



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2

Juni 2021

Årgang 15

ParkinsonNet:

Fra plan til iverksetting



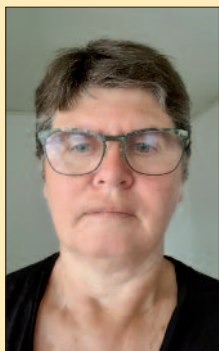
Britt Inger Skaanes.

La deg motivere av Paul med sykkelen!



Innhold:			
Styret har ordet	2	Sjå våre kurs og tilbud	18
Protokoll årsmøtet MRPF	3	Nytt om ParkinsonNet	19
Rekneskapet MRPF	5	Impulskontrollforstyrrelser	21
Årsmøteprotokoll NPF	8	Parkinsonkurs	24
Årsmøteprotokoll RPF	10	Paul og sykkelen	25
Helsing fra leiaren i SPF	12	Golfinvitasjon	26
Årsmelding SPF	13	Invitasjon til tur i moldemarka	26
Referat fra årsmøtet SPF	14	17. mai 2021 i Kristiansund	27
Digitalt likepersonkurs	17	Sonny og Cher	28
		Danseshow	28

Styret har ordet



”Når mai er forbi så ta deg ein tur...” heiter det i songen. Endeleg kan vi vel seie at vi går lysare tider i møte, på fleire måtar! Mange er allereie vaksinerte, i alle fall ein gong, og andre står snart for tur. De vil gjere livet lettare og lysare for alle, samstundes som årstida vi er inne i gir både energi og overskot.

Lokalforeiningane og fylkesforeininga har gjennomført årsmøta sine. Årsmøtoreferata finn de inne i bladet.

Dessverre måtte MRPF gjennomføre årsmøtet heildigitalt. Dette medførte at fleire av medlemmane ikkje hadde muligheit til å delta. Grunnen til det er enkel: Mobilnummeret ditt er ikkje lagt inn i medlemsregisteret.

Å oppdatere MRPF sitt medlemsregister vert ein hovudprioritet for styret framover så vi unngår denne situasjonen også ved andre høve.

Situasjonen i MRPF sitt styre er litt spesiell dette året. Valnemnda klarte ikkje å finne nokon leiarkandidat og vi står difor utan leiar. Styret har enno ikkje konstituert seg, så inntil vidare står underteikna som kontaktperson for MRPF.

Lysare dagar, lettare å kome seg ut! Sitte på terrassen, stelle litt i hagen, gå ein tur! Ikkje alle er ved like god helse og kan gå lange turar, men det finst andre muligheiter. Les historia om Paul og sykkelens så kanskje det gir inspirasjon. Det er viktig å sjå muligheitene, ikkje berre hindringane!

Ei viktig sak som MRPF må jobbe med framover er rekruttering av likepersonar. Vi har altfor få likepersonar i fylket. I nr 1/21 hadde vi ein invitasjon til å gå digitalt likepersonkurs. Det var liten interesse då, men tilbodet gjeld framleis. De finn invitasjonen i dette nr også. Tenk på det, kanskje er det noko for akkurat deg! Då ynskjer vi alle ein fin sommar!

Styret v/May Britt

Deadline for neste blad, nr. 3, er: 4. OKTOBER!

Protokoll til årsmøte 2021 for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Organisasjonsnummer: 992985836

Møtet er blitt gjennomført heldigitalt fra 20. april kl. 15:00 til 29. april kl. 15:00.

Antall deltagere: 23.

Følgende saker ble behandlet på årsmøtet:

1. Godkjenning av årsmelding 2020

Vedtak

Årsmeldinga for 2020 vert godkjent.

Antall stemmer for: 21

Antall stemmer mot: 0

Antall blanke stemmer: 0

Flertallskrav: Normalt (50%)

2. Godkjenning av regnskap 2020

Regnskapet for 2020 er prega av tapte inntekter pga koronapandemien. Det viser godt igjen på posten Bingoinntekter.

Styrets innstilling

Likviditeten i MRPF er god til tross for at regnskapet for 2020 går med underskudd.

Vedtak

Regnskapet 2020 vert godkjent

Antall stemmer for: 21

Antall stemmer mot: 0

Antall blanke stemmer: 0

Flertallskrav: Normalt (50%)

3. Godkjenning av Arbeidsprogram 2021

Styret har sett opp eit arbeidsprogram ut ifrå det vi meiner er viktig for medlemmane. Vi vil sette fokus på likepersonarbeid, informasjonsarbeid og brukermedvirkning

Vedtak

Arbeidsprogrammet 2021 vert godkjent

Antall stemmer for: 20

Antall stemmer mot: 0

Antall blanke stemmer: 0

Flertallskrav: Normalt (50%)

4. Godkjenning av budsjett

Styrets innstilling

Nr. 2 – 2021

På grunn av den pågående pandemien er det vanskeleg å sette opp eit realistisk budsjett for 2021.

Vedtak

Årsmøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening vedtek ikkje budsjett for 2021.

Arbeidsprogrammet styrer aktivitetane.

Antall stemmer for: 20

Antall stemmer mot: 0

Antall blanke stemmer: 0

Flertallskrav: Normalt (50%)

5. Val av delegatar til Landsmøtet

MRPF kan stille med 3 delegatar til Landsmøtet. Dette vert utrekna etter medlemstalet.

Landsmøtet er digitalt.

Styrets innstilling

MRPF stiller med 3 delegatar og 2 observatørar.

Vedtak

Innstillinga frå styret vert godkjend.

Antall stemmer for: 19

Antall stemmer mot: 0

Antall blanke stemmer: 0

Flertallskrav: Normalt (50%)

6. Valg av tillitsvalgte

Følgende ble valgt:

Styremedlemmer: Jan Erik Bjørshol, Gunnar Frøyen, Kolbjørn Magne Stokke, May Britt Johnsen Vikestrand

Varamedlemmer: John Strøm, Bente Saxon, Eli Karin Walle

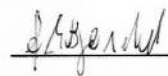
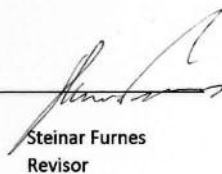
Resultatregnskap Møre og Romsdal Parkinsonforening 2020

	2020	2019
Driftsinntekter		
Bingoinntekter	858,00	93 382,00
Kontingent medlemmer	56 300,00	53 300,00
Tilskudd Helse midt	10 000,00	30 000,00
Grasrotandel Norsk Tipping	3 774,91	3 315,22
Offentlig tilsudd/refusjon	11 285,00	13 370,00
Tilskudd lokalforeninger Hør på meg	21 600,00	0,00
Sum driftsinntekter	103 817,91	193 367,22
Driftsutgifter		
Fagdag / Kurs nydiagnosterte	5 685,00	18 487,40
Likepersonsarbeid	0,00	0,00
Støtte lokale aktiviteter	0,00	5 440,00
Helgesamling	0,00	7 185,00
Landsmøte	0,00	10 600,00
Kontingent, andre	33 750,00	31 550,00
Honorar revisjon	1 000,00	1 000,00
Datakostnad	3 870,00	3 423,00
Trykking Hør på meg	32 268,70	29 980,50
Møte, kurs, oppdatering o.l.	21 444,00	11 929,00
Annen kontorkostnad	3 500,00	17 308,50
Porto	16 881,35	14 783,06
Styrehonorar	8 250,00	0,00
Reisekostnad	8 462,76	17 357,60
Informasjonsbrosjyre	4 487,50	0,00
Gaver, blomster m.v.	1 039,00	5 143,75
Sum driftskostnader	140 638,31	174 187,81
Driftsresultat	-36 820,40	19 179,41
Renteinntekter	238,00	529,00
Bankomkostninger	-175,00	-231,00
Sum finansinnt, og kostnad	63,00	298,00
Årets resultat	-36 757,40	19 477,41

