

Nordmøre Parkinsonforening med medlemmøte på Averøy

Tekst og foto: Leif Klokkehaug

Torsdag 9. april ble Bjartmars kro på Kårvåg, Averøy, invadert av medlemmer fra Kristiansund, Gjemnes og Halså for å møte Averøy-medlemmene på deres egen hjemmebane. Når Moses har problemer med å komme til berget, kommer berget til Moses i form av 16 medlemmer fra nabokommunene, noe de fem frammøtte fra Averøy tydeligvis satte stor pris på. Og kjekt var det for oss å få hilse på både gamle og nye medlemmer.



Leder Ingrid Hagedal ønsket velkommen til møte. Bordene var festlig dekket, og snart kom det både kaffe, gode snitter og eplekake på bordet. Ingrid hadde invitert parkinsonsy-

kepleier Randi Skaget Hjellset til å informere. Snart haglet det med spørsmål og kommentarer om ulike former for trening, trim og rehabilitering, om spesialisert rehabilitering, kommunal rehabilitering, og betydningen av egeninnsats og støtte i hjemmet. Takk for en lett og henslenget ordveksling, Randi!

Mens vi spiste god mat, gikk årsalget av stabelen, som etter telling innbrakte 1800 kr i netto, fordi alle gevinstene var det medlemmene selv som hadde med seg. Dessuten hadde Ingrid igjen alliert seg med entertainer og trekkspiller Konrad, som både slo vitser og akkompagnerte allsangen.

Aase benyttet anledningen til å ønske nye medlemmer velkommen i parkinsonfamilien med et høvelig dikt av Per Martin Linnebo. Og undertegnede takket Nordmøre PF v/Ingrid for tiltaket med et slikt desentralisert medlemmøte lagt utenfor provins-hovedstaden Kristiansund. Neste møte av samme sort planlegges lagt til Sunndalsøra til høsten en gang, kunne Ingrid opplyse.

Selv fikk jeg informert litt om jubileumshelga i april, og om helsereisa til Albir. Og faktisk var det noen som ville vurdere å bli med oss på denne turen. Godt møte!

Leif

Nordmøre Parkinsonforening markerte Parkinsondagen

av Ingrid Hagedal. Foto: Einar Kandola

Lørdag 11. april var det Den internasjonale Parkinsondagen. Jarlaug Kandola, Åse Nilsen og undertegnede møtte opp på Futura kl. 1100 med allverdens brosjyrer og lesestoff. Vi hadde i tillegg med et vakkert oljemaleri vi har fått av Anne-Lise Lystad, og det solgte vi lodd på.

Salget gikk strykende på maleriet, og sannelig var det mange som var interessert i å høre om sykdommen også. Et par ganger var det faktisk kødannelse hos oss. Noen var kommet før oss, og sto tydelig og ventet på oss. Mange er dårlig informert om sine muligheter og rettigheter. De trenger en liten oppmuntring til å bli med på medlemsmøtene, for vi plukker opp mere der enn fra brosjyrer og blader som dukker opp i postkassen. Dessuten er det hyggelig å møte "likesinnede", man blir nesten som en familie fordi man har så mye felles.



Det er utrolig hvor mange mennesker vi tre kjenner, sammenlagt, og vi vinker dem bort til oss etter tur. Ingen slipper unna! Tror dette må være en typisk "damegreie". Klokken 15.00,- avsluttet vi med god samvittighet, og mange penger i kassen. Det var ihvertfall en vellykket dag, sett med parkinsonøyne!

Andre aktiviteter i Nordmøre Parkinsonforening

Parkinsonbowlingen er igjen i full gang på SunPark Futura den første torsdagen i hver måned fra kl 12.30, med mange nye deltakere. Veldig bra!



Også Kaldkauk-gjengen ser ut til å overleve, selv om aktiviteten har vært litt laber hittil i år på grunn av manglende deltakelse. 13. april var de fem! Mandager fra kl 12-14 etter trimmen



Sunnmøre Parkinsonforening

**Sunnmøre Parkinsonforening
Årsmøtet 21.2.2015 kl 13.00**

Årsmøtet ble avholdt på Waterfront Hotell, Ålesund. Tilstede var 24 medlemmer.

Leder Arne Thorsnes ønsket velkommen og erklærte møtet lovlig satt.

