skoggrensa. Til å begynne med er det Settemsdalen og Bøfjorden som åpenbarer seg. Etter hvert ser en alt fra hav til fjellheim. Smøla gjemmer seg i disen utenfor Tustna, og fjell som Knyken, Trollhøtta og Nordviksula hilser når en ser innover. Her er det noe å se uansett hvor en velger å sette seg ned for å nyte matpakken.

Oppmøte: Kjør til Settemsdalen. Sving inn på en grusveg som går bortover ekrene på høyre side av vegen like før du kjem til Bøfjordkrysset (når du kjem fra Åsskardhøgda). Kjør opp en bakke. Når veien deler seg i to, kjører du oppover til høyre. Parker der det er skilta «Mjølkplasshauan».

4

Tur til Grøvudalen

Lørdag 22. juli 2017



Oppmøte/ parkering:

Ved parkeringen
Hallen kl 10.00.

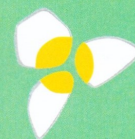
Sving av på Gjøra, kjør opp forbi Svisdal gård og forbi Hafsåsen. Kjør inn bomveg og parker på Hallen. Følg traktorveg fra Hallen og innover Grøvudalen. Turen er på ca 6,5 km til Grøvudalshytta. Turen går i en fredet seterdal med nydelig natur



5

Tur til Snøhetta

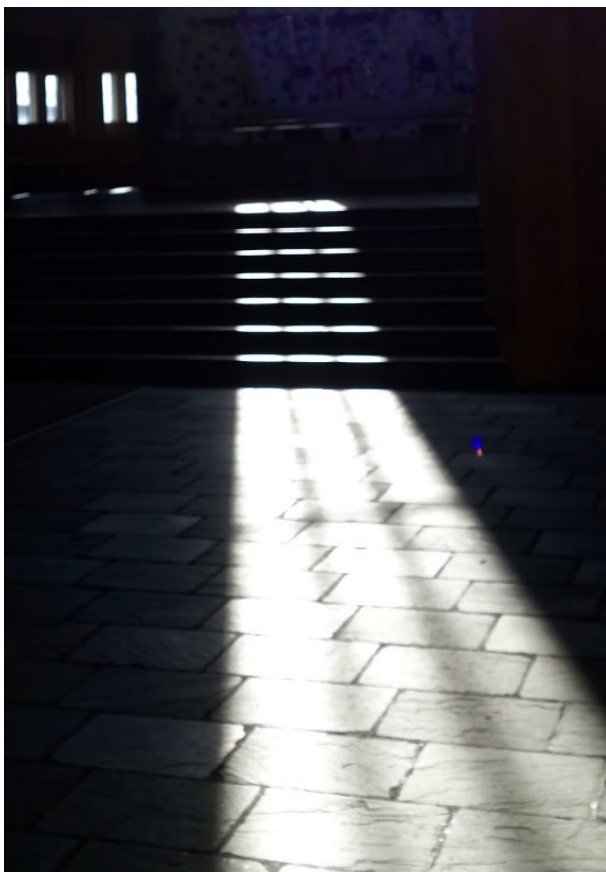
Lørdag 19. august 2017



Turen til Snøhetta vil bli gjennomført fra «basecamp» Snøheim lørdag 19. august 2017. Sjølv vil eg dra innover fra Hjerkin med skyttelbuss fredag ettermiddag og overnatte på Snøheim turisthytte. For de som bor i nærheten, går det fint også å komme innover med skyttelbussen laurdag morgon. Turen opp til Snøhetta 2286 moh starter etter frokost kl 0900 og tar 3-4 timer til toppen + 2-3 timer tilbake.

Reise tur/retur Snøheim. Søk på «Snøheimsbussen». Til/fra Hjerkin med tog eller bil.





Gå frå meg, Satan!

Den heilage ande førte Jesus ut i øydemarka, så djevelen skulle freiste han. Han fasta i førti dagar og førti netter, og vart hungri då så langt leid.

Og han verkte i musklar og ledd, han skalv på handa, var langsam og stiv, snubla og snøvla, kjende seg svak og motlaus.