Balanse Møre og Romsdal Parkinsonforening 2020

Eiendeler	2020	2019
Påløpne inntekter	13 100,00	30 000,00
Sum fordringer	13 100,00	30 000,00
Drift 3900.36472195	28 296,36	29 240,76
3910.22.34697	151 740,19	120 853,19
3910.46.99583	217 906,69	217 706,69
Sum bankinnskudd	397 943,24	367 800,64
Sum eiendeler	411 043,24	397 800,64
Egenkapital og gjeld		
Annen egenkapital	397 800,64	378 323,23
Årets resultat	-36 757,40	19 477,41
Sum egenkapital	361 043,24	397 800,64
Gjeld		
Annen kortsiktig gjeld		
Forskuddsbetalt inntekt	50 000,00	0,00
Sum annen kortsiktig gjeld	50 000,00	0,00
Sum gjeld og egenkapital	411 043,24	397 800,64

Molde, 31.12.2020


Jan Erik Bjørshol
Kasserer

Steinar Furnes
RevisorMøre og Romsdal Parkinsonforening
Noter til regnskapet for 2020

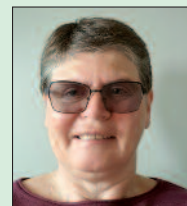
Note nr 1. påløpne inntekter

Beløpet gjelder tilskudd fra lokalforeningene for hør på meg for 2020.
Dette ble fakturert etter årsskiftet.

Note nr 2. Forskuddsbetalt inntekt.

Vi mottok kr 60.000 i tilskudd fra Helse Midt for driftsåret 2020.
Av dette er kr 10.000 benyttet, og de resterende 50.000 er søkt overført til neste år

Styremedlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening



May Britt Vikestrand



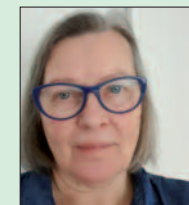
Gunnar Frøyen



Jan Erik Bjørshol



Kolbjørn Magne Stokke

Bente Saxon,
varaElin Karin Gaustad,
varaJohn Strøm
vara

Nordmøre Parkinsonforening

Årsmøte 24. mars 2021 KL. 16.00 i Sanitetsforeningens lokaler ved Myra Blomst

Til stede 11 personer

Sak nr. 1

Åpning

Møtet ble åpnet av leder Arne Westye Fjellstad som spurte om noen hadde merknader til innkallingen og den foreslåtte sakslisten.

Sak nr. 2

Godkjenning av innkalling og saksliste Vedtak: Begge deler ble enstemmig godkjent.

Sak nr. 3

Konstituering Styret hadde følgende forslag:

- Valg av møteleder Arne Westye Fjellstad
 - Valg av møtesekretær Inge Mellemsæther
- Begge ble enstemmig valgt.

Sak nr. 4

Godkjenning av årsberetning for 2020

Årsberetning for 2020 ble utdelt og gjennomgått av sekretæren.

Vedtak: Årsberetning for 2020 enstemmig godkjent,

Sak nr. 5

Godkjenning av regnskap for 2019

- Regnskapet er revidert, og er vedlagt innkallingen sammen med Revisjonsberetning for 2020.
- Kasserer gikk gjennom tallene som viser et overskudd på kr 69.913.72
- Innstilling fra styret:
Regnskapet for 2020 godkjennes slik det foreligger Vedtak: Som styrets innstilling.

Sak nr. 6

Aktivitetsplan for 2021

- Styrets forslag til vedtak:
Ut fra situasjonen med valg av nytt styre delegeres dette myndighet til å utarbeide en aktivitetsplan for 2021. Aktivitetsplan legges fram for det første medlemsmøte etter årsmøtet.
Se også punktet om budsjett for 2021. Vedtak: Som forslaget

Sak nr. 7

Budsjett for 2021

- Forslag til vedtak:
Det nye styret delegeres myndighet til å utarbeide budsjett for 2021. Budsjettet sees i sammenheng med aktivitetsplanen, og legges fram på medlemsmøte.

Vedtak: Som forslaget

Sak nr. 8

Valg

- Situasjonen nå er slik at alle i styret er på valg, og årsmøtet må se til at valgperiodene settes slik at vi kan sikre en kontinuitet.
Det nye styret må kunne ivareta de viktigste funksjonene i en intern ansvarsfordeling.

Valget ga følgende resultat:

- Leder: Arne Westye Fjellstad (valgt for 2 år)
- Nestleder: Velges på neste møte
- Kasserer: Morten Holen (valgt for 2 år)
- Sekretær: Inge Mellemsæther (valgt for 1 år)
- Styremedlem: Karin I. Nesje, John Strøm
- Målsettingen må være at en av disse stiller som nestleder
- Som protokollvitner ble valg Anton Monge og Astrid Haavde Strand

Sak nr. 9

Avslutning

Ingerid Hagedal og Haldis Haltbakk ble bedt om å gå på gangen.

Da de gikk ut av styret etter legere tid foreslo leder en påskjønnelse til hver av de på kr. 2000,-

Vedtatt: Enstemmig

Det nyvalgte styret for i oppdrag å lage retningslinjer for påskjønnelse.

Ingrid Hagedal leste et dikt av Hermann Wildenvey. Anton Monge spilte piano.

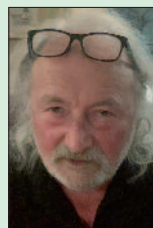
Leder Arne Westye Fjellstad takket for oppmøte og ønsket alle vel hjem.

Anton Monge
Protokollvitne

Astrid Haavde Strand
Protokollvitne

Inge Mellemsæther
Sekretær

Styremedlemmer Nordmøre Parkinsonforening



Leder:
Arne Westye
Fjellstad



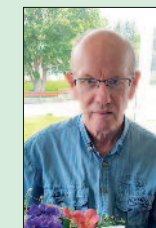
Sekretær:
Inge Mellemsæther



Kasserer:
Morten Holen



Styremedlem:
Karin I. Nesje



Styremedlem:
John Strøm

Romsdal Parkinsonforening

Årsmøte den 23.03 2021 - på Romsdalsmuseet

Konstituering

Saksliste

1. Godkjenning av innkalling
Vedtak: Godkjent
2. Godkjenning av saksliste
Vedtak: Godkjent
3. Forslag på møteleder
Vedtak: møteleder: Per Kåre Trengereid
4. Forslag på referent
Vedtak: referent: Eli Karin Walle
5. Forslag på 2 til å undertegne protokollen
Vedtak: Egil Storås og Reidun Moltubakk
6. Årsmelding 2020 for Romsdal Parkinsonforening
Årsmeldingen ble opplest av sekretær Solveig Husby.
Vedtak: Årsmeldingen ble godkjent.

7. ARBEIDSPROGRAM 2021

Møteleder orienterte om styrets forslag til arbeidsprogram.

