

Årsmøtepapir

Nordmøre Parkinsonforening:	Årsmøte 12. februar	Side 22
Romsdal Parkinsonforening:	Årsmøte 16. februar	Side 30
Sunnmøre Parkinsonforening:	Årsmøte 21. februar	Side 35
Møre og Romsdal Parkinsonforening:	Årsmøte 24. april	Side 43

Vi har referat frå dei to første av desse årsmøta, som var avvikla då «Hør på meg» gjekk i trykken. Vi har også med sakspapir til dei to siste.

N **NORDMØRE PARKINSONFORENING**

O Ingrid Hagedal ble gjenvalgt som leder på årsmøtet 12. februar 2015, og det nye styret er praktisk talt identisk med det forrige. (Se nedenfor.)

R
D
M
Ø
R
E
P
F

ÅRSMELDING FOR DRIFTSÅRET 2014

Nordmøre parkinsonforenings årsmøte ble holdt lørdag 8. februar på Kafe Stuepikene i Kristiansund

Etter årsmøtets valg og styrets konstituering har styret i 2014 bestått av:

Leder: Ingrid Hagedal	Styremedlem: Reidar Haltbakk
Nestleder: Alf Inge Jensen	Styremedlem: Torgeir Berget.
Kasserer: Haldis Haltbakk (varamedl.)	Varamedlem: Vidar Kvambe, Haldis Haltbakk.

Sekretær: Kolbjørn Magne Stokke

Torgeir ønsket å trekke seg fra styret, det skjedde i oktober. Haldis ble ny styremedlem. Ny vara ble Elin Klokkehaug.

Revisor: Nils Jensen Valgnemnd: Åse Nilsen og Kari Hestnes

Oversikt over møter, medlemstall og økonomi :

Styret har hatt 8 styremøter og behandlet 25 saker. Vi har hatt 4 medlemsmøter, inkludert jubileumsfesten.

I tillegg ble det arrangert et større lotteri.

Året 2014 startet med en egenkapital på kr 184 000. Per 31.12.2014 var status kr 172 126. Årsresultat blir da - (minus) kr 11 675.

Vi fikk mindre tilskudd enn året før, og jubileumsfesten kostet. Samtidig gav lotteriet kr 50 000 i overskudd.

Foreningen har nå 105 medlemmer, mot 90 forrige år.

Vi har hatt tre medlemsmøter.

8. april på Kafe Stuepikene. Konrad Nerland og Nils Tore Leivdal. Ren underholdning, med trekkspill, sang og historier.

4. september på Kafe Stuepikene. Enklere Liv var der og presenterte et utvalg av sine tilbud. Etterpå kåserte Nils Tore Leivdal.

2.oktober på Kafe Stuepikene. Alf Inge orienterte og demonstrerte ved bruk av storskjerm hvordan en kunne finne svar på mye om vår sykdom ved å gå inn på Parkinsonsforbundets nettside.

8.november. Stor og meget vellykket jubileumsfest i Handelsstanden sine lokaler.

Hjemme-hos-møter: Det har vært ett møte, - hos Ingrid.

Aktiviteter ellers :

Haldis og Reidar, Ingrid og Kolbjørn har vært på besøksrunde til medlemmer som er bosatt litt langt unna Kristiansund, og som kanskje synes det er i lengste laget å dra på medlemsmøtene. Inntrykket er at de som fikk besøk, satte stor pris på dette.

Kaldkaugjengen og parkinsontrimmerne på Optima holder fortsatt stand, men sliter med lite oppmøte.

Lotteri – meget vellykket. Solgte lodd for kr 50 000.

Parkinsondagen 11.april ble markert med stand på Futura.

Elin Klokkehaug representerte Nordmøre Parkinsonforening på ledermøte 1. og 2.november

Ingrid representerte Nordmøre Parkinsonforening da Norges Parkinsonsforbund feiret sitt jubileum med konsert 10.november.

I denne perioden har Alf Inge vært medlem av yngreutvalget i Norges Parkinsonsforbund, vært medlem av programkomiteen for Arbeidslivsseminaret og Yngresseminaret.

Måloppnåelse :

Vi har ikke nådd alle måla som er listet opp i arbeidsprogrammet som ble vedtatt på siste årsmøte. Dette gjelder spesielt det som er nevnt om påvirkingsarbeid.

Hjemmesida til Nordmøre parkinsonforening har ligget nede. Det skyldes at styret ikke kan nok om bruk av data.

I forhold til informasjonsarbeid har det vært en del artikler i TK tilknyttet parkinson - det må Ingrid ta mest skyld og ære for.

Når det gjelder de andre målområdene, medlemsarbeid og organisasjons- og utviklingsarbeid, mener vi for de fleste delmåla som er nevnt der, vi har jobbet stort sett bra med.

Styret

Nordmøre Parkinsonforening**Arbeidsprogram**

NMPF har fra før vedtatt et arbeidsprogram for perioden 2013 – 2015 og på årsmøtet 2014 et nytt vedtak for perioden 2014 -2015.

Dette forslaget tar utgangspunkt i dette, men er ikke så omfattende og har ikke så mange målområde som de som er nevnt.. Måla er satt ut fra hva vi har kompetanse og kapasitet til, hva som er realistisk å oppnå.

ARBEIDSPROGRAM 2015**Hovedområde : Påvirkingsarbeid :**

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

Ut fra vårt ståsted og våre muligheter vil vi støtte opp om det arbeidet Norges Parkinsonforbund gjør for å få til felles nasjonale retningslinjer for behandling og rehabilitering av parkinsonpasienter. Lik behandling uavhengig av hvor du bor.

Hovedområde : Informasjonsarbeid :

Arbeide for at hjemmesida til NMPF blir aktiv.

Få fotoutstillingen av Leines om personer som har parkinson, til Kristiansund under Nordic Light 21. – 25. april.

Bidra med stoff og økonomi til «Hør på meg».

Hovedområde: Medlemsarbeid :

Gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll gjennom medlemsmøter. Videreføre likepersonsaktivitetene.

Stimulere og motivere for ulike former for fysisk aktivitet og lokale treningstilbud.

Bidra til at medlemmene får tilbud om LSVT Big og Loud lokalt. Prøve å få til opplæring av (ung) fysioterapeut som kan drive et slikt opplegg. Nødvendig at vedkommende må ha driftstilskudd.

Undersøke med Kristiansund kommune om mulighetene for dette.

Videreføre besøksrunden til pasientmedlemmene våre.

Arrangere ett eller flere medlemsmøte ute i distriktet vårt. Averøya blir første sted for dette.

Stimulere/sponse deltakelse av to ukers helsereise til Syden for våre medlemmer.

Hovedområde: Organisasjons- og utviklingsarbeid:

Delta på kurs, ledersamlinger og landsmøter i regi av NPF.

Ta i bruk organisasjonshåndboka og «Idebanken»

Bidra til at NPFs formål, prinsipp- og arbeidsprogram gjennomføres, evalueres og fornyes.

