



Parkinsonforeningen Oslo/Akershus

Parkinsonbrevet

Et informasjonsbrev til medlemmer i Oslo/Akershus

Nr. 1 2015

Fylkesforeningens årsmelding



og

Parkinsonbrevet

Årsmøte / temamøte

Tid torsdag 19. mars kl. 18.00 - 20.30
Sted kantinen på Lovisenberg sykehus

Saker som ønskes behandlet på årsmøtet, skal meldes skriftlig til styret.

Møteplan

- Årsmøte
- Pause med mat og kaffe/te
- Tema
"Behandlingstilbudet for parkinsonister fra A - Å"
Innledning - Wenche Størk, sykepleier med ansvar for utvikling av parkisontilbud ved rehab/poliklinikk ved A-hus
- Samtale om tema



Vi ønsker medlemmer og andre interesserte velkommen !

NB! Årsmelding med innkalling til årsmøte er en del av Brevet

To Roser

Haldis Moren Vesaas, 1929

Det kom til mitt bord to roser,
to halvspotne roser i stad.
Eg sit her og ser på dei b e
og blir så forunderleg glad.

To halvopne, kviskrande munnar
som lovar så halvt om halvt
at enno er inkje til endes
og enno kan hende meg alt.

Og røyster eg trudde var tagna
for alltid i sjølve meg
svarar i undring og jubel:
Ja enno kan alle ting skje!



Innhold

- **Redaksjonen har ordet**
- **Nytt fra Fylkesforeningen**
ved Kjell Råstad
- **Hvorfor trenger vi hverandre**
ved dr. med. Magne Roland
- **"Verdighetsgarantien" og vårt arbeid for parkinsonrammede beboere på institusjoner**
ved Svein Arne Holst-Larsen, lærer, parkinsonist, styremedlem i Fylkesstyret
- **Kan antioksidanter bremse utviklingen av Parkinsons sykdom?**
ved Sonja Fossum, lege, leder i Oslo Vest, parkinsonist
- **Trening for alle**
ved Astrid L. Dalin, spes. ped.
- **Lokalforeningsnytt**
- **Møtekalender for Fylkes- og lokalforeningene 2015**
- **Oversikt over kontaktpersoner i lokalforeningene og Fylkesforeningen**

Neste Parkinsonbrev kommer ut uke 22

Det er helt nødvendig at vi får tilbakemeldinger og innlegg fra dere slik at dette brevet, som kommer fire ganger i året, kan bli en stadig forbedret inspirasjon og informasjonskilde for våre medlemmer. **Frist for innlegg 6.mai.**

Meldinger kan sendes til britt.larsson@redcross.no, almaro@online.no, astrid@dalinn.no

Parkinsonbrevene finner dere også på nettet. Skriver du "Parkinsonbrevet" på Google, finner du nye og gamle utgaver der.

Sørg for at vi har din riktige adresse!

Meld fra endringer av din adresse til: Norges Parkinsonforbund – 22 00 83 00
e-post - post@parkinson.no

Redaksjonen har ordet

På forsiden minner illustrasjonene om to ting vi stadig venter på, nemlig sol og forandring, noe godt å se frem til, hva nå enn det kan være!

Dette Brevet er som dere vil se en noe kortere utgave siden årsmeldinger med mer er slått sammen med Brevet.

Hva skjer i Fylkesstyret?

ved fylkesleder Kjell Råstad

Året 2015 har startet med mange aktiviteter på det administrative plan, med styremøter, planlegging av årsmøte og temamøter.

Vår yngregruppe er aktiv og det kommer nye aktiviteter.

Styret har brukt tid på å lage søknader om Lokalt tilskudd fra Forbundet. Det er også sendt søknad om støtte til vår drift til en rekke private aktører.

Vi har fått positivt svar fra Cees Post, Håkon Allergoth, Sonja Fossum, Kristin Bremer og undertegnede, Kjell Råstad om å delta i vår helsepolitiske gruppe som vi tar sikte på å starte opp i mars.

Det er brukt tid på å finne tema og foredragsholdere til årsmøte og temamøter og er det noen gode forslag blir de mottatt med glede.

Undertegnede med kone ble invitert til jubileumsfesten til Lørenskog Parkinsonforening som markerte 10 år siden stiftelsen. Det ble en meget vellykket sammenkomst på Losby Gods.

