

Norge på langs med Parkinson i 2014?



En av våre likemenn, Alf Inge Jenssen, lanserte på slutten av likemannssamlinga for Møre og Romsdal PF 24.-25. okt. en nesten vill ide om å få i stand en slags turmarsj Norge på langs fra Lindesnes til Nordkapp neste år.

Tanken er å gi et tilbud til parkinsonrammede over hele Norge, ikke bare til de yngste

og sprekeste, men til alle med parkinsons sykdom i kroppen. Ideen går også ut på at den enkelte deltaker neppe vil gå hele strekningen, men delta på enkelt-etapper eller deler av dagsetapper alt etter helse og kondisjon. Man trenger ikke engang å kunne gå langt: Alt fra rullestol via gåstol til sykkel, ATV, hest og følgebil må kunne brukes for å ta seg fram i tillegg til apostlenes hester.

Alf Inge sin ide fenet tvert, og en plangruppe ble nedsatt der og da, med Alf Inge Jenssen (NMPF) som leder. Øvrige medlemmer ble: Einar Nerland, Romsdal PF, Edvard Langset, Romsdal PF, og Bjørn Overvåg, Sunnmøre PF. Som skriver ble Jorunn Overvåg med fra starten. Og så begynte de idemyldringa:

Den opprinnelige tanken var å gå fra Lindesnes via Oslo/Bergen 11. april, på Parkinsondagen, med E18/E6 gjennom Sør- og Øst-Norge, og E 39 oppover Vestlandet, møtes i Trondheim og gå E6 videre nordover retning Nordkapp.

MESTRING skulle være hovedfokuset, uten at man dermed gikk TV-programmet "Ingen grenser" i hælene. Intensjonen er å ha det gøy og sosialt på en slik tur, eller deler av en slik tur, og føle glede ved å mestre utfordringene sammen med andre i samme båt.

Einar stiller med sin nye flotte 4-hjulstrekker!



Et annet hovedfokus bør være MEDIAOMTALE. Norges Parkinsonforbund fyller jo 30 år i 2014, og initiativet går derfor også på å sette fokus på selve PARKINSONSAKEN. Med positiv mediaomtale og –fokus vil det erfaringsvis være langt lettere å skaffe sponsorer og finansiering av prosjektet.

Plangruppa hadde i sitt neste møte den 31. okt. landet på at avstanden Lindesnes – Nordkapp, vel 2500 km, nok ble i drøyeste laget, selv om noen få spreke ildsjeler kunne tenkes å ville gjennomføre hele distansen. Med 25 km i snitt per dag ville det ta 100 dager minst.

En mulighet er også å arrangere dette som en slags stafett der fylkes- og lokalforeninger langs ruta tar på seg ansvar for trasevalg, logistikk osv. underveis. Eller samtidig start i alle fylker, slik at medlemmer i fylkes- og lokallag går gjennom eget område, og at samlet distanse utgjør avstanden Lindesnes – Nordkapp.

Plangruppa har foreløpig landet på å arrangere marsj neste år Oslo – Trondheim, f.eks langs pilgrimsleia, som en kombinasjon av 30-års jubileumsmarkering og forprosjekt for videre marsj oppover Nord-Norge mot Nordkapp i 2015. Det trengs en hel del planlegging, logistikk, overnatting osv. for å gjennomføre dette med stil. Og vi har neppe tid til og ressurser nok til å planlegge hele prosjektet gjennomført i 2014..

Nordkapp er et internasjonalt begrep med stor gjennomslagskraft på mange områder. En fortsettelse av marsjen neste år med avslutning på Nordkapp-plataet vil ha gode sjanser for internasjonal deltakelse og medfinansiering, bl. a. med EU/EØS-midler.

Andre finansieringskilder kan være ExtraStiftelsen via NPF, og de 4 helseregionene (Dette er i jo høyeste grad et folkehelseiltak), og ulike organisasjoner, stiftelser, firma, konsern, fylkeskommuner og kommuner langs ruta, hvis bare mediaomtalen på forhånd blir bred nok.

Alf Inge tar dette konseptet med seg til Yngreseminaret på Wadahl Høyfjellshotell på Vinstra 14.-17. november, i håp om å få gode innspill, nye ideer og støtte for prosjektet der.

