



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1

Januar 2024

Årgang 18

INNKALLING TIL ÅRSMØTER 2024

Møre og Romsdal Parkinsonforening

avholder sitt årsmøte 2024 lørdag 16. mars kl 13.00
på Vestnes fjordhotell, Vestnes

Sunnmøre Parkinsonforening

avholder sitt årsmøte 2024 på Sande Fjordhotell, Eidsnes
Lørdag 2. mars kl. 12.00

Romsdal Parkinsonforening

avholder sitt årsmøte 2024 torsdag 15. februar klokka 17.00
på Krona, Romsdalsmuseet

Nordmøre Parkinsonforening

avholder sitt årsmøte 2024 tirsdag 5. mars klokka 16.00
på Grand Hotel

Innhold:

Redaktøren har ordet	2	Hilsen fra RPF.....	12
Leiaren har ordet	3	Arbeidsprogram RPF.....	13
Årsberetning 2023 MRPF.....	4	Innkalling til årsmøte NPF.....	13
Innkalling til årsmøte MRPF.....	5	Hva betyr spesialisert rehab. for oss .	14
Innkalling til årsmøte SPF	6	Julegilde SPF	18
Årsmelding SPF.....	7	Julebord RPF.....	19
Arbeidsprogram SPF	9	Julebord NPF.....	20
Årsmelding 2023 RPF.....	10	Parkinson – hva nå?.....	21
Innkalling til årsmøte RPF	11	Helgesamling	23

Redaktøren har ordet

Hvorfor navnet «Hør på meg»?

Dette er tittel på et dikt skrevet av Per Martin Linnebo, et vakkert og følsomt dikt om det å ha Parkinsons sykdom. «Hør på meg» - medlemsbladet vårt i Parkinsonforeningen for Møre og Romsdal – kom ut første gang i 2007, og dette diktet fant jeg i det første nummeret.

Bladet kom ut med 4 nummer i året helt til pandemien slo inn. De siste årene har medlemsbladet kommet med 3 nummer. Alle nummer av bladet – fra 2007 til det dere leser nå – finnes på www.parkinson.no under Møre og Romsdal fylkesforening.

Det har vært mange aktive medlemmer som har bidratt gjennom årene, og mange artikler vi finner i eldre blad er like relevante nå som før. Det har likevel vært svært vanskelig å rekruttere frivillige til å ta ansvar for utgivelsene.

Det siste året har jeg – som styrets leder og dermed ansvarlig redaktør - samlet stoff og sørget for å få bladet ut til medlemmene. Mange medlemmer gir tilbakemelding på at de setter pris på bladet, og ønsker at det blir videreført. Jeg har forståelse for at alle ikke er like begeistret for digital informasjon, og prøver å gjøre mitt beste for å holde bladet «flytende». Men jeg har et sterkt ønske om at noen kan ta over denne jobben. Ta gjerne kontakt hvis noen kjenner seg kallet! I dette nummer av bladet har vi fått bidrag fra et nyinnmeldt medlem. Dette setter vi stor pris på. Det er også tatt inn et dikt vi har fått lov til å trykke (dette fant vi på Facebooksiden *For Oss Med Parkinson*). Dette er ei fin gruppeside for mennesker med parkinson og pårørende.

Jeg har også tatt inn et litt lengre innlegg om rehabilitering. Dette er skrevet av to parkinsonpasienter fra Trøndelag. De har klart å få fram hvor viktig rehabilitering er for de som har sykdommen, og gir et personlig grunnlag for dette.

Lykke til med lesningen og et godt nytt år ønskes til alle sammen !

Eli Karin Walle

Hør på meg!

Hør på meg! Jeg har noe å si deg!
Jeg snakker ikke like tydelig som før
leter etter ord
og stemmen er ikke så kraftig som den var
slik at jeg kan ha vansker
med å komme inn i samtalen.

Jeg har noe å si:
jeg tenker og føler som før
men trenger litt tid for å komme i gang
når jeg vil si noe
så ikke kjør over meg.

Og vær snill
legg godviljen til
for mitt andre språk
kroppsspråket
inklusive mimikken
fungerer heller ikke.

Hør på meg
Så vil jeg fortelle deg noe:
At livet er verdt å leve!

Leiaren har ordet



No har vi vore gjennom tider med massevis av snø, bitande kuldegrader, og skremmande storm. Vi ser fram til lysare og varmare tider, og kanskje vi til og med gler oss til første storhendinga i Parkinsonforenings-sammenheng: årsmøta! For det skal jo først haldast årsmøte i lokalforeninga og seinare i fylkesforeninga.

Dette bladet er fullt av innkallingar og medfølgjande dokumentasjon om årsmøta. Talet på medlemmer held seg ganske så stabilt, og aktiviteten ser ut til å være aukande. Særleg på Sunnmøre er det liv i leiaren og fleire grupper er i gang eller i kjømda. Flott!

Det har vore tradisjon for at årsmøta for fylket har vore arrangert samtidig med ei helgesamling. Slik var det i Ålesund for 2 år sidan. I år har vi ikkje fått det til, og har valt å satse på eit helgeseminar i september. Ei arbeidsgruppe er i gang med å planlegge eit fabelaktig flott og interessant og hyggelig seminar.