**1. Godkjenning av innkalling.
Godkjent.**
2. Valg av møteleder og referent.

Arne Thorsnes ble valgt til møteleder og Kari Steinsvik ble valgt til referent.

3. Godkjenning av sakliste.

Sakslisten ble godkjent.

4. Årsmelding og Regnskap 2014.

Nestleder Else Leite leste årsmeldingen. Det ble noen kommentarer bl.a. ang. forholdet til FFO, Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon. Det ble oppfordret til å delta på møter i FFO sin regi og at styret prioriterer FFO sitt årsmøte den 18.4.2015 på Scandic Parken Hotell i Ålesund.

Årsmeldingen ble enstemmig godkjent.

Regnskap 2014.

Kasserer Borgar Matland gikk grundig gjennom regnskapet og presiserte at foreningens arbeidet er lagt opp etter Parkinsonforbundet formålsparagraf, spesielt med tanke på «økt livskvalitet for medlemmene». Styret har prioritert å gi medlemmene støtte til sosiale tiltak, som fellesmøter/tur, bowling, golf og helseferie. Regnskapet er gjort opp med et underskudd på kr 33.819. Dette skyldes blant annet at tildeling fra forbundet er blitt redusert, grunnet at endrede retningslinjer fra myndighetene prioriterer først og fremst yngre. Dette blir noe uheldig for vår forening.

Balansen viser en egenkapital på kr 1.056.192 som er summen av driftsregnskap og reise og tilskuddsfondet.

Regnskapet ble enstemmig godkjent.

5. Handlingsplan for 2015.

Handlingsplanen ble lest opp av nestleder Else Leite.

Handlingsplanen ble godkjent.

6. Budsjett for 2014.

Borgar Matland orienterte om budsjettet som viser et resultat i balanse. Imidlertid er det en stor utgiftspost på møter, noe som skyldes at Sunnmøre skal i 2015 arrangere helgesamling sammen med 30 års jubileum for Møre og Romsdal Parkinsonforening den 24. – 26. april. Han ba årsmøtedeltakerne spesielt merke seg at inntektene fra bingo er noe usikre i årene fremover, mens det derimot er muligheter til å få mer ut av grasrot-andelen til Norsk Tipping. Alle ble bedt om å verve flere til å ha Sunnmøre Parkinsonforening som sin Grasrot-mottaker.

Budsjettet ble godkjent.

7. Valg.

Styret har i 2014 vært som følger:

Styreleder	Arne Thorsnes
Nestleder	Else Leite
Kasserer	Borgar Matland

Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Sekretær Steinar Furnes
Styremedlem Erik Aarset

1.vara Kåre Steinsvik
2.vara Jorunn Overvåg
Revisor Terje Sæter

Valgkomiteen hadde følgende forslag:

Styreleder	Else Leite	2 år
Styremedlem	Borgar Matland	Ikke på valg
Styremedlem	Steinar Furnes	Ikke på valg
Styremedlem	Erik Aarset	2 år
Styremedlem	Kari Steinsvik	2 år

1.vara Kåre Steinsvik Ikke på valg
2.vara Jorunn Overvåg Ikke på valg
Revisor Terje Sæter Ikke på valg

Styreleder og styremedlemmene ble enstemmig valgt.

Arne Thorsnes leverte klubben til nyvalgt leder Else Leite. Hun takket for tilliten og holdt en tale for Arne hvor hun spesielt nevnte det engasjementet han har vist siden han ble valgt til leder i 2009. Han har vært svært aktiv og Sunnmøre Parkinsonforening er blitt mer synlig både i avisene og på NRK i de siste årene. Arne har en raushet som gjør at han er lett å få kontakt med og hun ønsket at han ville være en god rådgiver for styret selv om han ikke lenger skal han styreansvar.

Årsmøtet ble avsluttet, «ifølge tradisjonen», med en hyggelig bildesekvens av Malvin Dalhus med ulike Ålesundsmotiv og en god lunsj. Hele 55 gevinster var med i loddtrekkingen og inntekten fra loddsalget ble kr. 3.800.

Else Leite

Kari Steinsvik

Leder

referent

Til alle våre medlemmer i Sunnmøre Parkinsonforening!

Styret planlegger medlemsaktiviteter og ønsker tilbakemeldinger fra dere. Vi har aktiviteter som bowling, golf, Wi-Fi, trening og kafé-treff. Hva mer kan vi få til? «Yngre», dvs yrkesaktive parkinsonrammede, savner vi i foreningsmiljøet. Meld inn interesseområder og forslag til aktiviteter!

