



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2

Juni 2025

Årgang 19



Ved Klubbneset «Klubba» i Kristiansund.

Innhold:

Lederen har ordet.....	2	Hilsen fra Romsdal.....	13
Med pårørende i fokus	3	Dikt av Jan Bjørneboe.....	14
Årsmøtereferat SPF.....	4	SPF tur til Nordfjordeid.....	15
Arbeidsprogram SPF	6	Velkommen til	
Hilsen fra lederen i SPF.....	8	Parkinson-uka på Savalen	16
Golf	10	Nordmøre Parkinsonforening.....	17
Oppsummering landsmøtet.....	11	Rettigheter som Parkinsonpasient.....	17
Vårlig hilsen fra Vestnesgjengen.....	12		

Lederen har ordet



Kjære medlemmer

Nå som våren er i ferd med å slippe taket og sommeren står for tur, kjenner vi på både lysere dager og ny energi. Det er en tid for å senke skuldrene, nyte naturen og kanskje legge inn litt ekstra bevegelse i hverdagen – enten det er en tur i skog og mark, en kaffe med venner eller deltakelse i en av våre mange aktiviteter.

Vi har lagt bak oss et aktivt halvår med mye god innsats fra både fylkes- og lokalavdelingene. Årsmøtene er vel gjennomført, og det er inspirerende å se engasjementet som finnes rundt om i Møre og Romsdal. Sammen er vi med på å skape fellesskap, trygghet og utvikling for mennesker med Parkinson og deres pårørende.

I helga var vi godt representert på landsmøtet i Norges Parkinsonforbund i Oslo. Her ble det vedtatt et nytt og spennende arbeidsprogram som vil gjelde frem til 2027, og Edgar Valdmanis ble valgt som ny forbundsleder. Vi ønsker ham lykke til i rollen og ser frem til et konstruktivt samarbeid til beste for alle våre medlemmer.

Med det vil jeg ønske hver og en av dere en riktig god og aktiv sommer. Ta vare på dere selv og hverandre!

Vennlig hilsen,
Gunnar Frøyen
Leder, Møre og Romsdal Parkinsonforening

MED PÅRØRENDE I FOKUS

Sunnmøre Parkinsonforening arrangerte åpent medlemsmøte onsdag 14. mai på Fontenehuset i Ålesund. Tema for kvelden var «Med pårørende i fokus». Gledelig å se at lokalet ble fylt opp med nærmere 30 tilhørere.

Invitert foredragsholder var Pårørendekoordinator for Ålesund kommune; Merete Brungot Kløvning. Rollen til koordinatoren er blant annet å være en støtte for pårørende. Ved å utvikle og styrke kommunen sin pårørendeomsorg gjennom møter med pasientorganisasjoner, og interne møter i kommunen.

I Norge er det omlag 800 000 pårørende som er en stor verdi for samfunnet som utgjør 65 milliarder kroner. Helsevesenet må passe på at vi ikke får 2 pasienter på samme diagnose!

Momenter fra foredraget: mestringsstrategier, støttesamtaler, oversikt over tilbud og tjenester rettet mot pårørende. Tildelingskontor i de enkelte kommuner kan være en god støtte for informasjon og veiledning. Her nevnes i forhold til hvilke tjenester kommunen har, og det å søke på tjenester.

I pausen ble det sosialt med kaffe og vafler.

Siste bolk i møtet hadde Sunnmøre Parkinsonforening informasjon om aktuelle aktiviteter med mer.



*Pårørendekoordinator,
Ålesund kommune, Merete B Kløvning*

Foto: Marita Henriksen

Sunnmøre Parkinsonforening Årsmøtet 1.3.2025 kl. 12.00

Årsmøtet ble avholdt på Thon Hotell Baronen, Spjelkavik

Leder Geir Sund ønsket velkommen. 38 personer var til stede, hvorav 36 stemmeberettigede.