Hilsen Kjell og resten av fylkesstyret.

Fylkesstyret kan kontaktes - de jobber for oss!

Yngreutvalget er aktive

Bli oppdatert på hva som skjer i Fylkesforeningen www.parkinson.no/osloakershus

Bli oppdatert om hva som skjer i lokalforeningene på deres nettadresser.

Det er mange gode grunner til å følge med på Forbundets nettside

**Søndag 22. mars Park&Idrett yngretreff
Vi møtes kl. 15:00 på Peppes Pizza, Metro, Lørenskog
Begynnerkurs i vannpolo. Ta gjerne med din nærmeste. Badebuksen må
ikke være lang i bena.**



Hvorfor trenger vi hverandre?

ved dr. med. Magne Roland

Professor i psykiatri Finn Skårderud hadde før jul tre leseverdige kronikker i Aftenposten. Han berørte blant annet enkeltmenneskets behov for å bli sett og anerkjent. Videre skriver han at vi har tendens til å la andres vurdering av oss bli utslagsgivende når vi bygger opp vårt eget selvbilde og vår egen selvrespekt:

" Vi er enige om at det er et grunnleggende menneskelig behov å bli sett. Det er belegg for å hevde dette mer nå enn før. I et samfunn i hastig endring søker vi andres anerkjennelse fordi vi ikke kjenner nok trygghet i oss selv. Urolige samfunn lager urolige mennesker med bekreftelsesbehov. Det er imidlertid svært følsomme grenseoppganger mellom å bli sett som seg selv og det å bli beglodd og vurdert som objekt. De som stiller seg selv på utstilling i jakten på anerkjennelse, risikerer også å bli kritisert, mobbet - eller oversett. Når man gjør seg selv til objekt for andres blikk, kan man også begynne å se på seg selv som et objekt. Man ser seg selv med andres blikk og forkaster seg selv som noe som ikke er elskverdig".

Noen av oss kjenner seg sikkert igjen i denne beskrivelsen. Vår oppmerksomhet blir rettet mer mot prestasjoner på bekostning av refleksjoner. Vi blir mer opptatt av hva andre mener om oss, enn av våre egne følelser og vurderinger. Når er våre prestasjoner uttrykk for mestringsglede, og når er de et resultat av ytelsestvang. En tvang som bestemmes av andres krav til oss og ikke våre egne ønsker og frivillige valg.

Det er lett å bli offer for de psykologiske mekanismer som Finn Skårderud peker på. Vi kan føle at vi ikke er gode nok i en konkurranse som er skapt av vårt prestasjonssamfunn. Dette forsterkes av andres negative oppmerksomhet som skaper følelsen av ikke å lykkes. Vi overser egne selvstendige refleksjoner og følelser. Dette er et allment fenomen som ikke har noe med vår egenverdi eller egne muligheter. Det er et resultat av negative impulser fra omverdenen og vårt sosiale miljø.

De medier som omgir oss er preget av den samme oppjagede tidsånd. Aviser, radio og TV er ekstremt opptatt av vinnere og tapere. Hvis vi en kveldsstund sveiper over noen TV-stasjoner, vil vi oppleve minst et program som er opptatt av en konkurranse hvor "en skal stemmes ut i kveld". Dette kan være forhenværende idrettsutøvere, sangere eller en gruppe som skal finne sin samlivspartner. Deltagerne stemmer over hvem som etter deres mening gjør det dårligst, og som derfor skal ut av konkurransen. Programmene er ikke preget av glede over å prestere i fellesskap men ofte redsel for å komme sist. Programskaperne tenker neppe på hvilke selvbilde deltakerne utvikler.

For tiden er vi midt inne i en perioden hvor TV og aviser er fylt av reportasjer hvor vinnere og helter skal dyrkes i skispor og hoppbakke, og det skapes vinnere og tapere. Sportsreporterne bruker ord og uttrykk som ikke har noen grenser. Sjelden vil vinnerne av disse konkurransene synliggjøre de egenskaper som gjør dem til riktige rollemodeller i samfunnet.

