



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1

Februar 2020

Årgang 14

ÅRSMØTETID

Romsdal parkinsonforening

Årsmøte torsdag 27. februar kl. 13.00 i Eldres Kulturhus

Nordmøre Parkinsonforening

Årsmøte torsdag 20. februar kl. 16.00 i Saniteten

Sunnmøre Parkinsonforening

Årsmøte lørdag 29. februar kl. 13.00 på Waterfront hotell

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Årsmøte 21. mars kl. 13.00 i Molde Fjordstuer

Innhold:

Fylkeslederen har ordet	2
Eksredaktøren har ordet.....	3
Årsmeldinger	4
Julebord og jubileum i Molde.....	19
Julebord i Kristiansund.....	20
Golfsamling	21
Den ideelle reiseoperatør	23
Aure rehabiliteringssenter.....	25
Ingrid's flanerier	27

**Hva skjer
i fylket?
Aktivitetskalender
Se side 31**

Fylkeslederen har ordet



Det er ei tid for alt og alt har ein ende!

Denne utgåva av Hør på meg er kanskje litt annleis enn før. Grunnen er ganske enkelt at den dyktige redaktøren vår har sagt opp og nye personar kjem inn.

På vegne av alle medlemmane i Møre og Romsdal Parkinsonforening, vil eg benytte anledninga til å takke deg Svein Jarle for jobben du har gjort som redaktør for Hør på meg.

Det seiest at ingen er uunnverleg, men det føltest slik for oss i styret når du hadde bestemt deg. Vi får prøve å «hoppe etter Wirkola» og håpe vi kjem ned på føtene. Om det lukkast står igjen å sjå!!

Det anar meg at du som redaktør har brukt mykje tid og energi på å gjere medlemsbladet best mogleg. Ein ting er iallefall sikkert, det har ikkje gjort seg sjølv! Igjen - tusen takk for den eminente jobben du har gjort i Hør på meg!

Grunnen til at vi likevel har ambisjonar om å få ut bladet er at Ingrid Hagedal har gjort ein god research-jobb. Takk til henne og til Kristian Elgsaas som tek på seg jobben med redigering av det som skal i bladet og får det levert til trykking.

Våren er i anmarsj og med den kjem årsmøtetid. Det pregar Hør på meg denne gongen. Engasjement er viktig og eg håper de set av litt tid til å lese gjennom årsmeldingane og ikkje minst tek dokke tid til å møte på lokal- og fylkesforeningsårsmøta.

I samband med årsmøta vil det vere utskifting i både lokalforeningane og i MRPF og valnemdene er i arbeid. Når nokon går ut må nye inn! Det er spennande, utfordrande, krevande, lærerikt, sosialt og ikkje minst viktig og nødvendig. Så vert du spurt - tenk deg godt om før du seier nei!

Med håp om lyse og lette dagar!
May Britt

FYLKESSTYRET 2019

Leder:	May Britt Johnsen Vikestrand, SPF	på val i 2020
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på val i 2020
	Else Leite, SPF	på val i 2020
	Alf Inge Jenssen, NMPPF	på val i 2021
	Gunnar Frøysen, SPF	på val i 2020
Varamedlemmer:	Nann Sissel Lied Nergård, SPF	på val i 2020
	John Strøm, NMPPF	på val i 2020
	John Nordbø, RPF	på val i 2020
Revisor:		på val i 2020
Valgkomité (1 år).	Fylkesstyret oppnemner valgkomité.	

Eksredaktøren har ordet



Farvel, Hør på meg! Nok er nok. Ja, når er nok nok? Når du står opp, står, set deg, blir sitjande, når det berre er tida som går? Når kvar dag er ein siste frist? Eller ein legetime? Når våren ikkje er vår, når alle årstidene har blitt ein lang haust?

Når du har slutta å seie Hør på meg, når du lyttar på dei andre, som seier Hør på meg, men oppdagar at du har høyr alt før? Når du set deg og skriv på ein fiendtleg skjerm, ein skjerm av teflon, når orda til slutt festar seg, og du ser at det du skriv, har du alt skrivne før? Når batteriet ditt er flatt og ikkje lenger kan ladast?

Når alle pillane, tablettane og kapslane ikkje lenger får plass i vekedoseetten? Når du tel diagnosane dine, reknar dei om til dødsdommar og kjem til at talet er tre? Pluss den medfødde, den ingen slepp unna: Er du fødd, skal du døy?

Når språkprofessor Vinje skriv ein heil kronikk i Aftenposten utan komma, og hevdar at vi ikkje treng komma for å forstå kvarandre? Når korrekturlesaren i Hør på meg er den einaste i landet som rettar alle kommafeil – bortkasta, for ingen andre kan kommareglane, bortsett frå dei i Språkrådet? Når det er greitt nok å skrive: Drep han ikkje vent til eg kjem! – fordi vi alle skal døy? Ja, då kan nok vere nok. Eg set meg i den regulerbare NAV-arbeidsstolen som Hør på meg hjalp meg å få tak i, og syng: Knock knock knocking on heaven's door. Så tenkjer eg på våren som ikkje kjem. Eg trur han kjem. La det vere min siste illusjon! Eg sit og drøymer til lyset blir sløkt.

Og sjå, Hør på meg kjem ut utan meg. Med kommafeil, men det kjem ut. Litt moro var det no også, Ingrid.

Takk for meg!
Helsing Svein Jarle

**Neste nummer av "Hør på meg": Planlagt mai 2020.
Frist for innsending av stoff: 4. mai, helst i god tid før.**

Romsdal Parkinsonforening

INNKALLING TIL ÅRSMØTE

Torsdag 27. februar 2020 kl. 17.00. Eldres Kulturhus, Vektergt.3, 2.etg.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Godkjenning av møteinnkalling • Godkjenning av sakliste • Valg av møteleder • Valg av referent • Årsmelding for 2019 | <ul style="list-style-type: none"> • Regnskap 2019 • Arbeidsprogram 2020 • Innkomne saker • Valg |
|--|--|

Kaffe og utlodning – Ta gjerne med en gevinst.

Alle Velkommen
Styret.

ÅRSMELDING 2019

Styret foreningen i 2019 og har hatt slik sammensetning:

- | | |
|----------------------|-------------------|
| - Leder | Vigdis Nerland |
| - Kasserer/nestleder | Jan Erik Bjørshol |
| - Sekretær | Solveig Husby |
| - Styremedlem | Astrid Bolsø |
| - Styremedlem | Arne- Dag Gjerde |
| - Vara 1 | Edvard Langset |
| - Vara 2 | Gunner Valle |
| - Revisor | Elin Gilde Silset |

Valgnemnd

Edvard Langset – Jonn Nordbø

Årsmøte ble holdt 21. februar på Eldres kultursenter.

Medlemstall

Pr. 31.12.19 var det 102 medlemmer

Det har vært et aktivt år. Foreningen har hatt 5 styremøter og behandlet 24 saker i tillegg til aktivitetene som er beskrevet nedenfor som tok mye tid. Vårt arbeidsprogram for 2019 har vært mål for arbeidet vårt.

Helgesamling:

Vi arrangerte helgesamling for fylket på hotell Alexandra Molde 29.-31-mars 2019.

Samlingen startet med årsmøte for fylkesforeningen, før vi fortsatte på lørdag med foredrag av Jan Kjærup Bjørnebo »Hjernen på godt og ondt»

Og til en lydhør forsamling ledet han oss gjennom en times engasjerende foredrag om å være hjernesyk.

Hovedforedraget på denne samlingen var fokus på pårørende, hvor Ragnhild S. Støkket fra forbundet holdt foredraget om «Ta vare på deg selv.

Avslutningsvis var Bjørn Austigard med et humoristisk innslag om « Mitt møte med Molde».

Dette var en helg ble en riktig hyggelig helg, faglig påfyll, gode sosiale møter- og samtaler oss imellom.

Fagdag og Parkinsonkurs:

Styret har i samarbeid med MRPF og Lærings – og Mestringssenteret gjennomført Fagdag for helsepersonell i Molde 23. oktober.

Fagdagen samlet 53 helsepersonell Romsdal og Nordmøre. Hovedfokus var på parkinsonrammede i hjemmetjenesten og på sykehjem. Hoved foreleser var helsefaglig rådgiver i forbundet Ragnhild S. Støkket holdt innlegg om «Sykepleie til personer med parkinsons sykdom».