Årsmøtet blir lagt til korrekt tid, altså 15. mars. Vi har valgt eit møtelokale midt i fylket – Vestnes fjordhotell. Det ligg rett ved bussholdeplassen / hurtigbåtkaia – og alle som vil kan dermed reise kollektivt.

I år er det jubileum! Norges Parkinsonforbund er 40 år i 2024. Forbundet ønskjer at fylkes- og lokalforeningar medverkar til å markere 40-årsjubileet gjennom ulike arrangement og aktivitetar. Stiftelsesdatoen til forbundet er 10. november 1984, og den internasjonale parkinsondagen er 11. april. Då er det naturleg at det blir ekstra merksemd om parkinsonsjukdommen.

Til slutt vil eg ønskje nye medlemmer særleg velkomne – og ønskje dykk mange gode stunder saman med oss/ kvarandre i godt lag.

Eli Karin Walle

Årsberetning for 2023

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Generell informasjon

Antall medlemmer	458	Antall likepersoner	11
Antall styremøter	5	Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2021, sett kryss (obligatorisk).	X

Dato og sted for årsmøtet:

Lørdag 11. mars 2023 på Krona, Romsdalsmuseet, Molde

Styrets beretning

Innledning

Etter årsmøtet i mars har styret hatt 4 styremøter i 2023, 28. mars, 15. juni, 7. oktober, og 30. november. Møtene har blitt holdt på fjellstova, Ørskog. Møtet den 7. oktober ble holdt på Romsdalsmuseet i Molde, og var et felles møte mellom fylkesstyret og styrene i lokalavdelingene Romsdal, Nordmøre og Sunnmøre.

Styret behandlet i 2023 19 saker.

Ved årsskiftet 2023/ 24 hadde Møre og Romsdal Parkinsonforening 399 registrerte betalende medlemmer, (401 året før).

Medlemsbladet **Hør på meg** – har kommet ut med 3 nummer i 2023.

Møre og Romsdal Parkinsonforening har samarbeidet med Helse Møre og Romsdal om planlegging og gjennomføring av kurs for personer med Parkinson og pårørende. Det ble holdt 2 kurs – et med tittel «for deg som har et aktivt liv uten store symptomer» og et med tittel «når sykdommen setter mer preg på livet» Fra foreningen bidro Nina Kvernmo og May Britt Vikestrand med brukererfaringer.

Kurs ble holdt i Festsalen, Molde sjukehus, og digitalt overført til Aure rehabiliteringssenter, frisklivssentralen i Surnadal og Ålesund sykehus.

Det planlegges nye kurs høsten 2024.

Sittende styre pr. 31.12.2022

Eli Karin Walle	leder
Gunnar Frøyen	nestleder
Oddny Vågen	sekretær
Janne Husøy	kasserer
Jørgen Hellevik	styremedlem
Iren Velle	varamedlem
Karin Ingrid Nesje	varmedlem

Valgkomite

Solveig Husby,	leder
Kari Steinsvik	
Karin Ingrid Nesje	
Roy Høyer,	vara

Brukermedvirkning i råd og utvalg

MRPF har to brukerrepresentanter i forbindelse med utrulling av ParkinsonNet. PN er en tverrfaglig opplæring av helsepersonell om Parkinson Sykdom. Det har vært arrangert tre grunnkurs i Helse Midt og i alt 92 fagpersoner fra Møre og Romsdal har gått grunnkurs.

Likepersonsarbeid

Det er gjennomført kurs i lokalavdelingen på Sunnmøre, slik at nye er kommet til, mens noen har sluttet. Det planlegges opplæringstiltak i lokalforeningen i Romsdal. Det rapporteres om at likepersonene får lite telefoner fra medlemmene.

Økonomi

Blir lagt inn

Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter

Medlemsutvikling

Antall aktive medlemmer (betalt medlemsavgift) pr 1.1.24.

Forening	hovedmedlem	pårørendemedlem	støttemedlem	totalt
Nordmøre	55	9	24	88
Romsdal	60	15	19	94
Sunnmøre	135	34	47	217
Tot M&R	250	58	90	399

Sted og dato

Molde 4. februar 2024

Underskrift, leder eller to styremedlemmer

Eli Karin Walle sign

Innkalling til årsmøte i Møre og Romsdal Parkinsonforening

lørdag 16. mars kl 13.00 på Vestnes fjordhotell, Vestnes

SAKSLISTE

- Godkjenning av møteinnkalling
- Godkjenning av saksliste
- Valg av møteleder
- Valg av referent og to protokollunderskrivere
- Informasjon fra lokalforeningene
- Årsberetning fra MRPF for 2023
- Regnskap for 2023
- Arbeidsprogram for 2024
- Budsjett for 2024
- Innkommne saker
- Valg

Vi har valgt å holde årsmøtet på Vestnes fjordhotell, for det er omtrent midt i fylket og det er mulig å ta buss helt fram. Bussholdeplassen er rett ved.

Det blir servert mat ved ankomst, kaffe og frukt. Nestleder i styret – Gunnar Frøyen – har nylig gjennomført DBS operasjon og vil fortelle oss om sine erfaringer.

Sunnmøre Parkinsonforening Innkalling til Årsmøte 2024

Sunnmøre Parkinsonforening avholder sitt årsmøte 2024 på
Sunde Fjordhotell, Eidsnes
Lørdag 02. mars kl. 12.00.