I kjølvannet av en kultur som dyrker vinnere og synliggjør tapere på en lite hensiktsmessig måte, har det lett for å dukke opp en jungel av selvhjelps litteratur og metoder for selvrealisering. Litteraturen og kursene skal medvirke til at vi blir bedre, sunnere og mer lykkelig. Denne industrien er voksende og viser at vårt samfunn med våre levemåter har skapt et behov. Hvis menneskets selvrespekt er brutt ned av negative tilbakemeldinger og manglende oppmerksomhet fra omverden, vil mange hige etter disse tilbud for å bedre sin selvfølelse. Vi blir konsumenter av en

industri som snakker om mindfulness, selvrealisering, styrking av selvbildet og kurs i gjør-det-selv. Dette kan fjerne oss fra det fellesskap som er en forutsetning for at vi skal utvikle vår sosiale og individuelle trygghet.

Vi er sosiale individer som har behov for å være en del av et fellesskap, men vi har også behov for å være alene. Det er en fin balanse mellom det å kunne være alene og sammen. Fellesskap og sosiale relasjoner er en grunnleggende nødvendig for at den enkelte skal ha mulighet til å utvikle denne balansen. Derfor, den evnen til å være trygg alene utvikles i fellesskap med andre. Hver enkelt må finne denne balansen. Trygghet, tillit og selvtillit er en forutsetning for dette. Se på det nyfødte barnet som gråter etter fødselen hvis det ikke får hudkontakt med foreldrene. Etter at hudkontakten er etablert kan barnet være alene.

Dette bringer oss tilbake til utgangspunktet: Vi har behov for å bli sett og anerkjent. Vi formes gjennom møter med andre mennesker. Da er det viktig at dette er møter som virker positivt og stimulerende på vår utvikling og vår selvinnsikt. Finn Skårderud sier det på denne måten: "Vi endres gjennom de responsene vi får. Det trengs to hjerner for å skape et sinn, og to sinn sammen er stort sett rikere enn ett alene. Det sosiale skal ikke romantiseres. Mange blir skadet der. Men det er vanskelig å tenke seg å bli helet uten tilstrekkelig gode relasjoner. Ett perspektiv på god mental helse er våre evner til å interessere oss for og forstå eget sinn, andres sinn og ikke minst samspillet".



"Ensomhet er ikke lengsel etter selskap, men etter beslektede sjeler"

Marilyn French

"Verdighetsgarantien" og vårt arbeid for parkinsonrammede beboere på institusjoner

Innspill til Helsepolitisk utvalg fra nestleder i foreningen Svein Arne Holst-Larsen

Styret i Parkinsonforeningen i Oslo og Akershus er opptatt av forholdene i ved institusjonene i området. En parkinsondiagnose hos en beboer må medføre tiltak på bakgrunn av faglig kompetanse hos de ansatte som har ansvaret for brukeren av botilbudet.

Her følger **Helse- og omsorgsdepartementets "Forskrift, om en verdig eldreomsorg,"**

15.11.12 og noen tanker om hva vi som forening kan gjøre for at våre venner skal oppleve eg trygg og god hverdag.

- Tjenestetilbudet skal innrettes i respekt for den enkeltes selvbestemmelsesrett, egenverd og livsførsel og sikre at medisinske behov blir ivaretatt. For å oppnå disse målsettingene skal tjenestetilbudet legge til rette for at følgende hensyn ivaretas:
- En riktig og forsvarlig boform ut fra den enkeltes behov og tilstand

- Et variert og tilstrekkelig kosthold og tilpasset hjelp ved måltider
- Et mest mulig normalt liv, med normal døgnrytme og adgang til å komme ut, samt nødvendig hjelp til personlig hygiene
- Tilby samtaler om eksistensielle spørsmål
- Lindrende behandling og en verdig død.
- Å bevare eller øke sin mulighet til å fungere i hverdagen. Omsorgen skal bidra til habilitering og rehabilitering.
- Faglig forsvarlig oppfølging av lege og annet relevant personell, som sikrer kontinuitet i behandlingen
- Tilby eldre som bor på helseinstitusjon enerom.



Ullensaker kommune, min hjemkommune har utarbeidet retninger for beboere i institusjon.