A Medlemskontakt/møteplasser.

- Medlemsmøter med tema
- Medlemstur
- Bowling
- Musikkterapi
- Trening PWR.
- Pårørendetreff. Initiativ til ny pårørendegruppe.
- Julemøte

B. Organisasjon

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

C. Informasjon

- Bidra til at ny diagnostiserte får nødvendig informasjon om våre tilbud.
- Opprette kontakt med Molde Kommune 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 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.

8. VALG

Valgkomiteens forslag ved Edvard M.Langset og Jan Fredrik Hovde:

Leder: Per Kåre Trengereid
Nestleder: Roy Høyér
Kasserer: Jan Erik Bjørshol
Sekretær: Eli Karin Walle
Styremedlem: Solveig Husby
1. vara: Inga Horsgård
2. vara: Reidun Moltubakk
Revisor: Elin Gilde Silseth

Valgkomite: Det var ikke forslag til ny valgkomite.

Vedtak: Valgkomiteens forslag ble vedtatt. Det overlates til nytt styre å finne ny valgkomite. Dette behandles på første styremøte.

9. REGNSKAP 2020

Kasserer Jan Erik Bjørshol gikk gjennom regnskap for 2020 (med et overskudd på ca kr 26500) og budsjettet for 2021.

Regnskapet ble godkjent.

Molde 27. mars 2021
Eli Karin Walle (Referent)
Egil Storås Reidun Moltubakk

Styremedlemmer Romsdal Parkinsonforening



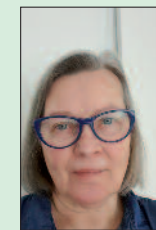
Leder:
Per Kåre Trengereid



Nestleder:
Roy Tore Høyér



Kasserer:
Jan Erik Bjørshol



Sekretær:
Eli Karin Walle



Styremedlem:
Solveig Husby

Sunnmøre Parkinsonforening

Sommeren 2021

Hilsen til medlemmene i Sunnmøre Parkinsonforening

I SPF var vi heldige og hadde årsmøtet vårt på Hotell Waterfront den 27. februar før Ålesund stengte ned. 33 medlemmer var tilstede og det var veldig kjekt å kunne treffe dere og prate under lunsjen. Årsmøtereferatet finner dere i bladet, sammen med årsmeldingen som manglet i siste utsendelse.

I den forbindelse vil jeg takke Rolf Ose for innlegget han hadde på Årsmøtet ang sykehjemsplasser i Ålesund Kommune. Dette førte til en uttalelse fra årsmøtet og flott oppslag i Sunnmørsposten hvor Rolf fortalte om sin og konas situasjon. Kommunestyret bestemte senere i vår å ikke legge ned de 83 sykehjemsplassene.

Høsten 2021. Jeg krysser fingrene og håper at vi kan komme i gang med medlemsmøter fra september og kanskje også en medlemstur. Er det noen som har ønsker om tema på medlemsmøte, så gi beskjed.

Viser til julebrevet og gjentar noen av punktene der. Likepersonkurs: Vi trenger flere likepersoner, så les informasjonen i bladet. Er du interessert så ta kontakt med Gunnar Frøyen: gunnar.froyen@gmail.com eller tlf 915 73 940.

Pårørendegruppen må vente litt med å treffes, men har dere noe dere lurer på så ta kontakt med solveig.austnes@hotmail.com tlf 412 35 277

Turgruppen: Vi vil prøve å starte opp så snart som mulig, men jeg gjentar det som sto i julebrevet:

Vi ønsker å lage en liste over medlemmer som kan spørres om kjøring når turgruppen skal ut å gå. Får vi mange på en slik liste, så vil det bli enklere for flere å delta på turene. Det er ikke meningen at en må binde seg til hver gang eller trenger å gå selv, men er behjelpelig når det trengs.

Ta kontakt med Gunnar Frøyen: gunnar.froyen@gmail.com eller tlf 915 73 940. Det har vært noen som har sagt at de kan kjøre, men de har ikke satt seg på listen.

Golfgjengene har fått noen nye medlemmer og treffes ukentlig. Er du interessert så ta kontakt med Borgar Mattland: borgar.mattland@me.com tlf. 917 87 055.

Det ser ut til å bli vanskelig å få til kurs for nydiagnostiserte i Ålesund denne høsten, men det er planlagt kurs i Molde. Det arbeides også med et kurs for de som har hatt Parkinson i mer enn 5 år. Mest sannsynlig blir det også i Molde, men det er muligheter for alle å melde seg på.

En riktig god sommer til alle sammen!
Hilsen Kari, leder i Sunnmøre Parkinsonforening

Årsmelding for Sunnmøre Parkinsonforening for driftsåret 2020

2020 har vært et spesielt år, også for Sunnmøre Parkinsonforening. Foreningen rakk akkurat å avvike årsmøtet den 29. februar før hele Norge «stengte ned» den 12. mars. Planlagte medlemsmøter og tur senere på våren ble i første omgang utsatt og senere avlyst og det ble ikke muligheter for å ha noen større medlems-aktiviteter resten av året heller. Sunnmøre Parkinsonforening har også i 2020 hatt arbeidsprogrammet som mål for arbeidet vårt. Pr 31.12.20 har vi 202 medlemmer med både pasient og støttemedlemmer. Årsmøtet ble holdt 29.02.20 på Hotel Waterfront. Det var 38 stemmeberettigede til stede.

Styret har i 2020 bestått av:

Leder / Sekretær	Kari Steinsvik
Nestleder	Solveig Austnes
Kasserer	Terje Nergård
Styremedlemmer	Oskar Arnt Stokkereit
	Gunnar Frøyen
Varamedlemmer	Alf Kåre Goksøy
	Vigdis Paulsen
Revisor	Steinar Furnes

Foreningen har hatt 4 styremøter.

Interessepolitikk

Det har vært få muligheter til å jobbe med vår interessepolitikk. Imidlertid prøver vi å markedsføre Parkinson Net med å reklamere for det nettverket som vil komme for ulike faggrupper, som fysioterapeut, logoped, ergoterapeut og spesialsykepleiere. Kurset for nydiagnostiserte som var planlagt i Ålesund høsten 2020 ble avlyst av Nevroavdelingen. Vi jobber for at et nytt kurs skal bli satt opp høsten 2021.

Medlemskontakt / Møteplasser

SMS er viktig i formidling av informasjon til medlemmene. På grunn av den spesielle situasjonen i 2020, bestemte styret å sende brev til alle medlemmene før sommeren og en julehilsen i desember. I begge brevene var det god informasjon om hva foreningen ønsker å få til i 2021 og det var muligheter til å melde seg på ulike aktiviteter. Medlemsbladet «Hør på meg» kom ut med 3 nummer i 2020. Styret er usikker på medlemmenes bruk av de ulike digitale plattformene, men har gitt god informasjon i medlemsbrevene.

Medlemsmøter, medlemstur, julegilde og pårørendegruppe

Det ble ikke mulig å få til verken medlemsmøter, tur, julegilde eller pårørendegruppe på grunn av restriksjonene i forbindelse med koronasituasjonen.

Aktiviteter

Bowling.

Bowling i Ålesund og Ulsteinvik kunne ikke gjennomføres i 2020.