Turgruppe.

Er du interessert i å gå en trimtur sammen med andre? I første omgang tenker vi Ålesunds-området. Ta kontakt og fortell hvor du bor og hvor du kan tenke deg å gå. Dette gjelder både Parkinsonrammede og pårørende av begge kjønn.

Kvinner med Parkinson.

Styret ser at Parkinsonrammede kvinner deltar lite på de aktivitetene som vi allerede har. Hva ønsker dere å være med på? Hva savner dere av forskjellige aktiviteter?

Forts. nederst på neste side

Sunnmøre Parkinsonforening prioriterer hjemmebesøk



Å besøke våre medlemmer med Parkinsons sykdom vil bli prioritert høyt i 2015. Dette vedtok årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening som en del av arbeidsprogrammet for det året som er påbegynt.-

Else Leite, ny leder i Sunnmøre Parkinsonforening

«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 ett av de mest sentrale i 2015,» leser vi i arbeidsprogrammet.

Sosiale møteplasser, turer for medlemmene, weekendkurs og faglige møter blir fremdeles en del av medlemsservicen, men ikke alle medlemmene er like mobile. Det har vært gjennomført hjemmebesøk tidligere, og tilbakemeldingene har vært så positive at en slik ordning peker seg ut som et viktig behov. Det interessante er at formuleringen i arbeidsprogrammet forutsetter at de mest aktive og mobile blant medlemmene tar imot invitasjonen til å engasjere seg og besøke dem som ikke kan være like aktive.

Det er foreløpig sju som har meldt ønske om hjemmebesøk etter at brev om dette er sendt ut, forteller Else Leite, som ble valgt til ny leder av Sunnmøre Parkinsonforening på årsmøtet 21. februar, etter at Arne Thorsnes ønsket å forlate ledervervet. Det øvrige styret er identiske med dem som var innstilt av valgkomiteen, jfr «Hør på meg» nr 1-2015.

Svein Jarle

Forts. fra forrige side.

Kafé-treff, samtalegrupper, trim, hobbyaktiviteter, lesesirkel, mat/kosthold eller noe helt annet?

Pårørende – både menn og kvinner.

Styret ønsker også å få tilbakemelding fra denne gruppen om det som opptar dere i hverdagen. Kanskje kan noe av det være aktuelt som tema på egne møter eller møter sammen med de Parkinsonrammede. Samtalegruppe, hjelp til skjema, hjemmebesøk, mer informasjon om sykdom og medisiner – eller andre gode forslag?

Det er ønsket fra dere som er med på å gi styret gode tilbud til medlemmene.

Ta kontakt med Else eller Kari

Else: e-post: else.leite@icloud.com tlf 97 95 44 86

Kari: e-post: steinsvik.kari@gmail.com tlf 90 19 46 72

På Sunnmøre PFs årsmøte fikk Arne Thorsnes denne flotte takketalen av Else og Steinar:

- Du har valgt å takke av som vår formann (siden 2009)
- Du har vært aktiv og bidratt vesentlig lokalt og sentralt.
- Du har også tatt di vakt som medlem av hovedstyret
- Vår forening er blitt enda mer synlig under din ledelse med faglig tyngde som diakon og akupunktør
- Sykdommen som vi alle har krever sitt. Vi mister litt etter litt evnen til tåle press og stress. Vi forstår at du nå må ta hensyn til dette. Vi kan ikke kreve av deg å stå på når presset blir for stort. Vi takker deg alle for dyktig og stor jobbing til beste for fellesskapet. Men du må være forberedt på at de som går inn i din plass vil ha dine råd og synspunkter i mange og viktige saker framover. Vi håper du fortsatt vil være en engasjert medlem i vår forening, men nå uten ansvar. Vi håper at du med en slik setting er tilgjengelig også i framtida.
- Vi vil ha deg som venn og kamerat, golfentusiast, hobbyfisker og reder. Vi håper ikke du ber om fritak her. Sjøl i tunge stunder er du en humørspreder som skaper hygge. Og du er omsorgsfull for din vennekrets. Kommer en venn på besøk en kveld så er døra straks åpen: Hos de gamle vikinger ville det kvalifisere til en «dråpa»:

*Eld han treng som inn er komen og om kne kulsar
Hos Arne finn kvar ven i vát vest varme
Manglar livsgleða mel Arne med munnrapp mynde
Hugleg helsing og frókne fyndord finn fliren fram
Og snart leikar atter lotten lett på lippa!*

- Du er en god venn
- Du er et omsorgsmenneske
- Du er en humørspreder
- Gitar og sang (a la Alf Prøysen?)