(Regnskap: side 29)



Aure Rehabiliteringssenter

Parkinsonskole



www.helse-mr.no



Mål med oppholdet:

At deltaker tilegner seg kunnskap om mestring av sykdommen og trygghet i å klare sine daglige utfordringer, samt møte andre i samme situasjon og utveksle erfaringer og lære av disse.

Målgruppe:

Tilbudet er rettet mot personer som har Parkinson eller parkinsonisme.

Innhold:

Fireukers programopphold og en ukes oppfølgingsopphold etter 6 mnd. Deltakerne får individuell LSVT BIG-trening av sertifisert fysio- eller ergoterapeut, bassentrening, ukentlige turdager, gruppesamlinger og ulike temaundervisninger. De gjennomfører også daglig egentrening.

www.helse-mr.no



Hva er LSVT BIG?

Det er intensiv trening der det brukes STORE bevegelser utført med STOR kraft. Hensikten er at den parkinsonrammede skal klare å overføre kraftbruk og STORE bevegelser også i utførelsen av daglige bevegelser, slik at bevegelsene ikke blir små og kraftløse. Dette kan gjelde f.eks gange, snu seg i senga, reise seg fra sittende, strekke seg etter noe, kle av og på seg, gå i trapp etc.

Aktuelle temaundervisninger:

- Ikke-motoriske symptomer ved Parkinson, v/nevrolog
- Rettigheter ved Parkinson v/ rådgiver
- LSVT BIG-innføring v/ spes.ergoterapeut
- Motivasjon og selvbilde v/ seksjonsleder
- Stress og avspenning v/ ergoterapeut
- Spørretime v/ nevrolog
- Søvn v/ sykepleier
- Å leve med Parkinson v/park.spl fra Molde sjukehus
- Fysisk aktivitet ved langvarige smerter v/ fysio
- Nakke og rygg v/ osteopat
- Hjelpemidler v/ ergoterapeut
- Info fra brukerrepr.+ Møre og Romsdal Park.forening
- Parkinson og ernæring v/ kokk
- Trening og informasjon v/ logoped

www.helse-mr.no



Søknad:

Fastlege eller behandlende lege må henwise om plass.

Søknaden sendes direkte til Aure Rehabiliteringssenter

Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering
Aure Rehabiliteringssenter
6690 Aure
Telefon 71647900

Helse Møre og Romsdal HF – Postboks 1600 – 6026 Ålesund
www.helse-mr.no

NORDMØRE PARKINSONFORENING**RESULTATREGNSKAP**

PR 31.12.2014

pr 31.12.2013

Driftsinntekter

Kontingenter	5.200,00	5.875,00
Gaver fra private	6.450,00	17.784,00
Aktivitetmidler fra NPF	0,00	20.950,00
Wii-tilskudd	0,00	5.000,00
Likemannsmidler fra NPF	0,00	32.250,00
Kulturmidler fra Kristiansund kommune	0,00	2.000,00
MVA-kompensasjon	5.493,00	5.151,00
Jackpot Bingo AS	20.521,26	18.814,50
Grasrotandelen (Norsk Tipping)	11.638,62	10.220,38
Besøksrunde	0,00	4.244,00
Bankrente	1.359,00	190,00
Loddsalg	56.570,00	8.680,00
Studieforbundet Funkis	21.800,00	25.944,00
Egenandeler	720,50	2.425,00
Diverse	0,00	195,00
Gave fra Halså/Tingvoll Brannkasse	3.000,00	0,00
Lokalt tilskudd fra NPF	12.835,00	0,00

Sum driftsinntekter**145.587,38****159.722,88****Driftsutgifter**

Møter og kurs	32.393,56	38.180,90
Ledermøte/kurs	3.317,00	10.048,00
Utgifter til aktiviteter	25.678,00	33.984,50
Besøksrunder	6.442,50	0,00
Administrasjonsutgifter	22.272,80	1.758,00
Gaver og tilskudd	19.794,00	6.226,00
Diverse	0,00	6.777,68
25-årsjubileumet	47.363,18	0,00

Sum driftsutgifter**157.261,04****96.975,08****Årsresultat****-11.673,66****62.747,80**

BALANSE / OMLØPSMIDLER

Pr. 31.12.2014

Pr. 31.12.2013

Kassabeholdning	1.049,06	3.552,12
Bankinnskudd	70.033,42	180.448,03
Sparekonto	101.244,00	0,00

Sum eiendeler**172.326,49****184.000,15**

Egenkapital	01.01.	184.000,15	121.252,35
Årets resultat		-11.673,66	62.747,80

Egenkapital**31.12.****172.326,49****184.000,15**

Halsanaustan, 10. januar 2015 Reidar Haltbakk, kasserer Nils Henry Jenssen, revisor 17/1-2015

R Årsmøte Romsdal Parkinsonforening

O REFERAT FRA ÅRSMØTET 16.FEBRUAR 2015 KL 18.00

M S D A L P F

1. Innkalling og sakliste godkjent.
2. Valg av møteleder.
Styreleder enstemmig valgt.

Valg av referent.
Arnfinn Dyrkorn enstemmig valgt.

Valg av tellekorps.
Oppnevnes om nødvendig.
3. Årsberetningen for 2014 ble i sin helhet lest opp av møteleder.
Enstemmig godkjent.
4. Regnskap med revisorberetning lagt fram på møtet og gjennomgått av regnskapsfører. Revidert og funnet i orden av Sigurd Skarsbø 14.02.2015.
5. Valg:

Valgkomiteen fremmet forslag på 6 medlemmer som, i tillegg til styreleder, skal velges som henholdsvis 4 styremedlemmer og 2 varamedlemmer.
Styreleder er ikke på valg.
Styret konstituerer seg selv.

Valgkomiteens innstilling ble enstemmig vedtatt.
Det nyvalgte styret representert ved 4 medlemmer på årsmøtet, konstituerte seg i et umiddelbart ekstraordinært styremøte slik:

Leder	:	Knut Bjørn Hungnes	(ikke på valg)
Nestleder	:	Odd Steinar Vågen	(valgt for 2 år)
Kasserer	:	Arnfinn Dyrkorn	(valgt for 1 år)
Sekretær	:	Einar Nerland	(valgt for 1 år)
Styremedlem	:	Astrid Krog Bolsø	(valgt for 1 år)
Varamedlem	:	Steinar Settem	(valgt for 1 år)
Varamedlem:	:	Jan Erik Bjørshol	(valgt for 1 år)

Årsmøtet gjenvalgte enstemmig Sigurd Skarsbø som revisor for 1 år.

Årsmøtet valgte enstemmig Edvard Langset og Steinar Settem til valgkomite for 2016. Steinar Settem innkaller valgkomiteen.

Årsberetning for Romsdal PF for 2014

Styret i foreninga ble valgt på årsmøtet for 2014, har bestått av

leder	Knut Bjørn Hungnes
nestleder	Einar Nerland
Sekretær	Viggo Hildre
Kasserer	Anne B. Vigger
Styremedlem	Steinar Settem

Varamedlemmer, Regnskapsfører Arnfinn Dyrkorn, Odd Steinar Vågen og Kari Vestre.