- Sak 1 Valg av møteleder.**
Geir Sund ble valgt.
- Sak 2 Valg av referent og protokollunderskrivere**
Kari Steinsvik ble valgt som referent.
Thomas Austnes og Brit Ringdal ble valgt til å underskrive protokollen.
- Sak 3 Godkjenning av innkalling.**
Innkallingen har stått i eier på meg og er lagt på nettsidene til Norges Parkinsonforbund /sidene til Sunnmøre Parkinsonforening. Det er i tillegg sendt ut e-post og SMS til medlemmene.
Godkjent
- Sak 4. Godkjenning av sakliste.**
Godkjent.
- Sak 5. Årsmelding 2024.**
Åse Annaniasen leste årsmeldingen.
Det var ingen kommentarer til årsmeldingen.
Årsmeldingen ble enstemmig godkjent.
- Sak 6. Arbeidsprogram 2025.**
Geir orienterte om at NPF vil vedta nytt Arbeidsprogram på Årskongressen i mai. SPF har samme arbeidsprogram som i 2024 med noen få endringer. Utsendelse av informasjon til medlemmene vil bli sendt ut på e-post. Det ble kommentert at vi har medlemmer som ikke bruker e-post. Styret vil ha oversikt over hvem dette er og de vil fortsatt få SMS varslings.
Arbeidsprogrammet ble godkjent.
- Sak 7. Regnskap 2024.**
Geir gjennomgikk regnskapet. I 2024 har kasserer og leder jobbet med å få endret navn på en del av kontoene slik at det er lettere å forstå regnskapet.
Årets drift ga et underskudd på kr 60,298,29.
Regnskapet er revidert og godkjent av revisor Edith Dybvik.
Kari Steinsvik leste Tilskuddsfondets årsberetning for 2024 og det ble tatt til orientering.
Regnskapet ble enstemmig godkjent.
- Sak 8 Innkommet sak – Tilskuddsfondet. Endring av § 3.**
Styret la fram forslag til endring av § 3 i statuttene. Styret i Sunnmøre Parkinsonforening vil også være styret for Tilskuddsfondet.
På bakgrunn av denne endringen la styret fram forslag til følgende vedtak:
Årsmøtet godkjenner endring av § 3 i Tilskuddsfondets statutter.
Styret i SPF, skal i samarbeid med fondsstyret 2024, revidere statuttene for Tilskuddsfondet i samsvar med endringene i § 3.

Statuttene legges fram på årsmøtet i 2026 for godkjenning.
Styret skal også utarbeide retningslinjer for søknad om støtte.

Forslaget ble enstemmig vedtatt.

- Sak 9. Budsjett 2025**
Styret legger i år fram budsjett for 2025. Geir forklarte budsjett-tallene og orienterte om at det også i 2025 er lagt opp til et underskudd. I løpet av året må det vurderes om foreningen bør legge opp til litt høyere egenandeler på noen av arrangementene. Det er allerede innført egenandel på boksetreningen.

Budsjett 2025 ble enstemmig godkjent.

- Sak 10. Valg**
Valgkomiteens leder Solveig Austnes ledet valget.
Valgkomiteen hadde levert følgende innstilling:

Leder	Geir Sund	Ikke på valg / 1 år igjen
Styremedlem	Jørgen Ove Hellevik	Ikke på valg / 1 år igjen
Styremedlem	Leif Ståle Søvik	Ikke på valg / 1 år igjen
Styremedlem	Gunnar Frøyen	Veiges for 2 år / gjenvalg
Styremedlem	Kari Steinsvik	Veiges for 1 år / gjenvalg
Styremedlem	Marita Henriksen	Veiges for 2 år / ny
1. vara	Sverre H. Østrått	Veiges for 1 år
2. vara	Henning Hausvik	Veiges for 1 år
Revisor	Edith Dybvik	Veiges for 1 år

Alle ble valgt ved akklamasjon.

Valgkomité:	
Åse Annaniasen, leder	1 år
Kjellaug Busset	1 år
Solveig Austnes	1 år
Anna Bolle, vara	1 år

Valgt ved akklamasjon.

Geir ga blomster til Åse Annaniasen og Kjellaug Busset som går ut av styret som henholdsvis styremedlem og vara. Han takket også årsmøtedeltakerne for fram møte.
Årsmøte ble hevet kl. 14.00

Ålesund 1.3.2025

Kari Steinsvik

Referent

Kari Steinsvik

Protokollunderskrifter:

Thomas Austnes

Brit Ringdal

ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2024-2025

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2023-2025 som ble vedtatt på Landsmøtet 2023 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. Hovedsatsningsområde for NPF sentralt er pårørende og ParkinsonNet

Interessepolitikk

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for:

- Følge opp innføringen av ParkinsonNet på Sunnmøre og oppfordre fagpersoner til å delta på ParkinsonNet grunnkurs og samlinger.
- Lokale samlinger for ParkinsonNet-deltakere og orientering på medlemsmøter.
- Forbedre kontakten med pårørende og tilby aktiviteter rettet mot pårørende.

