

Hør på meg

Nr. 4 Des 2008 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Fra helgesamlinga i Rindal 10.-12. oktober

Nordmøre Parkinsonforenings samling på Saga Trollheimen hotell i Rindal ble ei trivelig helg for alle deltakerne. Til sammen 19 personer satte hverandre stevne denne helga. 12 av deltakerne var parkinsonister. Av disse var det 7 som hadde med seg enten ektefellen eller en voksen sønn/datter. Medregnet et par rindalinger kom 10 fra Nordmøre, 8 fra Romsdal og 1 helt fra Brattvåg på Sunnmøre.

Les mer på sidene 6-9

Fra ledermøtet i Norges Parkinsonforbund på Gardermoen 8.-9. november

Norges Parkinsonforbunds styre og administrasjon holdt sitt årlige ledermøte på Thon Hotel Oslo Airport på Gardermoen lørdag og søndag 8. og 9. november. Fra vårt fylke deltok en hel delegasjon, av noen spøkefullt kalt Mørebenken, av andre Møremafiaen. Fra fylkestyret møtte leder Bjørn Overvåg og kasserer Steinar Furnes, fra Sunnmøre PF møtte leder Ingvar Omenås, nestleder Arne Thorsnes og kasserer Terje Sæther, fra Romsdal møtte leder Aud Hauso og Torbjørn Hauso, og fra Nordmøre møtte leder Leif Klokkehaug og kasserer Elin Klokkehaug.

Les mer på sidene 10-11



Min Parkinson.

Min Parkinson ???

Skulle ønske den ikke var min, jeg hadde ikke invitert den, den kom helt uventet og ubedt. *Les mer på side 15*



Hva skjer lokalt i fylket vårt?

Se mer på side 4!

Har du internett?

Da kan du bruke denne linken til å koble deg direkte til våre hjemmesider, også lokalforeningene:

www.parkinson.no/morroms

www.parkinson.no/nordmore



Fylkeslederen har ordet

Ei bleik vintersol kjem inn gjennom glaset medan eg sit og tenkjer på kva eg

skal skrive denne gongen. Ute er det fem varmegrader, og berre tre veker til sola snur. Det betyr at vinteren skulle vere komen, og at hausten definitivt er over. Men kvar vart den av? Alt som skulle gjerast ute, vart det ikkje tid til. Hausten vart for kort. men arbeidet ligg der vel når eventuell snø reiser til våren.

Lokallaga har hatt sine tradisjonelle julebord. Nokre av dei som trufast har møtt opp siste åra, kom ikkje i år, og nokre nye var komne til. For nokre av oss er dette eit høgdepunkt. Det å kunne ha eit måltid saman med andre, utan at nokon lurar på kva det er med deg. Dette fellesskapet er viktig for mange, og eg tenkjer ofte på korleis vi kan få medlemmane våre med på ting som vil lyse opp i kvardagen for dei. Derfor er det viktig at vi får tilbakemelding frå medlemmane.

Det er ikkje så lett for alle å kome seg nokon stad, men kanskje kan vi "yngre" hjelpe dei "eldre" Snart er det vår tur....

Kjenner du nokon som gjerne ville hatt besøk ??? Eller ein som sit altfor mykje inne, så ein biltur hadde vore ei avveksling ?? Det er sikkert mange som kunne gjort ein liten innsats.

Det er mulig å oppnå gode rabattar på reise dersom ein er tidleg ute . Til dømes kan ein få opptil 30 % avslag på Hurtigruta visse dagar neste år. Til dømes i påska er det ein dato der det er 30 % avslag. Det er berre å kome med innspel på kva DU er interessert i, men vi må yte litt alle som kan, for å få ei aktiv foreining. Det er viktig at vi prøver å gjere det beste ut av vår situasjon.

Då vil eg til slutt ynskje alle ei GOD JUL og EIT GODT NYTT ÅR !

Frå oss i styret for fylkeslaget.

Bjørn.

Annonsepriser 2009:

1/1 side	kr 1600 pr. nummer
1/2 side	kr 800 pr. nummer
1/4 side	kr 400 pr. nummer

Enhetsregisteret i Brønnøysund:

MR Parkinsonforening:	Nr 992 985 836
Nordmøre PF:	Nr 992 617 969
Romsdal PF:	<i>foreløpig ikke registrert</i>
Sunnmøre PF:	Nr 983 493 831

Redaksjonens side

Dette er nr. 4 i år av bladet *Hør på meg*, og det femte nummeret totalt. Nå håper og tror vi at medlemsbladet vårt har kommet for å bli: For fylkesstyret gjorde den 4. oktober et vedtak som i praksis garanterer for drifta av bladet. Vedtaket innebærer at ved et eventuelt underskudd i driftsåret, vil fylkesstyret dekke inn halvparten av dette under forutsetning av at lokallagene dekker den andre halvparten av driftsunderskuddet fordelt etter antall medlemmer i lokalagene. **Dette må imidlertid de enkelte lokallag godkjenne innen utgangen av året.**

Dette innebærer naturligvis at jo flinkere vi alle er til å selge annonser, jo mindre underskudd må lagene dekke. Se priser nederst side 2. Og er vi flinke nok, blir det overskudd..... Vi håper også at våre medlemmer fortsatt vil bidra til det som skrives i bladet, f.eks i spalten Min parkinson - se side 14. Bladet skal være et talerør for oss alle og dermed vise hvem vi er og hva vi vil. Vi har forresten ennå ikke fått et skikkelig leserinnlegg eller "sint dame/mann på tråden". Dere utfordres herved.