- Selv når noe har gått trått og humøret er så som så, så snur du deg rundt og kommer med en munter replikk som følges av en lys latter, nesten som kvitring av en munter småfugl.

Takk for din innsats og det arbeid du har lagt ned og kanskje enda mer:

Takk for den du ER !!

Pasient- og pårørendekurs i Ålesund

Tekst og fotos: Leif Klokkehaug

Tidligere pasient- og pårørendekurs i samarbeid med Helse Møre og Romsdal, ved Lærings- og mestringssenteret LMS, nevrologisk avdeling Molde Sjukehus og Aure Rehabiliteringssenter gikk over en dag fra kl 09 til 16. Tilbakemeldinger fra pasienter var tydelige på at kursdagen pluss reisetid da ble for lang og slitsom. Derfor ble årets pasient- og pårørendekurs denne gangen fordelt over to dager fra kl 10 til ca. 14-15 begge dager. I år var Sunnmøre nedslagsfeltet for kurset som fant sted på Ålesund Sjukehus 12. og 19. mars, og samlet et 30-talls deltakere med og uten parkinson.



Bente Bae Olsen ved LMS gir praktiske opplysninger i begynnelsen av dagen.



Forst ut på programmet var parkinsonpasient Oskar Arnt og hans kone Solaug

Stokkereit. De hadde fått i oppdrag å snakke om hvordan de sammen taklet hverdagen med parkinson i heimen. Og de hadde flere klare budskap: Meld deg inn i parkinsonforeninga for kunnskap og sosialt samvær med andre i samme situasjon, trim for å holde deg i form så lenge som mulig, reis verden rundt mens du kan, og dyrk dine hobbyer. Selv var Oskar levende opptatt av hagestell og blomsterdyrking. Derfor fikk han naturligvis utfordring fra meg om å skrive noe i "Hør på meg" om dette. Stor takk til Oskar Arnt og Solaug!

Neste programpost stod parkinsonsjukepleier **Randi Skaget Hjellset** ved Nevrologisk avdeling Molde Sjukehus for. Hennes tema var kartlegging av pasientens funksjoner, gjennom henvisning fra fastlege til nevrolog, den nevrologiske undersøkel-

sen, såkalt DAT-scan, MR-undersøkelse, parkinsonsykepleierens rolle og tverrfaglig samhandling med pasienten. Sentralt i dette arbeidet brukes et bevegelses-skjema, et medisinarke-skjema, et skjema for å registrere nattens plager og et søvnskjema. Jo fyldigere og riktigere pasienten selv fyller ut sin del av disse skjemaene, jo enklere blir det for nevrologen å følge pasienten opp medisinsk. Randi tok også for seg de 6 viktighetsområdene: Hjem, nære pårørende, fysisk aktivitet, venner, jobb og hobbyer.



Fysioterapeut og LSVT-Big-instruktør **Randi Brønstad** ved Aure Rehabiliteringssenter var siste post på programmet på dag 1. Etter en flott gjennomgang av prinsippene for LSVT BIG og det 4 ukers programoppholdstilbudet ved Aure dro hun kursdeltakerne med



på et par av øvelsene fra dette programmet.

På nest siste side i bladet finner du gruppetilbudet for høsten 2015. Selv om Aure nå har hele 5 terapeuter med kompetanse på LSVT BIG, er det kø og venteliste. Du kan be din fastlege eller nevrolog søke deg direkte inn på dette tilbudet. De aller fleste som har vært der, roser opplegget og anbefaler det for andre. Og tester viser at deltakerne faktisk blir vesentlig bedre etter fire uker på Aure.



På dag to fikk deltakerne høre nevrolog **Janne Marit Ertesvåg** fra Ålesund Sjukehus foredra enkelt og forståelig om parkinsons sykdom, om utredning, behandling og oppfølging. Veldig bra! Og deltakerne fikk svar på spørsmål og nyttige tips på veien.

Etter en god lunsj var det tid for spesialergoterapeut **Birgitte Ulstein Kvangarsnes** ved Ålesund Sjukehus. Temaet hennes var praktiske råd og tips for hvordan man som parkinsonspasient kunne planlegge hverdagen for å opprettholde et best mulig liv lengst mulig med sin sykdom,.