Sunnmøre Parkinsonforening Årsmøtet 6.3.2021 kl. 12.00

Årsmøtet ble avholdt på Quality Hotel Waterfront, Ålesund.

Leder Kari Steinsvik ønsket velkommen. 33 medlemmer var tilstede. Hun uttrykte stor glede over at så mange møtte opp i den spesielle situasjonen med så mange restriksjoner.

- Sak 1 Godkjenning av innkalling.**
Kari Steinsvik orienterte om hvorfor Årsmøtet ble flyttet fra 27.2. til 6.3. «Hør på meg» ble forsinket og for å overholde fristene for innkalling ble møtet flyttet. Det ble sendt ut SMS til alle medlemmene om flyttingen.
- Sak 2 Godkjent**
Valg av møteleder.
Solveig Austnes ble valgt.
- Sak 3 Valg av referent og protokollunderskrivere**
Kari Steinsvik ble valgt.
May Britt Vikestrand og Nann Sissel Nergård ble valgt til å underskrive protokollen.
- Sak 4. Godkjenning av sakliste.**
Det vil bli lagt frem en uttalelse om logopedtjenesten i Ålesund Kommune før møtet heves.
Godkjent.
- Sak 5. Årsmelding 2020.**
Solveig Austnes leste Årsmeldingen.
Årsmeldingen ble enstemmig godkjent.
- Sak 6. Arbeidsprogram 2021.**
Solveig Austnes leste arbeidsprogrammet.
Kari Steinsvik viste til medlemsbrevene som er sendt ut siste året og minnet spesielt om mulighetene til å melde seg for golfopplæring. I tillegg trengs det medlemmer som kan hjelpe til med kjøring i forbindelse med turgruppen sine turer.
Rolf Ose hadde et innlegg om hvordan det er som pårørende når den Parkinsonrammede trenger avlastning eller fast omsorgsplass i Ålesund kommune. Han beskrev hvor vanskelig det kan være og om den store belastningen det er for de pårørende som også ofte har ulike helseproblemer. Det er for tiden diskusjon i Ålesund kommune om å legge ned 83 omsorgsplasser.
Det ble enighet om å lage en uttalelse fra Årsmøtet til kommunen om viktigheten av å beholde alle omsorgsplassene.
Arbeidsprogrammet ble godkjent.
- Sak 7. Regnskap 2020.**
Kasserer Terje Nergård gjennomgikk regnskapet. Det er gjort opp med et overskudd på kr 49.944 og er godkjent av revisor. Koronasituasjonen har hatt sterkt innvirkning i 2020 og det gjenspeiles i regnskapet. Fra januar 2021 lagt om til et nytt regnskapssystem som vil gjøre kassererjobben noe enklere.
Borgar Mattland orienterte om Sunnmøre Parkinsonforenings Tilskuddsfond og leste årsmeldingen fra fondet.
Regnskapet ble enstemmig godkjent.
- Sak 8. Budsjett 2021.**
Terje Nergård orienterte om at styret ikke legger frem forslag til budsjett for 2021. Det nye regnskapssystemet vil gjøre det enkelte å følge regnskapet gjennom året og

aktivitetene er forutsigbare uten store utfordringer. Det er noe usikkert om det ifølge vedtektene kan utelates å vedta budsjett på årsmøtet.

Styret fremmet et eget forslag som ble vedtatt.

Vedtatt:

Årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening vedtar ikke budsjett for 2021.

Aktivitetene følger Arbeidsprogrammet som tidligere år.

Styret undersøker med NPF om det er mulig å ta budsjettbehandling ut av årsmøtesakene.

Alternativt at budsjett for kommende år legges frem til orientering.

- Sak 9. Valg.**
Borgar Mattland, leder i valgkomiteen la frem følgende innstilling:
- | | | |
|-------------|-------------------|--------------|
| Styreleder | Kari Steinsvik | Ikke på valg |
| Styremedlem | Solveig Austnes | Ikke på valg |
| Styremedlem | Terje Nergård | Ikke på valg |
| Styremedlem | Gunnar Frøyen | 2 år |
| Styremedlem | Georg Steffensen | 2 år |
| 1. vara | Alf Terje Farstad | 1 år |
| 2. vara | Helge Humblen | 1 år |
| Revisor | Steinar Furnes | 1 år |

Alle ble valgt med akklamasjon.

Valgkomité:

Styret foreslo Borgar Mattland (fra nåværende valgkomité) og Oskar Stokkereit (utgående styremedlem), men hadde ikke andre forslag. Det kom ingen forslag fra salen.

Vedtatt: Styret får fullmakt til å finne 1 medlem og 1 varamedlem til valgkomiteen.

Uttalelser fra Årsmøtet.

Kari Steinsvik la frem forslag fra styret om Logopedtjenesten i Ålesund Kommune som det vurderes å omorganisere.

På bakgrunn av Rolf Ose sitt innlegg om situasjonen om nedlegging av omsorgsplasser i Ålesund Kommune vil styret utarbeide en uttalelse.

Begge uttalelsene sendes politikerne i Ålesund v/ordføreren

Kari Steinsvik takket styret for godt samarbeid i siste året og nevnte spesielt Oskar Stokkereit som har vært med i 2 perioder. Han vil bli behørig takket ved en senere anledning.

Hun ønsket det nye styremedlemmet og varamedlemmene velkommen i styret.

Årsmøtet ble hevet kl. 14.00

Protokollunderskrifter:

May Britt J. Vikestrand

Nann Sissel Nergård

Ålesund 7.3.2021

Kari Steinsvik

Kari Steinsvik
Referent

Nr. 2 – 2021

Styret i Sunnmøre Parkinsonforening



*Gunnar Frøyen, Terje Nergård, Solveig Austnes,
leiar Kari Steinsvik, Georg Steffensen.*

GOD SOMMAR!

Vi i styret for MRPF og dei tre lokalforeiningane ynskjer god sommar til alle våre medlemmar.

No er vi komne godt inn i juni og ferietid for mange. Uansett kva planer de har, det store utland eller Norgesferie, nyt det som best de kan! Så får vi berre håpe at "herr Parkinson" også tek litt fri i sommar! Til hausten satsar vi på mindre korona og desto meir aktivitet i dei ulike parkinson-foreiningane i fylket!



Digitalt likepersonkurs!

Vi er på mange måter inne i et generasjonsskifte i våre foreninger her i Møre og Romsdal og vi ser at behovet for nye likepersoner er sterkt økende. Vi vet at det er mange av våre medlemmer som har de egenskapene som skal til for å bli likepersoner. Vi ønsker derfor at alle som føler at de har noe å bidra med melder seg på kurset som nå er nettbasert og som ligger ute på Norges Parkinsonforbund sine hjemmesider. Kurset kan du ta akkurat det du er, når det passer deg og i ditt eget tempo.

Det nettbaserte kurset er et helt nytt tilbud (januar 2021). To av våre medlemmer her i Møre og Romsdal, Borgar Mattland og Gunnar Frøyen fikk tilbud om å være med i pilotprosjektet. De har gått gjennom kurset og gitt sine tilbakemeldinger til NPF.

Hvordan blir man likeperson?

For å bli likeperson må man ha gjennomført likepersonskurs i regi av Norges Parkinsonforbund. I nettkurset er det refleksjonsoppgaver som det bør brukes litt tid på. Etter fullført kurs vil deltakere bli kontaktet av forbundet for en samtale der de vil ta utgangspunkt i refleksjonsoppgavene.