Redaksjonen vil med dette takke alle som har bidratt til bladets form, innhold og økonomi. Vi retter en særskilt TAKK til alle våre annonsører gjennom 5 nummer!

Neste nummer utkommer medio februar.

Leif

GOD JUL OG GODT NYTT ÅR!



REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre,
tel.: 71528081 og mobil 95207104

Epost: leklokk@online.no
eller: nordmore@parkinson.no

Steinar Furnes, Sunnmøre,
tel.: 95255100

Epost: steinar@furnes.org

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 hefter.

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: februar 2009

Frist for innsending av stoff:
10.02.2009

I neste nummer vil du bl.a. finne noe om:

- Årsmøtene i lokallaga
- Fast spalte: Min parkinson
- Ny spalte: Min hobby

Herved utfordres du til å fortelle om hobbyen din som får deg til å glemme at du har parkinson, for en stund.....



Hva skjer
lokalt i fylket
vårt?

Side 4: Dette skjer rundt omkring i fylket:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

2009

14. mars kl 11.00 Årsmøte på Fjellstova på Ørskogfjellet



Nordmøre Parkinsonforening:

12. feb. kl 18.00 Årsmøte på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund

17.-19.
april

Likemannshelg på Hopen Brygge på Smøla. Oppfølging av Rindalshelga, se side 6. Medlemmer fra hele fylket er velkomne.



Indre Nordmøre Parkinsonforening:



Romsdal Parkinsonforening:

7. februar kl 16.00 Årsmøte på Eldres Kultursenter i Molde



Sunnmøre Parkinsonforening:

21. februar kl 13.00 Årsmøte på Hotel Baronen i Ålesund

SAMME HVORDAN VI TENKER OG SNAKKER
LIVET BYR PÅ MANGE OPPOVERBAKKER
NÅR TIMENE ER FYLT MED DAGENS MØYE
OG NATTEN ER GÅTT UTEN SØVN PÅ ØYET
DA ER DET IKKE LETT Å VÆRE POSITIV
OG "STÅ HAN AV" MED DE LANGE KLIV



BAGATELLER SOM Å BETALE I BUTIKKEN
ELLER Å LØSE BILLETEN PÅ TRIKKEN
Å FÅ VARENE I POSEN BLIR ET PROSJEKT
DA RØYNER DET PÅ MED VÅR SELVRESPEKT.
DE BAK OSS I KØEN SER HØFLIG I TAKET
VI HASTER UT OG SER IKKE TILBAKE.

DA BLIR VI IGJEN OSS SELV SÅ SMÅTT
OG SIER, JEG HAR PARKINSON, "SO WHAT"?
RIKTIG NOK HAR VI SLÅTT AV PÅ FARTEN
MEN VI ER "EVEN" MED ALLE VED STARTEN
OG OM KVELDEN VI HELT SIKKERT VET
DET VI GJORDE, VI GJORDE MED KVALITET

Steinar





Fra julemøtene i lokallaga: Nordmøre 27.11.08

Det tradisjonelle julemøtet for Nordmøre Parkinsonforening ble også i år avholdt på Barmanhaugen Eldresenter i Kristiansund. 24 personer var påmeldt, og til tross for en værmelding som varslet om ekstremt vær både i form av vind og regn møtte alle 24 fram. Møtet var lagt opp som en blanding av sang, lek, alvor og skjemt, med julemat og kaffe med kake som hovedingredienser. Den nye boka fra Norges Parkinsonforbund, "Livet med parkinson - slik vi ser det" ble presentert, og Leif, Elin og Aase leste utdrag fra boka. Mellom de forskjellige innslagene var det sangleiker med teksten presentert via videoprojektør på stor-skjerm, slik at alle fikk sjansen til å gjøre de riktige bevegelsene til sangleikene: Tante Monica, Ole Pedersen, Alle gjester reiser seg, og Ro, ro, ro din båt. Trim før juleflesket inntar deg, var mottoet her.



Nordmørskafeen - se annonsen side 23 - fikk mye skryt for maten de leverte, ikke minst for måten de taklet en misforståelse mellom undertegnede og kafeen på dato for levering. Den første leveransen med julemat til møtet ble nemlig forsøkt levert allerede onsdag, dagen før møtet, men da var det jo ingen gjester der å levere til. Ingen problemer, sa inneholder Gimnes. Vi kommer med ny mat i morgen også! Og det gjorde

de. Snakk om service! Ikke fikk vi oppvarmet mat fra dagen før heller... Var nok tilbud på julemat på Nordmørskafeen hele torsdag, tror vi...

Under middagen var det dempet og trivelig taffelmusikk på keyboard av Jens Ashari Klokkehaug, og pinnekjøttet smakte fortreffelig.



Etter middagen var det kaffe, kaker og åresalg. Vi hadde fått inn mange fine gevinster, og årene gikk fort unna. Og sannelig kom det inn godt og vel 1500 kr! Som likemannsinnslag fortalte Else Marie og Johan om Else Maries levodopapumpe, om hvordan pumpa hadde forbedret livskvaliteten hennes. Og Trygve kunne spøkefullt tilføye at han hadde vært hos "Snåsamannen" Joralf Gjerstad i september, og blitt så mye bedre av skjelvinga at han hadde sluttet med Requip-tablettene! Men

han var ikke helt sikker på langtidsvirkninga.....