Vi starter med de innledende punktene til årsmøtet og spiser varm lunsj kl 12.30.

For påmelding: send SMS til Geir Sund, 916 09 718 **innen 22. februar.**

SAKSLISTE

- | | |
|--------|--|
| Sak 1 | Valg av møteleder |
| Sak 2 | Valg av referent og 2 protokollunderskrivere |
| Sak 3 | Godkjenning av innkalling |
| Sak 4 | Godkjenning av saksliste |
| Sak 5 | Årsmelding 2023 |
| Sak 6 | Arbeidsprogram 2023-2024 |
| Sak 7 | Regnskap 2023 |
| Sak 8 | Innkommne saker |
| Sak 9 | Budsjett 2024 |
| Sak 10 | Valg |

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

Årsmelding for 2023 og Forslag til Arbeidsprogram for 2024 finner dere i medlemsbladet «Hør på meg».

Etter årsmøtet blir det medlemsmøte med forskjellig informasjon

Styret
Sunnmøre Parkinsonforening

ÅRSMELDING FOR SUNNMØRE PARKINSONFORENING FOR DRIFTSÅRET 2023

Sunnmøre Parkinsonforening (SPF) er tilbake til normale aktiviteter, men ser at medlemmene fortsatt vegrer seg noe mot å være med på medlemsmøter. Styret har i løpet av året fått et nytt møtested ved at Fontenehuset åpnet i Lihauggt. Der kan vi ha både styremøter og medlemsmøter.

Sunnmøre Parkinsonforening har også i 2023 hatt arbeidsprogrammet som mål for arbeidet vårt. Pr. 31.12.2023 var vi 217 betalende medlemmer med både pasient og støttemedlemmer. Årsmøtet ble holdt 04.03.2023 på Thon Hotell Baronen. Der var 33 stemmeberettigede til stede. Styret har i 2023 bestått av følgende:

Leder	Geir Sund
Nestleder	Solveig Austnes
Kasserer	Jørgen O. Hellevik
Styremedlemmer	Gunnar Frøyen
	Åse Annaniassen
1. vara / sekretær	Kari Steinsvik
Revisor	Edith Dybvik

Pga. sykdom hos et styremedlem, ble Jørgen O Hellevik styremedlem og konstituert som kasserer. Styret har ikke tatt inn ekstra varamedlem.

Foreningen har hatt 7 styremøter. I tillegg en rekke aktiviteter som blir beskrevet nedenfor.

Interessepolitikk

ParkinsonNet er nå kommet til Helse Midt og SPF arbeider for å finne helsepersonell som er interessert i å være med. Det er søkt støtte fra Tilskuddsfondet for deltakere på ParkinsonNet grunnkurs og fagsamlinger, som har blitt innvilget.

SPF må arbeide for å få til kurs for nydiagnostiserte i Ålesund i 2024.

Medlemskontakt / Møteplasser

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

Leder Geir Sund er Web-ansvarlig og holder nettsidene våre holdes oppdatert.

<https://parkinson.no>, velg: «fylkes-og-lokallag» - «Sunnmøre Parkinsonforening»

I tillegg jobbes det for at Facebook-siden også skal kunne bli et sted for informasjon.

Medlemsmøter.

Sykkylven: 01.02.2023. Tema: Framtidsfullmakt og informasjon om SPF. Ca 25 deltakere

Ørsta/Volda: 03.05.2023. Tema: Framtidsfullmakt og informasjon om SPF. Ca 25 deltakere

Ålesund: 11.10.2023 Oddveig Anita Olsbakk fra Aure Rehabilitering orienterte om opplegget de har for Parkinsonrammede. Video fra Statsforvalter om Framtidsfullmakt ble presentert.

Hyggelig sosialt samvær på alle medlemsmøtene

Julegilde.

Den 25. november ble julegildet arrangert på Sunde Fjordhotell.

Litt over 60 personer var til stede. Underholdning av «Gutta Boys» og informasjon fra leder Geir.

Loddsalget gikk fint og ga en inntekt på ca kr 5.500. Takk til alle som hadde med gevinster og tok lodd.

Medlemstur.

Det var vanskelig å finne en tur i september og den ble til slutt avlyst. Styret ønsker å få til en tur i juni måned i 2024.

Aktiviteter

Bowling. Det faste tilbudet om Bowling i Ålesund er fortsatt populært. Gunnar Frøyen har hatt ansvar for påmelding. Det har vært 10 samlinger og til sammen har 50 forskjellige personer deltatt i løpet av

året. Totalt 167 spillere, som gir et gjennomsnitt på 17 spillere pr. Samling. Det er flott at noen av medlemmene også er medhjelpere i arrangementet.

I Ulsteinvik har det ikke vært noe interesse for bowling i 2023.

Golf. Golfgruppen har få medlemmer nå, og det er ønskelig med et initiativ våren 2024.

Rock Steady Boxing. Boksingen er populær, men det er plass til flere. Det har vært 16 påmeldte, men oppmøte har i snitt vært ca 8-9 personer.

De som deltar kommer med meget positive tilbakemeldinger.

Pårørendegruppe. Solveig Austnes har ansvar for gruppen og det har vært 1 møte i 2022. Deltakerne er svært fornøyd med tilbudet og håper at flere vil delta i 2023.