Deltakere som egner seg og som ønsker å være likepersoner blir registrert og tilbudt kontrakt som bekrefter at de er likepersoner i Norges Parkinsonforbund. En slik kontrakt innebærer blant annet et taushetsløfte og at man er klar over at man representerer Norges Parkinsonforbund i det arbeidet man gjør. Likepersonskontrakten er gyldig i 3 år, ønsker man å fortsette å være likeperson etter denne tiden må man gjennomføre et oppfølgingskurs.

Hva er likepersonarbeid?

Likepersonarbeid i Norges Parkinsonforbund handler om erfaringsutveksling mellom personer med Parkinson/erfaringsutveksling mellom pårørende. Målet er støtte og veiledning mellom partene imellom.

De som ønsker å bli likepersoner skal helst være noen som har noen års erfaring med sykdommen eller som pårørende allerede, og som har et avklart forhold til sin egen situasjon, slik at de har kapasitet til å lytte til andre, og evne til å gi råd fra egne erfaringer uten at de egne erfaringene tar for mye plass i samtalen. Til rollen som likeperson er det også viktig med gode kommunikasjonsevner.

En likeperson er:

- * Et medmenneske
- * En som har taushetsplikt
- * En som lytter og setter andre i fokus
- * En som bruker egne erfaringer for å hjelpe
- * En som har kunnskap om hvor du kan få råd og hjelp
- * En som ser muligheter fremfor begrensninger
- * En som kan sette grenser
- * En ikke-profesjonell veileder

Likepersonsarbeid i praksis

Foreningene i MRPF definerer følgende aktiviteter som likepersonarbeid/-aktivitet:

- * Bowling
- * Turgruppe
- * Pårørendegruppe
- * Kafémøte
- * Sanggruppe
- * Datakurs
- * Konsert/kino/teater/restaurant
- * Sykehjemsbesøk

Helgesamling

MRPF planlegger ei helgesamling til høsten. Et av hovedtemaene der vil være Likepersonarbeid. Da ønsker vi å samle alle likepersonene i fylket og mellom annet definere behov ute i lokalforeningene og fordeler oppgaver. Vi ønsker at alle kan velge selv hvilke arbeid en ønsker og vi skal derfor sørge for at alle skal få oppgaver i henhold til sine egne interesser, ønsker og kapasiteter.

Kom i gang med kurset.

Borgar Mattland og Gunnar Frøyen har sagt seg villige til å bistå våre medlemmer med hjelp og veiledning til å komme i gang med kurset.

Ta kontakt med en av disse dersom du ønsker å bli likeperson.

Borgar Mattland, tlf. 917 87055, e-post: borgar.mattland@me.com

Gunnar Frøyen, tlf. 915 73940, e-post: gunnar.froyen@gmail.com

Sjå våre kurs og gruppetilbod for pasientar og pårørande på helse-mr.no

Visste du at Helse Møre og Romsdal publiserer fortløpande sine kurstillbod på helse-mr.no? Her finn du no ein omfattande katalog med kurs og gruppetilbod. Nettsida erstattar aktiviteitsbrosjyren som vi i Lærings- og meistringssenteret har sendt ut tidlegare.

Helse Møre og Romsdal har også hatt ei sterk satsing på digitale kurs, for å framleis kunne gi opplæring når koronapandemien hindrar oss i møtast fysisk. Alle kurs, både fysiske og digitale, finn du under Våre kurs og arrangement på www.helse-mr.no/kurs

Kva kurs er aktuelt for deg?
Sjekk den digitale kurskatalogen ☺

Med vennlig hilsen
Lærings- og meistringssenteret i Helse Møre og Romsdal
lms@helse-mr.no

Nytt om ParkinsonNet

– Endelig, dette har vi gledet oss til, sier generalsekretær Britt Inger Skaanes i Norges Parkinsonforbund. Forbundet er i full sving med å forberede organisasjonen på utrulling av ParkinsonNet.

Den formelle planen for iverksetting er godkjent av alle helseregioner, og arbeidet med å realisere den skal være i gang innen 30. juni i år. Helt siden norske myndigheter besluttet at helsemodellen ParkinsonNet skulle bli landsdekkende, har planlegging for nasjonal utrulling pågått for fullt.

Det er et stort apparat som skal i sving når et etablert offentlig system skal endres, slik som med ParkinsonNet. De byråkratiske og demokratiske veiene skal følges og modellen skal tilpasses norske forhold slik at ca. 8000 personer med parkinson i Norge får tilgang til et bedre tverrfaglig helsetilbud. Det er et mål at modellen også skal overføres til andre diagnosegrupper etter hvert.

Koordineres fra Helse vest

Helse vest har fått oppgaven med å koordinere utrulling og er i gang med å opprette et koordineringssenter i Stavanger.

Nevrolog Michaela D. Gjerstad har vært med helt siden 2016 da det ble besluttet at ParkinsonNet skulle prøves ut som et pilotprosjekt. Hun har vært koordinator for piloten i Rogaland og deltatt i planleggingsgruppen for nasjonal utrulling. Nå er hun i kontakt med sykehusene som forbereder seg på igangsetting.

– Den nasjonale koordineringsfunksjonen skal bistå helseregionene i oppstartsfasen av ParkinsonNet og koordinere den overordnede driften. Modellen er fleksibel og vil kunne tilpasses etter behov. Det som ikke er fleksibelt er innholdet. Personer med parkinson skal bli møtt med samme høye kompetanse i hele landet. Vi er i full sving med å starte opp utrulling og forankrer nå modellen blant ledelsen i spesialisthelsetjenesten. Den nasjonale koordineringsfunksjonen vil sørge for oppfølging og bidra til implementering sammen med det området som er i oppstartsfasen. De vil motta en veileder basert på arbeidet som er blitt utført i pilotperioden for ParkinsonNet og som vil guide dem til å implementere modellen i eget område.

Sammen med nasjonale fagveiledere med høy kompetanse og mye erfaring er målet å tilrettelegge slik at helseregionene blir mest mulig selvstendige, samtidig som vi samarbeider og vedlikeholder kompetansen. Pilotperioden har gitt oss en innsikt i det gode og produktive samarbeidet vi kan få til på tvers av kommune- og fylkesgrenser, 1. og 2. linjetjenesten, og til og med helseregionene, forteller Gjerstad.

Modellen

ParkinsonNet skal bidra til at du som har parkinson, eller er pårørende, får optimal behandling og best mulig livskvalitet, der du bor. Skal du få det, trenger du å komme i kontakt med helsepersonell og fagpersoner som har god kunnskap om sykdommen.



ParkinsonNet-område

Et ParkinsonNet-område er tilknyttet en nevrologisk avdeling og dekker kommunene som hører til den nevrologiske avdelingen. Hvert ParkinsonNet-område skal ha en koordinator som er ansatt for å følge opp nettverket. Det bør også være en fast tilknyttet lokal nevrolog. I oppstarten vil hvert ParkinsonNet-område ha en implementeringsgruppe.

Personer med parkinson blir der de er og hører til der de hører til i dag, men tjenestene organiseres i nettverk rundt dem.