Leif Klokkehaug

Fra helgesamlinga i Rindal 10-12. oktober



Vertskapet - Randi og Morten - ønsket oss velkommen til hotellet, og sørget for at alle sammen fikk trivelige rom, god service og nydelig mat gjennom hele helga. Vi var ikke flere enn at alle fellessamlingene med faglig innhold foregikk i peisestua i andre etasje.

Undertegnede hadde på forhånd lagt opp programmet for helga, med visning av egne lysbildeserier med foreningens videoprojektør på storskjerm, og med praktiske øvelser både inne og ute. Siden samlinga ble delfinansiert med tildelte likemannsmidler fra Norges Parkinsonforbund, var det faglige innholdet naturligvis rettet inn mot ulike utfordringer parkinsonister og deres pårørende støtter på i hverdagen.

Fredag kveld startet med en lysbilde-serie som tok for seg både like-mannsarbeid, likemenn og programmet for så vel denne samlinga som neste samling 24.-26. april på Hopen på Smøla. Samme kveld ble lysbilde-serien "Øvelser for stemme og tale" vist med praktiske øvelser for alle sammen. Her skulle man både mosjonere ansiktsmusklene og trimme lungene som grunnlag for sterkere stemme og tydeligere uttale. Det ble mange rare grimaser, og latteren satt nokså løst rundt i rommet. Om slikt hjelper? – Vel, noen mente i alle fall at



Våre to likemenn Aase og Elin viser blåseteknikk



Oddbjørg og Sverre runder Aase og Ingrid

da øvelsene ble gjentatt dagen etterpå, var det plutselig merkbart lettere både å kontrollere pusten og artikulere tydeligere. Og øvelsene utløste både spørsmål og kommentarer, råd og tips etterpå.

Lørdag gikk vi gjennom to lysbildeserier om kosthold og Parkinson, og en serie med treningsveiledning. Denne ble fulgt opp med utendørs stavgang og stokkegang.

Stavgang var deltakerne kjent med fra før, men **stokkegang** som treningsmetode var ny for alle. Da var det ekstra artig å oppdage at nettopp denne formen for samtrening to og to er en god metode til å øve opp armsving og holde takt og skrittlengde på et bedre nivå enn individuell trening kan gi.



Jan fra Sunnmøre oppdaget at det stod stylter til bruk borte ved en vegg. De måtte naturligvis prøves. Gamle kunster blir som nye når guttungen får komme fram igjen i deg. Jan viste seg å være en kløpper med styltene – selv om de var av ulik lengde, og parkinson til tross..... Heia, Jan!

Lørdag kveld var et duket for stor tre-retters middag med viltpate´, elgsteik og cappuccinofromasj etter en spennende aperitif. Nydelig! Snart lød fengende danserytmer oppe fra peisestua, og folk skyndte seg opp for å svinge seg etter Trond Larsens kvartett. Men før vi rakk en eneste dans, dukket det opp en "hattkaill" i journalist Magne Lillegårds skikkelse. Som skjelvende "gammelmann" oppdaget han raskt at han ikke var den eneste med tendenser til skjelving i rommet, men tok seg raskt i det og fremførte både en sketsj og to sanger for oss. En artig skikkelse... Men så snart "hattkaillen" hadde



Og gjengen svingte seg lystig etter tonene fra Trond Larsens kvartett.

stavret seg ned trappa, svingte folk seg lystig i både vals, reinlender og polka. Parkinson? Ja, men han bestemte ikke like mye over kroppen ute på dansgulvet som ellers. Myskjas teorier om rytmenes foretrefflighet holder nok stikk....

Forts. side 16

Sagas Kyllingsuppe til 4 personer lager du slik:

3 kyllingfileter
 1 liter vann
 2 hønsbuljongterninger
 1 boks Creme Fraiche
 1 stor løk
 1 stor purreløk
 1 rød paprika
 1 boks mais ca 300 gr.
 1 gulrot
 2 ts chilipulver
 2 ts paprikapulver
 2 ts karri
 Salt og pepper
 Frisk persille

Fremgangsmåte

Skjær løk, purre, paprika og gulrot i små strimler, krydder og de andre ingrediensene surres i steikepanne med 2 ss smør eller litt olje.

Kok opp vann med buljong. Skjær kyllingen i små biter og kok den sammen med gulrøttene i vann i ca 10 min. Rør i Creme Fraiche og la suppen småkoke i et par minutter for du legger oppi de andre ingrediensene. Smak til med salt og pepper. Rør i mais og pynt med hakket persille rett før servering. Godt brød eller rundstykker hører til.

Og gjett om suppa til Randi og Morten på Saga Trollheimen Hotel smakte! Takk for oppskrifta!

Og hva syntes deltakerne selve om likemannstreffet i Rindal 10-12. okt.? Her er et par tilbakemeldinger:



Aase og Tone

EN HELG I RINDAL

Av Tone Didriksen

Etter et tankevekkende og morsomt, og litt "langsomt" opphold sammen med like-mennesker på Saga Trollheimen Hotell, ble jeg inspirert til å skrive noen ord. Jeg var der sammen med min mor, Aase.

Langsom er ordet som først beskriver det inntrykket en sitter igjen med etter en helg sammen med mennesker som er rammet av Parkinson. Alt går så mye saktere, og det er nesten så en må skjerpe seg for å få normal fart på seg selv etter en slik helg. Vi mennesker er jo snare til å etterlikne hverandre. "Normal" fart; er kanskje det litt for fort, forresten? Vi skal jo rekke så mye i dag.