Revisor	Sigurd Skarsbø.
Valgkomite	Ingrid Vik og Edvard Langset

Pr. 31.12.2014 var det registrert 110 medlemmer. Det samme som året før. Medlemmene fordeler seg slik:

Pasientmedlemmer	66 personer
Nære Pårørende	21 personer
Støttemedlemmer	18 personer
Gratismedlemmer	5 personer

Deltakelse andre steder:

Vigdis og Einar Nerland var primus motorer for helgesamlingen 14.- 16. mars 2014.

Vigdis og Einar Nerland deltok på webkurs i Oslo, september 2014.

Einar Nerland har deltatt på den årlige regionale erfaringskonferansen i regi av FFO, Arrangert på Opdal 25.-26. oktober 2014

Knut Bjørn Hungnes har deltatt på lederkurs på Vetre, Asker i månedsskiftet oktober/november 2014

Andre tiltak.

Jubileumslotteri.

Den desidert største aktiviteten dette året har vært vårt jubileumslotteri.

Aktiviteten har gitt oss en kapital på vel kr. 80.000. Har vi et tilsvarende lotteri hvert 5. år, kan vi ha til rådighet av lotteripengene kr. 16.000,- hvert år. Styret er selvfølgelig klar over sine fullmakts-begrensninger. Sittende styre kan ikke binde framtidige styrer, men vi kan framsette ønsker.

Styret har hatt 10 møter og behandlet 51 saker i 2014. Inklusiv årsmøtet og Jubileumsmøtet har vi hatt 3 medlemsmøter i 2014. To møter på vårparten og ett på høsten. Forfatter Kari Nerland leste egne dikt på vårmøtet. « Sa 8 « gruppe utgått fra Molde Sangforening, underholdt med sang på julemøtet.

Aktiviteter vi startet med i 2014 var:

Bowling, vanngymnastikk, musikkterapi og utendørs trim på Retiro

Målsettingen er å holde ved like oppøve på nytt egenskaper/ferdigheter som

Utholdenhet, balanse, motorikk og koordinisasjon.

Dette er egenskaper som er viktig å holde i hevd for den parkinsonrammede.

Til orientering. Vi har alt startet med utendørstrim på Retiro, bowling i Moldehallen, vanngymnastikk i Moldebadet og musikkterapi. Vi håper de andre aktivitetene vil komme etter hvert.

Molde 19.01.15

Styret i Romsdal Parkinsonforening

Knut Bjørn Hungnes

Einar Nerland

Viggo Hildre

Sign.

Anne B. Vigen

Steinar Settem

Sign

Sign

Romsdal Parkinsonforening 2014**ÅRSRESULTAT**

<i>Ktonr</i>	<i>Kontonavn</i>	<i>Kontosum</i>	<i>Regn.iffjor</i>
RESULTATREGNSKAP			
	Driftsinntekter		
3400	Offentlig støtte	24 545.74	0.00
3401	Annen støtte	11 555.64	0.00
3405	Egne lotterier	980.00	0.00
3406	Jubileumslotteri	80 018.00	0.00
3503	Andre aktiviteter	5 200.00	0.00
3702	Gaver (fått)	4 702.00	0.00
	Sum Driftsinntekter	<u>127 001.38</u>	<u>0.00</u>
	Driftskostnader		
7100	Reiseutgifter	-2 396.00	0.00
7200	"Hør på meg" (lokal medlemsavis)	-4 771.00	0.00
7405	Julemøte Seilet	-5 824.00	0.00
7500	Kontorkostnader	-571.00	0.00
7501	Husleie	-901.00	0.00
7503	Vanngymnastikk	-6 000.00	0.00
7504	Bowling	-1 920.00	0.00
7600	Gaver (gitt)	-1 250.00	0.00
7701	Møtekostnader	-2 577.80	0.00
7790	Andre driftsutgifter	-1 393.10	0.00
	Sum Driftskostnader	<u>-27 603.90</u>	<u>0.00</u>
	DRIFTSRESULTAT	<u>99 397.48</u>	<u>0.00</u>
	Finansposter		
8140	Renteutgifter og gebyrer	-35.00	0.00
	Sum Finansposter	<u>-35.00</u>	<u>0.00</u>
	RESULTAT FØR SKATTER	<u>99 362.48</u>	<u>0.00</u>
	Sum Skatter og årssdisp	<u>0.00</u>	<u>0.00</u>
	ÅRSRESULTAT	<u>99 362.48</u>	<u>0.00</u>

Romsdal Parkinsonforening 2014**BALANSE**

<i>Ktonr</i>	<i>Kontonavn</i>	<i>Kontosum</i>	<i>Regn.ifjor</i>
EIENDELER			
	Omløpsmidler		
1920	Spareb. 1 SNM kto 9650.09 42654	160 635.48	0.00
	Sum Omløpsmidler	<u>160 635.48</u>	<u>0.00</u>
SUM EIENDELER		<u>160 635.48</u>	<u>0.00</u>
EGENKAPITAL OG GJELD			
	Egenkapital		
2000	innskutt egenkapital	17 481.00	0.00
2099	Årsresultat (opptj. egenkap)	99 362.48	0.00
	Sum Egenkapital	<u>116 843.48</u>	<u>0.00</u>
	Kortsiktig Gjeld		
2400	Leverandør, kreditorer	43 792.00	0.00
2900	Kortsiktig gjeld	0.00	0.00
	Sum Kortsiktig Gjeld	<u>43 792.00</u>	<u>0.00</u>
SUM EGENKAPITAL OG GJELD		<u>160 635.48</u>	<u>0.00</u>

MOLDE 14.02.2015

RENGSKAPET ER REVIDERT OG FUNNET
I ORDEN.

Sigurd Skarshov
REVISOR

**S
U
N
N
M
Ø
R
E
P
F**

ÅRSMØTE I SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Det innkalles til årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening

21. februar 2015 kl 13.00

på Hotell Waterfront i Ålesund.

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

Sak 1: Godkjenning av innkalling.

Sak 2 Valg av møteleder og referent.

Sak 3 Godkjenning av saksliste

Sak 4 Årsmelding 2014 Regnskap for 2014

Sak 5 Handlingsplan 2015

Sak 6 Gjennomgang av budsjett 2015

Sak 7 Valg av styre.

- Når den formelle delen av årsmøtet er over vil Malvin Dalhus vise en av sine populære slideserier om Ålesund. Det blir servert varm mat, så det hadde vært fint om dere som kommer kan melde dere på slik at hotellet kan få antall kuverter. Meld dere på til Borgar Mattland på mail borgar.mattland@me.com eller mobil 91787055—innen 16. februar 2015.