Parkinsonkurs for pasienter og pårørende ble gjennomført i Molde 12. november, med gode tilbakemeldinger.

11 pasienter og 12 pårørende samt 2stk brukerrepresentanter deltok.

Vi har fortsatt venteliste, og nytt parkinsonkurs arrangeres 11. februar 2020.

Medlemstur:

På grunn av helgesamlingen og arbeidet med fagdag og parkinsonkurs ble det ikke arrangert sommertur.

Årets julebord og markering av foreningens 25 års jubileum ble holdt på hotell Alexandra torsdag 28. november.

Utenfor lavet vinterens første snø ned, julegatene lyste, så julestemningen kunne ingen klage på.

Vi kunne ønske medlemmer og inviterte gjester hjertelig velkommen til jubileumsfest med bugnende julebuffe, kaker, desserter og kaffe og hyggelig samvær og underholdning.

Underholder var Odd Arne Halaas som med sitt trekkspill, gode historier satte folk i stemning.

Utflodning ga kr. 2780.-, takk til alle som hadde med gevinster og tok lodd.

Kurs og konferanser:

Jan Erik Bjørshol deltok på landsmøte 25.-27.oktober

Vigdis Nerland og Solveig Husby deltok på fagdag i Molde 23. oktober

Vigdis Nerland deltok på parkinsonkurs for pasienter og pårørende i Molde 12.november

Solveig Husby og Vigdis Nerland deltok på likepersonkurs på Gardermoen 14-15.9.september

Aktiviteter:

Bowling i Moldehallen 1. onsdagen i måneden kl. 12.00.

Dessverre så har deltakelsen vært lav siste ½ år.

Trening PWR

Parkinson-spesifikke treningsprinsipper som PWR (Parkinson Wellness Recovery), LSVT-Big og noe tradisjonell trening en gang pr. uke med fysioterapeut Anne Ingrid Dannevig

Musikkterapi: En gruppe hos logoped Åshild Stubø Gundersen. Gruppen samles 1 gang i måneden til sang og stemmebruk.

Boksing: Hver mandag i regi av Moldekameratene

Pårørendegruppe:

Møtes ca hver 8.uke, på møtes på Eldres Kultursenter.

Molde januar 2020
Romsdal Parkinsonforening
Styret

ARBEIDSPROGRAM FOR ROMSDAL PARKINSONFORENING 2020

Vårt arbeidsprogram tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2020 som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av parkinson og deres familier.

Medlemskontakt/møteplasser.

- Medlemsmøter med tema
- Bowling
- Musikkterapi
- Trening PWR.
- Pårørendetreff.
- Julemøte

Organisasjon

- Arbeidet for å rekruttere nye medlemmer og likepersoner
- Arbeide for at flere av våre medlemmer, påtar seg tillitsverv.
- Tillitsvalgte deltar på regionale og møter og konferanser.
- Likepersonarbeid-rekruttering
- I samarbeid med MRPF -samling for alle likepersoner i fylket.
- Pårørendestudiering

Informasjon

- Bidra til at ny diagnostiserte får nødvendig informasjon om våre tilbud.
- Opprette kontakt med Molde Kommuner for å få til et samarbeid vedr. fokus på parkinsonrammede på sykehjem og i hjemmetjenesten.
- Sørge for informasjon ut til alle medlemmer, med oversikt over vårt program, møter etc. gjennom medlemsbladet «Hør på meg»
- Parkinsonkurs for ny diagnostiserte i februar 2020 i samarbeid med HMR/Lærings- og mestringssenteret og Nevrologisk avd. Molde sykehus.
- I samarbeid med HMR/ Lærings-og mestringssenteret og MRPF arrangere Parkinsonkurs for de som har hatt parkinson i mer en 5 år.

Molde, januar 2020
Romsdal Parkinsonforening
styret

Er du MFK patriot og går på kamper og kjøper årskort?

Støtt oss, vi er medlem av prosjektet «Tilhørighet», oppgi Romsdal Parkinsonforening- og vi får tildelt en andel.

Vi er også medlem av «Grasrotandelen», så tipper du, kan du gi din grasrotandel til Romsdal Parkinsonforening

Nordmøre Parkinsonforening

INNKALLING TIL ÅRSMØTE torsdag 20. februar kl 16.00 i Saniteten

Beverting, foredrag, åresalg.

Saker som ønsket tatt opp må være styret i hende senest 14. dager før.

Det blir beverting, åresalg (ta med gevinster).
Myra blomst vil vise/demonstrere blomsterdekorering for oss.

ÅRSBERETNING 2019

Styret har i perioden bestått av:

Leder	Ingrid Hagedal
Nestleder	Einar Ugelstad
Kasserer	Haldis Haltbakk
Sekretær	Inge Mellemsæther
Styremedlem	Karin I. Nesje
Varamedlem	Jarlaug Kandola

Møter:

Det er avholdt 6 styremøter og behandlet 29 saker.

Det er holdt 4 medlemsmøter og behandlet 9 saker.

Av temaene på medlemsmøtene kan nevnes:

- Kåseri av Stein Kristiansen
- Underholdning og musikk ved Konrad Nerland, Quits
- Medlemsmøte på Tingvoll Fjordhotell

Medlemstallet:

Totalt er vi nå 124 medlemmer. (111 betalende)

REPRESENTASJON OG KURS:

Parkinson kurs for pasienter og pårørende

Sykdommens hverdagsliv:

- Åse Nielsen, Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad

Ny Diagnostiserte:

- Kristin Hagedal Ferra, Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad.

Møte med Nevroavdelingen og LMS i Molde 7. mars

- Karin Nesje og Inge Mellmsæther

Helgesamling Møre og Romsdal Parkinsonforening

- Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad, Haldis Haltbakk, Reidar Haltbakk, Einar Kandola, Jarlaug Kandola, Inge Mellemsæther, Karin Nesje,

Landsmøte Norges Parkinson forbund

John Strøm møtte som observatør

Tur:

Sommerturen vår 2019 ble en fantastisk opplevelse. Den var lagt til Bøfjorden og startet fra rutebilstasjonen 14. juni kl. 09.00 På Halsa møtte vi Bernt Bøe som var vår guide under hele turen. Vi besøkte Sjøbruksmuseet og spiste middag på Elveneset.

Økonomi:

Vi har mottatt kr. 2000,- fra Kristiansund kommune, ellers har vi mottatt grasrotmidler og inntekt fra bingo

Aktivitetsplan/tiltaksplan 2019

Dato / periode	Aktivitet /tiltak
10 ganger pr. år	Bowling
2 ganger pr.\. mnd.	Sang og stemmetrening
Hver mandag	PWR trening med fysioterapeut / Boksing
Februar	Årsmøte / medlemsmøte
Hele året unntatt juli og august	Besøktjeneste
4 stk. medlemsmøter	Medlemsmøter med foredrag
Sommer	Dagstur
Parkinson dagen	Stand på Futura
1. 1/2 del	Medlemsmøte på Tingvoll
November	Julebord

Vi har hatt Bowling 8 ganger. Bowlingen er nu konkur. Sang og stemmetreningen er nu opphørt. PWR trening med fysioterapi / boksing har fortsatt, men det er dårlig oppmøte. Årsmøte / Medlemsmøte er avholdt Besøktjenesten har gått som vanlig. Dagstur i år gikk til Bøfjorden Medlemsmøte på Tingvoll er avholdt Julebordet er avholdt

Sluttord

Styret vil takke alle som har bidratt til aktivitet i året som har gått. Vi vi anmode alle medlemmene om å forsøke å rekruttere ny medlemmer. Det er langt flere som har Parkinson enn de som er medlemmer i foreningen.

*Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad,
Haldis Haltbakk, Inge Mellemsæther,
Karin Nisje, Jarlaug Kandola*

AKTIVITETSPLAN/TILTAKSPLAN 2020 FOR NORDMØRE PARKINSONFORENING

Dato / periode	Aktivitet / tiltak
10 ganger pr. år Hver mandag	Bowling PWR trening med fysioterapeut / sammen med kommunen
Februar Hele året unntatt juli og august 4 stk. medlemsmøter	Årsmøte / medlemsmøte Besøktjeneste Medlemsmøter med foredrag quits
Sommer Parkinson dagen eller andre dager	Dagstur Stand på kjøpesenter
November Hele året Hele året Hele året	Julebord Skaffe flere likepersoner Øke medlemstallet Kontakt med media



Sunnmøre Parkinsonforening

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2020

Sunnmøre Parkinsonforening avholder sitt årsmøte 2020 på Waterfront hotell, Ålesund, lørdag 29. februar kl 13.00.

Det serveres lunsj, så vi må ha påmelding, helst på SMS, innen 25.2. til Else Leite, 97 95 54 86. Ta gjerne med en gevinst til lotteriet.

Etter Årsmøtet vil Ole M. Ellefsen kåsere om Brudeegget.

Årsmøtepapirene ligger på nettsidene til NPF, www.parkinson.no under Sunnmøre Parkinsonforening.

En del av årsmøtepapirene finner du nedenfor.

SAKSLISTE

- Sak 1 Valg av møteleder
- Sak 2 Valg av referent
- Sak 3 Godkjenning av innkalling
- Sak 4 Godkjenning av saksliste
- Sak 5 Årsmelding 2019
- Sak 6 Arbeidsprogram 2020
- Sak 7 Regnskap 2019
- Sak 8 Budsjett 2020
- Sak 9 Innkomne saker
 - a) Nye medlemmer til styret for Reise- og tilskuddsfondet.
 - Revidering av statuttene til fondet. – Fra Styret.
- Sak 10 Valg

ÅRSMELDING 2019

Sunnmøre Parkinsonforening har også i 2019 hatt arbeidsprogrammet som mål for arbeidet vårt.

Pr. 31.12.19 var vi 211 medlemmer med både pasient og støttemedlemmer.

Årsmøtet ble holdt 23.02.19 på Hotel Waterfront. Der var 38 stemmeberettigede til stede.

Styret har i 2019 bestått av:

Leder / Sekretær	Kari Steinsvik
Nestleder	Else Leite
Kasserer	Borgar Mattland
Styremedlemmer	Oskar Arnt Stokkereiit Svein Jarle Molnes
Varamedlemmer	Solveig Austnes Helge Paulsen
Revisor	Terje Sæter.
Steinar Furnes har overtatt etter Terjes bortgang.	

Foreningen har hatt 6 styremøter. I tillegg en rekke aktiviteter som blir beskrevet nedenfor.

Interessepolitikk

Stafettpinnen med Fagdag for helsepersonell og Parkinsonkurs for nydiagnostiserte ble gitt videre til RPF og NMPF og høsten 2019 ble begge deler arrangert i Molde. SPF fikk våren 2019 henvendelse fra helsepersonell i Ørsta om mulighetene for å kunne arrangere fagdag for ansatte i Ørsta kommune. I september ble det arrangert Fagdag med nærmere 80 påmeldte.

SPF samarbeider med MRPF om å få til kurs for nydiagnostiserte i Ålesund i 2020.

Medlemskontakt / Møteplasser

SPF bruker SMS som sin viktigste formidling av informasjon til medlemmene. Dette fungerer svært bra. I tillegg brukes medlemsbladet «Hør på meg».

Styret jobber for å finne gode digitale løsninger bl.a. Facebook til formidling.

Helgesamling

Helgesamlingen ble i år arrangert i Molde den 29. til 31 mars, med RPF som arrangør. Påførende arbeid var et sentralt tema.

15 medlemmer fra SPF deltok.

Medlemsmøter

Det ble ikke mulig å få til et medlemsmøtet på våren i 2019. Den 23. oktober arrangerte vi medlemsmøte med Hjelpemidler som tema. Ergoterapeut Lisbeth Løvoll i Ålesund Kommune hadde et nyttig og interessant foredrag.

Julegilde

Også i 2019 ble det populære julegildet arrangert på Sunde Fjordhotell den 30. november. 97 personer deltok. Musikalsk innslag var ved Silje Kristine R. Muri og Jakob Sewerin. Utlodningen ga kr 10.800 i inntekt. Takk til alle som hadde med gevinster og tok lodd.

Medlemstur

Det ble arrangert medlemstur til Runde den 25. september. Vi besøkte Runde Miljøsenner med film, omvisning og lunsj. Deretter var vi på Ishavsmuseet med omvisning og kaffe. Det var spesielt hyggelig med lokalguiding på Runde av leder i MRPF May Britt Johnsen Vikestrand og Hareid-folk som også ga interessante opplysninger på bussturen. 18 medlemmer deltok på turen.

Aktiviteter

Bowling

Det faste tilbudet i Ålesund er fortsatt populært. Borgar Mattland har ansvar for aktiviteten. Det har vært 9 samlinger og til sammen har 35 ulike medlemmer deltatt i løpet av året. Totalt har det på de ni samlingene deltatt 139 personer. Det er flott at noen av medlemmene deltar som medhjelpere i arrangementet.

I Ulsteinvik er bowling blitt en fast aktivitet og May Britt J. Vikestrand har ansvar der. Det har i 2019 vært 7 samlinger der til sammen 14 ulike personer har deltatt. Totalt har bowlingen i 2019 samlet 51 personer.

Golf

SPF ønsker å ha en golfgruppe og har jobbet for å få til et golfkurs for nybegynner. Av ulike grunner måtte dette utgå våren 2019, men vil bli fulgt opp i 2020.

Turgruppen

Det er varierende oppmøte i turgruppen. De går nå tur langs Borgundfjorden fra Holmskjærsvika og til Bogneset.

Pårørendegruppe

Solveig Austnes har ansvar for gruppen og det har vært 3 møter i 2019. Deltakerne er svært fornøyd med tilbudet og håper at flere vil delta i 2020.

Opplysnings og informasjonsarbeid

SPF har fra flere medlemmer fått spørsmål om å få mer informasjon om sykdommen og om hva som kan gjøres for å bedre livskvaliteten. Vi er også kjent med at det er en del, som har vært medlemmer en stund, som ikke har gått kurset for nydiagnostiserte. De føler et stort behov for erfaringsutveksling om ulike sider av sykdomsforløpet. SPF har jobbet for å få til opplegg/kurs som kan dekke dette, og håper at vi sammen med MRPF kan tilby dette høsten 2020.

ORGANISASJONSUTVIKLING

Medlemstallet har i år økt fra 207 til 211 medlemmer.

Verv og deltakelse i møter

SPF har følgende deltakere i styret i Møre og Romsdal PF:

May Britt J. Vikestrand, leder, Else Leite, styremedlem, Gunnar Frøyen, styremedlem og Nann Sissel Nergård, varamedlem. I tillegg har Kari Steinsvik, som leder av SPF deltatt på alle styremøtene og fungert som sekretær i MRPF.

Landsmøte NPF i Oslo 25. – 27. oktober: Kari Steinsvik, May Britt J. Vikestrand, Else Leite og Gunnar Frøyen deltok.

Likepersonkurs. SPF har ikke hatt deltakere på Likepersonkurs i 2019.

AVSLUTNING

Foreningsarbeidet har fungert bra, men erfaringen tilsier at det er vanskelig å få til spesielle aktiviteter i løpet av vårhalvåret. Foreningen har en solid økonomi og årets drift ga et overskudd på kr 34.879.

Reise- og tilskuddsfondet har i 2019 økt med kr 17.901.

Styret vil rette en spesiell takk for Minnegaven fra Odd Slyngstads familien på kr 7.150,-. Dette legges til Reise- og tilskuddsfondet.