Møre og Romsdal PF vil styrebehandle saken i siste halvdel av november med tanke på oversending til forbundsstyremøtet den 3. desember. Så her ruller ballen, og DU KAN BIDRA TIL AT DETTE BLIR EN LANDSOMFATTENDE SAK:

Leif

"Hør på meg" går også denne gang til lederne for fylkes- og lokalforeningene innen NPF, med ønske og håp om en reaksjon på utspillet så snart som mulig, enten det er tommelen opp eller ned. Vi tar gjerne konstruktiv kritikk på saken. 1000 takk!



Mitt nye Parkinsonliv med "Tante Pose"

Av Audny Tranø

Hei alle sammen, Parkinsonvenner og alle andre.

Ja, så er jeg her igjen, 5 år siden sist.

Tiden går fort og jeg henger enda med, ja på godt og vondt. Mye har hendt siden sist, tabletter, plaster, bivirkninger og legebesøk og ikke minst kramper som kommer anfallsvis. Det blir måneder og år med prøving og feiling. Men etter mye om og men ser det ut for at jeg endelig har funnet medisinen jeg trenger for å fungere, men det er enda noen justeringer som må til før jeg er i mål. Ja, i mål ja, hva er det med denne sykdommen. Målet mitt er å få en så god kvalitet på tilværelsen som mulig. Og det er jo flere ting som spiller inn da, for meg har det før og etter PS vært å være kreativ, sy, skape fine ting og fotografering.

For ca et år siden trodde jeg at jeg skulle bli pleiepasient, min mann hjalp meg med det meste. Hadde assistent og ble kjørt hit og dit. Men jeg tenkte at dette må det da jeg kunne prøve å gjøre noe med. Etter et opphold på sykehuset i Molde og etter at jeg der fikk en ny lege som jeg endelig følte tok meg på alvor, en jeg kunne ha en dialog med, noe som er veldig nødvendig og viktig for at man skal få rett behandling, dro jeg hjem å begynte egentrening. Med egentrening mener jeg fototurer som ga meg frisk luft og litt mosjon og avledning.

Så tenkte jeg at det må da kunne gå å trene opp en syk hjerne også. Begynte da med scrapping (kortlaging) der jeg måtte trene opp finmotorikken igjen. Så begynte jeg å prøve å sy litt, det å tre nåla var en prøvelse. Etter hvert begynte min nye medisn å virke og det ble bedre dager. Hard trening på å mestre ting, slutte med å være redd alt mulig, og prøve å mestre ting igjen. For hva har jeg å være redd for? Med mye svette, tårer, sinne og frustrasjon føler jeg at dagene er noe bedre i skrivende stund selv om krampeanfallet kommer hver tredje time.

I august i år fikk jeg min store drøm oppfylt:



Jeg åpnet min egen lille butikk her i Kristiansund sammen med ei venninne, der vi syr og lager alt vi selger. Nå har min venninne bestemt seg for å slutte, men det har ikke jeg. I en alder av 57 år og med Mister Parkinson i ryggsekken (posen) har jeg min egen lille butikk. Det er ikke til å tro. Hurrura, jeg klarte det! Men hvor lenge, ja så det, det får tiden vise. Mitt fristed er butikken.

Hyggelige kunder og jeg får være kreativ, og noen som liker det jeg lager... Dagene har fått en mening.

Tidligere skribenter:

Nr 3-2013: Borg Mattland
 Nr 2-2013: Elin Iokkerhaug
 Nr 1-2013: Terje Alsøren
 Nr 4-2012: Arne Horsnes
 Nr 3-2012: -----
 Nr 2-2012: Eina Nerland
 Nr 1-2012: Reidun Rønneberg
 Nr 4-2011: Gerdtelby
 Nr 3-2011: Synne G. Vik
 Nr 2-2011: Svein Arne Velle
 Nr 1-2011: Reidun Haltbakk
 Nr 4-2010: Bjørn Overvåg
 Nr 3-2010: Erik Arset
 Nr 2-2010: Nils Aarsæther
 Nr 1-2010: -----
 Nr 4-2009: Else Eite
 Nr 3-2009: Torbjørn Hauso
 Nr 2-2009: Inger Folland
 Nr 1-2009: Jan Odell
 Nr 4-2008: Aase Nielsen
 Nr 3-2008: Kirsten Akselvoll
 Nr 2-2008: Audny Tranø
 Nr 1-2008: Stein Furnes
 Nr 1-2007: Terje Aeter



Bak meg ser du noe av det jeg har sydd selv.