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

ALLE ER HJERTELIG VELKOMMEN

Årsmelding for driftsåret 2014

Sunnmøre Parkinsonforening har hatt et aktivt driftsår også i 2014. Foreningen har arbeidet videre med de mål som er vedtatt i arbeidsprogrammet for 2014 – 2015, som er gjeldende for foreningens aktivitetsplan for 2014. Ved årsskiftet hadde foreningen 128 pasientmedlemmer og totalt 173 med pårørende- og støttemedlemmer.

Årsmøtet ble avholdt 14. februar kl 1300 på Hotel Waterfront, Ålesund. 29 stemmeberettigede medlemmer møtte.

Styret i perioden har bestått av:

Leder: Arne Thorsnes

Nestleder Else Leite

Sekretær Steinar Furnes

Kasserer Borgar Mattland

Medlem Erik Aarset

Vara Kåre Steinsvik, Jorunn Overvåg

Revisor Terje Sæter

Foreningen har hatt 7 styremøter i driftsåret 2014. I tillegg har foreningen hatt en rekke møter og sammenkomster som det redegjøres for nedenfor.

HELSEPOLITISK INTERESSEARBEID

Vi hadde møte med Ålesund Kommune om nevrologiske pasienter på sykehjem i 2013. Denne saken har vi startet ved å innlede et samarbeid med FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) som vi så håper kan bli et felles fremstøt mot kommunene. Vi starter først i Ålesund.. Møtet som vi hadde i 2013 var positivt, men det har ikke skjedd så mye enda. Leder har igjen purret på saken, og vi får håpe det kan bli et nytt møte. Det går seint, men vi vil følge opp saken, og dette er noe de fleste sier er positivt, så kanskje noen må tenke nytt?

MEDLEMSSERVICE

Vår aksjon i 2012 for å besøke våre medlemmer med Parkinson var svært vellykket! Dette har vi fulgt opp med besøk til en del medlemmer som har vansker med å delta på fellesarrangementer. Vi ser et stort behov for å starte en fast besøkstjeneste, der våre medlemmer og likemenn er besøkere hos de som melder / ønsker besøk. Vi ønsker å gjøre dette tiltaket som et av de mest sentrale i 2015. Foreningen har også i dette driftsåret arrangert sosiale møteplasser og turer for medlemmene, så vel som tilbud om weekend kurs og faglige møter.

1. Tur til Herdalseter. Dette ble en guidet tur og guidingen omfattet også distansen Ålesund – Herdalseter med innlagt besøk til den gamle Rosekirka i Stordal. 34 personer deltok En vellykket tur.
2. Likemannsweekend på Seilet i Molde 14-16. mars 2014. Et fellesarrangement der Romsdal PF var ansvarlig
3. Helsetur til Albir i september. 29 personer deltok. Dette var en vellykket tur som det allerede er kommet sterke anbefalinger om at vi bør gjenta. Som en del av turen ble det også innlagt likemannsarbeid, mest i møter sammenkomster der utfordringer i hverdagen ble diskutert. Dette gir alltid en positiv injeksjon av et ønske/vilje til å takle det som dukker opp.
4. Julegilde. Det tradisjonelle julegildet er et like populært arrangement som før. I år deltok 96 personer på julegildet. Dette er det tiltaket som samler flest medlemmer og ansees dermed som et av de viktigste av våre tiltak.
5. Wii-kvelder Det ble våren 2014 satt i gang spillkvelder med Wii og andre spillaktiviteter i Ørsta. Det ble holdt 4 samlinger.
6. Aktivitetene: Bowlingkvelder ble arrangert i Ålesund, arrangeres den siste torsdag i hver måned. 21 personer benyttet dette tilbudet i år. I gjennomsnitt var det 9 personer med hver gang. Det ble holdt 9 samlinger i 2014. Golf-weekend for hele fylket på Moa i august.

14 personer deltok. Hittil i privat regi har vi kjørt simulatorgolf inne i vinterhalvåret. Det er mulig vi bør løfte dette arrangementet inn som et foreningstiltak.

OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID

Formidling av kunnskap om parkinsonisme er en hovedoppgave for forbundet. Sunnmøre Parkinsonforening markerte den internasjonale Parkinsondagen i 2014 med en stand på Moa Varesenter. Vårt golfarrangement på Moa fikk i år plass i lokal TV.

ORGANISASJONSUTVIKLING

Foreningen har arbeidet aktivt med å øke medlemstallet. Det har resultert i en økning av medlemstallet til 173 som er en økning av pasientmedlemstallet fra 109 til 128 medlemmer. AVSLUTNING. Trass i sykdom i styret har vi at et relativt aktivt år bak oss med en viss økning i medlemsmassen.

Ålesund, februar 2015

Sunnmøre Parkinsonforening, styret

ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2015

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund som ble vedtatt på landsmøtet i Oslo i mai 2013, og arbeidsprogram/handlingsplan for fylket for 2014-15, som vedtas på Fylkets årsmøte i mars 2014.

HELSEPOLITISK INTERESSEARBEID

Norges Parkinsonforbund skal være den fremste pådriveren i Norge for at mennesker med parkinsonisme skal få et adekvat behandlings-, rehabiliterings- og omsorgstilbud uavhengig av hvor i Norge de bor. Styret i Sunnmøre Parkinsonforening har plukket ut noen av punktene som kan arbeides med lokalt:

- Synliggjøre behandlings og rehabiliteringsbehovet i vårt område.
- Arbeide for at kommunene etablerer spesialenheter for nevrologiske pasienter som trenger heldøgns omsorg i institusjon.

Å synliggjøre et behandlingstilbud i distriktene er ikke enkelt. Heller ikke et rehabiliteringstilbud. Men det siste henger mye sammen med det første, og rehabiliteringen er i fare i vårt område. Dette vet vi fra flere år tilbake, med nedlegging av Nevrohjemmet, og trusler om å spare mer penger! Men dette er en sak der vi vil gå høyt på banen, og kjempe for vår sak, som vi har gjort samlet i fylket ved å støtte de institusjonene vi kan bruke.

Vi vet av undersøkelser som er gjort at parkinsonpasienter i institusjon er misfornøyd med den oppfølging og tilrettelegging de får i institusjonene. Vi mener at kommunen bør samle de pasienter som har nevrologiske lidelser, og som trenger heldøgns omsorg og pleie i institusjon, i egne avdelinger. På den måten kan personalet skolerer for disse spesielle problemstillingene. Sunnmøre Parkinsonforening vil også kunne være en ressurs i så henseende, både med kunnskap og økonomisk støtte til skoling av personalet.

Denne saken har vi startet ved å innlede et samarbeid med FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) som vi så håper kan bli et felles fremstøt mot kommunene. Vi starter først i Ålesund.. Møtet som vi hadde i 2013 var positivt, men det har ikke skjedd så mye enda.

Leder har igjen purret på saken, og vi får håpe det kan bli et nytt møte. Det går seint, men vi vil følge opp saken, og dette er noe de fleste sier er positivt, så kanskje noen må tenke nytt?