*Ålesund, januar 2020
Sunnmøre Parkinsonforening*

SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Resultatregnskap

Org.nr. 983493831

Konto navn	2019	2018
Driftsinntekter		
Medlemskontingent, loddsalg og egenbetalinger	-50 850	-50 905
HELGESAMLING egenbetaling	0	-200 050
Bingo og grasrotandel	-127 903	-120 838
Momskompensasjon	-12 395	-12 182
Tilkudd NPF, Funkis og andre tilskudd	-18 740	-25 539
Diverse inntekter	0	-500
Gaver	-6 150	0
Sum driftsinntekter	-216 038	-410 014
Driftskostnader		
Møter og aktiviteter		
Møter, Landsmøte, medlemsmøter, kurs, julegilde	89 998	101 260
Aktiviteter, bowling, golf, utflukter, qiigong, turgruppe	58 725	50 676
Helsereise, utenlandstur	0	12 000
HELGESAMLING kostnader hotell	12 006	301 450
HELGESAMLING kostnadsfordeling	0	-118 044
Helgesamling andel kostnader SPF	0	45 719
Andre kostnader styret	15 000	15 000
Sum møter og aktiviteter	175 728	408 061
Andre driftskostnader		
Div adm kostnader, rekvisita, porto, annonser, bankgebyr	7 591	19 660
Gaver og blomster	1 519	2 260
Tilskudd til "Hør På Meg"	-9 542	10 980
Tilkudd fra "Reise og Tilskuddsfondet"	0	26 792
Sum andre driftskostnader	-433	59 692
Sum driftskostnader	175 296	467 753
Driftsresultat	-40 742	57 739
Finansinntekter og finanskostnader		
Renteinntekter	-287	-309
Renteinntekter "Reise og Tilskuddsfond"	-11 751	-9 235
Sum finansinntekter	-12 038	-9 544
Overføringer og disponeringer		
Anvendt "Reise og Tilskuddsfond"	0	-26 792
Overført til "Reise og Tilskuddsfond"	17 901	9 235
Sum overføringer og disponeringer	17 901	-17 557
ÅRSRESULTAT	-34 879	30 638

SUNNMØRE PARKINSONFORENING**Balanse**

Org.nr. 983493831

Konto Navn	2019	2018
Eiendeler		
Omløpsmidler		
Fordringer		
Påløpne inntekter og andre fordringer	49880	58055
Sum fordringer	49880	58055
Bankinnskudd		
Bank Drift	222868	180855
Bank Reise og Tilskuddsfond	729327	718878
Sum bankinnskudd	952194	899733
Sum omløpsmidler	1002074	957788
Sum eiendeler	1002074	957788
Egenkapital og gjeld		
Egenkapital		
Annen egenkapital		
Egenkapital bundet i "Reise og Tilskuddsfond"	-708422	-690521
Egenkapital	-247901	-278539
Årets resulta	-34879	30638
Sum annen egenkapital	-991202	-938422
Sum egenkapital	-991202	-938422
Gjeld		
Annen kortsiktig gjeld		
Påløpte kostnader, forskuddsbet. Inntekter	-10732	-10542
Annen kortsiktig gjeld	-140	-8824
Sum annen kortsiktig gjeld	-10872	-19366
Sum gjeld	-10872	-19366
Sum egenkapital og gjeld	1002074	-957788

Ålesund 31.12.2019/20.01.2020

sign
Borgar Mattland
 Kasserer

sign
Steinar Furnes
 Revisor

ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2020

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2020-2021 som ble vedtatt på Landsmøtet 2019 og i formålsparagrafen som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av parkinsonisme og deres familier.

Interessepolitikk

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for:

- Opprette kontakt med nye Ålesund Kommune for å få til et samarbeid hvor foreningens kom-petanse kan tas med i kommunens arbeid for å bedre livskvaliteten for Parkinsonrammede.
- Følge opp kontakten med helsepersonell fra Fagdagen, spesielt for Parkinsonrammede i syke-hjem.
- Følge opp kontakten med heimetjenesten slik at Parkinsonrammede kan bo lengst mulig hjemme.
- Følge opp initiativ fra NPF om fagpersoner som kan knyttes til innføring av ParkinsonNet.

Medlemskontakt / Møteplasser

Sunnmøre Parkinsonforening vil fortsette å ha god kontakt med medlemmene og følge opp formålsparagrafen. Dette innebærer blant annet:

- Likepersonarbeidet. Sette fokus på ulike tiltak som SPF definerer som Likepersonarbeid.
- Pårørendegruppe
- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer.
- Tur /utflukt 2020
- Bowling i Ålesund og Ulsteinvik
- Golf – arbeide for å få til et kurs for nybegynnere våren 2020
- Turgruppe – fortsetter med turer våren og høsten 2020
- Boksing – arbeide for å få kurset boksetrenere og starte aktivitet.

Det er viktig at hele Sunnmøre involveres i ulike aktiviteter.

Informasjonsarbeid.

Norges Parkinsonforbund formidler kunnskap om parkinsonisme.

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for at:

- SMS brukes som informasjonsformidler.
- Flere medlemmer følger med på nettsidene til NPF.
- Arbeide for å få en fungerende Facebook side/gruppe for formidling.
- Markedsføre kurs og konferanser som arrangeres lokalt, slik at flere av medlemmene kan del-ta. Det er viktig at foreningen er representert på slike møteplasser.

Organisasjonsutvikling.

Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram for 2020 – 2021 fastslår at forbundet fortsatt vil arbeide for å øke medlemsmassen. Videre skal forbundet arbeide for å inspirere, motivere og skolere tillitsvalgte og styrke likepersonapparatet. Sunnmøre Parkinson forening vil derfor:

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer
- Deltakere på Likepersonkurs i 2020
- Arbeide for at flere av medlemmene, både Parkinsonister og pårørende påtar seg tillitsverv.
- At tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser.

Møre og Romsdal Parkinsonforening

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2020 MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

Stad: Molde Fjordstuer, Molde – Tid: 21. mars kl 13.00

*Det vert servert lunch kl 12.00, så vi må ha påmelding.
Send SMS, innan 16.3, til May Britt, tlf 41462312.*

SAKLISTE:

1. Godkjenning av innkalling
2. Godkjenning av sakliste
3. Val av møteleiar
4. Val av referent
5. Kort referat av årsmelding og rekneskap for lokalforeningane
6. Årsmelding frå MRPF for 2019
7. Rekneskap for 2019
8. Arbeidsprogram for 2020
9. Budsjett for 2019
10. Innkomne saker
11. Val

Vel møtt

29. januar 2020 – Møre og Romsdal Parkinsonforening
Styret

ÅRSMELDING FOR DRIFTSÅRET 2019

Årsmøtet 2019 vart halde i Molde i samband med Helgesamlinga 29- 31.3.

27 medlemmar deltok på årsmøtet. Valkomiteen orienterte om at det også i 2019 var vanskar med å finne nokon til å ta på seg leiarvervet. For å løyse situasjonen for 2019 sa May Britt Johnsen Vikestrand seg villig til å ta det på seg for 1 år. Dette medførte at Gunnar Frøyen kom inn i styret for same periode.

Valet på årsmøtet ga fylgjande styre:

May Britt Johnsen Vikestrand	Leiar	1 år
Jan Erik Bjørshol	Styremedlem	ikkje på val
Else Leite	Styremedlem	ikkje på val
Alf Inge Jenssen	Styremedlem	2 år
Gunnar Frøyen	Styremedlem	1 år
Jonn Nordbø	Varamedlem	1 år
John Strøm	Varamedlem	1 år
Nann Sissel Lied Nergård	Varamedlem	1 år

Styret har ikkje valt nestleiar for 2019. Jan Erik Bjørshol har fortsett som kasserar og Kari Steinsvik, leiar i SPF, har fungert som sekretær.

Medlemstalet.

Pr 31.12.2019 har Møre og Romsdal Parkinsonforening 470 medlemmar fordelt på dei 3 lokalforeningane.

AKTIVITET:

Det vart i 2019 halde 3 styremøte.

Helgesamling i Molde 29-31.3. med 41 påmelde. Vi hadde foredrag av Jan K. Bjørnebo med temaet "Hjernen på godt og vondt". I tillegg vart fokuset sett på dei pårørande under tittelen "Pårørande ta vare på deg selv" med Ragnhild S. Støkket.

Landsmøte i Oslo 25-27.10. Delegatar: May Britt Johnsen Vikestrand, Jan Erik Bjørshol og Kari Steinvik. Observatørar: Else Leite, Gunnar Frøyen og John Strøm.

I 2019 vart det gjennomført Fagdag for helsepersonell og Parkinsonkurs for nydiagnostiserte i nordre de av fylket. MRPF var medarrangør saman med NMPF, RPF og Lærings-og mestringscenteret i Molde v/Astrid Ljøkjell Solem.