Verdighetsgarantien innebærer følgende:

- Alle beboere skal vises respekt og oppleve forutsigbarhet og trygghet i forhold til tjenestetilbudet.
- Alle beboere og / eller beboernes representanter har reell medinnflytelse på tjenestetilbudet.
- Alle beboere har mulighet for ro og skjermet privatliv, selvstendighet og styring av eget liv, samt tilbud om eget rom ved langtidsopphold.
- Alle beboere skal ha individuelt tilpasset hjelp til å dekke grunnleggende fysiske, psykiske, sosiale og åndelige behov.
- Alle beboere skal bli møtt med forståelse og respekt for deres kulturelle bakgrunn og livssyn.
- Alle beboere får mulighet til å opprettholde egne ressurser, gjennom en rehabiliterende tilnærming.
- Alle beboere skal ha mulighet for samvær, sosial kontakt, fellesskap og aktivitet.
- Alle beboere har en primærkontakt med spesielt ansvar for oppfølging og koordinering.
- Alle beboere skal få nødvendig medisinsk undersøkelse og behandling.
- Alle beboere får en verdig livsavslutning i trygge og rolige omgivelser.

I Ullensaker hvor jeg sitter som folkevalgt i Helse og sosialutvalget, er det utarbeidet sjekkpunkter for hvert av områdene som her er listet opp beregnet på de ansatte, for å kunne kvalitetssikre at punktene blir fulgt. Det tror jeg er avgjørende, men garantien blir fort glemt hvis vi ikke etterspør tilbakemeldinger. Beboernes egne opplevelser av forholdene kommer sjelden frem utenom i de tilfellene hvor pårørende klager. Beboerens representanter hører vi lite fra. I brukerundersøkelser er svarprosenten så lav at undersøkelsene ofte mister sin verdi. Skal man få pålitelige undersøkelser, må beboerne følges opp av nøytrale intervjuere, noe som er kostnadskreven.

Hvis en kommune mangler spesialsykepleiere med kompetanse på nevrologiske sykdommer, må man anta at omsorgen er mangelfull fordi Parkinsondiagnosen har så mange ulike symptomer som trenger oppfølging. "Verdig" og "Trygg" omsorg er ikke å ensidig øke dosene av levodopa. Aktivitetstilbudet må tilpasses slik at de eldre ikke blir sittende stille, men får kroppslig trening daglig. Ny forskning peker nettopp på at fysisk trening stimulerer alle kroppens funksjoner. I forhold til kommunereformen som står for døren, bør vi kreve av de nye storkommunene at de har Bo og Servicesentrer for Parkinsonister.

Som talsmenn for parkinsonister med ulike hjelpebehov, må vi ikke være beskjedne, det kan jo gjelde oss en dag. Behovet for en individuell plan hvor det er avklart hvem som skal møte beboerens behov på ulike områder er innlysende. Etter min mening bør hver lokalforening ta oppdraget med å ta seg en tur rundt i kommunen for å få bekreftet om garantien og retningslinjene blir fulgt opp. Med støtte av en sentral gruppe nedsatt av fylkesstyret vil vi kunne oppnå oppmerksomhet og bedret omsorg på sikt.

Kilde: https://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/Forskrift-om-en-verdig-eldreomsorg-verdighetsgarantien/id624655/?regj_oss=10

Kan antioksidanter bremse utviklingen av Parkinsons sykdom?

Sammendrag av Rune Blomhoffs foredrag på møte i Oslo Vest

ved Sonja Fossum, allmennlege, med Parkinsons sykdom (PD), leder i Parkinsonforeningen Oslo Vest.

Spørsmålet var tema for møtet 10. september, der professor Rune Blomhoff ved Institutt for medisinske basalfag, Universitetet i Oslo, holdt foredrag. Det var meget hyggelig at han vil komme og dele sine kunnskaper med oss, ettersom han ikke bare er Norges fremste ekspert, men også en internasjonalt anerkjent forsker på temaet antioksidanter.

Oksygen – venn og fiende

Vi vet alle at konstant tilførsel av oksygen er livsnødvendig for cellenes forbrenning, slik at vi får generert energi til å utføre organismens tallrike oppgaver. Oksygen er imidlertid et tveegget sverd fordi det under stoffskiftet dannes oksygenforbindelser som kan reagere ukontrollert og utløse celleskader. Dersom det dannes mye slike reaktive oksygenforbindelser med påfølgende større skade, kalles det oksidativt stress. Som beskyttelse har alle organismer et antioksidantforsvar. Skadevirkninger av slike oksygenforbindelser ser vi daglig rundt oss, eksempler er jern som ruster og farger som falmer. Det vi ikke ser, er at de også påvirker oss og bidrar til aldringsprosessen, lettest synlig på huden som blir slapp og rynkete, men som også går utover alle andre organer, inklusive hjernen. Oksidativt stress er medvirkende faktor til utvikling av de fleste aldersrelaterte kroniske sykdommer, og risikofaktorer som røyking, høyt alkoholinntak, overvekt og usunt kosthold øker oksidativt stress.