MEDLEMSSERVICE

Å besøke våre medlemmer med Parkinsons sykdom vil bli prioritert høyt i 2015. Vi ser et stort behov for å starte en fast besøkstjeneste, der våre medlemmer og likemenn, er besøkere hos de som melder / ønsker besøk. Dette vil bli fast organisert i 2015. Vi ønsker å gjøre dette tiltaket som et av de mest sentrale i 2015.

Foreningen vil arrangere sosiale møteplasser og turer for medlemmene, så vel som tilbud om weekendkurs og faglige møter. Konkret så vil vi ha:

1. Arrangement av 25 årsjubileum sammen med 30 års jubileum for MRPF den 25.-26. april.
2. Tur til Giske/Alnes i forbindelse med vårt 25 årsjubileum.
3. Helsetur til Albir eller et annet sted i samarbeid med de andre lokalforeningene og MRPF.
4. Aktivitetene med : Bowlingkvelder i Ålesund og i Ulsteinvik, Golf-weekend for hele fylket.

OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID

Formidling av kunnskap om parkinsonisme er en hovedoppgave for forbundet. Sunnmøre Parkinsonforening vil markere den internasjonale Parkinsondagen også i 2015. Dette håper vi å kunne gjøre med utstillingen laget av Anders Leines. Vi vil også fortsette arbeidet med informasjon i aviser, og til den enkelte ved hjemmebesøk.

Pasient og pårørende-møte i samarbeid med LMS (Lærings og Mestrings-Senteret)

"Parkinsonskolen" vil bli arrangert i mars.

3. Fagkurs for Helsepersonell vil bli arrangert i mars.

ORGANISASJONSUTVIKLING

Forbundet har jobbet med samlinger for tillitsvalgte for å styrke samhandlingen i forbundet.

Det er også en prioritert oppgave å øke medlemstallet. Styret i Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for å styrke medlemstallet. Verving vil skje ved møter og aktiviteter som f.eks. parkinsondagen og ved personlig initiativ.

INNSTILLING FRA VALGKOMITEEN	
Ved Oskar Arnt Stokkereit	
TIL VALG PÅ ÅRSMØTET DEN 21.2.2015	
Nytt styre (2 år)	<i>Varamedlemmer (2 stk)</i>
<i>Leder</i> To år <i>Else Leite</i>	Kåre Steinsvik <i>Kåre Steinsvik</i> (ikke på valg—ett år)
<i>Styremedlemmer (4 stk)</i>	Jorunn Overvåg <i>Jorunn Overvåg</i> (ikke på valg—ett år)
Borgar Mattland <i>Borgar Mattland</i> (ikke på valg—ett år)	
Steinar Furnes <i>Steinar Furnes</i> (ikke på valg—ett år)	Revisor (1 år)
Kari Steinsvik To år <i>Kari Steinsvik</i>	Terje Sæter <i>Terje Sæter</i>
Erik Årset To år <i>Erik Årset</i>	Gjenvalg 1 år
	Valgkomite (1 år)
	Leder <i>Oskar Arnt Stokkereit</i>
	Medlem <i>Nils Inge Aarsæther</i>
	Medlem <i>Eli Rake Vik</i>
	Varamedlem <i>Torill Sæter</i>

Ålesund, 15.02.2015
Oskar Arnt Stokkereit

Sunnmøre Parkinsonforening

Resultatregnskap

Org.nr. 983493831

Konto	Navn	2014	2013
Driftsinntekter			
	Medlemskontingent, loddsalg og egenbetalinger	-24255	-25725
	Bingo og grasrotandel	-118236	-110455
	Momskompensasjon	-15986	-11344
	Tilskudd NPF og andre tilskudd	-19391	-34866
	Diverse inntekter	0	-6268
	Sum driftsinntekter	-177867	-188658
Driftskostnader			
Møter og aktiviteter			
	Møter, Landsmøte, medlemsmøter, kurs, julebord	88151	78865
	Aktiviteter, bowling, golf, utflukter	51173	68482
	Helsereise, utenlandstur	52000	38212
	Andre kostnader	5250	5250
	Sum møter og aktiviteter	196574	190809
Andre driftskostnader			
	Honorarer innleide tjenester	750	500
	Kontorrevisita, data, andre driftskostnader	3668	1585
	Porto	4560	5450
	Reisekostnader, ikke oppgavepliktig	0	1053
	Annonser	0	6380
	Gaver og blomster	1901	881
	Tilskudd	9542	0
	Andre kostnader og gebyr	611	600
	Sum andre driftskostnader	21032	16448
	Sum driftskostnader	217605	207257
	Driftsresultat	39738	18599
Finansinntekter og finanskostnader			
	Renteinntekter	-5920	-6322
	Renteinntekter "Reise og Tilskuddsfond"	-19707	-20579
	Sum finansinntekter	-25627	-26901
Overføringer og disponeringer			
	Anvendt "Reise og Tilskuddsfond"	0	-29707
	Overført til "Reise og Tilskuddsfond"	19707	20579
	Sum overføringer og disponeringer	19707	-9128
	ÅRSRESULTAT	33819	-17430

Sunnmøre Parkinsonforening


Balanse

Org.nr. 983493831

Konto	Navn	2014	2013
Eiendeler			
Omløpsmidler			
Fordringer			
	Påløpne inntekter og andre fordringer	62303	81914
	Sum fordringer	62303	81914
Bankinnskudd			
	Bank Drift	287710	299954
	Bank Reise og Tilskuddfond	706179	692718
	Sum bankinnskudd	993888	992672
	Sum omløpsmidler	1056192	1074585
	Sum eiendeler	1056192	1074585
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital			
Annen egenkapital			
	Egenkapital bundet i "Reise og Tilskuddsfond"	-701472	-681765
	Egenkapital	-387989	-370559
	Årets resultat	33819	-17430
	Sum annen egenkapital	-1055643	-1069754
	Sum egenkapital	-1055643	-1069754
Gjeld			
Annen kortsiktig gjeld			
	Påløpte kostnader, forskuddsbe. Inntekter	-500	-1673
	Annen kortsiktig gjeld	-49	-3158
	Sum annen kortsiktig gjeld	-549	-4831
	Sum gjeld	-549	-4831
	Sum egenkapital og gjeld	-1056192	-1074585