ParkinsonNet-deltakere er fagpersoner (fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere) som melder seg på ParkinsonNet og forplikter seg til å delta aktivt i nettverket. Fagpersonene kan være ansatt i kommune, privat eller være selvstendig næringsdrivende. Det kan også være fagpersoner fra spesialisthelsetjenesten.

Samarbeid med kommuner

Selv om alle ParkinsonNet-områdene er knyttet til en nevrologisk avdeling er det fagpersonene i kommunene som utgjør det meste av nettverket. ParkinsonNet bidrar til å skape et tettere samarbeid mellom sykehus og kommune. Det er veldig viktig at kommunene involveres, og at deltakelsen forankres på ledelsesnivå slik at modellen fungerer best mulig for alle parter.

Oversikt fagpersoner

En viktig del av ParkinsonNet er også tilgjengeligheten til fagpersonene. Tidligere har det mange steder vært vanskelig å finne fram til fagpersoner med parkinsonkompetanse. Det skal finnes en nettbasert oversikt over alle fagpersoner i ParkinsonNet i hele landet.

NPF/parkinson.no

Impulskontrollforstyrrelser

Forskning viser at noen kan være mer disponible enn andre. Informasjon om mulige bivirkninger av medisiner er viktig å være oppmerksom på. Symptomene kan komme gradvis.

Det er ikke helt uforutsigbart hvilke personer som rammes, flere studier peker på disse faktorene:

- Menn er muligens noe oftere rammet enn kvinner
- Yngre personer har større risiko enn eldre
- Røykere er oftere rammet enn ikke-røykere
- Personer som tidligere har vært stoff-, alkohol- eller spilleavhengig rammes oftere enn andre
- Personer med spillavhengighet eller alkoholmisbruk i familien har større risiko enn andre

Impulskontrollforstyrrelsene kan variere betydelig i intensitet og alvorlighetsgrad. Ved Parkinsons sykdom er det i praksis slik at man ikke kan la være å benytte medikamentell behandling av sykdommen. Ved å informere om mulige bivirkninger og regelmessig å følge opp personer med sykdommen, kan man iverksette tiltak som hindrer alvorlige følger av impulskontrollforstyrrelser.

Hvordan oppdage impulskontrollforstyrrelser?

Noen ganger er det slik at personen ikke selv tenker eller ikke ønsker å erkjenne at han/hun har vansker med impulskontroll. Hvis familie eller omsorgspersoner registrerer endret adferd så er det viktig å ta dette opp med fagpersoner med kunnskap om Parkinsons sykdom. Personen som har symptomene kan forsøke å skjule dem, konsekvensene av atferden er ofte ikke tydelige for han/hun.

Personer med parkinson og pårørende bør informeres om impulskontrollforstyrrelser og tvang ved forskrivning av parkinsonmedisiner. Det er også ofte slik at disse symptomene ikke kommer med en gang, men kan oppstå over tid, slik at en bør ha et våkent øye til adferdsendringer.

Forskjellige typer impulskontrollforstyrrelser og tvangshandlinger.

Alle personer som får behandling for Parkinsons sykdom, bør orienteres om muligheten for denne typen bivirkninger. Risikoen bør vurderes for hver enkelt person.

Spilleavhengighet

Problematiske spill kjennetegnes av vansker med å motstå spill som internettspill, lotterier, skrapelodd, veddemål, poker eller tipping. For mange med problematiske spill vil de også bruke mye tid på å tenke på og planlegge spillingen. Utfordringer med spill kan være vanskelig for pårørende å legge merke til ettersom mye spill foregår over internett. Spillingen kan også gi store økonomiske vansker for både den det gjelder og han/hennes familie. Noen opplever trang til spill så sterkt at de til og med kan være villige til å stjele for å finansiere aktiviteten. Problematiske spill opptrer oftere hos menn enn hos kvinner.

Hyperseksualitet

Med hyperseksualitet forstår vi at det oppstår en endring i interessen for sex og seksualitet. For den det gjelder kan det komme til uttrykk ved økt interesse og mer tanker om sex. For noen vil tankene om sex komme på upassende anledninger, arte seg på uheldige måter og ofte rette seg mot andre personer enn partner. Hyperseksualiteten kan også arte seg ved problematiske bruk av pornografi. Noen kan endre seksuell orientering og noen kan begynne å bruke klær som vanligvis brukes av motsatt kjønn. Det er risiko for at seksuell adferd kan antas sosialt uakseptable og til og med i ulovlige former.

Overspising

Overspising kjennetegnes ved at det har skjedd en endring i matvanene hos personen, og at disse endringene karakteriseres av økt matinntak, raskere matinntak eller endring i matvanene. Hos noen kan impulskontrollforstyrrelsen arte seg i form av overspising slik at vekten går opp, noe som ellers er uvanlig ved Parkinsons sykdom. Overspising opptrer oftere hos kvinner enn hos menn.

Tvangsmessig shopping

Med tvangsmessig shopping menes det vansker med å motstå impulser til å kjøpe ting. Vansker med tvangsmessig shopping kan hos noen gi seg utslag i at en kjøper for mye, at en kjøper mange ting en ikke trenger og en kanskje heller ikke har råd til. Tvangsmessig shopping opptrer oftere hos kvinner enn hos menn.

Stereotyp atferd

Ved denne tilstanden er det slik at noen personer driver med aktiviteter i så stor grad at en reagerer selv eller andre reagerer. Dette kan være formålsløse aktiviteter som for eksempel å undersøke/fikle på objekter, ordne ting, flytting/sortering av objekter uten noen rimelig hensikt og rydding av samme sted flere ganger etter hverandre. Det kan også være hobbyer som montering og remontering av ting, skriving, maling og bruk av PC-bruk. Lignende utslag kan være tvangsmessig synging, røking og vandring uten noen god hensikt. Dette

er aktiviteter som kan forstyrre søvn og ha negativ påvirkning sosial fungering. Demontering av objekter en ikke får satt sammen igjen kan også bety økonomiske tap.

Avhengighet av parkinsonmedisin

Noen kan ha trang til å bruke mer parkinsonmedisin enn det som er ønskelig for å kontrollere parkinsonsymptomene. Dette kan gi bivirkninger i form av ufrivillige bevegelser. Forsøk på å redusere medisintaket kan få dårlig mottakelse hos den det gjelder, det kan gi ubehag og angst.

Hva bør gjøres:

Nære omsorgspersoner bør være oppmerksom på endringer over tid. Det er viktig å ta opp temaet selv om det kan være ubehagelig. Det finnes tiltak.

Tiltak:

- Vurdere om parkinsonmedisinen kan reduseres.
- Ved bruk av dopaminagonister - kan vurdere overgang til andre medikamenter.
- Endringer i behandling bør gjøres gradvis og en bør gjøre endringene i samråd med fagfolk på området. For rask og kraftig reduksjon i medisindoser kan forårsake unødig mye tilbakekomst av parkinsonsymptomer og kan gi depresjon, angst og smerter.
- Ved adferdsendringer som medfører at mye penger går tapt så er det mulig at personens tilgang til økonomiske midler strupes. - Ektefelle kan overta betalings- og kredittkort, og tilgang til spill på pc'en kan begrenses.