Men det aller fineste og største som har hendt meg (bortsett fra å

få mine egne barn) var da lille Herman kom til verden 28 november i fjor og jeg ble mormor for aller første gang. Å tenk, jeg klarer å kjøre til Trondheim og besøke gullet min ALEINE. Hurrura! Tre voksne flotte og skjønnne barn og gullguttene min Herman og en snill samboer, og nå butikken min, Tante Pose..... Jeg har mye å takke for.

Jeg kjemper videre. Og lov meg det, dere andre Parkinsonvenner, stå på, kjemp videre dere også. Og det er lov å ha drømmer, selv om Mister Parkinson er en ful følgesvenn. Litt reklame til slutt: Er dere i Kristiansund, så ta en tur innom **Tante Pose** i Langveien. Ønsker dere en fin vinter og det er vel litt tidlig å si **GOD JUL**, men jeg gjør det allikevel.

Åpningstider Tante Pose: tirsdag 12 - 16, torsdag 12 - 18, og lørdag fra 12 til 15. Da treffer du Audny! (Red. anm.)



Pute i eget design

Medlemsmøte Romsdal Parkinsonforening

Onsdag 30. okt. var det medlemsmøte i Træffhuset. Tema på møtet var "musikkterapi og nevrologi", der **Anette Moltubakk** (bildet) orienterte om sitt prosjekt i samarbeid med Molde kommune.



Einar

Julemøte Romsdal Parkinsonforening

Onsdag 4. des. kl 18 på Lubbenes restaurant i Molde

Meny: Pinnekjøtt, karamellpudding, kaffe og julebakst. **Pris kr 350.** Drikke til maten er ikke inkludert i prisen.

Loddsalg. Ta gjerne med gevinster til dette.

Påmelding innen 25.11.2013 til:

Vigdis Nerland tlf.40200118,

epost: vigdis.nerland@hotmail.com

eller Arnfinn Dyrkorn tlf.99532245, epost: oldyrko@online.no.

Velkommen!

Nordmøre Parkinsonforening

Medlemsmøtet 10. oktober

på Stuepikene Kafe i Gamle Håndverker'n i Kristiansund samlet 14 medlemmer. Møtet ble ledet av styremedlem Alf Inge Jensen og nestleder Aase Nielsen, begge likemenn i NMPF.

Tema for møtet var **hverdagsrehabilitering og -mestring**. Denne gangen hadde vi ingen foredragsholdere utenfra, men deltakerne delte egne erfaringer med hverandre på en god måte. Med god servering og spennende årsalg - netto 1400 kr, ble det en trivelig kveld.

Medlemsmøtet 7. november



Alf Inge

Stig Ove

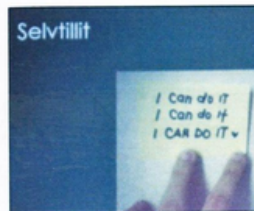
Dette fant også sted på Stuepikene Kafe i Gamle Håndverker'n i Kristiansund samlet 17 medlemmer. Møtet ble ledet av styremedlem og likemann Alf Inge Jensen, som hadde hentet inn foreleser fra Meråker vdg. skole, lærer og skiskyttertrener Stig Ove Andersen.



Han tok oss med på interessant reise inn i vår mentale verden med temaet Mental trening. Med utgangspunkt i hvordan trene Norges langrenns- og skiskytterelite fikk vi en spennende innføring i hvordan vi kan hente ut den optimale prestasjon i oss selv, uavhengig av vår egen helsetilstand og fysiske forutsetninger.

I følge Stig avhenger våre prestasjoner og ytelser av **fem faktorer**:

SELVTILLIT, SPENNINGSREGULERING, MOTIVASJON, KONSENTRASJON OG STRESSMESTRINGSEVNE.