Antioksidanter og eksperimentelle sykdomsmodeller

Store epidemiologiske undersøkelser har vist at et plantebasert kosthold med mye frukt og grønnsaker er sunt. Men vi vet ikke med sikkerhet hvorfor det er sunt. Spørsmål som reiser seg er om alle matplanter, frukter og grønnsaker er like sunne. Og ikke minst hvilke stoffer i plantene som er av betydning og hva som er mekanismene bak disse gunstige effektene. Vi vet imidlertid at frukt, grønnsaker og bær inneholder rikelig med antioksidanter som kan dempe eller motvirke oksidativt stress. Siden oksidativt stress er involvert i utvikling av celleskade og sykdom, er det derfor rimelig å anta at tilskuddet av antioksidanter gjennom plantebasert kosthold er det som er "sunt", som reduserer risiko for sykdom.

For å undersøke om dette er tilfelle er det utviklet en lang rekke "sykdomsmodeller", dvs. forenklete systemer basert på celle- og dyreforsøk der man varierer enkeltfaktorer og holder alle

andre variabler konstante. Slike forsøk bekrefter at antioksidantforsvaret, både cellenes egenproduserte og tilførte antioksidanter i kosten er av betydning, der bedret forsvar øker livslengde og reduserer sykdom, mens redusert forsvar reduserer livslengde og øker sykdom.

Hva med mennesker?

Det er en utbredt oppfatning at antioksidanter er sunt også for oss. Troen på at det er sunt er grunnlaget for en stor helsekostindustri og et enormt forbruk av tilskudd i form av piller med antioksidanter. At mange tror på det, betyr imidlertid ikke at det er sant. Spørsmålene må derfor reises: Er det virkelig tilfelle at tilførsel av antioksidantrike matvarer eller som egne tilskudd reduserer risiko for sykdom? Og kan antioksidanter benyttes i behandling av sykdom? Et stort antall undersøkelser over effekten av slike tilskudd har gitt sprikende resultater, og en stor metaundersøkelse der man kritisk gjennomgikk 68 randomiserte studier med til sammen 232 606 deltagere, viste tvilsom, muligvis negativ effekt av supplementer med C-vitamin og selen og at betakaroten og E-vitamin øker sykkelighet og dødelighet!

Spørsmålet som umiddelbart reiser seg er: Hva er det som gikk galt? Hvorfor fikk man ikke gunstige effekter av antioksidanttilskudd? Tentative svar er at vi trenger mange ulike antioksidanter og at disse vanligvis ikke kan erstatte hverandre. Videre vet man at reaktive oksygenforbindelser ikke bare er skadelige, men også er en viktig del av cellenes signal- og forsvarssystem. Problemstillingen er derfor, som det meste i livet, langt mer komplisert og nyansert - det dreier seg om kombinasjoner av antioksidanter og dosering av dem.

Tallrike ulike antioksidanter

Omfanget av problemstillingen illustreres ved at det i matvarer er påvist til sammen mer enn 10.000 bioaktive stoffer, hvorav de fleste er antioksidanter. Det vil ikke være mulig å undersøke innholdet av hver enkelt av disse i hver enkelt matvare. Så hvis vi i stedet for tilskudd av enkeltoksidanter, ser på tilførsel av antioksidanter i matvarer, reiser dette to hovedspørsmål. Det første er: hvordan kan vi vite hvilke matvarer som inneholder mye antioksidanter? Her fortalte Rune Blomhoff at han og hans forskergruppe hadde utviklet, som de første i verden, metoder for å måle totalt antioksidantinnhold i matvarer. Basert på resultater av et stort internasjonalt samarbeid, presenterte han så lister over antioksidantinnholdet i grønnsaker, frukter og bær, samt screening av 1100 matvarer fra USA. Listene var omfattende, så her nøyer vi oss med å referere noen av "vinnerne" blant matvarer: Timian, granatepler, blåbær, tomater, rødvin, rødkål, grønnkål, valnøtter, kaffe og grønn te.

Er det sunt å spise antioksidantrike matvarer ?