Då sa djevelen til han: Er du Guds barn, så set deg i godstolen! Gjer det vondt å reise seg, så bli sitjande!

Gjer vatn til vin! Et, drikk og ver glad! Eller trist eller sjølvmedlidande. Ring til apoteket! Be dei sende deg sterkare medisiner! Be polet sende deg sterkare vin!

Du treng ikkje lenger faste eller plage deg sjølv med å gå tur i øydemarka kvar

dag, å gå med lange steg, klatre i trappa, heve stemma, syngje i dusjen, balansere på ein fot når du tek på deg sokkane, gå på trimmen kvar fredag.

Dersom du fell på kne og tilbed meg, skal eg gi deg ein godstol med hjul, skaffe deg heimhjelp, flytte senga di ned, så du kan bu på eitt plan. Ikkje stritt imot noko av dette!

Då sa Jesus til han: Gud skal vite—for Gud veit alt—Gud skal vite at du freistar meg. Den djevlelike røysta di har teke bustad i meg og kviskrar kvar dag lokkande ord og sataniske vers til mitt indre øyre, passiviserer og maktstel meg.

Men eg kjenner att ein farisear når eg ser ein eller høyrer ein. Eg kjenner att dei djevlelike metodane og det sleipe reklamespråket. Satans reklamebyrå lover å gjere oss friskare, men gjer oss sjukare, lokkar oss over frå den smale veg til den breie hovudgata, der kvar dag er søndag, der alt er easy og cool, enkelt og greitt og billeg, heilt til rekninga kjem på bordet og inkassovarsla droppar ned i innboksen med dei dyre gebyra pluss rentene som ikkje lenger er låge, pluss smertene som ikkje lenger er svake. Og kvar dag er måndag.

Eg har ein kross å bere, og du gir meg ikkje styrke. Gå frå meg, Satan!

Matteus, Lukas og Svein Jarle

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2017
Møre og Romsdal PF	992 985 836	12	784
Nordmøre PF	992 617 969	32	5 303
Romsdal PF	986 224 025	21	2 806
Sunnmøre PF	983 493 831	45	12 973

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

*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774992985836

Snakke med en av våre likepersoner?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (påførendelike.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258 (pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 97954486 (pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063 (pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109 (pasientlikemann)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (påførendelike.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194 (påførendelike.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730 (pasientlikemann)
Annbjørg Furnes	- tlf 91393286 (påførendelike.)
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. 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
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

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 13.30 –14.30 og fredager 10:00-11:00: 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 Baronet Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: NB: 1.6. Så pause til 31.8.

Andre onsdag i hver måned kl 18:00: Bowling med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer. Pause i juni, juli og august.

Romsdal Parkinsonforening:

Første mandag i hver måned kl 12:00: Bowling på Moldehallen.

Følg med på parkinson.no om eventuelle andre tilbud og aktiviteter.

Nordmøre Parkinsonforening:

Andre torsdag i hver måned: Sangtrening kl 17:00 hos Ingrid i Garnveien 18 A.

Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza på Fun Park, Futura.

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening:

12. juni: Busstur til Norangsdalen med lunsj på Hotell Union Øye. Se side 24.

Romsdal Parkinsonforening

Nordmøre Parkinsonforening:

15. juni: Utflukt til Ringholmen med lunsj. Se side 17.

Hedmark Parkinsonforening:

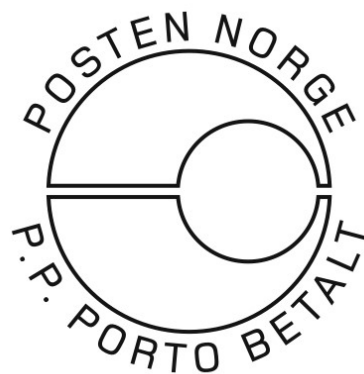
Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2017:

Perioder a 4 uker i første halvår: 31/5-28/6.

Dessuten 2 ukers oppfølging for gruppe som var på Aure i 2016: 5/7-21/7.

vro-
kers
ig på
ter

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



Til

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

Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de

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:

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