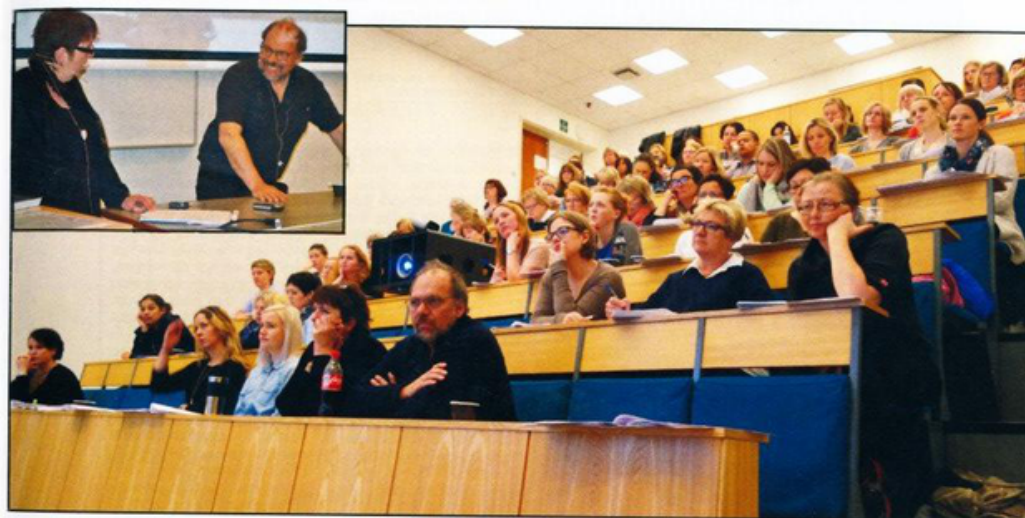
Planlegg for hva? Hun mente det var viktig å huske at vi alle blir eldre. "Sjå heimen med nye auger," sa hun. Ikke gjør heimen om til en institusjon, men tenk langt fram. Skal du pusse opp, så gjør det nå mens du har krefter til det. Og søk råd, poengterte hun: Hos likepersoner i parkinsonforeninga (bra, Birgitte!), hos kommunens ergoterapeut og boligkontoret i kommunen, hos arkitekt og håndverkere osv. Lag en plan for dagen i forhold til tilpasning av bolig, tekniske hjelpemiddel, eventuell arbeidsplass, og ditt sosiale liv. Birgitte tok også for seg aktuelle hjelpemidler for gange, sitte, stillingsendringer, ADL og elektriske produkt. Hun summerte opp kommunens ansvar, NAV og helse-regionene, hvordan søke om hjelpemidler osv. Og sist men ikke minst hadde hun en svært nyttig sekvens om det sosiale, om roller, identitet, familie, parforhold, venner og lignende. Tusen takk, Birgitte!

Til slutt en stor takk til våre samarbeidspartnere: LMS, Nevrologisk og Aure Rehab!

Fagdag for helsepersonell på Sunnmøre

Tekst og fotos: Leif Klokkehaug

Den 16. april arrangerte Møre og Romsdal PF i samarbeid med Helse Møre og Romsdal v/Lærings- og mestringssenteret, Nevrologisk avdeling Molde og Aure Rehabiliteringssenter fagdag for helsepersonell på Sunnmøre i auditoriet ved Ålesund Sjukehus. Hele 74 deltakere hadde meldt seg på dette kurset. Ny rekord, kunne vi fornøyd konstatere!



Denne fagdagen føyde seg pent inn i rekken av tidligere kursdager. Førrige gang et slikt kurs ble arrangert i Ålesund var 7. mai 2013, også den gang med flere enn 50 deltakere. Førrige gang var det Steinar, Bjørn og Arne som bidro med sine pasienthistorier i starten av kurset. Denne gangen var det Svein Arne Velle og Kari Skomsoy (innfelt) som på en utmerket måte fortalte hvordan det var å leve med parkinson før og etter Svein Arnes DBS-operasjon i fjor, da han fikk elektroder operert inn i hjernen for å dempe parkinsonsymptomene. Og salen fulgte spent med. Det var nok mange som lærte mye nytt om PS bare i den første økta.