Dette er det andre hovedspørsmålet. For å finne ut dette var det gjort omfattende forsøk på enklere modellsystemer, med celleforsøk og dyreforsøk, samt studier på menneske med kliniske forsøk og befolkningsstudier. Også her hadde Rune Blomhoff gjort pionerinnsats ved at han utviklet en "selvlysende" musmodell basert på genmanipulering slik at det ble mulig å avbilde når og hvor i musene det ble utløst oksidativt stress. Hvilket gjorde det mulig å måle på en enkelt måte effekten av antioksidantrike matvarer.

Resultatene var klare: Blandet diett demper oksidativt stress i mus. Modellen har vært brukt både på eksperimentelt fremkalt leddgikt og prostatakreft (men ikke PD). Videre refererte Rune til en klinisk undersøkelse med røykere og effekt av antioksidantrike matvarer, samt tomatprodukter til prostatakreft pasienter. Han oppsummerte de foreløpige resultatene som følger: Arbeidene hadde resultert i en ny antioksidant matvaretabell, de hadde vist at noen antioksidantrike matvarer

demper oksidativt stress i cellekulturer og dyrestudier, og noen kliniske og epidemiologiske studier viste lovende resultater.



Oppsummering

Til slutt oppsummerte han dagens status innen forskningsfeltet som følger:

1. Oksidativt stress er sentralt for kroniske sykdom og aldring.
2. Cellenes egenproduserte antioksidantforsvar er viktig.
3. Tilskudd med rene antioksidanter: Noen få er testet ut i gode studier, med foreløpig negative resultater.
4. Få forskningsgrupper har valgt en matvarebasert strategi, men der hans egen forskningsgruppe har lovende resultater som antyder at antioksidantrike matvarer kan være gunstig. Det er imidlertid for tidlig å trekke sikre konklusjoner.

Hva med antioksidanter og PD?

Her ser det ut til at oksidativt stress er en del av sykdomsutviklingen. Det er videre holdepunkter for redusert nivå av antioksidanter hos pasienter med PD. Dyremodeller har vist gunstige effekter av antioksidanter. Når det gjelder mennesker, er det foreløpig for små og få behandlingsstudier til å trekke konklusjoner. Når det gjelder kosthold og PD, er det mulig at melkeprodukter og høyt alkoholinntak gir økt risiko for sykdom. Omvendt synes kosthold basert på frukt, bær, grønnsaker, karotenoider, tomater, brokkoli, soya, kaffe, te, moderat alkoholinntak, omega-3 fettsyrer og fisk å reduserte risiko, der beste dokumentasjon per i dag er redusert risiko ved "Middelhavskosthold". Hva gjør vi så i mellomtiden, i påvente av sikrere svar? Her var svarene klare: Han anbefaler **ikke** antioksidanttilskudd. Derimot var hans klare råd, både for å forebygge sykdom og som ledd i behandling av etablert sykdom å følge kostrådene, dvs balanse mellom energiinntak og energiforbruk, basert på et kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, samt begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer.

Trening for alle!

v. . Astrid L. Dalin, spes.ped

Denne gangen, på grunn av plassbegrensninger, blir det bare en liten påminning om øvelsene som står i de to tidligere Brevene. De er ikke gått ut på dato.



LOKALFORENINGSNYHETER

Siden denne utgaven har årsmeldingene fra lokalforeningene, tar vi bare med lokal aktivitetsinformasjon denne gangen under denne overskriften.

Lenger bak finner du felles møteoversikt for alle lokalforeningene og kontaktpersoner til alle foreningene.

Ønsker du å delta i en annen forening enn den du hører til geografisk er du velkommen i den lokalforening du ønsker!

Parkinsons sykdom skal ikke bæres alene - det blir for tungt. Vi er mange, vi trenger hverandre, kom og del dine erfaringer med andre.

Parkinsonforeningen Oslo Nord

ved Karsten Haugskott, leder

Planlagte aktiviteter 1. halvår 2015

Tirsdag 13 januar	medlemsmøte ble avholdt etter planen. Foruten de vanlige aktivitetene, hadde vi besøk av en godt voksen musikanter som sang, spilte og fortalte historier fra vår teaterverden
Tirsdag 10. februar	medlemsmøte m/årsmøte
Tirsdag 10. mars	medlemsmøte Faglig tema under forberedelse

I april blir det ingen aktivitet

Tirsdag 12. mai	medlemsmøte Faglig tema er under planlegging.
------------------------	--

Juni måned

På linje med tidligere år, har vi denne måned ingen aktivitet i egen regi.