Medlemskontakt / Møteplasser

Sunnmøre Parkinsonforening vil jobbe for å ha god kontakt med medlemmene. Det er viktig at hele Sunnmøre involveres i ulike aktiviteter.

- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer.
- Sette fokus på ulike tiltak som SPF/MRPF definerer som Likepersonarbeid.
- Bidra til å opprettholde møteplass og aktiviteter i Sykkylven og Ørsta/Volda
- Tur /utflukt 2024-2025
- Bowling i Ålesund
- Gruppetrening m/fysioterapeut
- Rock steady boxing
- Pårørendegruppe
- Golf-gruppen

Informasjonsarbeid.

Norges Parkinsonforbund formidler kunnskap om parkinsonisme.

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for at:

- Utarbeide lokal informasjon om SPF som sendes ny medlemmer
- SMS brukes som informasjonsformidler.
- Holde nettsidene oppdatert og få medlemmene til å følge med på nettsidene til NPF/SPF.

- Arbeide for å få en fungerende Facebook side/gruppe for formidling.
- Markedsføre kurs og konferanser som arrangeres lokalt, slik at flere av medlemmene kan delta. Det er viktig at foreningen er representert på slike møteplasser.

Organisasjonsutvikling.

Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram for 2023 – 2025 fastslår at forbundet fortsatt vil arbeide for å øke medlemsmassen. Videre skal forbundet arbeide for å inspirere, motivere og skolere tillitsvalgte og styrke likepersonssapparatet. Sunnmøre Parkinson forening vil derfor:

- Øke antall medlemmer, og spesielt medlemskategori: Nærmeste pårørende
- Få flere til å ta Likepersonkurs i 2024-2025.
- Arbeide for at flere av medlemmene, både Parkinsonister og pårørende, påtar seg tillitsverv. Skolering av tillitsvalgte skal prioriteres
- Arbeide for å finne gode brukerrepresentanter.
- At tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser.



HILSEN FRA LEDER, SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Da har vi snart lagt bak oss første halvår av 2025. Aktiviteten på Sunnmøre har vært stor, noe vi setter pris på. Det er hyggelig å se at så mange av våre medlemmer stiller opp på de forskjellige arrangement og aktiviteter vi organiserer.

Årsmøte i SPF ble holdt 2. mars på Baronen hotell, Spjelkavik. Oppmøte var godt, 38 personer møtte, hvorav 36 hadde stemmerett. Se referat fra årsmøtet, samt vedtatt arbeidsprogram for 2025 i egen sak. Medlemstallet fortsetter å øke, selv om vi ikke har gjennomført noen spesielle vervingstiltak.

Vi har god dialog med forskjellige instanser i helsesektoren, som fysioterapeuter, nevrologer, fastleger m.fl som er flinke til å anbefale nydiagnostiserte å vurdere medlemskap i foreningen vår.

Vi er glad for at på Sunnmøre relanserer Golf som en aktivitet. Denne aktiviteten har manglet kontaktperson/ansvarlig, men nå har Kjell Henriksen og Jørgen Ove Hellevik fått aktiviteten i gang igjen. For mer info – ta kontakt med Kjell Henriksen (kjell.henriksen58@gmail.com/91872524) eller Jørgen Ove Hellevik (ov-hell@online.no/91305318)

I løpet av 1. halvår har vi hatt 2 medlemsmøter:

- 29. januar på Baronen hotell. Logopedene Bjarte Høydal og Torunn Skaue orienterte om svelgevansker.
- 14. mai på Fontenehuset. Her orienterte pårørendeadministrator i Ålesund kommune om sine oppgaver og muligheter til å hjelpe pårørende når behovet for hjelp fra det offentlige oppstår.

I Sykkylven møtes de jevnlig til medlemskvelder 3. tirsdag i hver måned. Av og til med foreleser, andre ganger med sosialt samvær. Det er viktig å møtes fra tid til annen for å bare kunne snakke om løst fast angående sykdommen. Kontaktperson Brit Ringdal (britring52@gmail.com/93871111) gjør en god jobb her.

I Volda/Ørsta området møtes de til sosialt samvær med turgåing med påfølgende kaffi/kaffigodt på et konditori. Dette skjer første torsdag i hver måned. I tillegg har området fysisk trening og boksing hver tirsdag kl 11.00 – 12.00 på Campus Volda. Dette har blitt et meget populært tiltak og oppmøtet er stort. Randi Eikrem står for det faglige. Kontaktperson: May Brit Vikestrand, jvikest@online.no/41462312

De fleste aktivitetene kunngjøres via epost.