Parkinson har en egen evne til å innvirke negativt på eget selvbilde og ens egen **selvtillit** i forhold til troen på at "denne oppgava, denne utfordringa, den skal jeg klare!"

Klistrelapper med "I can do it" kan være en god måte å styrke seg i troen på at dette skal jeg mestre. Da blir det lettere å komme i gang. Og vel begynt, er halvt fullendt....

Spenningsregulering: Her gjelder det å finne den rette balansen. Med parkinson i kroppen er det neppe sannsynlig å klare og senke spenningsnivået foran en utfordring til under det optimale. Passe spenning er bra, da er du tent på oppgava.

Motivasjon: Dette er selve drivkraften i all vår gjøren og laden. Vårt motivasjonsnivå før en oppgave eller utfordring går på både graden av intensitet og retning/mål. Viktigst er vår indre motivasjon, hvor intens er vår lyst, vårt ønske og behov for å gjøre nettopp dette. Å sette seg resultatmål kan være vel og bra, men å sette seg egne mestringsmål er en bedre metode. Da slipper du å oppleve at du ikke når dine resultatmål i konkurranse med andre, kanskje bedre fungerende mennesker.

I tillegg har vi også noen ytre motivasjonsfaktorer, gjerne omtalt som gulrot og pisk.

Konsentrasjon: Riktig fokus til riktig tid er avgjørende for våre prestasjoner. Det er liten vits i å unnskylde seg med at nei, dette går ikke, jeg har jo parkinson.... Vil vi noe, må vi heller fokusere på forhold vi kan gjøre noe med, for eksempel våre egne rutiner og måter vi gjør ting på og møter utfordringer på.

Stressmestring: Ikke mas på en parkinsonist, Han/hun tåler ikke stress. Da er det viktig å huske at avspenning alltid er en viktig komponent i all trening, også den mentale treninga...

Med kaffe, rundstykker, eplekake og årsalgnetto på 1680 kr ble dette en trivelig kveld! Takk til Alf Inge!

Leif

Julebord Nordmøre Parkinsonforening

lørdag 7. desember kl 15 på Grand Hotel, Kristiansund

Julemiddag, underholdning, årsalg.

Ta gjerne med gevinster til årsalget.

Medlemmer av NMPF: **Gratis!**

Pris for ikke-medlemmer: **kr 500**

Påmelding innen 1. desember til:

Aase Nielsen **mob. 98064993**

Reidar Haltbakk **mob. 97586911**



Humorspalten

Dette hendte for lenge siden – 3 kamerater, en nordmøring, en romsdaling, og en sunnmøring var dømt til døden for å ha drept en nordlending under en slåsskamp. Henrettelsene skulle skje med falløks. Først ble nordmøringen bundet til blokka – bøddelen utløste falløksa, men den stoppet 10 centimeter fra nakken til nordmøringen. Dette ble tolket som et tegn på at nordmøringen var uskyldig og han ble benådet. Så var det romsdalingen sin tur – han ble bundet til blokka, bøddelen utløste øksa, men det samme skjedde. Øksa stanset og han også ble benådet.

Nå var det sunnmøringen sin tur. Da han ble bundet til blokka greide han å vri litt på nakken slik at han kunne se opp mot øksa, og han roper: "Venta lite! Eg kan sjå feilin".

Innsendt av Einar Nerland

En 1000-lapp

En liten gutt ønsket seg virkelig 1000 kroner, og ba til Gud i ukevis, uten at noe skjedde. Til slutt valgte han å skrive et brev til Gud for å be om 1000 kroner. Postvesenet mottok brevet, som var adressert til "Gud, Oslo", og besluttet å videresende det til statsminister Jens Stoltenberg. Statsministeren moret seg virkelig over brevet, og videresendte det til Kristin Halvorsen med beskjed om å sende gutten penger.

Kristin Halvorsen syntes 1000 kroner var i meste laget for en liten gutt, så hun sendte 100 kroner. Den lille gutten jublet da han fikk pengene, og han satte seg ned og skrev et takkebrev til Gud: "Kjære Gud, tusen takk for pengene du sendte meg. Jeg har forresten merket meg at du sendte det via regjeringen, og de drittsekkene trakk 90 prosent i skatt!"