Til gjengjeld har vi i flere år fått muligheter til å være med på andre foreningers sommertur.

Muligheten byr seg også i år ved at lokallaget for Asker og Bærum har invitert til tur 3. juni til området ved Semsvannet i Asker.

Husk



brodder

Follo Parkinsonforening

ved Cornelis (Cees) Post, leder

VI STARTER OPP IGJEN!!!

Det har litt tid å få ting i gang igjen etter en fin juletid og nyttårsfeiring!

Som de fleste vel husker er det slikt at vårt hjem(Servicesenteret i Ski) er under oppussing og er stengt i en del måneder fremover! Styret har vært på jakt etter nye lokaler og vi har funnet en løsning. Resultaten er at vi må en gang må endre på vår faste onsdagskveld samt må vi flytte på oss til en annen kommune. **MERK at vi møtes på forskjellige steder de første to møtene!** Men det varer ikke så lenge for 20.mai er vi på plass igjen på vårt gamle sted!

Styret har lagt følgende liste over årets aktiviteter.

25. februar Follo Parkinson forening Årsmøte KI 18.00

16.april:	medlemsmøte	KI 18.00	Tårnåsen
20.mai:	medlemsmøte	KI 18.00	Servicesenter Ski
17.juni:	medlemsmøte	KI 18.00	Servicesenter Ski
09.september:	medlemsmøte	KI 18.00	Servicesenter Ski
11.november:	medlemsmøte	KI 18.00	Servicesenter Ski
09.desember:	JULETREFF	KI 18.00	Servicesenter Ski

STYRET ønsker å invitere til en felles tur til NRK til våren men vi har ingen dato enda!

GLED DERE!

Alle vil få en invitasjon til disse møtene i god tid!

Hva som være dagens TEMA til disse medlemsmøtene vil bli gjort kjent for alle etter årsmøte!

Skedsmo Parkinsonforening

ved Svein Stuge

Møtekalender for første halvår 2015:

- 11.02 Årsmøte/medlemsmøte og underholdning v/Vigdis Gjelsvik
- 11.03 Medlemsmøte og foredrag av Lars Sommervold
- 08.04 Medlemsmøte og reiseberetning fra Australia v/Svein B. Stuge
- 13.05 Medlemsmøte og foredrag v/Thor Gotaas
- 10-11.06 Sommertur, reisemål ikke bestemt.

Medlemsmøtene holdes på Skedsmotun fra kl -

På våre møter tar vi gjerne i mot gjester fra andre foreninger, på grunn av serveringen vil vi helst ha påmelding på tel 958 30 527.

Asker og Bærum Parkinsonforening

ved Håkon Allergodt, leder

Nytt møtested

Vi har fått en avtale frem til sommeren med Røde Kors som har den gamle **"Løkkegården" i Sandvika sentrum. Adressen er Elias Smiths vei 1.**

Det er maks 300 meter fra NSB, buss og parkering. **Møtene starter kl 18.00**

Våre møteplaner frem til sommeren er:

25. februar. Årsmøte

1. Sverre Nilsen forteller om videosnuttene og hvordan de ble til..
2. Valg, regnskap etc.

8. april Kosthold og Parkinson - ved Torild Markussen

3. juni Sommertur i samarbeid med NaKuHel på Sem i Asker.
Vi inviterer alle Oslo foreningene til dette arrangementet
Vi kommer tilbake med detaljer.

Oslo Syd Parkinsonforening

ved Odd Barstad, leder



Mandagsklubben

Hver mandag fra 10:00 til 14:00 på Oppsal Samfunnshus. Her kombinerer vi fysisk trim, hjernetrim og taletrening med sosialt samvær. Bare møt opp og bli med både de som har vært med før, og alle de som er nysgjerrige på å prøve! Vi har samarbeid med Oppsal Treffsenter 60+, fysioterapeut Bernt Halvorsen og logoped Seri Linn Erlandsen.

Medlemsmøtene forgår om vanlig på Lambertseter gård. Datoene er 9. februar og 20. april. Sommerturen blir 3. juni.