Hvis du ikke mottar epost, sjekk søppelposten. Hvis ikke du finner noe der heller, kontakt undertegnede for å sjekke om der er noe feilregistrering på epostadressen. Vær også obs på at epostene kommer med «Norges Parkinsonforbund» som avsender.

Planer for 2. halvår 2025:

- Lørdag 23. august. Medlemstur til Sagatun Vikingsenter på Nordfjordeid. Mer info kommer. Hold øye med epost.
- Lørdag 29. november Julegildet. Mer info kommer. Hold øye med epost.
- Rock Steady Boxing, Ålesund Her avventer vi avgjørelse hos Ålesund kommune for å få leie mer egnede lokaler. Vi håper at dette er klart til oppstart i høst. Vi ønsker også flere medlemmer til denne aktiviteten, så hvis du kan tenke deg å være med på denne aktiviteten, ta kontakt med Geir Sund, gnsund@gmail.com/91609718. Når vi får en avklaring hos kommunen vil vi arrangere et informasjonsmøte for å orientere om framdrift og innhold. Får vi tilstrekkelig med deltakere vil vi sette opp 2 puljer. En pulje med «mindre intensitet» og en med «mer intensitet»
- Medlemsmøte/pårørende møte. Innhold eller dato ikke bestemt. Følg med!

Vi vil til slutt ønske dere alle en riktig god og forhåpentligvis varm sommer. Har du noe du ønsker å formidle til styret, så er det bare å ta kontakt. Vi er til for medlemmene, så det er viktig at vi får tilbakemelding på hva dere ønsker. Hva er bra i dag, og hva kan vi bli bedre til?



GOD SOMMER

Geir Sund
Leder SPF

GOLF

MOA GOLFKLUBB:

For hvem: Medlemmer i Sunnmøre Parkinsonforening

Hva er tilbudet: Lære å spille golf

Hvor: Moa Golfklubb

Når: Tirsdager klokken 10.30 – 12.30

Forpliktelser: Møte presis, gi beskjed til koordinator hvis du ikke har anledning å møte
Kontaktpersoner Moa Golfklubb: Kjetil Mørkved, Monica Søvik

Golf utstyr: Ikke behov for eget golfutstyr. Dette kan lånes hos golfklubben

For å spille på golfbaner må en gjennomføre kurset VTG (Veien til Golf)

Kurset gjennomgås i teori og praksis tirsdager

Driving rangen er gratis for våre medlemmer på tirsdager fra 10:30 til 12:30.

På andre tider kan baller kjøpes på driving rangen med bankkort. Kr. 20,- per ballbøtte med 20 baller i.

Utstyr kan lånes, hvis anlegget er betjent. Vi får spille på banen i løpet av kurset.

Kjøp av eget utstyr. Snakk med noen som vet hva som er på markedet.

Påmelding til:

Jørgen Ove Hellevik (ov-hell@online.no/91305318 eller

Kjell Henriksen (kjellhenriksen58@gmail.com/91872524



Oppsummering fra Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund 23.–25. mai 2025



Deltakere fra Møre og Romsdal, fra venstre:

*Kari Steinsvik, Karin Nesje,
Jørgen Ove Hellevik,
Leif Ståle Søvik og
Gunnar Frøyen.*

Geir N. Sund var fotograf.

Helgen 23. – 25. mai deltok jeg som delegat fra Møre og Romsdal Parkinsonforening på landsmøtet i Norges Parkinsonforbund i Oslo. Vi var totalt seks representanter fra fylket – fire delegater og to observatører – som sammen bidro til å løfte stemmene fra vår region.

Landsmøtet er en viktig arena hvor sentrale beslutninger tas, og det var både inspirerende og engasjerende å være til stede. Under møtet ble det vedtatt et nytt arbeidsprogram som skal gjelde for perioden 2025–2027. Programmet setter tydelige mål for hvordan forbundet skal jobbe videre med informasjon, medlemsoppfølging, forskning og interessepolitisk arbeid. Det er tydelig at det er en sterk vilje til å styrke tilbudene til personer med Parkinson og deres pårørende over hele landet.

Et annet viktig punkt på agendaen var valget av ny forbundsleder. Vi gratulerer Edgar Valdmanis med vervet, og ser frem til hva han og det nye forbundsstyret vil få til i årene som kommer.

Vi er også svært glade for å kunne fortelle at **Solveig Leite Austnes fra Sunnmøre Parkinsonforening** ble valgt inn i sentralstyret som **første vara**. Dette er både gledelig og viktig, og vi er stolte av å ha en representant fra vårt fylke med i det sentrale arbeidet.