Og en 1000-lapp til

Kona stod på badet i bare morgenkåpa etter en god og lang dusj, mens mannen satt i stua. Så ringte det på døra. Kona gikk og åpnet. - Hei, sa kona til naboen som stod i døra. - Hvis du viser deg fram til meg så skal du få denne tusenlappen. Kona tenkte seg om. 1000 kroner er jo en del, så hun bestemte seg for at det var greitt. Hun åpna morgenkåpa, - og fikk tusenlappen.

Da hun kom inn igjen spurte mannen: - Hvem var det? - Det var bare naboen, svarte hun. - Han kom ikke tilfeldigvis med de 1000 kronene han skylder meg?

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



GRASROTANDEL

Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i år, samt opptjent totalbeløp for årene 2009-2011:

Spillere:		Opptjent så langt i år:	
Møre og Romsdal P.forening: Organisasjonsnr. 992 985 836	12	Opptjent 2009-2012	kr 4198
Nordmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 992 617 969	32	Opptjent så langt i år:	kr 7766
Romsdal Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 986 224 025.	19	Opptjent 2009-2012:	kr 40758
Sunnmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 983 493 831	23	Opptjent så langt i år:	kr 3490
		Opptjent 2009-2012:	kr 24106
		Opptjent så langt i år:	kr 9755
		Opptjent 2009-2012:	kr 31099

Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Husk at hvis du ikke velger grasrotmottaker selv, forsvinner 5% av innsatsen din rett inn i det store sluket!

Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!

Opptjent pr. spiller så langt i år: (Opptjent beløp/antall spillere)

MRPF: kr 119 NMPF: kr 243 RPF: kr 184 SPF: kr 424

Vil du snakke med en av våre 15 likemenn?

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 likemann?

Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!



Humorspalten

Dette hendte for lenge siden – 3 kamerater, en nordmøring, en romsdaling, og en sunnmøring var dømt til døden for å ha drept en nordlending under en slåsskamp. Henrettelsene skulle skje med falløks. Først ble nordmøringen bundet til blokka – bøddelen utløste falløksa, men den stoppet 10 centimeter fra nakken til nordmøringen. Dette ble tolket som et tegn på at nordmøringen var uskyldig og han ble benådet. Så var det romsdalingen sin tur – han ble bundet til blokka, bøddelen utløste øksa, men det samme skjedde. Øksa stanset og han også ble benådet.

Nå var det sunnmøringen sin tur. Da han ble bundet til blokka greide han å vri litt på nakken slik at han kunne se opp mot øksa, og han roper: "Venta lite! Eg kan sjå feilin".

Innsendt av Einar Nerland

En 1000-lapp

En liten gutt ønsket seg virkelig 1000 kroner, og ba til Gud i ukevis, uten at noe skjedde. Til slutt valgte han å skrive et brev til Gud for å be om 1000 kroner. Postvesenet mottok brevet, som var adressert til "Gud, Oslo", og besluttet å videresende det til statsminister Jens Stoltenberg. Statsministeren moret seg virkelig over brevet, og videresendte det til Kristin Halvorsen med beskjed om å sende gutten penger.

Kristin Halvorsen syntes 1000 kroner var i meste laget for en liten gutt, så hun sendte 100 kroner. Den lille gutten jublet da han fikk pengene, og han satte seg ned og skrev et takkebrev til Gud: "Kjære Gud, tusen takk for pengene du sendte meg. Jeg har forresten merket meg at du sendte det via regjeringen, og de drittsekkene trakk 90 prosent i skatt!"

Og en 1000-lapp til

Kona stod på badet i bare morgenkåpa etter en god og lang dusj, mens mannen satt i stua. Så ringte det på døra. Kona gikk og åpnet. - Hei, sa kona til naboen som stod i døra. - Hvis du viser deg fram til meg så skal du få denne tusenlappen. Kona tenkte seg om. 1000 kroner er jo en del, så hun bestemte seg for at det var greitt. Hun åpna morgenkåpa, - og fikk tusenlappen.

Da hun kom inn igjen spurte mannen: - Hvem var det? - Det var bare naboen, svarte hun. - Han kom ikke tilfeldigvis med de 1000 kronene han skylder meg?