Fagdagen i Molde vart arrangerte 23.10 med ca 50 påmelde. Helsefagleg rådgivar i NPF, Ragnhild S. Støkket var hovudforelesar.

Parkinsonkurset for nydiagnostiserte vart arrangert i Molde 12.11 med 22 påmelde, Parkinsonramma og pårørande.

11.2 vert det nytt kurs i Molde pga. så stor påmelding at ikkje alle kom med.

Fagdag i Ørsta:

Styret fekk tidleg våren 2019 førespurnad frå helsepersonell i Ørsta med ynskje om å arrangere fagdag. Innhaldet på fagdagen i Ålesund var så interessant at dei meinte fleire burde få mulighet til å delta. Fagdagen vart arrangert 25.9 med over 80 deltakarar frå Ørsta og nabokommunane. Ragnhild S. Støkket var hovudforelesar.

På alle arrangementa har MRPF vore tilstades og medlemmar har hatt innlegg som brukarrepresentantar. I tillegg har vi gitt økonomisk bidrag pga. støtte frå Helse Midt.

MÅLOPPNÅING:

OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID:

- Det er gjennomført fagdagar for helsepersonell i Ørsta og Molde
- Det er gjennomført Parkinsonkurs for nydiagnostiserte i Molde
- "Hør på meg" er vår viktigaste informasjonskilde ut til medlemmane. Det har kome ut med fire nummer som planlagt. Det er godt motteke av medlemmane, men vi slit litt med å få det ut til alle medlemmane pga feil adresse i medlemsregisteret.
- Informasjonsmøte for parkinsonpasientar på Aure Rehabiliteringssenter når dei melder behov. Kolbjørn Stokke har gjort ein god jobb på vegne av MRPF.
- Kontakt med FFO. Deltok på arrangement i FFO sin regi som er aktuelle for vår gruppe.

REPRESENTASJONS/DELTAING PÅ SAMLINGAR:

- MRPF deltok på landsmøtet i Oslo 25-27 oktober. 3 delegatar frå styret i tillegg til 3 observatørar frå lokallaga.
- Jonn Nordbø deltok på Leder-og temamøte i regi av FFO 26.10.
- Alf Inge Jenssen deltok på Yngresseminar 24-26.5.

ØKONOMI:

MRPF har god økonomi og i 2019 støtta vi Helgesamlinga i Molde. Det vart gitt støtte til kurs for nydiagnostiserte i Molde og til fagdagan i Ørsta og Molde. Det er søkt om støtte til diverse tiltak i Helse Midt som event. vert utbetalt i juni 2020.

Rekneskapet vert lagt fram på Årsmøtet.

Volda 30.1. 2020

Styret

ARBEIDSPROGRAM FOR 2020

Møre og Romsdal Parkinsonforening skal samarbeide med dei tre lokalforeiningane, ha ein koordinerende funksjon og bidra til at aktivitetar og tilbod vert gjort tilgjengeleg for alle medlemmane i fylket. Fylkesforeininga har eit ansvar for at all relevant informasjon frå forbundet og "helse-Noreg" når fram til våre medlemmar.

MEDLEMSARBEID:

Medlemmane i fylket er registrerte i dei 3 lokalavdelingane. Lokalavdelingane har ansvar for medlemsmøte og aktivitetar lokalt. Fylkesforeininga sit med det formelle ansvaret.

Fylkesforeininga si oppgåve:

- Gjere organisasjonen synleg og tilgjengeleg for medlemmane
- Bidra til at parkinsonramma og deira pårørande får fagleg påfyll gjennom medlemsmøte og likepersonarbeid i lokalforeiningane
- Målretta arbeid mot Yngre parkinson når det gjeld aktuell informasjon og aktivitetar for denne gruppa
- Få ut viktig informasjon til medlemmane gjennom nettsida og arbeide for å oppretthalde "Hør på meg" i ei enklare form
- Gjennom lokalforeiningane arbeide for tilrettelagde aktivitetar der medlemmane bor

Organisasjon og utviklingsarbeid:

- Fylkesforeininga skal ha tett samarbeid med styra i lokalforeiningane
- Jobbe oppover mot NPF og utad mot aktuelle instansar til medlemmane sitt beste
- Arbeide for å få utgitt "Hør på meg" 4 ggr i året
- Oppfølging av arbeidsprogram i fylkes- og lokalforeiningane
- Halde nettsida til NPF oppdatert med viktig informasjon frå MRPF og lokalforeiningane i fylket
- Oppdatere medlemslistene for å nå ut til alle medlemmane

Påvirkningsarbeid:

- Aktivt medverkande i innføringa av ParkinsonNet i Møre og Romsdal
- Arrangere fagdagar for helsepersonell i kommunane
- Arrangere fagdag for sjukepleiestudentar ved NTNU, Campus Ålesund
- Arbeide for parkinsonsjukepleiar i 50% stilling

Informasjonsarbeid:

- Sikre god informasjon til nydiagnostiserte i møte med nevrolog
- Lage informasjonsbrosjyre om MRPF
- Sikre at relevant materiell om parkinson sjukdom er tilgjengeleg på alle neuroavdelingane og andre "møtestadar" som fysioterapeutar, logopedar og liknande
- Samarbeid med lærings- og mestringsenteret i helse Møre og Romsdal
- Halde fram samarbeidet med Aure rehabiliteringssenter
- Samling for likepersonane i fylket

Volda 30.1. 2020
Styret

Årets julebord

og markering av foreningens 25 års jubileum

ble holdt på hotell Alexandra torsdag 28. november.

Utenfor lavet vinterens første snø ned, julegatene lyste, så julestemningen kunne ingen klage på.

Vi kunne ønske medlemmer og inviterte gjester hjertelig velkommen til jubileumsfest med en bugnende julebuffe, kaker, desserter og kaffe og hyggelig samvær og underholdning.

Spesielt inviterte var Randi Skaget Hjelset som for 25 år siden var en av oppstarts kvinnene for vår forening. Som et minne om dagen fikk hun overrakt Jan Bjørnebo sin bok «Hjernen det er meg»

Leder for fylkeslaget May Britt Vikestrand, leder i Nordmøre Ingrid Hagedal og leder i Sunnmøre Kari Steinsvik var også spesielt invitert, samt tidligere leder i Romsdal Aud Haugso.

Underholder for kvelden var Odd Arne Halaas og med sitt trekkspill, gode historier og sang var stemningen på topp.

Det ble en vellykket kveld med god stemning over julematen, taler, gaver, julesang, diktlesning og utlodning.



Stemmingsfull julegate.



Vigdis Nerland og Randi Skaget Hjelset.



Underholdning ved Odd Arne Halaas

Julebordet 2019

Vi hadde julebordet vårt på Grand denne julen også, og det angrer vi ikke på. Der har de nydelig mat bestandig (svoren på ribba er kjempesprø) og personalet er lett å samarbeide med. De plasserer bordene slik vi ønsker, og alt går på skinner. Vi ville ikke ha så mange pakker denne gangen, for de fleste av oss har nok skrot i de overfylte skapene våre fra før. Vi hadde Middag for 2 på Grand, 5 kg reker sponset av Stig Melbye, en bok om hjernen av Jan Kærup Bjørneboe (gitt av Romsdal PF) og en julekrans som jeg hadde laget. Vi koste oss med den deilige maten, og vi sang "Syng for livet" som Magne Bergsaune hadde laget. Aase Niensens datter, Grete, hadde dekorert sangen med festlige tegninger. Selv dristet jeg meg til å lese Harald Sverdrups dikt "Øvelser i hjemlig diskriminering". Språkbruken er kanskje en smule i dristigste laget i det diktet, men de fleste taklet det fint, tror jeg.

Aase hadde kjøpt nydelig konfekt til meg, som hun overrakte med en koselig tale. Det var rørende og omtenkstomt gjort av henne. Tusen takk igjen Aase! Vi har det alltid koselig på juleselskapene våre. Det går fredelig for seg, ikke hadde vi noen til å underholde oss, for hyggen og stemningen lager vi selv. Det er blitt sagt at det er utrolig mange hyggelige mennesker som har Parkinson, og det må jeg si meg enig i. (Hva kan komme av mon tro? Blir man hyggelig av å få Parkinson? :-)

Ingrid.