Det var ellers nyttig og inspirerende å utveksle erfaringer med representanter fra andre fylkes- og lokallforeninger. Vi tar med oss både ny kunnskap, gode innspill og motivasjon hjem til det videre arbeidet i Møre og Romsdal.

Takk til alle som bidro til et godt og velorganisert landsmøte – og ikke minst til våre egne deltakere fra fylket for engasjement og innsats!



Solveig Leite Austnes

Vårlig hilsen fra Vestnesgjengen

Torsdag 8. mai var vi så heldig å få besøk av en liten gjeng fra Romsdal parkinsonforening. Vi tok gjestene med på tur i området hvor vi går tur på torsdager. Et område som er godt tilrettelagt, også for dem som bruker gåhjelpemidler (f.eks. rullator). Turstiene ligger langs Flatevågen og noen prøvde, og fikk bekreftet, fiskelykken. Vi spilte badminton og kasta ball. Som seg hør og bør når man er ute på tur ble det bålkos og grilling av pølser. Til kaffen ble det servert hjemmebakke kannelsnurrer og twist. Vestnesgjengen takker for besøket, og for at dere bidrog til at det ble en fin dag.

God sommer fra Vestnesgjengen.



Foto: Roy Høyen.

PS. I etterkant av denne dagen har vi snakket om at det hadde vært trivelig om vi kunne møtes i mindre grupper på en uformell måte en gang i blant. Hvis noen kan tenke seg å være med på dette, er det bare å ta kontakt.

Skrevet av *Helene Bø*



Foto: Roy Høyen.

EN HILSEN FRA ROMSDAL

Hei alle sammen.

Så er sommeren endelig her. Vi er snart midt i juni, men det har vært en lang og kald vår. Nå håper vi på mye sol og varme.

I foreningen vår har det vært liten aktivitet så langt i år. Vi har hatt et styremøte og arrangert en tur der vi besøkte vår aktive Vestnes gruppe.
Se eget referat fra den turen.

Tur til Damvokterhytta er planlagt, men ikke gjennomført.
Den turen kommer i nærmeste framtid, så følg med. Invitasjon kommer.

Parkinsonforbundet avholdt i mai sitt Landsmøte. Jeg var ikke der, men har innhentet opplysninger om at det gikk stort sett som planlagt. Ingen store endringer, men noen endringer på vedtektene som gjelder valg i lokalforeningene. Dere finner mere om Landsmøtet i nyhetsbrevene som dere mottar på E-post.

Jeg får ofte spørsmålet, *hva tenker du på?*

I Parkinson sammenheng tenker jeg og håper jeg på et snarlig gjennombrudd i forskningen for å finne en kur mot sykdommen.

Helt siden tidlig på 1800 tallet har sykdommen vært beskrevet.

Vi vet at det nå er flere store forskningsprosjekt i gang både i Norge og i utlandet. Håper derfor vi får et snarlig gjennombrudd.

Til slutt legger jeg ved et dikt av en som også håper og tror på en kur.
Han heter Jan Bjørneboe og jeg har fått hans godkjenning til å bruke hans dikt i vårt Hør på Meg. (*Se neste side*).

Ønsker dere alle en riktig
GOD SOMMER

Mvh.
Roy Tore Høyen
Leder Romsdal Parkinson Forening.

Her kommer et dikt av Jan Bjørneboe som er et vedlegg til mitt innlegg
Hilsen fra Romsdal. Hilsen Roy T. Høyen.

JAN BJØRNEBOE

11. april er den internasjonale Parkinsondagen.

*Enda et år har gått,
Lite nytt har vi fått,
Tolu millioner venter stille,
Parkinsonister har det fortsatt ille.*

*I dag er det Parkinsondagen,
Hele verden markerer plagen,
Sykdommen vokser fort,
Selv om mye forskning er gjort.*

*Resultatene lar seg vente,
Allikevel er vi spente,
Parkinsonister ser alltid et håp,
Der vi går under sykdommens åk.*

*I femten år har Parkinson preget mitt liv,
Den gjør meg skjelvende og stiv,
Stjeler mimikk, stemme og energi,
Jeg er fanget og ikke fri.*

*Men en ting er ganske snedig,
Selv Parkinson lever ikke evig,
Kuren kommer en eller annen dag,
Da skal også jeg nyte livet i fulle drag.*

SUNNMØRE PARKINSONFORENING MEDLEMSTUR TIL NORDFJORDEID 23. AUGUST 2025

SPF har bestilt buss, inngang på Sagastad Vikingsenter og lunsj på Magnifikk!