Opplysnings/informasjonsarbeid. Det var ikke mulig å få til kurs for nydiagnostiserte i Ålesund i 2023.

Møteplass/aktiviteter:

Ålesund: I høst begynte vi med «åpent kontor» annenhver torsdag på Fontenehuset, klokken 10-14.

En uformell møteplass, hvor det er 2 personer fra styret tilstede, og medlemmer kan komme innom for en kaffekopp og en prat. Dette skal markedsføres mer i løpet av våren, også for personer med Parkinson og pårørende som ikke er medlem.

Sykkylven:

Det har vore 6 åpne møter. Vi har lagt vekt på at dette skal vere ein møteplass for dei med Parkinson og pårørende. Her møter ein likesinna og får utveksle erfaring. Den sosiale biten er vel så viktig som den faglige. På enkelte møter har vi hatt fagpersonar som logoped og fysioterapeutar. Det er under arbeid å starte ei treningsgruppe med fysioterapeut som vil kome i gang så snart som mogleg i 2024. I samarbeid «Brukarorganisasjonane i Sykkylven» (BOS) er vi med på «Open dag» kvar tysdag. Vi har vore vertskap to tysdagar i haust. Ellers har vi vore på stand under Sykkylvsdagane med informasjon.

Ørsta/Volda:

Kafetreff: Etter initiativ frå eit av medlemmane starta vi opp med kafetreff i Ørsta/Volda. Då legg vi opp til ein halvtimes tur først for dei som ynskjer det. Deretter møtest vi til ein prat over ein kaffikopp enten på Alti (Ørsta) eller Westre (Volda). Desse treffa er siste torsdagen i månaden, annakvar gong Ørsta/Volda. Vi har hatt godt oppmøte kvar gong og vi vidarefører vi dette i 2024.

Logopedtrening: Har jobba med å få på plass eit tilbod om gruppetrening med logoped.

ORGANISASJONSUTVIKLING

Verving av nye medlemmer skal prioriteres, blant annet med informasjonsbrosjyren fra MRPF. I tillegg er det viktig å få flere av de pårørende som medlemmer.

Verv og deltakelse i møter.

I MRPF: Gunnar Frøyen, styremedlem og Jørgen O. Hellevik og Iren Velle er varamedlemmer

I tillegg har Geir Sund, som leder av SPF deltatt på alle styremøtene.

Gunnar Frøyen er brukerrepresentant i ParkinsonNet.

Landsmøte i NPF: Geir Sund og Åse Annaniassen deltok frå SPF

AVSLUTNING

Foreningsarbeidet har fungert bra. Foreningen har en god økonomi, men årets drift ga et underskudd på kr 96.646,85. Tilskuddsfondet har i 2023 minket med kr 16.007,50

Ålesund, januar 2023

Sunnmøre Parkinsonforening

ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2024

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
- 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 likepersonsapparatet. Sunnmøre Parkinson forening vil derfor:

- Øke antall medlemmer, og spesielt medlemskategori: Nærmeste pårørende
- Få flere til å ta Likepersonkurs i 2024.
- 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.

Årsberetning for 2023 – Romsdal Parkinsonforening

Generell informasjon

Antall medlemmer	114	Antall likepersoner	0
Antall styremøter	5	Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2023, sett kryss (obligatorisk).	x
Fylkestilhørighet	Møre og Romsdal		
Dato og sted for årsmøtet:	15. februar 2023 på Krona, Romsdalsmuseet		

Styrets beretning

Innledning

Styret har hatt 5 styremøter i 2023 og behandlet 14 saker.
Sittende styre pr. 31.12.2023

VERV:	NAVN:
leder	Roy Høyser
sekretær	Eli Karin Walle
kasserer	Jan Erik Bjørshol
styremedlem	Reidun Moltubak
styremedlem	Bergfrid L. Færøyvik
varamedlem	Björg Hovde
varamedlem	Inga Horsgård

Dato for valg av styret: 13. februar 2023
Funksjonsperiode: 14.03.23 – 15.03.24

Medlemsmøter 3

Medlemsmøte i forbindelse med årsmøtet 13.02.23,
Medlemsmøte den 25.4.23 – innlegg ved nevropsykolog Andreas Mørk.
Medlemsmøte i forbindelse med tur 23.09.23. Underholdning ved elever ved musikklinja, Molde VGS. Dialog / spørsmål / ønsker og kritikk og ros til Romsdal PF.

RPF har ingen likepersoner pr dato. Vi ønsker å holde kurs i 2024.

Fysisk aktivitet/treningsgrupper

- Trening med fysioterapeut fungerer ikke for tiden, men styret er i arbeid med å få startet opp igjen.
- Boksing i regi av Moldekameratene fungerer godt, og er blitt utvidet til 2 ganger pr uke.

Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter

Tur til Damvokterhytta med grilling og trivelig samvær 21. juni.

Tur til Storlihytta 23.09.23 med underholdning av elever ved musikklinja, og god dialog omkring hvordan ting fungerer i helsevesenet og hva medlemmene ønsker av foreninga.

Pårørendegruppe samles ca 1 gang pr måned på frivilligsentralen.

Vi satset på å få til en fast møteplass på Molde seniorsenter 1 gang pr måned. Ut i fra manglende interesse er dette etter årsskiftet avsluttet.