NY GOLFSAMLING PÅ STIKLESTAD I MAI!

Inntrøndelag Parkinsonforening, Stiklestad Golfklubb og Scandic Stiklestad Hotel inviterer alle golfinteresserte medlemmer i Trøndelag PF og i Møre og Romsdal PF til samling 20-22. mai i år. Også medlemmer fra resten av landet er velkomne til golf. Vi gjentar suksessen fra mai 2018!



Vi skal møtes på Scandic Stiklestad Hotel onsdag ettermiddag 20. mai til felles middag og sosialt samvær. Det er foreløpig reservert 17 rom til oss. Rom/frokost inkl greenfee pr. person i doble rom kr 875 per døgn, og kr 1200 for enkeltrom per døgn.

Torsdag 21. mai er Kristi Himmelfartsdag. Da drar vi noen km til Trones og Stiklestad Golfklubb sitt anlegg, der vi får instruksjon, øvelser og kan spille på banen, 9 hull (Dvs. fra Hull 10-18) Lunsj serveres i klubbhuset eller utenfor. Om kvelden festmiddag (kr 555) i egen sal på hotellet med underholdning.

Fredag 22. mai drar vi til banen igjen etter frokost for mer instruksjon, øvelser og spill på banen, denne gangen Hull 1—9, slik at vi i løpet av samlinga får spilt hele vår fantastiske flotte bane, en av de aller beste i landet.

Vi har søkt om støtte til arrangementet på flere hold, har ikke noe svar enda, men det blir i hvert fall ikke dyrere enn dette.

Send SMS til Leif Klokkehaug 95207104 eller epost lekklokk@online.no for påmeldingskjema. Frist påmelding er 05.04.20.

HUMORSPALTEN

Lille Per: Bestemor, hvor gammel er du?

Bestemor: Nei, det har jeg helt glemt.

Lille Per: Dra ned underbuksa og se da vel.

Bestemor: Nei, sånt må du ikke si.

Lille Per: Jamen, i underbuksa mi står det fire til seks år.

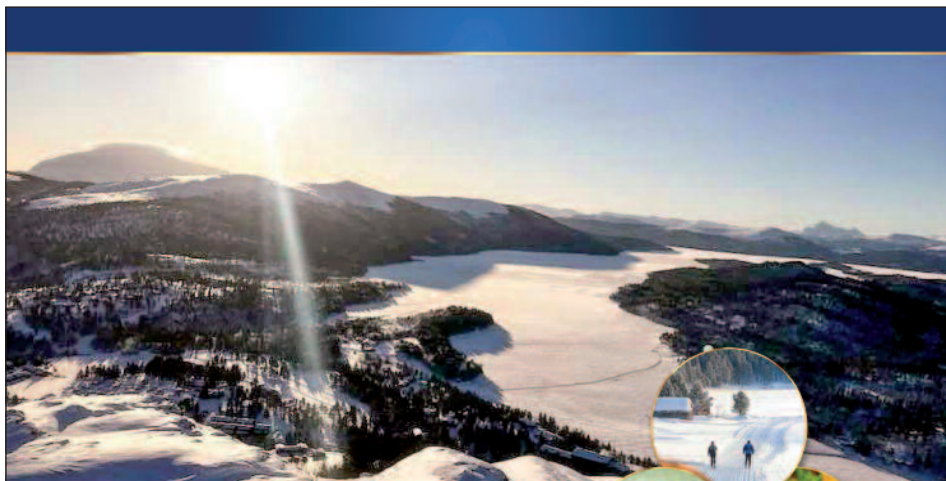


En kannibalgutt satt på trappen utenfor skolen, da kom læreren og sa: Hvorfor leker du ikke med de andre barna?

Kannibalen: Fordi mamma og pappa har sagt at jeg ikke får leke med maten.

Hvordan dobler man verdien på en Lada?

Man putter en Snickers i hanskerommet.



Velkommen til

Parkinson-uka 2020

Hedmark Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 7. Parkinson-uka på Savalen mandag 9. til fredag 13. mars 2020.

En uke med vekt på trivsel, hygge og sosialt samvær, samt faglig innhold legger rammene for en flott Parkinson-uke på Savalen.

Matopplevelse

Frokostbufe, lunsjbufe og 3-retters middag/aftensbufe hver dag. En kveld Østerdalsbord. Siste kvelden "Levende lys aften".

Trim og trening

Felles stavgang med guide. Oppkjørte skiløyper. Trimrom og velværebasseng til fri bruk.

Spa behandlinger

15% rabatt på alle spa-behandlinger.

Interessante foredrag

Bård Næstebø Moshagen holder foredrag om impuls-kontroll forstyrrelser, og om egne gripende opplevelser.

Autorisert foterapeut/biomekanisk terapeut Solveig G. Bekk holder foredrag om sko- helse - bevegelse som er biomekanisk terapi.

"Syng med oss" - Ønskekonsernt m/kjente sanger.

Dans i kobbersalen

Hver kveld er det åpen bar og dans i kobbersalen med våre faste musikere.

Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2020

Hedmark Parkinsonforening & Savalen Fjellhotell & Spa

SAVALEN PAKKEPRIS

til Parkinson medlemmer og deres respektive, inkl. hjelpensjon, foredrag, aktiviteter.

Kr 3590,- pr. person. Tillegg enkeltrom **kr 720,-**

Buss fra Steinkjer/Trondheim og Larvik/Oslo med påstigning underveis.

Tillegg **kr 740,-** pr. p. tur/retur.

Påmelding og info

📞 Savalen Booking 62 47 17 17

✉️ post@savalen.no

BOOKING: 62 47 17 17
www.savalen.no



DEN IDEELLE REISEOPERATØR FOR PARKINSONPASIENTER

Når sommerens varme solstråler blir en mangelvare og de fleste av oss føler en slags ulyst mot det som vi vet er i kjømda, kommer kanskje Ivar Aasens ord, «gjev eg var i eit varmere land» inn på tunge og stemmeband. Noen ønsker kanskje sterkt å kunne reise til et sted for å forlenge sommeren. Noen ønsker å kombinere dette med aktiviteter som kan være fysisk trening, pleie en stiv kropp eller gi kroppen en allsidig fysioterapeutisk behandling.

Ingen parkinsonpasient har samme plagene og plagene vil variere i intensitet. Det er derfor ikke alltid så lett å ta ut på en slik tur. Mange er imidlertid i et parforhold slik at de kan støtte hverandre. Da går det stort sett greit. Det er også en stor trygghet om man kan støtte seg til en profesjonell reiseoperatør som også kan tilby helsetjenester der man kan kommunisere på et skandinavisk språk – aller helst norsk. Fysiakos Reiser er kommet langt i så måte.

Det er mange elementer som skal passe inn:

- Innsjekking på flyplasser i begge ender. Aktivitetene på flyplassen går ofte i et høyt tempo og prosessen inn og ut av flyplassen kan undertiden være stressfull. Det kan være slitsomt når man har hatt parkinson noen år.
- Transport mellom hotell og flyplass. Det kjennes godt om bussen allerede står der når vi kommer.
- Eventuelle språkproblemer. Ikke alle kan norsk.
- Trygghet under oppholdet. Sykdom kan komme på. Skandinavisk språk er et must.
- Assistanse i forbindelse med sykdom. Selv om alle forsikringer er i orden føler man seg lett ensom i en slik situasjon og er der personer i nærheten som bryr seg og har evne til å støtte der støtte trengs betyr det mye.

Trygghet her betyr mye for å få et vellykket opphold. I tillegg til selve oppholdet ønsker mange et aktivt opphold der blant annet fysisk aktivitet er en trivselsfaktor.

Undertegnede har sammen med medlemmer fra Møre og Romsdal parkinsonforening deltatt på turer siden 2010 og siste fem år med Fysiakos Reiser som turarrangør. Det er min oppfatning at turene med Fysiakos har vært de beste. Her har vi opplevd den beste kompetanse. Uansett problem under oppholdet er disse blitt effektivt og godt løst. Uansett tidspunkt på døgnet har personell fra Fysiakos vært med oss og vi har kunnet sette oss i fly eller buss i trygg forvisning om at all bagasje var med.