Andre flotte bidragsyttere denne dagen var nevrolog Janne Marit Ertesvåg fra Nevrologisk poliklinikk i Ålesund, parkinsonsykepleier, Randri Skaget Hjellset, fysioterapeut og LSVT Big-instruktør Randi Brønstad fra Aure Rehab og spesialergoterapeut Birgitte Ulstein Kvangarsnes fra Ålesund Sjukehus.

Tusen takk for innsatsen og godt samarbeid alle sammen!

Leif

Kjære parkinson-kollega

LYS I MØRKET er en bok hvor vi, Rolf Magne Fredheim og Gjert Bull Melsom, som begge har parkinson. I prosa, lyrikk og bilder forsøker å beskrive våre sorger, lengsler og håp.

Denne meldingen sendes alle fylkeslederne og vi ber vennligst at denne distribueres til hvert enkelt medlem.

I vedlegget til denne meldingen finner DU en bokanmeldelse (til høyre)

Pris pr bok er **NOK 130.**

Ved en fellesbestilling fra hvert fylke blir prisen NOK 100.-

V håper dette er interessant og vi mener boken er nyttig ikke bare for oss med diagnosen men også for venner og slekt for øvrig.

Vennlig hilsen

Rolf Magne Fredheim og Gjert Bull Melsom

NB. Hvis du som leser dette har lyst til å skaffe dere denne boka, kan dere sende en epost til:

gbullm@gmail.com

Ord og bilder til ettertanke



Anmeldelse JON TERJE GRØNLI

Lys i mørket
Rolf Magne Fredheim (tekst) /
Gjert Bull Melsom (foto)

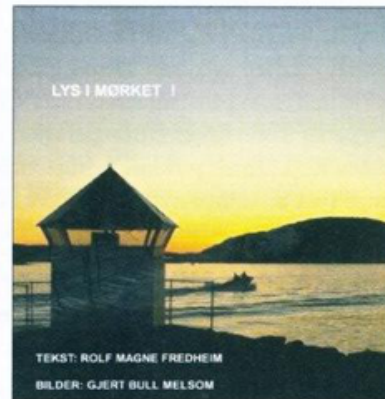
UTGIVERNE ER rammet av Parkinsons sykdom som preges av skjelving, stivhet og vanskeligheter med å bevege seg. Denne lille boken består av både prosa- og lyrikktexter og helsides fotos som gjerne forsterker tekstmaterialet. Det er i stor grad gjennom prosa-stoffet at Fredheim blottlegger pasientens hverdag, samtidig som drømmen og «gjensynet» med fortiden skaper kraft og mot til å gå videre: «(...) Tankene mine blir med ett opptatt av årringene i en trekubbe og en urealistisk lengsel etter fortidens friske og spenstige kropp glir et øyeblikk lik en lykkelig drøm gjennom myke friksjonsløse kanaler.»

MEN VED siden av disse drømmer og lengsler - sikkert effektive virkemiddel til å for-

trengre en hverdag hvor utfordringene står i kø - trenger virkeligheten seg på: «(...) Med begge hender grep jeg fatt i ryggen på den tunge lenestolen som jeg hadde plassert tett inntil sengen. Så loftet jeg det ene benet over sengekanten med hendene - så det andre. På dette tidspunktet var beina tunge som bly og nærmest livløse. Bare armer og hender fungerte som de skulle. Slik var det alltid før jeg hadde svelget pillene mot parkinsonisme...»

KLART DETTE er tankevekkende lesning hvor det negative gjerne får overtaket. Hva så når forfatterne skaper et stykke litteratur med tittelen «Mot lyset»? Både store deler av billedmaterialet og lyrikken har lengselen og det positive i seg - samtidig som det såre får en ny dimensjon. Tross kampen får en ønsket stillhet og fred plass mellom linjene: «Sola strødde sine glitrende blomster/over et speilblankt hav/ og bare en svak vind som fylte seilene/og drev båten fram/forstyrret sjøens glatte ro»

DENNE MOTSETNINGEN mellom kamp og visjon - mellom «fabrikkens skarpe sirener» og «et skogtjern omkranset av grønne trær» preger utgivelsen - og så må man gå til tittelen «Mot lyset» og tolke den som en retningsplanke eller et hvileskjær i livet.



TEKST: ROLF MAGNE FREDHEIM
BILDER: GJERT BULL MELDOM

Leif



Humorspalten

Lett-tjente penger

Er du ferdig snart, roper Nils fortvilet, jeg må på badet, NÅ!