Økonomi og inntektsgivende arbeid, kort beskrivelse

Regnskapet for 2023 gjøres opp med et visst underskudd.

Mye av dette skyldes nedgang i inntekter på grasrotandel Norsk Tipping samt prosjekt tilhørighet.

Likviditeten er bra da vi på årets utløp hadde vel 116.000 på driftskontoen.

Medlemstallet holder seg stabilt; er nå 114 (2023: 108 – 2022: 112)

Andre tiltak

Sted og dato

Molde 4. februar 2024

Roy Høyer *Eli Karin Walle*

Styreleder Sekretær

Underskrift, leder eller to styremedlemmer

Innkalling til årsmøte i Romsdal Parkinsonforening

Torsdag 15. februar 2024 klokka 17.00 på Krona, Romsdalsmuseet

SAKSLISTE

1. Godkjenning av møteinnkalling
2. Godkjenning av saksliste
3. Valg av møteleder
4. Valg av referent og to til å medunderskrive protokollen
5. Årsberetning for 2023
6. Regnskap for 2023
7. Arbeidsprogram for 2024
8. Budsjett for 2024
9. Valg

Etter årsmøtet blir det medlemsmøte med kaffe og svele og sosialt samvær. Logoped Nina Opdahl ved Molde voksenopplæring kommer for å informere om logopedi som hjelpemiddel for parkinsonrammede, og svare på spørsmål.

Hjertelig velkommen!

EN HILSEN FRA ROMSDAL PARKINSONFORENING

Hei alle sammen!

Først og fremst ønsker jeg dere alle, medlemmer og pårørende ett riktig Godt Nyttår. Ønsker også våre nye medlemmer hjertelig velkommen til foreninga vår. I fjor håpet og ønsket jeg meg større aktivitet og større deltagelse på våre arrangementer. Derfor er det er veldig kjekt å kunne registrere at vi er blitt flere med både på våre turer, og på enkelte arrangement.

Turene til Damvokterhytta og Storlihytta hadde god deltagelse, likeså julebordet vårt på Alexandra Hotell.

Det som er litt bekymringsfullt er at flere av våre aktivitets-tilbud er på retur, eller har stoppet opp. En av styrets viktigste oppgave er å skape og tilrettelegge for gode aktiviteter, så jeg utfordrer dere; **Kom med forslag!** Nye aktiviteter? Nye eller flere turer ? Eller kanskje har nettopp DU har en helt ny ide?

En fin anledning til å formidle dette er å møte opp og delta på vårt **Årsmøte/ Medlemsmøte** på Krona 15.02. kl.17.00.

Styret ønsker sterkt større deltakelse på årsmøtene våre. Mye bestemmes på et årsmøte, og viktige valg og avgjørelser skal tas. I etterkant av årsmøte blir det som vanlig medlemsmøte med tema logopedi. Møtet blir også en fin arena der styret og medlemmene kan fremme sine meninger, forslag og ønsker for drifta fremover. Det blir også selvsagt sosialt samvær med kaffe og noe å bite i. **Så vel møtt alle sammen.**

Oversikt over våre aktiviteter står på side 26.

Jeg syns alltid det er kjekt å få begynne på et nytt og ubrukt år med blanke ark og fargestifter til, som Prøysen så fint sang. Håper det blir et godt Parkinson år. Vi har også fått ny Generalsekretær i år og vi ønsker Kristin Ruud hjertelig velkommen og lykke til. Det blir kjekt og spennende å følge henne. Hun tiltrer stillingen fra 01.04.

Helt til slutt ønsker jeg alle våre medlemmer i Romsdal
En Fargerik og Grødende Vår!

Mvh
Roy Tore Høyer
Leder Romsdal Parkinsonforening

ARBEIDSPROGRAM FOR ROMSDAL PARKINSONFORENING 2024

Vårt arbeidsprogram tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av Parkinson og deres pårørende. Hovedsatsingsområder: Pårørende og ParkinsonNet

Medlemskontakt / møteplasser:

- Medlemsmøter med tema
- Medlemstur(er)
- Sosiale treff med sang (i samarbeid med kulturskolen)
- Trening PWR
- Boksing Rock Steady
- Pårørendetreff
- Julemøte
- Fisketur

Organisasjon

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer og likepersoner
- Arbeide for at flere av våre medlemmer tar på seg tillitsverv / skolering av tillitsvalgte
- Tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser
- Arrangere kurs om Likepersonarbeid

Informasjon

- Bidra til at nydiagnostiserte får nødvendig informasjon om våre tilbud. Sørg for informasjon til alle medlemmer, med oversikt over vårt program, møter etc gjennom medlemsbladet «Hør på meg»
- Øke kommunikasjon med medlemmer via epost / sms
- Markere Norges Parkinsonforbund - 40 års jubileum

Innkalling til årsmøte NORDMØRE PARKINSONFORENING

**tirsdag 5. mars klokka 16.00
på Grand Hotel**

Hva betyr spesialisert rehabilitering for oss?

Innledning

Helse Midt-Norge har signalisert at de vil spare penger på spesialisert rehabilitering. Det er f.eks. antydnet en reduksjon på inntil 15% i den økonomiske rammen til bl.a. Kastvollen Rehabiliteringssenter AS fra 2025. Og det i en situasjon der mange med Parkinson sykdom (PS) eller multiple sklerose (MS) allerede i dag ikke får den rehabiliteringen de har krav på etter loven. Derfor tar vi «pennen» fatt og forsøker å få frem hva spesialisert rehabilitering betyr for oss.