Den gode turarrangøren har også et godt tilbud av forskjellige aktiviteter. Jeg syns det er viktig at tilbudet er allsidig fordi parkinsonpasienter har forskjellige plager. Tilbudet må være tilpasset dette. Fysiakos har valgt å utvikle et tilbud som er spesielt tilpasset

parkinsonrammede. Dette er interessant. Tilbudet kan forbedres ytterligere og det ser ut til at dette arbeidet er i godt gjenge. Fysioterapi og andre former for helsemessig behandling er et viktig tilbud. Aktiviteter med sikte på å forbedre pust og kondisjon kommer med.

En turoperatør som har spesialisert seg mot vår pasientgruppe vil uten tvil kunne gi en den enkelte turdeltager et bredere og bedre tilbud:

- Parkinsontrim der tøying og utstrekking av muskler og ledd er sentralt.
- Treningsopplegg for muskler og kondisjon. Selv på ferie er det gunstig med fysisk aktivitet. Muskelstyrken er på hell når man kommer opp i åra og det begynner å bli strevsomt å komme opp av en lenestol.
- Fysiakos arbeider som sagt med å utvide treningstilbudet og boksing er visstnok allerede på plass og tilpasset våre medlemmers sykdomsbilde.
- Informasjon og foredrag om ernæring og mest mulig håndtering av medisiner vil bli tilbudt.
- Hvordan kan man ha et godt liv også med Parkinson sykdom. Det passer ikke alle å fylle dagen med anstrengende fysiske aktiviteter. Dette blir også drøftet.

Dette tilbudet må være tilgjengelig for parkinsonister fra hele landet.

Er alt dette på plass ligger det til rette for en avslappende periode der batterier lades. Gleden ved å dra på noen utflukter kan realiseres eller en kan bare ta seg noen varme timer i godstolen i sol eller skygge. Men undervurder ikke verdien av å styrke muskulatur og kondisjon. Vi har alle følt på for veike muskler når vi skal komme opp av en altfor lav stol.

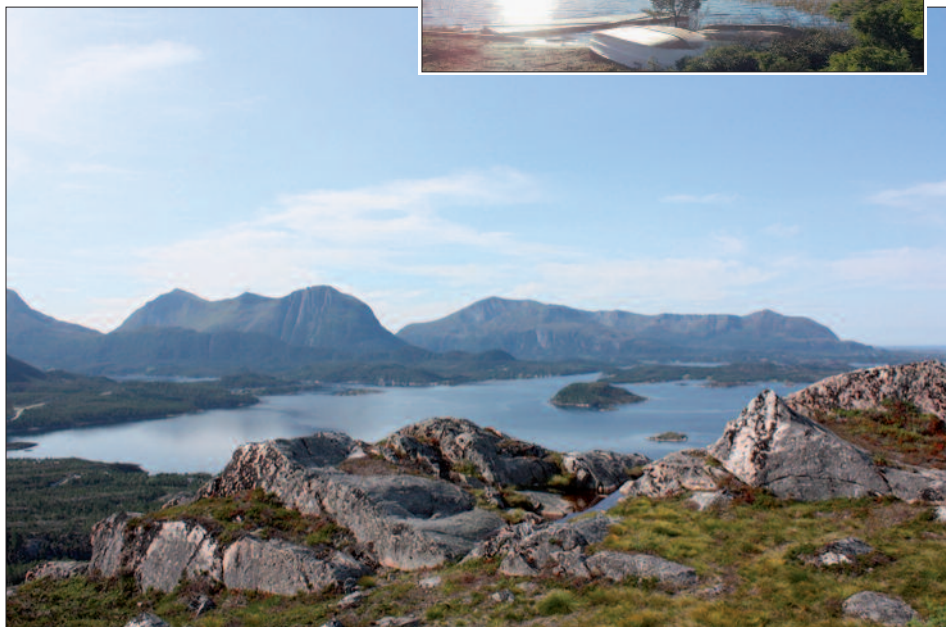
Den ideelle reiseoperatør greier å organisere alle de elementene som er listet opp. Den ideelle størrelsen på en gruppe vil avhenge av hvor mye behov og interesser spriker. Under tegnede har vært med å bygge opp grupper der de fleste var mellom 20 og 30 deltakere. Samtlige kom fra samme fylke. Vi har samlet erfaring gjennom 10 år og har brukt forskjellige operatører. Jeg har nevnt en turoperatør ved navn i denne teksten fordi omsorg og service overfor den enkelte turdeltager blir tatt på alvor og det har gitt oss en god følelse av trygghet og dermed et godt sydenopphold. Nå ligger det altså til rette for at parkinsonister fra hele landet kan få et konkurransedyktig tilbud med forskjellig innhold der prisen vil variere noe alt etter det innhold den enkelte ønsker at turen skal ha.

Steinar Furnes
Parkinsonist og turdeltager

Aure rehabiliteringssenter



Aure rehabiliteringssenter tilbyr programopphold for personer med Parkinson sykdom, Parkinson+ eller Parkinsonisme, som har behov for spesialisert rehabilitering. Dette er gruppeopphold, men alle får selvfølgelig mye individuell oppfølging i tillegg. Overordna mål for oppholdet er at deltakerne skal tilegne seg kunnskap om mestring av sykdommen, få tilpassa trening og overføre prinsippene fra treninga til dagliglivet etter hjemkomst. Hver enkelt sitt eget mål er også viktig! Det er en styrke at deltakerne møter andre i samme situasjon, og kan utveksle erfaringer med hverandre og lære av hverandre. Det blir trening etter LSVT Big- og PWR-prinsipper, som er intensiv trening der det brukes store bevegelser utført med stor kraft. Hensikten er at deltakeren skal klare å overføre kraftbruk, og dermed store bevegelser, i utførelsen av daglige aktiviteter, uten at bevegelsene ikke blir



små og kraftløse. Dette kan gjelde ved f.eks. gange, snu seg i seng, reise seg fra sittende, sette seg ned på stol og påkledning.

Oppholdene går først over tre uker, med individuell trening etter LSVT Big- og PWR-prinsipper, gruppetrening og bassengtrening, ulike temaundervisninger, gruppesamlinger, ukentlig turdag, legetilsyn og egentrening. Etter 5-6 mnd er det 14-dagers oppfølgingsopphold. Eventuelle senere opphold blir som regel på to uker, og er aktuelle ved fallende funksjon, medikamentelle forandringer og oppfriskning/justering av LSVT Big- og PWR-øvelsene.

For å komme til Aure rehabiliteringssenter er det nødvendig med henvisning fra fastlege eller spesialistlege.

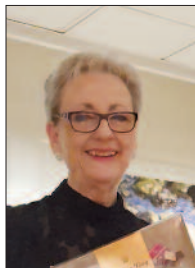
Søknaden sendes direkte til Aure rehabiliteringssenter, Bergsv. 38, 6690 Aure.

Vi ønsker nye og gamle deltakere velkommen til interessante og lærerike opphold i naturskjønne omgivelser.

Fra Kristiansund er det 1.15 t kjøring og fra Molde er det 2.15 t kjøring til senteret.



Ingrids flanerier



Julen 2019

Denne julen gikk det heller «skeis» med alt jeg skulle få med meg, gitt! I stedet ble det legevakt, sykehus, innleggelse og operasjoner på rad og rekke. På legevakt og kir. pol. er det endeløs venting, så det gjelder å ha med seg det nødvendigste til å troye tiden med. Jeg drasser med meg tannbørste, sminkesaker, hårføner, bøker, kryssord, strikketøy, quiz, skrivesaker, mobillader, medisiner osv. osv. Dessuten klesskift, tøfler og annet småtteri man muligens trenger hvis det blir innleggelse. Jeg ser med misunnelse på andre som begrenser seg til en bitteliten toalettmappe. Selv skulle jeg helst tatt med hele leiligheten på slep, for man vet jo aldri hva man vil trenge!

Denne førjulstiden gikk jeg glipp av Stephen Acles og co som skulle synge Elvis sine gospelsanger i kirken. Det ergeligeste var at jeg ikke fikk med meg julekonserten til Mads Belden. Jeg hadde gledet meg til å høre ham synge «O helga natt», «Eg veit i himmerik ei borg» pluss andre norske og utenlandske sanger. Han har en fantastisk stemme, så neste jul skal jeg nok greie det, og da håper jeg virkelig han får bruke kirken.