Ålesund 31.12.14 / 02.02.2015


 Borgar Mattland
 Kasserer


 Terje Sæter
 Revisor

Sunnmøre Parkinsonforening Driftsbudsjett 2015

Inntekter / kostnader	2015 Budsjett	2014 Regnskap	2014 Budsjett
Inntekter			
Medlemskontingent	-8 500	-7 425	-10 000
Loddsalg Årsmøte	-3 000	-3 300	-3 000
Bingo	-100 000	-100 845	-100 000
Grasrotandel	-20 000	-17 391	-12 000
Momsrefusjon	-15 000	-15 986	-10 000
Diverse inntekter/salg	-7 500	-3 600	-4 000
SUM Inntekt Drift	-154 000	-148 547	-139 000
Prosjekt			
Julebord	-20 000	-13 530	-11 000
Bowling	-22 000	-10 000	-21 000
Golf	-10 000	-5 791	-10 000
Helsereiser	0	0	0
Turer / utfukt	0	0	-12 500
Strikkemaskin	0	0	0
Wii	-1 800	0	0
SUM Inntekt Prosjekt	-53 800	-29 321	-54 500
= SUM INNTEKT TOTALT	-207 800	-177 867	-193 500
Kostnader			
Møter, (årsmøte, medlemsmøter, medlemsweekend)	70 000	20 333	15 000
Landsmøte/ledermøter	5 000	21 539	5 000
Adm. Utgifter	5 250	5 250	5 250
Honorar foredragsholdere	0	0	5 000
Husleie	750	750	750
Regnskap/revisjon	500	500	500
Kontorrekvisita	1 000	3 168	1 000
Porto	3 500	3 560	5 500
Reiseutgifter	0	0	2 000
Annonser	2 000	0	6 500
Gaver og blomster	2 000	1 901	1 500
Tilskudd	0	9 542	0
Bankomkostninger	500	476	500
Diverse kostnader og rekvisita	2 500	135	500
SUM KOSTNADER DRIFT	93 000	67 154	49 000
Prosjekt			
Julebord	37 000	47 278	32 000
Bowling	32 000	17 040	31 000
Golf	10 000	10 916	10 000
Helsereise	40 000	52 000	40 000
Turer / utfukt	0	23 217	37 500
Strikkemaskin	0	0	0
Wii	1 800	0	0
SUM KOSTNADER PROSJEKT	120 800	150 451	150 500
SUM KOSTNADER TOTALT	213 800	217 605	199 500
= DRIFTSRESULTAT	6 000	39 738	6 000
Bankrenter	-26 000	-25 627	-26 000
Resultat før overføringer	-20 000	14 112	-20 000
Overføring til Reise og tilskuddsfond	20 000	19 707	20 000
Resultat	0	33 818	0

**M
Ø
R
E
O
G
R
O
M
S
D
A
L
P
F**



Møre og Romsdal Parkinsonforening

inviterer til

ÅRSMØTE 2015

fredag 24. april kl 18 på Rica Parken Hotell, Ålesund

SAKLISTE:

- 1 Godkjenning av innkalling og sakliste
- 2 Valg av møteleder og referent
- 3 Valg av to til å signere protokollen
- 4 Årsmeldinger og regnskaper fra de tre lokalforeningene
- 5 Årsmelding MRPF 2014
- 6 Regnskap MRPF 2014
- 7 Budsjett MRPF 2015
- 8 Arbeidsprogram MRPF 2015.
- 9 Valg
- 10 Innkomne saker

For styret
Leif Klokkehaug, (sign)
leder

Nordmøre Parkinsonforening vil tilby kurs for pårørende

Vi har planer om å få til et kurs for pårørende til parkinsonrammede i løpet av våren 2015. En slik **studiering** vil normalt gå over **fire kvelder**, og gir pårørende en mulighet for å møte hverandre og diskutere ulike temaer rundt det å være pårørende til en med parkinson. Gruppen skal **ledes** av en likeperson som selv er pårørende. Tid og sted for de fire kurskveldene vil bli bestemt i samråd med de som melder seg på kurset.

Ta kontakt med leder Ingrid Hagedal på mobil 90 14 83 25 for nærmere opplysning og påmelding. Frist for påmelding settes til 10. mars.

For styret,
Kolbjørn Stokke, sekretær



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Årsmelding for 2014

Møre og Romsdal Parkinsonforening (MRPF) har også i 2014 hatt et aktivt driftsår. Foreningen har kommet godt i gang med arbeidet for å nå de mål som er vedtatt i arbeidsprogrammet for 2014 – 2015.

Medlemstall:

I løpet av 2014 fikk MRPF hele 28 nye medlemmer, nesten alle pasientmedlemmer. MRPF har nå 385 medlemmer totalt. Av disse er 225 pasientmedlemmer, mens 154 er nærmeste pårørende eller støttemedlemmer. MRPF har 1 æresmedlem, Ingvar Omenås. 5 medlemmer ansatt ved Molde sjukehus er innvilget gratis medlemskap (av Romsdal PF).

Nordmøre PF og Romsdal PF er like store med 56% av fylkesforeningens medlems-tall totalt.

Årsmøtet ble avholdt 16. mars på Rica Seilet Hotel i Molde. Det møtte 33 medlemmer.

Styret i perioden har bestått av:

Leder: Leif Klokkehaug
Nestleder: Einar Nerland
Kasserer: Steinar Furnes
Sekretær: Thomas Austnes
Styremedlem: Kåre Steinsvik

Varamedlemmer har vært:

Ingrid Hagedal, Jan Erik Bjørshol og Elin Klokkehaug
Revisor: Terje Sæter
Valgkomite: Else Leite, leder, Einar Nerland og Alf Inge Jenssen

I 2014 er det avholdt 6 styremøter og behandlet 49 saker.

Lederne i lokalforeningene har vært innkalt med tale- og forslagsrett.

MÅLOPPNÅELSE I HENHOLD TIL VEDTATT ARBEIDSPROGRAM 2014.

Medlemsservice

Medlemsbladet "Hør på meg" har kommet ut med til sammen 4 nummer i 2014. Leif har vært redaktør siden starten i 2007. Ny medredaktør fra høsten 2014 er Svein Jarle Molnes.

Fylkesforeninga avholdt 14.-16. mars helgesamling på Seilet Hotel i Molde med Romsdal PF som teknisk arrangør. Ca. 50 medlemmer deltok. Hovedtema var pårørendes situasjon.

Fylkesforeninga stod som arrangør for en helsereise til Albir i Spania 6.-20. september. Turen var noe subsidiert og samlet 30 deltakere. Takk til Steinar, Else og Arne!

Leder Leif pluss likeperson Elin har bidratt med 3-timers foredrag for alle åtte parkinsongruppene ved Aure Rehabiliteringssenter ARS i løpet av 2014. Gruppene har bestått av 5-7 personer hver gang. Nesten 20 av disse meldte seg inn som medlemmer.

Tilbudet om pilegrimsvandring Oslo – Nidaros måtte vi avlyse. Bare 12 påmeldte.

Opplysnings- og informasjonsarbeid

Medlemsbladet "Hør på meg" er foreningens viktigste redskap for å informere medlemmene. Også i 2014 kom bladet ut 4 ganger som forutsatt.

I samarbeid med Lærings- og mestringssenteret for Møre og Romsdal HF, Aure Rehabil og nevrologisk avd. Molde var fylkesforeninga medarrangør for følgende kurs:

Pasient- og pårørendekurs Kristiansund sjukehus 11. mars
Fagdag om parkinson ved Molde sjukehus 11. feb.