Noen definisjoner/avklaringer

Spesialisert rehabilitering kontra kommunal rehabilitering

Rehabilitering handler om bistand til å oppnå best mulig funksjons- og mestrings-evne. Rehabilitering er en lovpålagt tjeneste og skjer både i kommunene og i spesialisthelsetjenesten.

Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten foregår på sykehus og på private og of-
fentlige **rehabiliteringssenter** over hele landet. Det tilbys både rehabilitering in-
dividuell og i gruppe, dag og døgn tilbud. Rehabiliteringssentrene har spesialisert
seg på noen få sykdommer. Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten gir oss først
og fremst kunnskap om treningsmetoder (hvordan trene for å oppnå best mulig
effekt). I tillegg får vi informasjon sykdommen, og hvordan vi kan leve best mulig
med den.

Kommunal rehabilitering er den daglige oppfølgingen vi får i vår hjemkommune
bl.a. i form av fysioterapi både individuelt og i gruppe. Vanligvis skjer
rehabiliteringen i form av avtaler om trening med en fysioterapeut, men kan også
skje ved døgnopphold på et kommunalt sykehjem eller lignende.

Hvem bestemmer om du har krav på spesialisert rehabilitering?

I Helse Midt-Norge er det Regional vurderingsenhet for rehabilitering (RVE) som
behandler søknader om spesialisert rehabilitering. Hvis du innvilges rehabilitering
i spesialisthelsetjenesten får du vanligvis tilbud på den institusjonen du søkte på,
for oss med Parkinson sykdom betyr det som oftest Kastvollen Rehabiliterings-
senter. Selv i dag er nåløyet der trangt for å komme inn. Ca. 40% får avslag på sine
søknader.

Hva er grunnlaget for å innvilge et opphold?

Rehabilitering er en lovpålagt tjeneste, og som det vanligvis er i helsetjenesten er
det flere som ønsker å bruke tjenesten enn det er plasser. Da må det **prioriteres**
hvem som får plass.

Og det er det RVE som gjør basert på den enkelte søknaden sett opp mot
prioriteringsforskriften for rehabilitering i spesialisthelsetjenesten. Og for å få flere

opphold kreves det at vi må ha hatt en **funksjonsnedsettelse**. Det er etter vår mening feil tankegang. Vi må få et tilbud som gir oss mulighet til å **oppretholde funksjonalitet og forsinke sykdommens utvikling**. Men med reduserte rammer vil det nok dessverre bli krav om enda kraftigere forverring/funksjonsnedsettelse før vi får et nytt opphold. Så i stedet for at vi greier å holde oss i «flytsonen» får vi en «berg og dalbane-effekt». Med en stadig forverring av sykdommen som konsekvens og raskere behov for omsorgstjenester som hjemmesykepleie, institusjonsplass, uførepensjon, mv

Alf Magnes erfaring med trening og rehabilitering

Da jeg fikk diagnosen Parkinson sykdom i 2002 var det ikke snakk om trening eller rehabilitering. Det var først rundt 2009 jeg fikk øynene opp for at trening var viktig i kampen mot sykdommen. Det var i den tiden at treningsmetoden LSVT Big ble innført i Norge. Det er en amerikansk treningsmetode som har dokumentert virkning. Senere har metoden blitt supplert med PWR.

Kastvollen tok tidlig i bruk både LSVT Big og PWR. Dagens treningsmetoder på Kastvollen er basert på LSVT Big og PWR. Metodene fokuserer på å motvirke parkinson-symptomene. Øvelsene bidrar til bedre koordinasjon, balanse, bevegelighet samt styrke.

Jeg har hatt flere opphold på Kastvollen siden 2013. Og jeg opplever at kvaliteten på oppholdene er blitt bedre og bedre. Og det er det ikke bare fysioterapeutene som skal ha æren for, selv om det er de som er viktigst for meg. Personalet har mange ulike kvaliteter og de fokuserer på tverrfaglighet i både trening og undervisning. Alle bidrar til å skape et godt og positivt miljø, der vi føler oss hjemme. Å lære hvordan vi takler å ha en progredierende (tiltagende), kronisk neurologisk sykdom er en viktig del av et opphold.

Vi blir testet ved ankomst og avreise. På de 3-4 ukene oppholdet varer har jeg alltid forbedret meg. Testresultatene er selvsagt dårligere nå enn for 10 år siden, men funksjonstapet er mindre enn jeg har fryktet. Testene blir systematisert og fulgt opp vitenskapelig av NTNU. Det er derfor godt dokumentert at et spesialisert rehabiliteringsopphold har effekt.

Hans Petters erfaring med trening og rehabilitering

Jeg fikk diagnosen sent i 2021. En alvorlig diagnose som skapte spørsmål, men som også ga noen svar på tidligere uforståelige helseutfordringer. På den tiden bodde jeg på Østlandet. Jeg hadde en dyktig nevrolog som også sterkt anbefalte trening i tillegg til medisiner. Tilbudet i min kommune den gangen var privat fysioterapi uten spesialkompetanse på nevrologiske sykdommer.