Men bak de litt trege bevegelsene skjulte det seg mange spill-levende, hyggelige, morsomme og fine mennesker! Det spill-levende og livsglade fikk vi blant annet se da dansen begynte på lørdagskvelden. Noen var jo flinkere til å danse enn å gå. Jeg, som liker meg best som veggpyrd, fikk se at det var mange som var rene danseløver.

Tilbake til programmet tidligere på dagen:

Noen imponerte stort ved å gå på stylter! Vi fikk se nye sider av oss selv, som da vi drev med ansiktsgymnastikk, og rullet tunga opp så baksiden kom frem..... Det var morsomt at vi fikk lov til å være rare sammen, for eksempel da vi i blåste i flasker med vann mens vi laget lyder som hørtes som hvalsang.

Det var fint å slappe av på en rolig plass, spise god mat og gi rom for nye tanker og tenke på hvor heldig en er som har et så flott menneske til mor! Klager sjelden, er positiv til det meste og stiller alltid opp. For oss "friske" !



PARKINSONSAMLING I RINDAL

Av Reidar Haltbakk

Hei!

Her er noen av mine inntrykk etter samlingen. Som nylig innmeldt medlem i Parkinsonforbundet ble jeg noe sent gjort oppmerksom på denne samlingen. Ettersom påmeldingsfristen for lengst var gått ut, tok jeg derfor kontakt med Leif Klokkehaug og jeg kom da med som etteranmeldt.

Da jeg bor i Halså er det jo ikke lange biten til Rindal. Jeg kjørte derfor oppover med egen bil til Saga Trollheimen hvor jeg ble innlosjert. Deretter var det å hilse på de andre deltagerne etter hvert som de dukket opp.

Etter hvert startet vi opp med de forskjellige temaene, dyktig ledet av Leif Klokkehaug. Som relativt ny i "klubben", (jeg fikk konstatert sykdommen i mai i år) må jeg si at jeg var spent, ikke minst på de forskjellige temaene som skulle utdypes under samlingen. Det hele var skikkelig interessant og jeg fikk flere aha-opplevelser i løpet av helgen.

Det sosiale var også tatt godt vare på. Middagen var et høydepunkt både fredag og lørdag. Om lørdagskvelden spilte Trond Larsens kvartett opp til dans og de fleste benyttet sjansen til en svingom på dansegulvet. Etter lunch på søndag var det så utsjekk og takk for nå og med ønske om snarlig gjensyn.

Ny dato for samlinga på Hopen Brygge: 17.-19. april. Red. ann.)

Det ble opplyst at den neste samlingen skulle holdes på Smøla, nærmere bestemt på Hopen, den 24. til 26.april neste år. Jeg har for lengst bestemt meg for å melde meg på, og sannsynligvis med min bedre halvdel som ledsager. Håper at så mange som mulig finner tid til å delta på denne samlingen også. Ser fram til å treffe "gamle" og nye bekjentskaper.

Fra ledermøtet i Norges Parkinsonforbund 8-9. nov.



Noen av deltakerne på ledermøtet, fra venstre:

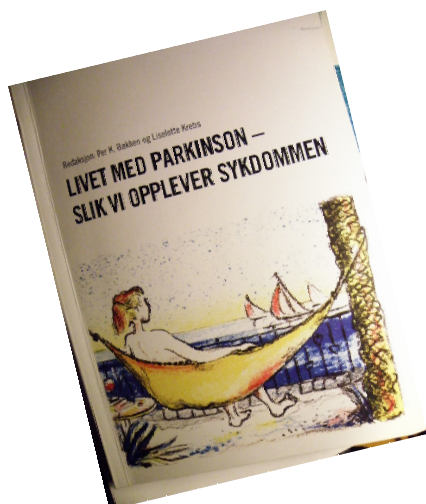
Gunnar Kvaal, (Nord-Tr.) Egil Bredesen, (Namdal) Åse Kvaal, (Forbundsstyret) Alf Magne Bye, (Nord-Tr.), Magne Fredriksen, (generalsekretær) Thyra Kirknes, (informasjons-og organisasjonskonsulent) Knut-Johan Onarheim, (forbundsleder) Ragnhild Støkket, (helsefaglig rådgiver) Leif Klokkerhaug(Nordmøre)

Møtet ble behørig åpnet av forbundsleder Knut-Johan Onarheim før forbundsstyrets foreløpige utkast til arbeidsprogram for perioden 2009-2011 ble introdusert og gjennomgått som arbeidsoppgave i grupper. Fire hovedområder var prioritert i utkastet:

1. Helsepolitisk påvirkningsarbeid, som tverrfaglig behandlingsteam, rehabilitering, parkinsonsykepleier, kirurgisk behandling, nasjonal plan for behandling og rehabilitering.
2. Opplysnings-og informasjonsarbeid,
3. Medlemsservice, - medlemsverving og medlemspleie.
4. Stimulere og støtte forskning

På slutten av dagen kunne de ulike gruppene presentere sine innspill i prosessen, og forhåpentligvis vil neste periodes arbeidsprogram bære preg av ledernes innspill fra samlinga.

Siste arbeidsøkta lørdag var viet arbeid med forskjellige workshops med hvert sitt tema. De 4 ulike temaene var: A. Hvordan drifte lagene? B. Aktiviteter for den yngre garde. C. Rekruttering, og D. Medlemspleie. Resultatet fra gruppene blir samlet og redigert av administrasjonen før det sendes ut til alle deltakerne, som etter denne seansen forhåpentligvis vil ha fått nye tips og ideer til ulike sider av lagsvirksomheten på lokal- og fylkeslagsnivå.