Du kan lese mer om temaet på NPF sin nettside parkinson.no



Parkinsonkurs

Sykdommens hverdagsliv – For deg som har hatt Parkinson over 5 år og dine pårørende. 12. og 19. oktober 2021 – Festsalen, Molde sjukehus

Kan endres til digitalt kurs! **Arrangører:** Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus - i samarbeid med Møre og Romsdal parkinsonforening og Lærings- og mestringssenteret i Helse Møre og Romsdal.

Praktiske opplysninger

Målgruppe: Deg som har hatt Parkinson over 5år og dine pårørende.

Påmelding: Du blir påmeldt ved at din fastlege sender henvisning til Nevrologisk inntakskontor, Molde sjukehus. Oppgi om pårørende ønsker å delta og din epostadresse.

Påmeldingsfrist: 28. september.

Dersom kurset endres til digitalt kurs vil du få informasjon om dette. Det vil være telefonnummer (support) tilgjengelig som kan hjelpe deg dersom du trenger teknisk bistand ☺

Parkinsonkurs

Sykdommens hverdagsliv – For deg som er ny-diagnostisert (innen 5år) og dine pårørende. 14. og 21. oktober 2021 – Festsalen, Molde sjukehus

Kan endres til digitalt kurs! **Arrangører:** Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus - i samarbeid med Møre og Romsdal parkinsonforening og Lærings- og mestringssenteret i Helse Møre og Romsdal.

Praktiske opplysninger

Målgruppe: Ny-diagnostiserte (innen 5år) personer med Parkinson og deres pårørende.

Påmelding: Du blir påmeldt ved at din fastlege sender henvisning til Nevrologisk inntakskontor, Molde sjukehus. Oppgi om pårørende ønsker å delta og din epostadresse.

Påmeldingsfrist: 30. september.

Dersom kurset endres til digitalt kurs vil du få informasjon om dette. Det vil være telefonnummer (support) tilgjengelig som kan hjelpe deg dersom du trenger teknisk bistand ☺

PRAKTISK INFORMASJON FOR BEGGE KURSA

Spørsmål: Ved spørsmål kan du kontakte Lærings- og mestringssenteret v/Astrid Ljøkjell Solem, tlf 930 91 816

Egenandel: Kr. 351,- (påføres egenandelskortet). Ingen egenandel for den som har frikort eller for pårørende. Faktura sendes i etterkant av kurset. Bindende påmelding. Ved ikke møtt uten å ha gitt beskjed vil den enkelte bli belastet med et gebyr.

Lunsj: Parkinsonforeningen spanderer.

Rettigheter ved opplæring for pasienter og pårørende:

<https://helse-mr.no/behandlinger/pasient-og-parorandepoeppling>

Parkering må den enkelte ordne med selv. Tenk gjerne over spørsmål du ønsker å belyse, før du kommer på kurset. Vennligst gi beskjed i god tid hvis det er spesielle behov vi skal ta hensyn til, for eksempel kost, hørsel etc.

VEL MØTT!

Paul og sykkelen

Vi er de heldige eiere av en hytte i vakre Bøfjorden og der la vi raskt merke til et fast innslag langs veien. To ganger om dagen er Paul ute med sykkelen sin – første tur går til Kallset, mens tur nummer to går til Heggemsneset - om sommeren kan turen gå helt til Åsskard kirke....

Det hele startet med at den tidligere aktive fotballspilleren ønsket et treningsalternativ som var vennlig mot knærne. Han gikk til innkjøp av en ordinær el-sykkel med tre hjul, men denne var vanskelig å manøvrere og ble ikke brukt og snart satt vekk.

Så ble han oppmerksom på en kar fra Surnadal som hadde vært utfør en ulykke som hadde lammet ham fra hodet og ned, men som hadde trent seg tilbake til å kunne gå igjen. Det var et stort innslag i mediene om at han syklet på sin "liggesykkel" fra Surnadal helt til St. Olav hospital. Han ville vise staben på sykehuset hvor langt han hadde kommet med treningsopplegget de hadde laget.

Paul kom i kontakt med mannen og fikk låne hans sykkel i tre uker, og dermed var han "solgt" – den var midt i blinken!

Paul kontaktet kommunens ergoterapeut og det ble skrevet søknad. Etter et par måneders ventetid og en egenandel på kr. 4000,- kom sykkelen i hus og for en tusenlapp ble både speil og piggdekk innkjøpt, en rimelig pris for en unik mulighet til å holde seg i form. Sykkelen er i daglig bruk bortsett fra når det er riktig stygt vær – da blir det innendørs med trimsykkel.

Til sommeren har Paul hatt sykkelen i to år, og hvis han fortsetter å holde seg under fartsgrensen (som for el.sykler er på 25 kilometer i timen) blir han vel fortsatt å se langs veiene i flere år til.

Kristin



Ny golfsamling på Stiklestad Golfbane på Trones, Verdal

Inntrøndelag Parkinsonforening, Stiklestad Golfklubb og Scandic Stiklestad Hotel inviterer alle gamle og nye golfinteresserte medlemmer i Trøndelag PF og i Møre og Romsdal PF til ny samling 10-12. september i år. Også medlemmer fra resten av landet er velkomne til golf. Vi gjentar suksessen fra mai 2018 og sept. 2020!

Hvis bare tante Korona tillater det, altså.....

Vi møtes på Scandic Stiklestad Hotel fredag ettermiddag 10. sept. til felles middag og sosialt samvær. Det er foreløpig reservert 17 rom til oss. Rom/frokost inkl greenfee pr person i doble rom til kr 875 per døgn, og kr 1200 for enkeltrom per døgn.

Lørdag 11. sept. drar vi noen km til Stiklestad Golfklubb sitt anlegg på Trones, der vi får instruksjon, øvelser og kan spille på banen, 9 hull (Dvs. fra Hull 10-18) Lunsj serveres i klubbhuset eller utenfor

Lørdag kveld spanderer Inntrøndelag PF stor festmiddag i egen sal på hotellet. Og litt underholdning blir det nok også! Bare gled dere!

Søndag 12. sept. 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.

Send SMS til Leif Klokkehaug 95207104 eller epost til leklukk@online.no for påmelding. **Frist for bindende påmelding er 10. aug 2021.**



NB. Vi har tillatelse fra Frode Øverli til å vise at også hans Harold kan slå dårlige slag....

ROMSDAL PARKINSONFORENING INVITERER SINE MEDLEMMER TIL TUR I MOLDEMARKA ST. HANSAFTEN 23. JUNI 2021 KL 17.00

- Parkering i Jensgurilla
- Vi går "Runden", stien rundt Øverlandsvatnet, som også er tilrettelagt for rullestolbrukere.
- Sosialt samvær, med kaffe og noe å bite i ved Damvokterhytta.

BLI MED PÅ TUR!

- Trenger du skyss kan vi være behjelpelig så langt det er mulig.
- Ta gjerne med ledsager.

Påmelding til tlf. 46421426 Roy Høyer eller til tlf. 97158661 Per Kåre Trengereid

Påmelding innen søndag 20.06.