Vi har hørt veldig mye bra om det nye Vikingsenteret Sagastad på Nordfjordeid og håper det også vil være interessant for våre medlemmer.

Det er både film og guiding og muligheter for å lære mer om viking-historien i Nordfjordeid

Magnifikk ligger i gangavstand fra vikingsenteret og det blir 2-retters lunsj ca kl 14.

Hjemveien går over Kvivsveien. Hvis noen av våre medlemmer i Ørsta/Volda kan fortelle noe om dette området på hjemveien, så er det alltid interessant for oss.

Vi har fått støtte fra Odd Fellows Humanitære Fond så i år slipper vi egenandel.

Styret vil nå planlegge hvordan vi skal plukke opp deltagerne.

Turen vil bli 8–9 timer.

Sularuten vil starte i Ålesund senest kl 09.00 og ha påstigning inn til Moa og på fergeleie på Eidsnes.

OBS!

Vi vil sende ut e-post til medlemmene tidlig i august med påmelding til turen og mer informasjon.



Husk at SPF sender ut e-post for å gi informasjon.

Den kan ikke svares på!

Det må sendes svar til den adressen som er nevnt i e-posten. Har du ikke mottatt e-post i beg. av august, så ta kontakt med leder Geir på tlf 91609718, slik at vi får lagt inn korrekt e-postadresse på deg.

Velkommen til Parkinson-uka 2025 på Savalen

Innlandet Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 12. Parkinson-uka på Savalen.

Sosialt samvær, hygge og litt faglig påfyll.

Savalen Pakkepris 20. – 24. oktober 2025

For deltakere og deres respektive

Pris pr. pers i dbl.rom kr 4.490,- Inkluderer følgende:

- Inkl. helpensjon
- Aktiviteter i programmet
- Foredrag

Tillegg for enkeltrom kr 1.400,-

Transport

Vi tilbyr skyss mellom Tynset Stasjon og Savalen for de som ankommer med tog.

Ankomstdag: Felles avgang fra Tynset Stasjon til Savalen kl. 15.00.

Avreisedag: Felles retur fra Savalen, med ankomst til Tynset Stasjon kl. 12.45.

Tidene tilpasses rutetider for tog om de endres.

Pris Tynset-Savalen kr 235,-/pers t/r.

Last ned invitasjon:

https://www.savalen.no/wp-content/uploads/2024/10/Savalen_Parkinsonuka_2025.pdf

Tidspunkter

- 20. oktober 2025 – 24. oktober 2025

NORDMØRE PARKINSONFORENING

Nordmøre parkinsonforening har i første halvår 2025 hatt følgende aktiviteter:

Bowling med brus og pizza siste torsdag hver måned, og selv om antall aktive kan variere noe er dette et vellykket tiltak.

Medlemsmøter:

møte med logoped og

møte med tema «parkinson og kosthold»

Dagstur med buss til Smøla og Veiholmen, med middag.

Såvel temamøter som busstur var vellykket.

Med vennlig hilsen

Arne

Som Parkinson-pasient i Norge

har du en rekke rettigheter knyttet til helse- og omsorgstjenester, økonomisk støtte og tilrettelegging i hverdagen.

Her er en oversikt over noen av de viktigste rettighetene:

Helsehjelp og behandling

1. Rett til nødvendig helsehjelp:
Du har rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten, og fastlegen kan henvise deg videre til nevrolog eller andre spesialister.
2. Rett til individuell plan og koordinator:
Dersom du har behov for langvarige og koordinerte tjenester, har du rett til en individuell plan (IP) og en koordinator som skal hjelpe med å sikre helhetlig oppfølging.
3. Rett til medikamentell behandling og oppfølging:
Du har rett til medisinsk behandling i henhold til nasjonale retningslinjer for Parkinsons sykdom. Dette inkluderer også rett til informasjon om ulike behandlingsalternativer.

Økonomiske rettigheter

1. Grunnstønad og hjelpestønad fra NAV:
Dersom sykdommen fører til ekstrautgifter (for eksempel til transport, medisiner, spesialutstyr), kan du søke om grunnstønad. Hjelpestønad kan gis dersom du trenger regelmessig tilsyn eller pleie.