Om kvelden var det lanseringsfest for forbundets nye bok: "Livet med parkinson". Se omtale av boka på side 14. Vi fikk høre utdrag fra boka. Til høyre er det Gunn Leiknes som leser fra ett av sine bidrag til innholdet i boka. Og boka er leseverdig, absolutt!!!



Etter middag var det mange som trakk seg tilbake for å samle krefter til søndagens møte, som startet allerede klokka 9 om morgenen. Ragnhild Støkket åpnet dagen med å presentere den flunkende nye organisasjonspermen. Fylkeslagene hadde permen fra før, og fikk nå en oppdatert versjon, mens lokallagene nå fikk med seg en egen perm som presenterer organisasjonen.

Permen er ment som et undervisningsredskap for alle tre nivåene i Norges Parkinsonforbund. Den inneholder bl.a. en Powerpointpresentasjon av organisasjonen, dens oppbygging og medlemmer, hovedfokus, kurs, seminarer og likemannsarbeid, nettsidene og prateforumet der, telefontilbudene, noen brosjyrer, Parkinsonposten og Nyhetsbrevet.

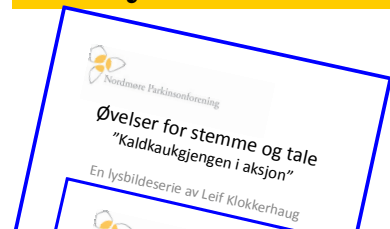
Videre har forbundet kopiert de lysbildeseriene som Leif Kløkkerhaug har laget inn på en CD som er vedlagt permen, og inni permen finnes papirutskrifter av seriene. Bakerst i permen finner vi eksempler på søknadsskjema på voksenopplæringsmidler gjennom Funksjonshemmedes Studieforbund, som NPF er medlem av. Her kan det være noen kroner å hente på ulike tiltak som kan defineres som studiearbeid med rett til statlige studiemidler, bare man fyller ut de riktige skjema og får nødvendige godkjenninger.

Denne saksgangen ble for øvrig behørig belyst og gjennomgått av seniorrådgiver Jørn Rosland fra Funksjonshemmedes Studieforbund litt senere på dagen.

Leif Kløkkerhaug presenterte lysbildeserien "Øvelser for stemme og tale", og fikk forsamlingen med på så vel gymnastiske øvelser som ulike grimaser og mimikk som trening av ansikts- og taleorganenes muskler. I tillegg fikk deltakerne smakebiter fra de andre seriene, se omtale side 12-13.

Videre ble vi presentert både for et eksempel på regionalt samarbeid i vest, og en kartleggingsoppgave fra Oppland om rehabilitering for parkinsonrammede i fylket.

Lysbildeserier i likemannsarbeid og studieringer



Serier med stiplet rød linje er uferdige serier

Lysbildeseriene til venstre (blå) er laget av undertegnede med faglige råd fra Norges Parkinsonforbund ved Ragnhild Støkket. Noen av dem ble utprøvd med hell første gang på helgesamlinga i Rindal.

Seriene ble så presentert på ledermøtet for Norges Parkinsonforbund 8.-9. november, der de ble svært godt mottatt av forsamlingen. NPF har fått lov til å bruke seriene fritt, og de er nå kopiert på CD og lagt inn i organisasjonspermen til hvert enkelt fylkes- og lokallag, med fri adgang til bruk for alle ledd i organisasjonen vår. De blir også lagt ut på hjemmesida.

På Nordmøre kommer vi til å bruke seriene på våre planlagte helgesamlinger i årene framover. Jeg håper også at de vil komme til nytte også ellers i fylket og landet rundt. Min kone Elin er skolert likemann i NPF, og vi to reiser gjerne rundt medbringende egen videoprojektør, bare vi slipper utgifter på det.

Bildet nedenfor viser forfatteren og Ragnhild Støkket fra NPF etter presentasjonen av seriene på møtet.



Ideer til nye serier tas mot med takk.....

Leif Klokkehaug



Fra julemøtene i lokallaga: Sunnmøre 29.11.08

Det tradisjonelle julegildet ble gjennomført den 29. november fra kl 1300. Festen ble holdt i samsvar med tradisjonen. Stedet var Sunde Hotell, Solevågen som alltid. Stedet ligger ved fergeleiet Solevåg ved inngangen til Hjørundfjorden – en av mange spektakulære fjordene på Sunnmøre.



Rammen var som alltid tradisjonell julemat med pinnekjøtt, ribbe, julemorpølse med tilbehør og selvsagt et innholdsrikt dessertbord med kaffe etterpå.

Taffelmusikk under måltidet og tonefølge ved allsangen ble dyktig besørget av Peder Andersen, som alltid.

Formann Ingvar Omenås ledet oss gjennom festen på en dyktig måte – som alltid. Til sammen 72 personer deltok på julegildet.