Javel, så får du komme da, sier Eva, og slenger på seg et badehåndkle over sin fullkomne, nakne kropp.

Akkurat da ringer det på døra. Hun går ut i gangen og åpner døra, og utenfor står naboen Lars.

Før hun får sagt noe som helst, sier Lars spøkefullt: "Jeg gir deg 1000 kr hvis du lar håndkleet falle."

Eva tenker over dette et øyeblikk, men slipper så håndkleet og står naken foran Lars.

Han stirrer betatt, men blir opp en 1000-lapp og gir henne seddelen før han går.

Eva brer håndkleet om seg igjen og går inn på badet for å gjøre seg ferdig.

Da spør Nils: Hvem var det som ringte på?

Det var bare naboen, han Lars, svarer Eva litt forlegent og beskjemmet.

Åja, han kom kanskje tilbake med den 1000-lappen han lånte av meg i går, han da?

Håndspåleggelse

Fru Hansen hadde leid en maler til å male huset deres, fordi mannen hennes sjelden hadde tid og lyst til slike sysler. En kveld mannen kommer sent hjem fra jobben, slumper han til å lene seg mot den nymalte veggen. Og selvsagt etterlater han et håndavtrykk i malinga på veggen, til fru Hansens store ergrelse.

Neste morgen kom maleren på jobb som vanlig. Fru Hansen tar ham med inn på soverommet, og sier: Vil du se hvor mannen min la hånden sin i går kveld?

Maleren sukker og sier: Frue, jeg har en lang arbeidsdag foran meg, og er dessuten trofast mot kona mi. Så jeg vil nok heller ha betalingen i penger som avtalt.....

Lottogevinsten

En kvinne stormer inn døra og roper til mannen sin: Vet du, gubben: - Jeg har vunnet 2 millioner i Lotto! PAKK KOFFERTEN DIN!

- Så flott da! Hvor skal vi dra, til Thailand, Hawaii, Kenya?

- Du kan dra dit pepper'n gror, for endelig skal du ut herfra!

Send oss noen gode historier eller skrøner, davel! Latter hjelper mot PS!!

Vår viktigste inntektskilde skrumper inn

ORGANISASJONS- OG UTVIKLINGSARBEID:
Penger er ikke alt, men det hjelper på....

Våre inntekter fra Max Bingo siden 2009:



2009: kr 180.534
2010: kr 178.445
2011: kr 176.607
2012: kr 178.819
2013: kr 107.819
2014: kr 111.385
SUM: kr 933.609

Fra 2015 heter det **MAX SPILL**

Sannsynlig inntekt 2015: kr 60.000 - kr 75.000

Denne oversikten viser hvor store inntekter Møre og Romsdal Parkinsonforening har hatt fra Max Bingo avdeling Ulsteinvik siden oppstarten i 2009, da daværende leder Bjørn Overvåg (i det lille ovale bilde) fikk vår forening inn som en av tre foreninger bak bingoentreprenøren Max Bingo i Ulsteinvik. De første fire årene hadde vi ca. kr 180.000 i årlig inntekt. Så fikk vi et dramatisk inntektsfall i 2013 og 2014, ned mot ca. 110.000 årlig. Årsaken til dette var nok at flere foreninger fikk innpass hos Max Bingo Ulsteinvik.

Den økonomiske bufferen vi opparbeidet oss i disse årene har ikke bare finansiert 50% sponing av våre årlige helgesamlinger med 35-50 deltakere, men også å kunne arrangere sponede helsereiser til Romania og Spania de tre siste årene.

Men i år ser det ut til å bli enda et nytt dramatisk fall i våre inntekter fra Max Bingo, eller MaxSpill som det nå heter. Foreløpige anslag går på en reduksjon ned til ca. 60.000 årlig inntekt, dvs. bare en tredel av inntekten de fire første årene. Dette skyldes nok at det er flere foreninger som nå står bak dette spillskapet, men også en effekt av at røykeloven slo inn i bingolokalene fra høsten 2014.

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent 2014	6. mai 2015
Møre og Romsdal PF	992 985 836	10	1568	651
Nordmøre PF	992 617 969	34	23555	10465
Romsdal PF	986 224 025	23	6912	2453
Sunnmøre PF	983 493 831	28	17391	7788

992985836

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjansje reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobils spill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no
*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.