2. Arbeidsavklaringspenger (AAP) eller uføretrygd:
Hvis du ikke lenger kan jobbe helt eller delvis på grunn av sykdommen, kan du ha rett til AAP eller uføretrygd fra NAV.
3. Tilskudd til hjelpemidler:
NAV Hjelpemiddelsentralen tilbyr hjelpemidler som kan gjøre hverdagen lettere – f.eks. for bevegelse, hygiene eller kommunikasjon.

Tilrettelegging i hverdagen

1. Tilrettelegging på arbeidsplassen:
Arbeidsgiver er pliktig til å tilrettelegge arbeidssituasjonen så langt det er mulig, hvis du fortsatt er i arbeid. Dette kan gjelde arbeidstid, arbeidsoppgaver og hjelpemidler.
2. Transporttjenester:
Du kan søke om TT-kort (tilrettelagt transport) i ditt fylke dersom du har nedsatt funksjonsevne og ikke kan bruke kollektivtransport.
3. Bostøtte og tilpasning av bolig:
Du kan søke om økonomisk støtte til tilpasning av bolig eller bostøtte via kommunen eller Husbanken.

Pasient- og brukerrettigheter

1. Rett til medvirkning og informasjon:
Du har rett til å medvirke i egen behandling og få informasjon som er tilpasset din situasjon.
2. Rett til fritt behandlingsvalg:
Du kan velge hvilket offentlig behandlingssted du ønsker å bruke innenfor visse rammer.
3. Klagerett:
Dersom du ikke får den hjelpen du mener du har krav på, kan du klage til kommunen, statsforvalteren eller NAV – avhengig av hva saken gjelder.

Hvis du ønsker hjelp til søknader, kan du kontakte:

- NAV
- Pasient- og brukerombudet
- Parkinsonforbundet (www.parkinson.no)
- Fastlegen din

Gi gjerne beskjed hvis du vil ha hjelp med en spesifikk søknad eller kontaktinfo til noen av disse instansene.

Som Parkinsonpasient har du **rett til logopedhjelp** dersom sykdommen påvirker tale, språk, stemme eller svelgfunksjon.

Hva kan en logoped hjelpe med ved Parkinson?

Parkinsons sykdom kan gi utfordringer som:

- Redusert stemmestyrke (hypofoni)
- Utydelig tale
- Problemer med tempo og artikkelasjon
- Svelgevansker (dysfagi)

Logopeden kan tilby behandling som:

- Trening av stemme og pust (f.eks. LSVT LOUD-metoden)
- Øvelser for tydeligere tale og bedre artikkelasjon
- Råd og teknikker ved svelgeproblemer

Hvordan får du logopedhjelp?

1. Henvisning:
Du trenger som regel en henvisning fra:
 - Fastlegen
 - Nevrolog
 - Helsepersonell i kommunen (f.eks. fysioterapeut, ergoterapeut)
2. Kommunal tjeneste:
De fleste logopeder er tilknyttet kommunen. Ta kontakt med din hjemkommune, som har ansvar for å organisere logopedtjenester.
3. Privat logoped:
Dersom kommunen ikke har logoped tilgjengelig, kan du få dekning fra HELFO for behandling hos privat logoped med avtale. Du må da ha:
 - Henvisning fra lege
 - Vedtak fra kommunen om behov

Koster det noe?

- Kommunal logopedhjelp er gratis.
- Privat logoped kan gi egenandel, men dette kan refunderes via HELFO hvis du har rett til stønad.

Hva bør du gjøre nå?

1. Snakk med fastlegen din om tale- eller svelgevansker.
2. Be om henvisning til logoped.
3. Kontakt kommunen for å få informasjon om deres tilbud.

Grasrotandelen: Org.nr. Spillere

Møre og Romsdal PF	992 985 836	14
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 ROMSDAL PARKINSONFORENING?

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?

Pasientlikepersonar:

Gunnar Frøyen..... 915 73 940
Geir Sund..... 957 51 730
May Britt J. Vikestrand 414 62 312
Bergfrid F. Lindøy 411 02 415
Jørgen Ove Hellevik 913 05 318
Åse Annaniassen 408 55 395
Leif Ståle Søvnik 924 52 675
Sverre Håkon Østraat 926 17 023

Pårørendelikepersonar:

Solveig Austnes 412 35 277
Inger Johanne Sund 913 82 164
Roy Høyen 464 31 426
Reidun Moltubakk 473 24 640



Hva er en likeperson? Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Norges Parkinsonforbund, Storgata 33, 0184 Oslo