Enkelte tema ble tatt opp og redegjort for under festen:

Arne Thorsnes (nestformann) redegjorde for **likemannsarbeidet** i foreningen og for møteaktiviteten. Han oppmuntret medlemmene å stille seg til rådighet for likemannsarbeid. Arne hadde også utarbeidet et spørreskjema som han ba deltakerne om å fylle ut. Dette vil gi foreningen meget nyttig informasjon når aktiviteten for kommende år skal legges opp. Steinar Furnes (styremedlem) redegjorde for et **trimopplegg** som er etablert ved Frisksenteret. Ca ti personer deltar for tiden og han oppfordret flere til å melde seg på. Fysisk aktivitet er svært viktig for Parkinsonpasienter. Dersom man har PS eller en annen kronisk lidelse som krever fysisk trening vil man kunne få rekvisisjon fra lege som gir gratis adgang til treningsopplegget. Det vises til det lokale medlemsbladet "HØR PÅ MEG", nr. 3-08

Det **tradisjonelle lotteriet** var like populært som alltid. Det oppsto nesten kø for å sikre seg årer og lotteriet ga ca 6000 kr til foreningskassen. Et imponerende resultat. Det må innrømmes at trekningen var kveldens høydepunkt og vinnergledden var like stor om det var en liten eller større gevinst.

Det var til sammen noen trivelige timer der vi kunne glemme en vond rygg eller en skjelvende hånd for en stund.

Steinar

Om serien "Min Parkinson"

I det aller første nummeret av "Hør på meg" startet vi en serie under tittelen "Min Parkinson". Fordi Parkinsons sykdom arter seg så forskjellig fra person til person, tror vi en slik serie etter hvert kan få stor betydning både for gamle og nye parkinsonister og deres pårørende. Gjennom serien vil leseren kunne få innblikk i hvordan andre opplever sykdommen og dens konsekvenser, og hvordan andre har lært seg å hanske med de utfordringer parkinson stiller en overfor, enten en er personlig rammet eller ens nærmeste er det. På denne måten håper vi at leseren kan finne både trøst, nytte og glede av og lese om andres parkinson, og kanskje selv bli bedre stand til å ta vare på seg selv og/eller sin parkinsonrammede pårørende.



De som til nå har bidratt med tekster om sin Parkinson, er:

Terje Sæter fra Ålesund i nr 1/2007



Steinar Furnes fra Ålesund i nr 1/2008



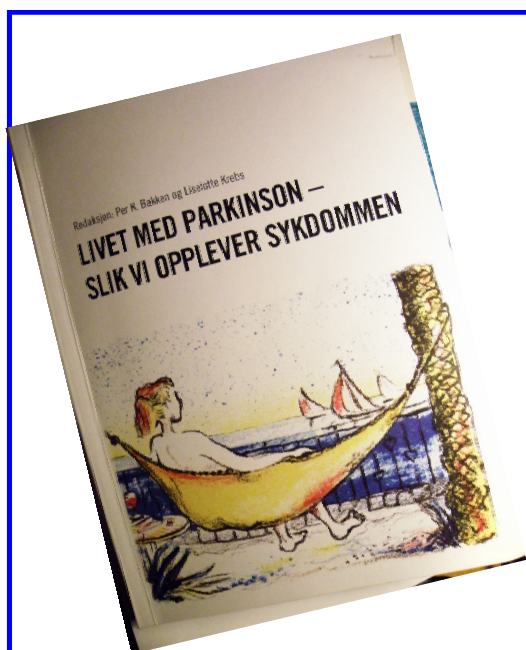
Audny Tranø fra Kristiansund i nr 2/2008

Kirsten Akselvoll fra Sykkylven i nr 3/2008

Mangler
bilde

I dette nummeret er det Aase Nielsen fra Kristiansund som bidrar med sin fortelling. Takk for det, Aase!

Og kanskje akkurat DU har lyst til å bidra i *neste* nummer? Da sender du ditt bidrag pr. brev til "Hør på meg", Steinar Furnes, Kirkegata 7, 6004 Ålesund, eller på epost til steinar@furnes.org innen *10. februar neste år* .



Ny bok om livet med parkinson

Per K Bakken og Liselotte Krebs deler sine og andres opplevelser med sykdommen i denne flotte boka, som selges gjennom Norges Parkinsonforbund til **medlemspris kr 50**. Ca. 20 bidragsytere - parkinsonrammede og pårørende - har skrevet ærlig om sine opplevelser og erfaringer i 10 kapitler, som tar for seg det meste fra det å få diagnosen, reaksjonene, hva sier du til andre, å leve med PS, om barna sine, parforholdet, samliv og sex, om yngre med PS, om arbeid, hobbyer, trening osv.....

Denne boka anbefaler vi varmt! Kjøp den!



Min Parkinson? *Forts. fra side 1.*

Noen år før Parkinson kom inn i livet mitt (diagnose i 2002) hadde jeg fått diabetes, like uventet og ubedt. Slik var det bare.

Synes selv jeg lever brukbart med begge mine diagnoser, og prøver å tenke minst mulig på sykdommene. Men selvsagt, de er der hver dag og mange ganger på de mest ubeleilige tidspunkt. Sukkerbit i lomma og insulinpen-
na er der hele tida, og jeg bør ikke glemme noen av dem.

Hva så med herr P?

Jeg vil ikke tenke så mye på han. Når jeg fikk diagnosen leste jeg at når første tegn på sykdommen var skjelving, utviklet den seg langsomt. Ikke vet jeg om det er sant, men i mitt tilfelle ser det ut til å holde stikk. Formen svinger fra dag til dag, noen dager har jeg ikke lyst til noe, og andre dager er ingen oppgave for stor. For noen dager siden gikk jeg løs på 2 furudører med kost og maling, speil og lister fikk både 2 og 3 strøk og resultatet ble så vellykket (uten maskeringstape!) at veggene i entreen måtte få et par strøk de også. DEILIG! Men jeg var lei og sliten, og det blir lenge til neste malejobb.

Det knirker både i 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.