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



GRASROTANDEL

Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i år, samt opptjent totalbeløp for årene 2009-2011:

	Spillere:		
Møre og Romsdal P. forening: Organisasjonsnr. 992 985 836	12	Opptjent så langt i år:	kr 1431
		Opptjent 2009-2012	kr 4198
Nordmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 992 617 969	32	Opptjent så langt i år:	kr 7766
		Opptjent 2009-2012:	kr 40758
Romsdal Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 986 224 025.	19	Opptjent så langt i år:	kr 3490
		Opptjent 2009-2012:	kr 24106
Sunnmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 983 493 831	23	Opptjent så langt i år:	kr 9755
		Opptjent 2009-2012:	kr 31099

Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Husk at hvis du ikke velger grasrotmottaker selv, forsvinner 5% av innsatsen din rett inn i det store sluket!

Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!

Opptjent pr. spiller så langt i år: (Opptjent beløp/antall spillere)

MRPF: kr 119 NMPF: kr 243 RPF: kr 184 SPF: kr 424

Vil du snakke med en av våre 15 likemenn?

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 likemann?

Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!



Humorspalten

Dette hendte for lenge siden – 3 kamerater, en nordmøring, en romsdaling, og en sunnmøring var dømt til døden for å ha drept en nordlending under en slåsskamp. Henrettelsene skulle skje med falløks. Først ble nordmøringen bundet til blokka – bøddelen utløste falløksa, men den stoppet 10 centimeter fra nakken til nordmøringen. Dette ble tolket som et tegn på at nordmøringen var uskyldig og han ble benådet. Så var det romsdalingen sin tur – han ble bundet til blokka, bøddelen utløste øksa, men det samme skjedde. Øksa stanset og han også ble benådet.

Nå var det sunnmøringen sin tur. Da han ble bundet til blokka greide han å vri litt på nakken slik at han kunne se opp mot øksa, og han roper: "Venta lite! Eg kan sjå feilin".

Innsendt av Einar Nerland

En 1000-lapp

En liten gutt ønsket seg virkelig 1000 kroner, og ba til Gud i ukevis, uten at noe skjedde. Til slutt valgte han å skrive et brev til Gud for å be om 1000 kroner. Postvesenet mottok brevet, som var adressert til "Gud, Oslo", og besluttet å videresende det til statsminister Jens Stoltenberg. Statsministeren moret seg virkelig over brevet, og videresendte det til Kristin Halvorsen med beskjed om å sende gutten penger.

Kristin Halvorsen syntes 1000 kroner var i meste laget for en liten gutt, så hun sendte 100 kroner. Den lille gutten jublet da han fikk pengene, og han satte seg ned og skrev et takkebrev til Gud: "Kjære Gud, tusen takk for pengene du sendte meg. Jeg har forresten merket meg at du sendte det via regjeringen, og de drittsekkene trakk 90 prosent i skatt!"

Og en 1000-lapp til

Kona stod på badet i bare morgenkåpa etter en god og lang dusj, mens mannen satt i stua. Så ringte det på døra. Kona gikk og åpnet. - Hei, sa kona til naboen som stod i døra. - Hvis du viser deg fram til meg så skal du få denne tusenlappen. Kona tenkte seg om. 1000 kroner er jo en del, så hun bestemte seg for at det var greitt. Hun åpna morgenkåpa, - og fikk tusenlappen.

Da hun kom inn igjen spurte mannen: - Hvem var det? - Det var bare naboen, svarte hun. - Han kom ikke tilfeldigvis med de 1000 kronene han skylder meg?

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



GRASROTANDEL

Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i år, samt opptjent totalbeløp for årene 2009-2011:

Spillere:		Opptjent så langt i år:	kr 1431
Møre og Romsdal P. forening: Organisasjonsnr. 992 985 836	12	Opptjent 2009-2012	kr 4198
Nordmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 992 617 969	32	Opptjent så langt i år:	kr 7766
		Opptjent 2009-2012:	kr 40758
Romsdal Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 986 224 025.	19	Opptjent så langt i år:	kr 3490
		Opptjent 2009-2012:	kr 24106
Sunnmøre Parkinsonforening: Organisasjonsnr. 983 493 831	23	Opptjent så langt i år:	kr 9755
		Opptjent 2009-2012:	kr 31099

Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Husk at hvis du ikke velger grasrotmottaker selv, forsvinner 5% av innsatsen din rett inn i det store sluket!

Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!

Opptjent pr. spiller så langt i år: (Opptjent beløp/antall spillere)

MRPF: kr 119 NMPF: kr 243 RPF: kr 184 SPF: kr 424

Vil du snakke med en av våre 15 likemenn?

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 likemann?

Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300



Epost post@parkinson.no
www.parkinson.no

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

Parkinsontelefonen: Alle hverdager
22008280 fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308 mandager 10-15

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



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13
6524 Frei
Tlf. 71528081/mob 95207104



Epost: leklokk@online.no

www.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13
6524 Frei
Tlf. 71528081/mob 95207104



Epost: leklokk@online.no

www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30
6014 Ålesund



Tlf. 70146258/mob. 94842274

Epost: arne.thorsnes@gmail.com

www.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkinsonforening

Einar Nerland

Bjørsetbovegen 11,
6410 Molde



Mob. 91145333

Epost: einar.nerland@hotmail.com

www.parkinson.no/romsdal



Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Randi Skaget Hjellset

Nevrologisk avd. ved Molde Sjukehus

Mob. arb. 94157360 fra kl 08 til 15

Personsøk: 71120503

Du kan be din fastlege eller ne-
rolog om å søke deg inn på et 4-
ukers programopphold med LSVT Big på
Aure Rehabiliteringssenter. Det er
rifi 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, likemenn 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. Må ha rekvisisjon fra lege.

Siste torsdag i november, januar, februar osv. kl.18.00: Bowling i bowlinghallen i Spjelkavik. Foreninga spanderer pizza etterpå. (NB. Ikke siste torsdag i desember)

Nordmøre Parkinsonforening:

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

Mandager kl 12: Parkinson stemmetrening og sosialt samvær i "Kaldkaukjengen" etter parkinsontrimmen, med kaffe +, Nintendo Wii og likemannssamtaler

Andre torsdag hver måned fra kl 12.30: Subsidiert parkinsonbowling med muligheter for pizza på Sun-Park, Futura i Kristiansund. Medlemmer er velkommen!

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Lørdag 16. nov. SPF deltar på **førjulsmarked** i Korsatunnelen i Ålesund.

Lørdag 30. nov. kl 14: **Julegilde** på Sunde Fjordhotell. **Se mer på side 21**

Lørdag/søndag 14.-15.des. SPF deltar på **julemarked** i Korsatunnelen i Ålesund.
Hvis noen vil hjelpe til, kontakt Else Leite!

Lørdag 8. feb. kl 13: Årsmøte på Baron Hotel

Romsdal Parkinsonforening:

Onsdag 4. des. kl 18: **Julemøte** på Lubbenes restaurant i Molde. **Se mer side 25**

Nordmøre Parkinsonforening:

Lørdag 7. des. kl 15: **Julebord** Grand Hotel i Kristiansund. Gratis for medlemmer.

Om priser og påmeldingsfrist, se nederst på side 27!

Lørdag 8. feb. kl 15: Årsmøte på Stuepikene Kafe, Håndverker'n, Kristiansund

Norges Parkinsonforbund:

Onsdag 4. des. kl 11.30-17. Parkinson pluss-seminar i Trondheim. **Se mer s. 13.**

Aure Rehabiliteringssenter med nye rehabiliteringstilbud våren 2014:

Det blir nye parkinsongrupper med LSVT Big i 4 perioder:

12. jan. til 7. feb., 9. feb. til 7. mars, 16. mars til 11. apr., og 18. mai til 13. juni.

I tillegg blir det oppfølgingsuker for tidligere grupper, slik:

Uke 2 (gruppa fra aug.) **uke 11** (gruppa fra sept.), og **uke 20** (gruppa fra nov)

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
Leif Klokkerhaug
Iverplassen 13
6524 Frei

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

**Til**

Svein Jarle Molnes
Postboks 107
6059 Vigra

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

Vil du verve nye 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)

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsår: 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.