Organisasjonsutvikling

Likepersonssamlinger i regi av MRPF 22. jan og 29. okt. MRPF har flest likepersoner av alle fyl-

kesforeningene innen NPF, og er alene om å ha opprettet et likepersonssnettverk.

På NPFs likemannskurs 28.-29. april deltok Elin, Leif, Aase, Einar, Jorunn og Bjørn.

Ledermøte for NPF Midt-Norge ble avholdt i Kristiansund 6. mai.

Leif og Elin deltok på fagdag om Individuell plan i Molde 23. sept.

Leif deltok i NPFs hurtigarbeidende komite for utsetting av landsmøtet 2015 til høsten.

Leif og Thomas deltok på NPFs ledermøte/30-årsjubileum 1.-2. nov.

Ny medredaktør i "Hør på meg", Svein Jarle Molnes, har deltatt på webredaktørkurs i regi av NPF, og har tatt over ansvaret for vår hjemmeside www.parkinson.no/moreogromsdal.

Helsepolitikk

MRPF sendte inn egen høringsuttale om "Veikart for framtidens rehabilitering" til HMN.

FFO Møre og Romsdal sendte også egen høringsuttale, etter sterk påvirkning fra MRPF.

Prosjekt "Rød tråd" fikk ikke omsøkt støtte kr 110.000 fra Extrastiftelsen via NPF.

Representasjon:

Arne er medlem av NPFs forbundsstyre perioden 2013-2015.

Kåre er brukerrepresentant fra MRPF i Helse MR HF.

Einar er 1. varamann til styret i FFO MR, og blir innkalt til alle styremøter der.

Leif representerte MRPF på FFO Møre og Romsdals årsmøtekonferanse 4.-5. april

Leif representerte MRPF på Sør-Trøndelag PFs 30-årsjubileum 11. okt.

Leif representerte MRPF på FFO Midt-Norges erfaringskonferanse Oppdal 25-26. okt

Leif representerte MRPF på Nordmøre PFs 25-årsjubileum 8. nov.

Leif representerte MRPF på Sunnmøre PFs julegilde 29. nov

Leif representerte MRPF på Romsdal PFs 20-årsjubileum 4. des

Økonomi.

Resultatregnskapet for 2014 viser et samlet driftsoverskudd på kr **8.062,29**. Foreningen har god økonomi til tross for noe sviktende inntekter, med en egenkapital på kr **356.635,53**.

Lokallagene bidrar nå økonomisk til medlemsbladet ”Hør på meg” med til sammen 50% av utgiftene til trykking og distribusjon, slik at vi slipper reklamefinansiering.

Signaler for neste driftsår:

Statsbudsjettet 2015 tilsier lavere tilskudd til NPF til fordeling til fylkeslagene. Derfor blir arbeidet med å skaffe tilskudd fra næringslivet og andre desto viktigere i 2015.

MRPF bør prioritere medlemsbladet ”Hør på meg”, en årlig subsidiert helgesamling og en 2 ukers helsereise til Syden om høsten, samt støtte opp om lokalforeningenes mange aktiviteter, spesielt oppmuntre til utstrakt besøkstjeneste til våre pasientmedlemmer.

Viktig å støtte opp om rehabiliteringstilbud med LSVT ved Aure Rehab og i kommunene.

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING, den 9. jan. 2015 .

For styret

Leif Klokkehaug (Sign)
Leder

Thomas Austnes (Sign)
Sekretær



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Arbeidsprogram 2015

Forslag basert på vedtatt Arbeidsprogram for NPF 2013 – 2015

HOVEDOMRÅDE: PÅVIRKNINGSARBEID:

- Skape forståelse for nødvendigheten av tilpassede spesialavdelinger på alders- og sykehjem for nevrologiske sykdommer i fylket vårt
- Arbeide for at kommuner og helseforetak oppfordres til å gjøre parkinsonforeningenes tjenester og tilbud kjent for sine parkinsonpasienter, og til å samarbeide om lærings- og mestringstiltak
- Peke på behovet for spesialisert rehabilitering for personer med parkinson, og å forsterke og utvikle samarbeidet med Aure Rehabiliteringssenter (ARS)
- Bidra til å dokumentere effekt av ulike treningsmetoder – som LSVT Big og Loud - brukt på og av personer med parkinson

HOVEDOMRÅDE: INFORMASJONSARBEID

- Bruke ”Hør på meg” som viktigste informasjons/kommunikasjonskanal.

- Legge ut info på hjemmesida www.parkinson.no/moreogromsdal
- Informere parkinsongruppene på Aure Rehabiliteringssenter ARS
- Samarbeide med LMS, nevrologisk avdeling, parkinsonsykepleier både om kurs for pasienter og pårørende, og fagdager for helse- og omsorgspersonell
- Gi sykepleierhøyskoler og videregående skoler med helsefaglig retning mulighet for informasjonsbesøk/-materiell

HOVEDOMRÅDE: MEDLEMSARBEID

- Gi ut medlemsbladet vårt ”Hør på meg” minst 4 ganger årlig.
- Vedlikeholde hjemmesida www.parkinson.no/moreogromsdal
- Gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll i medlemsmøter, studieringer og samtalegrupper.
- Videreføre og videreutvikle likemannsaktivitetene gjennom likemannsnettverket.
- Stimulere og motivere for ulike former for fysisk aktivitet og lokale treningstilbud.
- Tilby årlige helgesamlinger i samarbeid med lokalforeningene våre.
- Videreføre besøksrunden til pasientmedlemmene våre.
- Tilby sponset to ukers helsereise til Syden for våre medlemmer.
- Bidra til at medlemmer får tilbud om LSVT Big og Loud lokalt.
- Kommunisere med medlemmer ved bruk av sosiale medier
- Støtte Yngregruppas arbeid innenfor MRPF.
- Støtte lokalforeningenes likemannsarbeid, aktiviteter og tilbud.

HOVEDOMRÅDE: ORGANISASJONS- OG UTVIKLINGSARBEID

- Delta på kurs, ledersamlinger og landsmøter i regi av NPF. Drifte likemannsnettverket.
- Bidra til at tillitsvalgte og webredaktører får nødvendig opplæring og kompetanse
- Videreutvikle samarbeidet oppover, nedover og sidelengs i organisasjonen vår.
- Ta i bruk organisasjonshåndboka og ”Idebanken” i organisasjonsarbeidet vårt.
- Bidra til at NPFs formål, prinsipp- og arbeidsprogram gjennomføres, evalueres og fornyes

For mosjonshungrige (eit vinn-vinn-tips)

"Her er døra til trimrommet. Ta trappa!" Slik om lag sto det på oppslaget ved trappeoppgangen tilhøyrande ei kjend hotellkjede - ei litt dårleg unnskyldning for å ikkje ha dette tilbodet som vi forlangar om vi knapt har trimma før.