Så må jeg ta med strikke/hekle-hobbyen min. Med et arbeid mellom fingrene slapper jeg av og skjelvinga slipper taket i hand og arm, men slår til for fullt i beinet. Kanskje skulle jeg lært å strikke og hekle med føttene også? Nei, får vel være glad så lenge de kan brukes til det de er tenkt til, for tærne på skjelvefoten er en pest og en plage. Og at herr P har skylda er jeg sikker på!

Trening sammen med parkinsonvenner er et fint avbrekk en gang i uka og de oppgavene som ikke er så lystbetonte (eks. golvvask og støvsuging) blir sett på som trening, da går det lettere.

Hilser til alle lesere av "Hør på meg", håper vi kan møtes til hyggelig treff og erfaringsutveksling når sola igjen snur og går rette veien!

Aase Nielsen



Aase og Ingrid utenfor Saga Trollheimen Hotell lørdag morgen 11. okt.

Foto: Leif Klokkehaug

Forts. fra side 7: "Fra helgesamlinga i Rindal 10.-12. oktober"

Søndag formiddag ble lysbildeserien "Råd for treg mage" vist oppe i peise-stua, og mange skjønnte nok hvorfor etter det herlige måltidet kvelden før..... Etterpå ble det en god og interessant samtale rundt temaet i riktig like-mannsånd. Det var nesten som om vi ble med enkelte på do....., så livaktig ble enkelte ting formulert...

Etter lunsj var det tid for oppbrudd og farvel, og de aller fleste sa tydelig og klart fra at de ønsket å møtes igjen på Smøla neste år og få med seg enda flere i tillegg. Trivelig å høre for den som var arrangementsansvarlig. Og ekstra hyggelig var det at jeg etterpå fikk overbrakt 3 flasker god vin som takk for innsatsen fra alle som deltok.

TUSEN TAKK SKAL DERE HA, OG HJERTELOG VELKOMMEN TIL HOPEN BRYGGE PÅ SMØLA NESTE ÅR! *Men pga. uforutsett kollisjon med forbundets landsmøte i Bergen 24.-26. april, må vi flytte samlinga en uke fram, til 17.-19. april 2009, dvs. første helga etter påske.*

Hilsen Leif.

Kurs/
konferanse,
selskap,
familiesamling,
30 rom med
dusj og WC



Vi ønsker Parkinsonforeningen velkommen tilbake til

Saga Trollheimen Hotel.

Randi og Morten

Saga Trollheimen Hotell

97754858/71665502

Saga@trollheimenhotel.no

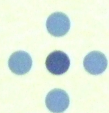
www.sagatrollheimenhotel.no



Fra julemøtene i lokallaga: Romsdal 29.11.08

Årets julemøte fant sted lørdag 29. november 2008 på Eldres kultursenter i Molde. Foreningens leder, Aud Hauso, ønsket velkommen til 24 fremmøtte. Det ble servert en velsmakende viltgryte, fulgt av kaffe og kaker. Aftenens kulturelle innslag ble besørget av pianisten Martin Vestre, årets kulturprisvinner i Molde. Han ga til beste en rekke kjente og kjære melodier og også julesanger som "White Christmas" og "Deilig er jorden". Som vanlig ble kvelden avsluttet med trekning i det populære lotteriet.

Torbjørn Hauso



SYKEHUSAPOTEKENE I MIDT-NORGE
Sjukehusapoteket i Molde

- På lag med deg for helsa di -

Åpningstider
Ma – fre: 9.00 – 16.30
Lø: 10.00 – 13.00

Ny spalte: Min hobby

Du har parkinson, men parkinson har ikke deg, for du har en hobby som opptar deg - mer enn sykdommen gjør. Du brenner for denne hobbyen, du er helt oppslukt av den, og den får deg til å leve, og til å glemme at du har en sykdom som bare kan bli verre og verre. Vi håper at du vil dele din interesse for denne hobbyen med de andre leserne av "Hør på meg", og kanskje åpne øynene hos andre parkinsonister for nettopp denne hobbyen. Eller kanskje for at nettopp det å ha en hobby som opptar deg sterkt, er en viktig plussfaktor for et godt liv. Hva slags hobby skulle det være, spør du kanskje?



Du er kanskje ikke like sprek som jenta på madrassen ved siden av bildet, og det er ikke sikkert det er hoppe-Sara du er, men hobbyen din kan gjerne være vel så morsom, lærerik og nyttig for deg som det å sprette opp og ned på en trampoline.

Send gjerne noen ord i et brev eller på en epost til redaksjonen, se nederst side 3.

Eller kanskje du kjenner noen med en hobby vi bør få vite om, så tips oss gjerne om det på telefon, brev eller epost!

SLEEP
vår rimeligste madrass-serie

SLEEP
CONTINENTAL
MADRASS 150 x 200
2995.-

Bohus[®]
LØDING AS
Eikremsvingen 2, Åre Tlf 71 20 30 40
Mandag-fredag 10-19 • Lørdag 10-15



Husfliden Kristiansund
Hauggata 15
6509 Kristiansund



Mekonomen
PROFF PÅ ALLE BILER

- Bilberging
- Bilverksted
- Butikk, alt til bilen
- Gass og sveis

 **autoelektro** www.auto-elektro.no
post@auto-elektro.no

Løkkemyra tlf 71 56 59 60 - 24 timer vakt bergingsbil 906 00 505



På kurs for Parkinsontelefonen 22008280

Parkinsontelefonen er åpen alle hverdager fra 10.00 til 16.00. Onsdager er telefonen åpen til kl 20.00. Du kan ringe hit med alle spørsmål om parkinson. Her treffer du andre med parkinson eller pårørende. Parkinsontelefonen betjenes av et skolert likemannskorps, som alle har avlagt taushetsløfte



Av Aud Synnøve og Aase

fra Kristiansund



Den 16. oktober gikk vi på flyet for å være med på årets oppdatering/kurs for oss som sitter på Parkinsontelefonen ca. en gang pr. måned. Denne gang var det en representant fra hjelpetelefonen til Mental helse som foreleste for oss.