Når jeg kom til Inderøy, fikk jeg et opphold på Kastvollen Rehabiliteringssenter. Gjennom dette oppholdet lærte jeg mye om sykdommen, nytten av fysisk trening

og aktivitet og hvordan jeg kunne leve et godt liv på tross av diagnosen. Terapeutene var spesialister på min sykdom – og hvordan aktivitet kunne bidra til en langsommere reduksjon av funksjonsevnen. Medisin og trening går hånd i hånd, og motivasjonen og forståelsen for viktigheten av trening og aktivitet ble forsterket. Nå, et år etter forrige opphold, opplever jeg at motivasjonen trenger påfyll. Men jeg tør knapt søke. Når rammene strammes inn, er det kanskje mange andre som har et større behov? Men jeg er helt overbevist om at systematisk trening og veiledning fra terapeuter med spesialkompetanse, spesialisert rehabilitering, vil bidra til å forsinke min sykdomsutvikling – og spare **samfunnet for kostnader til pleie og omsorg.**

Avslutningsvis

Inderøy kommune gir oss en bra fysioterpebehandling utenom oppholdene på Kastollen. Men de er ikke spesialister på vår sykdom.

Rehabilitering i spesialisthelsetjenesten gir oss både kunnskap og en «motivasjonsboost» som vi tar med over i den kommunale rehabiliteringen. For å greie å trene 4 ganger i uka, året rundt.

Å kunne bo hjemme betyr mye for den enkelte, og gir reduserte kostnader for samfunnet. Et godt spesialisert rehabiliteringstilbud bidrar til at flere kan bo lenger hjemme. Vi vet at mellom 2-3 000 parkinsonpasienter bor på institusjon allerede i dag, noe som betyr store utgifter for kommunene. En reduksjon i spesialisert rehabilitering vil kanskje bedre budsjettsituasjonen for det regionale helseforetaket, men vil **samlet sett øke samfunnets kostnader.**

Vi er på forskjellige stadier i sykdommen, men sammen med god medisinerer gjør treningen at vi fortsatt kan kle på oss selv om morgenen, lage mat og spise den uten hjelp, jobbe med enkelt vedlikehold på heimplassen, og andre hverdagslige gjøremål. Vi kjører fortsatt bil og kan reise uten følge på fly og tog. Og vi kan delta i aktiviteter sammen med kone, barn og barnebarn. Til sammen gir dette oss fortsatt god livskvalitet. Mye av dette kan tilskrives den veiledningen og oppfølgingen vi har fått i den spesialiserte rehabiliteringen.

Vi håper derfor at Helse Midt-Norge tar til fornuft og opprettholder rammene til spesialisert rehabilitering. Da lover vi å fortsette å trene hardt ...

Inderøy 8.10.2023

Alf Magne Bye
parkinsonpasient

Hans Petter Nissen
parkinsonpasient

Herr Parkinson – Min hjerne-okkupant

Det går veldig tregt med meg fra tid til annen
Det skyldes han derre Parkinson-mannen
På bursdagen min i 2012 ble det konstatert,
at han en del av min hjerne hadde okkupert

Flere ganger om dagen elsker han å ta og gi
Han minsker min kraft i hender og stjeler min energi
Han herjer og står på som få
Som gjør at jeg «skynder meg langsomt» med håndbrekket på.

Han fillerister mange så de mister kontroll over armer og bein
Mimikken blir borte, og stemmen blir skikkelig klein
Jeg har heldigvis mimikken og stemmen i behold
Det samme gjelder armer og bein, der har jeg kontroll

I det ene øyeblikket kan jeg hoppe, danse og «ha alt på g»
Men så plutselig kommer han frem fra sitt skjulested
Da kan han ture frem med sitt utmattelsessyndrom
Som han har hentet i et av sine skjulte rom

Jeg har selvironi, galgenhumor og godt humør
Det får herr Parkinson ikke, for det beholder jeg til jeg dør

Kari Spinnangr, desember 2023

JULEGILDET 2023 FOR SUNNMØRE PARKINSONFORENING

*Ble avholdt på Sunde Fjord
Hotell lørdag 25. nov.
Ca 60 personer var tilstede.*

For å skape den rette atmosfæren startet vi med litt underholdning. Sang-gruppen «Gutta boys» underholdt med gamle og kjente slagere, som falt godt i smak hos de fremmøtte. Julematen som ble servert var av første klasse. Tradisjonen tro var det også denne gangen åresalg og trekning. Der var mange gevinster, og de aller fleste gikk hjem med 1 eller flere gevinster.



*Thomas og Inger har kontroll
på trekningen.*

«Gutta boys»

Romsdal Parkinsonforening Julebord 2023

34 gamle og nye medlemmer samlet seg 7. desember til et trivelig og velsmakende julebord på Hotell Alexandra. Marit Aunan ved pianoet bidro slik at våre røster fikk klinge inår vi fikk synge de gamle og kjære julesangene.

Vårt nye medlem Anne Lise Vatne Eide fremførte en av sine fine skrivelser, åresalget gikk så bra at alle årene ble utsolgt, og praten gikk livlig. I det hele tatt ble det en god opplevelse å starte jula med.



Nordmøre Parkinsonforening Julebord 2023

Fra oss på Nordmøre kan vi berette om et vellykket og godt besøkt julebord tidlig i desember.