Mads Belden.

Barnebarnet mitt, Julia, skulle som vanlig danse i «Nøtteknekkeren», og denne gangen var hun snefnugg. Jeg måtte gå etter pausen, men det var ikke så færlig, for «snefnugget» var ferdig med det hun skulle gjøre på scenen for denne gangen.

Å sitte på et venteværelse kan være interessant det også, selv om det er adventstid. Man treffer på ange slags mennesker der, og noen er ikke helt A4 akkurat. En gang kom det en ganske påseilet mann inn, og han var flere timer forsinket til avtalen sin. Han fikk skjenn av pleierskene og ble veldig lei seg, men da han så at jeg satt og leste «Morovers» av Andre Bjerke lyste han opp. «Les for meg» ba han, så jeg leste og leste for ham (og de andre som satt der). Han ba meg fortsette, og da han omsider slapp inn til legen, var han i strålende humør igjen og nesten edru. Som regel sitter pasientene som venter,



Julia som snefnugg i "Nøtteknekkeren".

rett opp og ned på pinnestolen sin og stirrer ut i luften, eller de trykker på leketøyet sitt, mobilen altså. Det er helt tyst, man hører bare et sukk av kjedsomhet innimellom. Noen ganger prøver jeg å få i gang en samtale, og ofte får jeg respons også. Om noen har små barn med, kan ventetiden bli lang, både for foreldre og barn. Da kan man avspore den lille litt, for de synes det er artig med en fremmed «rar dame». Det er ikke så mye som skal til bestandig. Det gjelder bare å vise litt interesse for sine medmennesker, vise litt vennlighet mot andre. Hva med å tilby den skrøpelige, gamle damen bak deg i kassakøen å gå foran deg? Hun som fikk min plass i dag, lyste opp i takknemlighet, og jeg hørte hun fortalte det til sin mann etterpå. Så lite skulle det til.

Ingrid

Fyrverkeri på nyttårsaftnen

Storm, regn og fyrverkeri gjorde sitt til at det ble en høylytt nyttårsfeiring i år også. Været får vi jo ikke gjort noe med, men denne uvettige bruken av privat fyrverkeri burde bli forbudt. En undersøkelse viser at 71 prosent av befolkningen her i landet mener det samme.

I Skjåk ble en hest funnet død etter å ha blitt skremt av fyrverkeri, og hadde løpt inn i et tre, og vi leste at noen ungdommer hadde kastet fyrverkeri inn i en stall.

Både husdyrene våre og ville dyr lider av dette bråket.

Furuset T-banestasjon i Oslo måtte stenges grunnet røyk, det ble kastet fyrverkeri inn i en Fretex container, i Tønsberg ble det kastet raketter inn i en butikk og ungdommer kaster fyrverkeri på hverandre og inn i folkemengder osv. osv.

Øyenleger får stadig inn pasienter med øyenskader som ikke kan leges. Tenk på alle pengene som bare forsvinner opp i luften. I Sydney brukte de 35 millioner på dette. Man skulle tro de har nok «fyrverkeri» der nede akkurat nå.

Mest av alt tenker jeg på de stakkars dyrene som lider på grunn av dette, og håper det blir slutt på privat fyrverkeri snarest. For min del kan man sløyfe det offentlige også.

Ingrid.

I DAG

av Bente Bratllund.

I dag tenkjer eg på alle dei
vakre menneska eg har fått møta
på vegen eg har gått.

Eg lar varmen eg har mottatt
Få eit stort rom i meg.

Lar dei få bu i hjarta.
Somme er borte for alltid.

Somme er der om eg ikkje
Møter dei så ofte lenger.

Somme er enno nær meg.
Kvar av dei har sat sine spor

Og utvida mine rom.
Den lever ikkje forgjeves

Som har lagt att
Eit avtrykk av godt

I eit anna menneskje.

Adresse- og telefonliste



Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300

E-post: post@parkinson.no – www.parkinson.no

Generalsekretær Magne Wang Fredriksen



Parkinsontelefonen:

22 00 82 80

Alle hverdager
fra 10 – 16

Her kan du treffe skolerte
og hyggelige likemenn fra
NPF.



Spørsmål om Parkinson?

Gå inn på Norges
Parkinsonforbund/Tilbud
og aktiviteter/Spørsmål og svar. Her treffer
du bl.a. helsefaglig rådgiver i NPF,
Ragnhild S. Støkket.



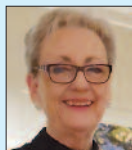
Møre og Romsdal Parkinsonforening May Britt Johnsen Vikestrand

Plassevegen 9, 6104 Volda

Mobil: 414 62 312

E-post: jvikest@online.no

www.parkinson.no/moreogromsdal



Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A, 6515 Kristiansund

Telefon: 70 33 34 69 – Mobil: 901 48 325

E-post: ihagedal@online.no

www.parkinson.no/nordmøre



Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik

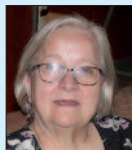
Slevika 23, 6016 Ålesund

Mobil: 901 94 672

E-post: sunnmore@parkinson.no

steinsvik.kari@gmail.com

www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Vigdis Nerland

Bjørsetbovegen 11, 6410 Molde

Mobil: 402 00 118

E-post: nerland.vigdis@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal



Parkinsonsykepleier

Leonora C. Sejdaj

Mobil: 918 57 169

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus.

Grasrotandelen:

	Org.nr.	Spillere
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13
Nordmøre PF	992 617 969	31
Romsdal PF	986 224 025	14
Sunnmøre PF	983 493 831	51

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDALPARKINSONFORENING?

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat 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 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 vinnnersjanse 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
- Mobilspill
- Noers Tipping sine sider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon, se:
www.norsk-tipping.no

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersoner

Else Leite	tlf.: 979 54 486
Edvard Langset	tlf.: 976 49 063
Aase Nielsen	tlf.: 980 64 993
Alf Inge Jensen	tlf.: 957 51 730
Steinar Furnes	tlf.: 952 55 100
Svein Jarle Molnes	tlf.: 922 40 146
John Strøm	tlf.: 988 71 875

Pårørendelikepersoner

Eli K. Langset	tlf.: 225 66 423
Haldis Haltbakk	tlf.: 971 59 194
Annbjørg Furnes	tlf.: 913 93 286
Solveig Austnes	tlf.: 412 35 277
Torill Sæter	tlf.: 911 20 448
Vigdis Nerland	tlf.: 402 00 118
Solveig Husby	tlf.: 908 57 762

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!



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:

Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 13.30 – 14.30 og

fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjonsjob fra lege. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

Siste torsdag hver måned kl. 10.00 – 20.00: Bowling på Nye Baronens Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer.

Bowling og pizza i Ulsteinvik: En gang i måneden. Ta kontakt med May Britt:

Romsdal Parkinsonforening:

- Vårt tilbud om bowling er foreløpig lagt på vent til over sommeren pga liten oppslutning siste halvår.
- Musikterapi i regi av logoped Åshild Stubø Gundersen 1. mandag i mnd. kl. 14.45, påmelding Tlf. 480 62 967. Du må ha rekvisisjon fra lege.
- Trening PWR-Parkinson Wellnes Recovery på Moldehallen hver onsdag kl. 12.00. ved fysioterapeut Anne Ingrid Dannevik, for påmelding tlf. 994 81 836
- Pårørendetreff ca. hver 8.uke.
- Boksetreningen gang pr. uke i regi av Moldekameratene

Innkalling til medlemsmøte torsdag 2. april kl. 17.00 Eldres Kulturhus, Vektergt.3, 2.etg.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl. 14-15 PWR trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.

Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

Bowlingen er dessverre stengt.

Medlemsmøter, andre tilbud og aktiviteter:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening

Romsdal Parkinsonforening

Nordmøre Parkinsonforening

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 3-ukers programopphold med PWR/LSVT Big på Aure Rehabiliteringssenter. Det er rift om plassene, så vær snar.

Avsenderadresse:
Møre og Romsdal PF
May Britt Vikestrand
Plassevegen 9
6104 Volda

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: 20

.....

Signatur

*Hvis du ringer lederen i lokalfor-
eningen du vil tilhøre, vil du også
få hjelp til å melde deg inn.*