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



Åpningstider Parkinsontelefonen: • 22 00 82 80

- Mandag kl. 16.00 – 21.00
- Onsdag kl. 12.00 – 16.00

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner 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, **Lemia Boussaada.**

**Møre og Romsdal Parkinsonforening****Gunnar Frøyen**

Syverlia Terrasse 3
6010 Ålesund
E-post: gunnar.froyen@gmail.com
www.parkinson.no/moreogromsdal

**Nordmøre Parkinsonforening****Arne Westye Fjellstad**

Sandbuktveien 54
6530 Averøy
Mobil: 417 65 619
www.parkinson.no/nordmore

**Sunnmøre Parkinsonforening****Geir Sund**

Skjongmyra 10, 6050 Valderøya
Mobil: 916 09 718
E-post: gnsund@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore

**Romsdal Parkinsonforening****Roy Tore Høyen**

Damvegen 9, 6414 Molde
Mobil: 464 21 426
E-post: skarvatnet@yahoo.no
www.parkinson.no/romsdal

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

SUNNMØRE PARKINSONFORENING:

- Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 14.00 – 15.00 og fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.
- Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00: Bowling på Nye Baronene Bowling i Spjelkavik.
- Første torsdag hver måned: Kafétreff/tur Ørsta/Volda
- Rock Steady Boksing. Ålesund bokseklubb, Brusdalsvegen 212A. Tid: tirsdager kl 17.00 - 18.45. Interesserte kan ta kontakt med Geir Sund. Tlf 91609718, gnsund@gmail.com
- Golf. Tirsdager 10.30 – 12.30. Moa Golfklubb. Kontaktpersoner: Kjell Henriksen 91872524 – Jørgen Ove Hellevik 91305318

ROMSDAL PARKINSONFORENING:

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus. Påmelding: post@moldekameratene.no
- Parkinsontrening PWR v / manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne mandager kl 14 på Moldegård fysioterapi (etasjen over Rema1000 på Storsenteret). Påmelding på tlf 71251552
- Pårørendetreff ca hver måned på Frivillighetssentralen. Ved interesse ta kontakt med Reidun Moltubak (tlf 47324640) eller Eli Karin Walle (tlf 41272915)

NORDMØRE PARKINSONFORENING:

- Hver mandag kl. 14.30-15.30: PWR-trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.
- Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.
- Bowlingen har startet igjen! Siste torsdag i måneden kl. 13.00 på Futura blir det bowling med pizza og brus etterpå. Håper mange møter opp.

Medlemmene må følge med på kulturkalenderen i TK.

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!



Henning har gitt parkinson et ansikt.

Du kan gi alle med parkinson en sterk stemme.

INNMELDINGSSKJEMA

Navn: Født:

Adresse:

Postnummer og -sted:

Telefonnr. privat: Mobiltlf:

E-post:

Innmeldt/vervet av:

Medlemstype

- ☐ Har selv parkinson 450,-¹⁾
- ☐ Nærmeste pårørende (samme adresse som medlem) 350,-
- ☐ Støttemedlem 350,-

1) Prisene gjelder fra 2022.

Hvis du ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:

Medlemskap

Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du medlemsbladet Tema parkinson fire ganger i året, og du får tilbud om aktuelle sentrale aktiviteter.

Når du melder deg inn i Norges Parkinsonforbund blir du automatisk tilknyttet nærmeste fylkes- og lokalforening. Foreningene arrangerer møter, kurs, seminarer og har uformelle møteplasser. Flere har også treningsgrupper eller fysioterapitilbud. Aktivitetene er mange og varierte. Noen lokalforeninger har også et eget medlemsblad. Dersom du ønsker å tilhøre en annen forening enn den du bor nærmest, vennligst spesifiser dette i innmeldingen, eller send en e-post til post@parkinson.no.

Med din hjelp

kan vi fortsette å jobbe for at alle som blir berørt av parkinson står bedre rustet til å takle sykdommen – i dag, og i årene som kommer.

Sendes: Norges Parkinsonforbund • Karl Johans gate 7 • 0154 Oslo,
eller bruk **Innmeldingsskjemaet** på www.parkinson.no

Returadresse:

Møre og Romsdal PF
Gunnar Frøyen
Syverlia Terrasse 3
6010 Ålesund



Til

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

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

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i NORGES PARKINSONFORBUND

(stryk det som ikke passer), eller kryss av.

☐ **Endring av personopplysninger**

(Er alt medlem/støttemedlem)

Navn:

Adresse:

Postnr. og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato: 19

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

Signatur