GRASROT ANDELEN
NORSK TIPPING



32774902985836

Snakke med en av våre 15 likepersoner?

- Bjørn Overvåg - tlf 70012930 (pasientlikemann)
- Jorunn Overvåg - tlf 70012930 (påroendelikem.)
- 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 (påroendelikem.)
- Eli K. Langset - tlf 22566413 (påroendelikem.)
- Reidar Haltbakk - tlf 97586911 (pasientlikemann)
- Haldis Haltbakk - tlf 97159194 (påroendelikem.)
- Alf Inge Jenssen - tlf 95751730 (pasientlikemann)
- Annbjørg Furnes - tlf 91393286 (påroendelikem.)
- 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 taushetslofte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste	
<p>Norges Parkinsonforbund Karl Johans gt. 7 0154 Oslo Tlf. 22008300</p> 	<p>Epost post@parkinson.no www.parkinson.no Generalsekretær Magne W. Fredriksen</p>
<p>Parkinsontelefonen: Alle hverdager 22008280 fra 10 - 16 Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF</p>  	<p>Rådgivningslinjen: 22008308 mandager 10-15 Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, Ragnhild S. Støkket</p> 
<p>Møre og Romsdal Parkinsonforening Leif Klokkehaug Iverplassen 13 6524 Frei Tlf. 71528081/mob 95207104 lklokk@broadpark.no www.parkinson.no/moreogromsdal</p> 	<p>Nordmøre Parkinsonforening Ingrid Hagedal Garnveien 18A 6515 Kristiansund Tlf. 70333469/mob 90148325 Epost: ihagedal@online.no www.parkinson.no/nordmore</p> 
<p>Sunnmøre Parkinsonforening Else Louise Leite Lerstadvn 279 6014 Ålesund Tlf. 70154567/mob. 97954486 Epost: else.leite@icloud.com www.parkinson.no/sunnmore</p> 	<p>Romsdal Parkinsonforening Knut Bjørn Hungnes Julsundvegen 95 6412 Molde Tlf. 70332074/mob. 92026120 Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.com www.parkinson.no/romsdal</p> 



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 nevrolog om å søke deg inn på et 4-ukers programopphold med LSVT Big på Aure Rehabiliteringssenter. Det er viktig å ta kontakt om plassene, så vær snar!

Se her! Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud! Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, helsereise osv

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

- Sunnmøre Parkinsonforening:**
Onsdager og fredager 13.30 –14.30. Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.
Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 28.05, 27.08, 24.09, 29.10 og 26.11.
- Romsdal Parkinsonforening:**
Mandager kl 12: Bowling i Molde bowlinghall m/kaffe og vafler. NB. Vi holder på t.o.m. mandag 8. des.m og begynner på ny frisk etter nyttår!
Varmtvannsgym i Moldebadet fra fredag 17. okt. i 10 uker framover.
Torsdager kl 12: Utetrening med LSVT Big på Ritero (badeplassen)
Tirsdager kl 14: Musikk som terapi ved Anette Moltubak. *Oppstart ti 6. jan. 2015*
- 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 +.
Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinsonbowling m/pizza på SunPark Futura

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

- Møre og Romsdal Parkinsonforening:**
19. sept. - 3. okt.: 2 uker helsereise til Albir i Spania
Se blå rammer side 21 og 22.
- Sunnmøre Parkinsonforening:**
- Romsdal Parkinsonforening:**
- Nordmøre Parkinsonforening:**
5.-7. juni: Parkinsongolfere fra hele fylket samles til golfhelg på Smøla/Tingvoll.
- Hedmark Parkinsonforening:**
25. - 29. april 2016: Ny Parkinsonuke på Savalen Fjellhotell & Spa. Se mer om dette tilbudet på sidene 16-17

Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper høsten 2015:
3 perioder a 4 uker: 30. aug.-25. sept, 27. sept. - 25. okt., 1. nov.- 27. nov
Dessuten følgende oppfølgingsuker for gruppene som var på Aure våren 2015:
10.-17. august for januargruppa, 21.-27. august for februargruppa, 23.-30. oktober for aprilgruppa, 27. nov.-4. des. for maigruppa, 12.-18. des: for junigruppa 2015.

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

B ØKONOMI
 ÉCONOMIQUE



Til

Svein Jarle Molnes
 Ågnejerdet 28
 6040 Vigra

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

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

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