Mvh Styret

17. mai 2021 i Kristiansund

INGRIDS FLANERIER

Enn at det går an å være så svinaktig heldig med været som vi var i år da gitt! 16. mai bøttet det ned med regn, som på himmelens sluser var åpne, og 18. mai var riktig en ufyselig dag det også, men på selveste Dagen med stor D, stemte alt det værmessige ihvertfall. Jeg var tidlig oppe og hengte ut det store flagget, og plasserte noen små langs oppkjørselen. Det er så vakkert med det norske flagget som blafrer friskt i vinden, mot den knallblå himmelen. (Tenk om vi hadde hatt slikt flagg som svenskene har: Lyseblått og gult, da gitt! Stakkars folk sier nå jeg. Ikke rart de bare har den pinglete "Flaggens dag", og jeg har hørt at de er misunnelige på oss for 17. mai-feiringen vår, De har jo ikke skikkelige bunader en gang, så det er mye å ta tak i der i gården om de skal få det til sånn som oss. Jeg må innrømme at mange i kongefamilien deres ser bra ut, så det er da en start, men det er langt frem til de slår vår kongefamilie.)

Jeg hadde laget byggrynsskrem med rød saus som jeg skulle levere til min datter, Kristin, før vi skulle videre til oppmøtet før billparaden. Selv hadde jeg vasket håret og pyntet meg så godt jeg maktet, med gul swagger og nye sko med litt høy hæl - dette tegnet til å bli en bra dag.

På trappa til Kristin var jeg uheldig og mistet fotfestet, og stupte fremover med den røde sausen først! Jeg gråt og hylte om hjelp, men det tok tid før de endelig hørte meg og kom til unnsetning. De ble skrekkslagne, for de trodde selvsagt den røde sausen var blod! Jeg hadde saus overalt - på klærne, i håret og tilogmed inni øret! I fallet slo jeg hånden og venstre langfinger ble straks svart og lilla og jeg måtte hjem for å skifte før bilparaden.



Paraden ble virkelig en festlig opplevelse. Det var møtt frem massevis av skuelystne, og vi vinket og ropte Hurra til dem alle for kalesjen hadde vi nede i det varme været.

På havna var det båtparade, med Christian Radic i spissen, så vi fikk da litt følelse av at det var 17. mai tross alt.

Ingrid

Sonny og Cher tilbake fra "sydenturen" sin.

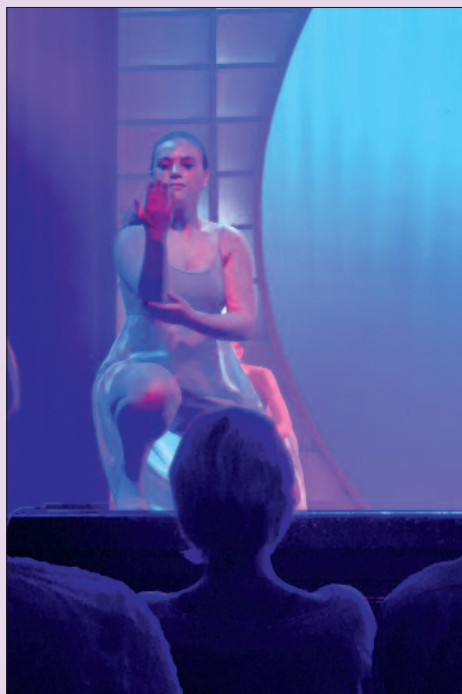
Dere husker muligens at jeg skrev om et måsepar som kom på besøk på terrassen min i hele fjor sommer. Da høsten kom forsvant de plutselig, og jeg ble veldig bekymret for hva som kunne ha skjedd med dem. Jeg trodde virkelig at alle måser overvintret her i landet, og mange "trøstet" meg med at jeg sikkert aldri ville se dem igjen. Men tenk, i går kom de stupende ned på terrassen min igjen! De fløyte glad da jeg kom ut med noen brødbiter til dem, og jubelen brøt virkelig løs da de fikk avslutte måltidet med litt svinestek og gulost. Imidlertid ble de forstyrret av en inntrenger som ville delta på festen, men det ville ikke Sonny og Cher ha noe av! De kjeppjaget den frekke fyren, og etterpå spiste de en av gangen mens den andre holdt vakt. I går hadde jeg en venninne på middagsbesøk, og vi spiste selvfølgelig ute i det fine været. Måseparet lå på terrassen over hele tiden, men de forstyrret oss ikke. Hvis jeg sitter ute med kryssord eller strikketøy, ligger de pent på murkanten min og holder meg med selskap. Når jeg kjører ut med Lucille (scooteren min) følger de meg et lite stykke på vei, og når jeg kommer hjem igjen blir jeg møtt med glad liten fløyte tone. Når de tror jeg ikke har lagt merke til at de er til stede, fløyter de forsiktig til meg. Det er i det hele tatt lite støy med dem. Sonny stjeler som før det meste av maten rett foran nebbet til Cher, så det varer nok ikke lenge før hun kakker ham i hodet igjen. Alt er tydeligvis som før mellom dem, men de henger nå trofast sammen allikevel. Jeg er imponert over at de fant fram til min terrasse i år også.

Ingrid.

Danseshow i Festiviteten

I år ble det heldigvis arrangert danseshow av Opraen, etter et opphold i fjor, grunnet Corona. Det ble i Festiviteten denne gangen, siden Braatthallen var opptatt til vaksinerings. Selv kunne jeg ikke være med å se på av helsemessige årsaker, men de andre i familien filmet og tok bilder, slik at jeg fikk sett litt. Mitt barnebarn, Julia, kom dessuten hjem til meg og holdt en privat oppvisning på stuegulvet. Du store min, så dyktige disse ungdommene er! Kjempeflinke instruktører har de også, jeg nevner i fleng: Catherine, Anne Stine, Anniken, Amy, Lotte og Eva. Forestillingen inneholdt masse Stepp, Jazz, Moderne, Hip Hop og litt klassisk. Av musikk var bl.a. ABBA, Queen, Elton John og Euritmics, bare for å nevne noen. Som vi ser var det noe for enhver smak. På bildet ser vi Julia danse Moderne, i et stykke som het «Berlin»-

Ingrid.



Adresse- og telefonliste



Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300
E-post: post@parkinson.no – www.parkinson.no

Generalsekretær Britt Inger Skaanes



Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

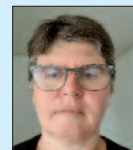
Mandag til torsdag kl. 10 - 16
Onsdag kl. 16 - 21
Annen hver mandag kl. 16 - 21

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

Arne Westye Fjellstad

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



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

Per Kåre Trengereid

Sollivegen 33, 6414 Molde
Mobil: 971 58 661
E-post: pktrengereid@hotmail.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	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 vinningsjansje 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!



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, helserese osv.

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 rekvisisjon, Frisksenteret. 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.

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Romsdal Parkinsonforening:

- Boksing "Rock Steady" mandager kl 16-17.30 i regi av Moldekameratene bokseklubb i Nye idrettens hus.
- Påmelding: post@moldekameratene.no
- Musikkterapi første mandag hver mnd hos logoped Åshild Stubø Gundersen. Må ha henvisning. Påmelding på tlf 48062967.
- Parkinsoentrening PWR v/manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, onsdager kl 11.15 på Aktiv trening i Moldehallen. Påmelding på tlf 71251552.
- Pårørendetreff ca annenhver mnd. Ved interesse ta kontakt med Eli Karin Walle tlf 41272915 eller Solveig Husby tlf 90857762

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:

Ta kontakt med di lokalforening ang. aktiviteter då det framleis kan vere endringar p.g.a. pandemien.

Avsenderadresse:

Møre og Romsdal PF
May Britt Vikestrand
Plassevegen 9
6104 Volda



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