Vi har også egne websider hvor vi informerer om våre aktiviteter og medlemstilbud. Klikk linken og følg med: www.parkinson.no/oslosyd

Lørenskog Parkinsonforening

ved Ella Forberg, leder

Medlemsmøter og turer

Våren 2015

Logopedtime fra 13.00 – 14.00

26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 07.05.

Medlemsmøtene Sted Rølsrudhjemmet
Tid 18.30 – 21.30

Turer

04.06. sommertur
01.10. høsttur

Se vår møteplan sammen med alle foreningene lenger bak i Brevet

Høsten 2015

Medlemsmøter

Logopedtime fra 13.00-14.00, 31.08., 28.09., 26.10., 30.11.

Avhengig av interessen om vi fortsetter

De fleste medlemsmøtene vil som tidligere ha et foredrag, med påfølgende sosialt samvær.

Vi i styret håper å se flest mulig av dere på våre medlemsmøter og turer, så merk datoene allerede nå!

Parkinsonforeningen Oslo Vest

ved Sonja Fossum, leder

Møtene er som vanlig kl.18 på Vinderen Seniorsenter.

Vår nettside er -- www.parkinson.no/oslovest



Treningstilbud

Treningsgrupper på Røa Interesserte kan kontakte fysioterapeut Janicke Pettersen som har flere grupper for parkinsonister i nærheten av Røa. LSVT-BIG-øvelser inngår i treningen. Hun har to grupper med noen få plasser ledig og en gruppe som starter tidlig for dem som ønsker det. Mobil 98 44 71 92 <mailto:henriipe@online.no>

Treningsgruppe Instruktør Rita Hartford har treningsgruppe tirsdag og torsdag på CC-Vest. Kontakt Rita ved spørsmål. 971 18 234

Samtalegruppe for pårørende

Gruppen møtes en gang i måneden. Møtested er Vinderen seniorsenter.

Tid kl. 11.30 til 13.00 Kontaktperson Astrid L. Dalin astrid@dalino.no

Møtekalender for lokalforeningene våren 2015

Det kan komme flere møter. Dato og tema for lokalforeningsmøtene blir vanligvis sendt ut i posten og oftest blir lagt ut på Forbundets nettsider.

Mars

5.	Lørenskog	Medlemsmøte
10.	Oslo Nord	Medlemsmøte
11.	Skedsmo	Medlemsmøte
18.	Oslo Vest	Medlemsmøte
19.	Fylkesforeningen	<u>Årsmøte</u>

April

8.	Skedsmo	Medlemsmøte
8.	Asker og Bærum	Medlemsmøte
13.		Markering av Parkinsondagen
14.	Oslo Nord	Medlemsmøte
16.	Follo	medlemsmøte
20.	Oslo Syd	Medlemsmøte
29.	Oslo Vest	Medlemsmøte

Mai

7.	Lørenskog	Medlemsmøte
12.	Oslo Nord	Medlemsmøte
13.	Skedsmo	Medlemsmøte
20.	Follo	Medlemsmøte

Juni

3.	<u>Asker og Bærum arr.</u>	<u>Felles sommertur til Semsvannet</u>
4.	Lørenskog	Vårtur til Jeløy, Gamlebyen Fredrikstad , Akerselva
10. - 11.	Skedsmo	Sommertur
17.	Follo	Medlemsmøte

Lokalforeningene

Asker og Bærum

Håkon Allergodt

900 51 242

hakona@online.no

Follo

Cornelis (Cees) Post

90 59 56 11

cornelpo@online.no

Lørenskog

Ella Akre Forberg

92 83 88 48

ellafor@online.no

Oslo Vest

Sonja Fossum

41 26 16 66

sofos@live.no

Oslo Nord

Karsten Haugskott

957 46 033

Oslo Syd

Renny Bakke Amundsen

930 18 002

rennyba@online.no

Skedsmo og omegn

Svein Stuge

95 83 05 27

svein.stuge@vikenfiber.no

Fylkesstyret

Kjell Råstad

906 14 434

kraastad@getmail.no

Rune Vethe

908 86 782

runevethe@hotmail.com

Kristin Bremer

958 59 125,

bestemodern@gmail.com

Svein Arne Holst-Larsen

408 83 111

arne@holars.no

Marianne Ohren

91 18 90 08

marianne.ohren@hotmail.com

Erik Wikene

906 46 944

erik.wikene@gmail.com