Tida blir ofte knapp når du bur på hotell. Er du på seminar, blir trimmen nedprioritert til fordel for det faglege og det sosiale. Dersom trimrom manglar - eller er meir ubrukt enn brukt, først med eitt ureparert apparat, så eitt til... har eg eit tips, for trim er viktig for mange og for folk med parkinson spesielt. Tipset er av typen vinn/vinn: Hotellet sparer pengar og plass; hotellgjesten sparer tid.

Først lurte eg på om «skulpturane» var nettopp det: ein del av utsmykkinga i bakhaugen til ferieanlegget på Gran Canaria. Så tenkte eg det kunne vere moro å prøve dei fire apparata,. Hm! Eg fekk litt mosjon. Først då eg kom att året etter, fann eg ut at eg sjølv kunne bestemme korleis, kor lenge og kor intenst eg ville bruke «skulpturane» framfor å setje av mange gonger så lang tid på å ta bussen til næraste trimrom. Eg innsåg at det faktisk var sant det som sto på vegg:

Det første apparatet (gå/jogg) hjelper deg å styrkje musklane i bein og hofter, hjarte- og lungekapasiteten, og gir betre koordinering og stabilitet i kroppen. Det andre (langrenn) verkar på mage og rygg. Det tredje (sit/stå) styrkjer også armane og betrar koordineringa mellom hender og føter og den psykomotoriske framdrifta. Og det siste, der du står på brettet og svingar deg frå side til side, er bra for hjarte, matmelting, blodsirkulasjon, fleksibilitet og koordinasjon. Prøv det smalaste grepet, og kjemp for å halde balansen! Noko for herr Parkinson og meg.

Vakn opp, hotelleigarar, det er tid for å investere litt i fornøgde kundar!



Datamaskinen—venn eller fiende?

”Denne siden har mye ergonomisk datautstyr. Jeg vet ikke hvilke som evt. kan hjelpe, som du sa selv så kan ikke slike ”hjelpemidler” stoppe skjelvingene. Men underarmsstøtte til både datamus og tastatur kan kanskje bidra til avlastning, og mindre anstrengelser. Ønsker deg lykke til!”

Dette brevet fekk eg frå ergoterapeuten i Giske kommune etter ein telefonsamtale der eg fekk vite at datautstyr ikkje kjem inn under ordninga med gratis hjelpemiddel, men Hjelpemiddelsentralen kan kanskje rettleie. Ho sende med ei ganske komplett liste frå Komplet.no, som du kan sjekke ut:

<https://www.komplett.no/k/kl.aspx?bn=10270>



Logitech
Marble Mouse kr 349,-

Frå Parkinsonforbundet fekk eg tidlegare eit tips om å gå over til kulemus, som skal liggje still på underlaget mens du flyttar peikaren med kula.— Sjå også side 9!

Svein Jarle



Riktig sitjestilling

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent 2014	feb. 2015	
Møre og Romsdal PF	992 985 836	10	1568	11	219
Nordmøre PF	992 617 969	33	23555	33	3328
Romsdal PF	986 224 025	23	6912	23	878
Sunnmøre PF	983 493 831	23	17391	23	3010

Snakke med en av våre 15 likepersoner?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930	(pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930	(pårørendelikem.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258	(pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 70154567	(pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063	(pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109	(pasientlikemann)
Elin Klokkehaug	- tlf 71528081	(pasientlikemann)
Leif Klokkehaug	- tlf 71528081	(pårørendelikem.)
Eli K. Langset	- tlf 22566413	(pårørendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911	(pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194	(pårørendelikem.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730	(pasientlikemann)
Annbjørg Furnes	- tlf 91393286	(pårørendelikem.)
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 hygge-
lige likemenn fra
NPF



Rådgivningslinjen:

22008308 mandager 10-15

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



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkerhaug

Iverplassen 13
6524 Frei
Tlf. 71528081/mob
95207104

NB.
Jeg har
fått ny

lklokk@broadpark.no

www.parkinson.no/moregromsdal



Nordmøre Parkin- sonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325

Epost:
ihagedal@online.no

www.parkinson.no/nordmore



Sunnmøre Parkin- sonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30
6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274
Epost: arne.thorsnes@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkin- sonforening

Knut Bjørn Hungnes

Julsundvegen 95
6412 Molde

Tlf. 70332074/mob. 92026120
Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.com
www.parkinson.no/romsdal




Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Randi Skaget Hjellset

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

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



Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud!

Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, helsereise osv

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Sunnmøre Parkinsonforening:

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

Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20: Bowling med pizza på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 26.02, 26.03, 30.04, 28.05, 27.08, 24.09, 29.10 og 26.11.

En onsdag hver måned kl. 18-20: Bowling med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 18.02.,18.03., 22.04., 20.05., 17.06., 23.09., 21.10. og 18.11.

En onsdag hver måned kl. 16–19: Spill (Wii) og samvær i Engesetvegen 13, Ørsta. Datoer: 11.03., 08.04., 13.05., 10.06., 09.09., 14.10. og 11.11.

Romsdal Parkinsonforening:

Mandager kl 12: Bowling i Molde bowlinghall m/kaffe og vafler.

Torsdager kl 12: Utetrening med LSVT Big på Ritero (badeplassen)

Tirsdager kl 14: Musikk som terapi ved Anette Moltubak.

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager og torsdager kl 11: Parkinson gruppetrim på Optima, Frei.

Mandager kl 12: Parkinson stemmetrening, erfaringsutveksling og sosialt samvær i ”Kaldkauk-gjengen” etter parkinsontrimmen, med kaffe +.

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

Fredag 24. til søndag 26. april 2015: Helgesamling. Tema: Hverdagen—motivasjon, hvordan bli løsningsorientert. Nye medisiner. **Årsmøte MRPF. Jubileum MRPF og SPF.** Utflukter. Se side 10.

Sunnmøre Parkinsonforening:

Lørdag 21. februar 2015 kl 13: Årsmøte Sunnmøre PF på Hotell Water front. Se side 35.

Torsdagene 12. og 19. mars 2015 kl 10: To dagers pasient- og pårørendekurs i Velferdssalen, Ålesund sjukehus. Påmelding etter henvisning fra lege. Se side 12.

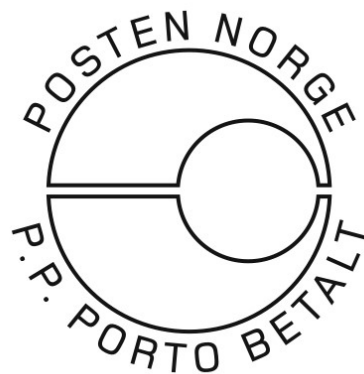
Hedmark Parkinsonforening: 26.-30. april: Parkinson-uka Savalen. Se side 20.

Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2015

7. apr.-2. mai, 4. mai-29. mai, og 8. juni - 3. juli

Avsenderadresse:
Møre og Romsdal PF
Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

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

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

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer) Eller kryss av:
 Endring av personopplysninger (Er alt medlem/støttemedlem):

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato: _____._____.19____.

Signatur:

Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,

Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.

Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: www.parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 350,- pr. år
Støttemedlem: kr 300,- pr år.

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