Noe matnyttig fikk vi nok, men Ragnhilds orientering på dag 2 om Duodopa, Apomorfin, STN og Atypisk Parkinson og Parkinson pluss var noe de fleste av oss fant interessant.

Hyggelig var det også å treffe igjen gjengen fra tidligere kurs og å utveksle erfaringer er alltid lærerikt! Er det ikke av hverandres erfaringer vi lærer mest?

Vi hadde en veldig hyggelig kveld på Edderkoppen teater hvor vi fikk med oss forestillingen Sound of Music. Tusen takk til Parkinsonforbundet som spanderte billetter. Denne gangen var vi de eneste fra Møre og Romsdal som deltok på kurset.

Rådgivningslinjen 22008300

Rådgivningslinjen er et telefontilbud til deg som har parkinson selv eller i familien. Helsepersonell som behandler mennesker med parkinson kan også benytte seg av tilbudet. Linjen er betjent hver mandag fra kl 09.00 til kl 15.00.

Der treffer du **Ragnhild Støkket**, helsefaglig rådgiver i NPF. Du kan ringe rådgivningslinjen om du har spørsmål om:



- Rehabiliteringstilbud
- Nevrologiske behandlingssteder
- Virkning/bivirkning av medisiner
- Rettigheter og krav
- Hvordan finne frem i NAV
- Råd og tips ved søknader, klager etc
- Behandling ved hjernestimulatur, duodopa eller apomorfin
- Råd og tips om konkrete problemstillinger i hverdagen, som for eksempel svelgevansker
- Individuell plan og brukerstyrt personlig assistent
- Parkinson pluss



www.fokus.no

Personlig rådgivning + Null daglige gebyrer

Fokus 24/7 – for alle dere
som klarer det meste selv.

Hør hva du kan få for null kroner
- sms "gebyrfri" til 2030.

Fokus Bank

filial av Danske Bank

Amfi – Norges største senterfamilie

**Velkommen til
Tryggeleg Handel
på Løkkemyra!**

Gratis parkering • 35 butikker
Apotek • Bank • Post



amfi.no

AMFI  **FUTURA**

Åpent 10-20 (18)

Distriktets Ford-, Subaru-, og Mitsubishi-forhandler







Nye Mitsubishi Outlander



Nye Subaru Impreza



Nye Ford Mondeo

- *Stort utvalg i brukte biler!*
- *Gunstig finansering!*
- *Stikk innom for en hyggelig bilprat og prøvekjøring...*

Haukebø & Rødseth

Enerveien 1A • Postboks 2010 • 6402 Molde • Telefon: 71 20 37 00 • E-post: post@haukebo-rodseth.no • www.haukebo-rodseth.no

SLATLEM

- we take **care**

**Verkstedveien 4 –
Postboks 2144 Løkkemyra
6502 Kristiansund
Telefon 71 58 06 80 –
Telefaks 71 58 06 81
www.slatlem.no
post@slatlem.no**

Nye og brukte biler – delesalg – autorisert bilverksted – bilutleie
Kristiansund – Averøy – Surnadal – Molde

NEAS™

Strøm • Internett • TV • Telefoni



Hotell Kristiansund

Alt i belysning og elektrisk materiell



HØVIK **ENGROS**
ElektroAgentur

Nordmørskafeen
GOD HJEMMELAGET MAT

Vi leverer mat til alle anledninger
snitter • koldtbord • varm mat
selskapsmat

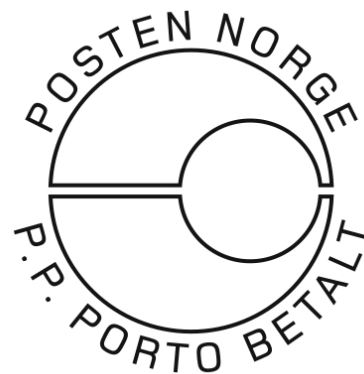
www.nordmorskafeen.no

Telefon: 71 67 45 47

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

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

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Bjørn Overvåg
6065 Ulsteinvik
Tlf. 70012930/mob 91640420
Epost: jovervaag@yahoo.no **(Ny)**

Sunnmøre Parkinsonforening

Ingvar Omenås, Nybøbakken 6
6011 Ålesund
Tlf. 71489090/mob 98454383
Epost: ingvar.omenaas@adsl.no

Romsdal Parkinsonforening

Aud Johansen Hauso
Nøisomhedv. 31 A
6419—Molde
tel.: 71210322/48255492
Epost: audhaus@online.no

Parkinsontelefonen: 22008280

Rådgivningslinjen: 22008308

Indre Nordmøre Parkinsonforening

Ola Roaldset
6650 Surnadalsøra
Tlf. 71660759

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkerhaug
Iverplassen 13
6524 Frei **NB! Ny adresse!**
Tlf. 71528081/mob 95207104
Epost: nordmore@parkinson.no
Eller: leklokk@online.no

coop
marked

FREI
09-20(18)
Dagligvare
Post