Drøyt 20 personer kunne nyte tradisjonell julemat og hverandres trivelige selskap. Det er selvsagt viktig at maten er god. Vi hadde "bestilt" noen som skulle underholde og gi oss noen kulturelle innslag. Dette skar seg litt, men det viste seg at ingen savnet det. Stemningen rundt bordet, historier og latter viste at det rett og slett ikke hadde vært plass til noe annet eller mer. Vi fant tid til det viktigste: Å ha et trivelig lag i godt selskap!

Arne



Parkinson – hva nå?

Det var julemøte i Molde og første gang skulle jeg på møte med Parkinsonforeninga. Det skulle bli spennende å møte noen av de andre i foreningen. Jeg gledet meg til møtet.

Det var litt rart å tenke på at jeg skulle bli medlem i denne foreninga. Som noen av dere kanskje vet er jeg også med i brystkreftforeningen og har tidligere vært leder der i flere år.

Jeg fikk påvist Parkinson i fjor sommer etter å ha hatt dirrende føtter et helt år. Det ble etter hvert vanskelig å gå og både dagene og nettene ble nesten uutholdelige.

Nå har jeg endelig fått medisin og skjelver litt mindre. Å få en slik diagnose tar litt tid å fordøye. Det fulgte ingen bruksanvisning med diagnosen. Ingen kunne forutsi hvordan dette skulle gå eller hvilken framtid som ventet.

Håpet nå er å skaffe meg mest mulig kunnskap om sykdommen, slik at jeg så godt som det lar seg gjøre, kan legge forholdene til rette for å være mest mulig selvhjulpen i tiden fremover.

To ganger har jeg hatt brystkreft. Senskader etter kreftbehandling har gitt meg en del utfordringer med helsa, blant annet benskjørhet som jeg også må ta medisiner mot.

Å få den ene diagnosen etter den andre i livet kan være krevende og utfordrende, både for en selv og for familien. Det er likevel viktig å forsøke å være positiv og se mulighetene i hverdagene og finne gleden på det nivået man er. Å være sammen med folk som har samme sykdommen ser jeg på som en styrke. Derfor meldte jeg meg inn i foreningen umiddelbart etter diagnosen.

Jeg har drevet med litt diktskriving opp gjennom årene og har gitt ut to diktsamlinger. Det å skrive har mange ganger gjort meg bedre rustet til å komme videre i livet. En får liksom skrive «det» av seg.

Jeg har alltid gått en del på tur ute i naturen og det har gitt meg nye krefter både mentalt og fysisk, samt mye inspirasjon i skrivingen.

Før jeg fikk medisin for Parkinson klarte jeg ikke å gå så mye, men håper dette kan bedre seg etter hvert.

Nå har jeg nettopp vært på Aure rehabiliteringssenter en uke og lært mye om hvordan en skal trene og om kosthold og medisinering.

Dette har nå gitt meg ny giv og håp om en bedre framtid selv med en slik degenerativ diagnose som jo Parkinson er.

Å være med i foreningen sammen med andre i samme situasjon gjør at vi både kan gi og føle omtanke og omsorg for hverandre.

Det kan rett og slett gjøre oss til bedre medmennesker og gi ettertanke.

Ingen av oss kan vite hva fremtiden bringer, men sammen kan vi skape gode stunder og minner, disse skal vi ta godt vare på.

Anne Lise Vatne Eide

Lyspunkt

Eg tenner eit lys og tenkjer:

- på alle som ikkje er,*
- på alle som eg er så glad i no*
- for kvile og varme og ro.*

Eg tenner eit lys for å glede

- meg sjølv og dei andre med,*
- for stunda og trua og alle dei*
- som ikkje får sjelefred.*

Eg tenner eit lys for livet,

- for håpet og gnisten i det,*
- og kjenner at varmen frå lyset,*
- gir kroppen min ro og fred.*

Eg tenner eit lys for ei framtid,

- for voner som ikkje brest,*
- for alle som eg er så glad i,*
- kan hende meg sjølv aller mest!*

Anne Lise Vatne Eide

HELGESAMLING

Møre og Romsdal Parkinsonforening planlegger å gjennomføre helgesamling for våre medlemmer til høsten!

Vi har nedsatt ei arbeidsgruppe som planlegger innhold, form, og økonomi, og satser på å søke tilskudd, slik at dette kan gjennomføres.

Det er nå 2 år siden forrige helgesamling, så dette skal bli bra!

Vi satser på å holde samlinga på Surnadal hotell i september, sannsynligvis 13. - 15. september — med interessant innhold, fin underholdning og trivelig sosialt samvær.

Sett av tid til å bli med på samlinga!

Mer konkret informasjon kommer i neste nummer av
Hør på meg.

Hilsen styret



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 vinnnersjansje 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:

Steinar Furnes	tlf.: 952 55 100
Alf Inge Jenssen	tlf.: 957 51 730
Borgar Mattland	tlf.: 917 87 055
Aase Nielsen	tlf.: 980 64 993
Geir Sund	tlf.: 916 09 718
May Britt Vikestrand	tlf.: 414 62 312
Gunnar Frøyen	tlf.: 915 73 940

Pårørendelikepersonar:

Solveig Austnes	tlf.: 412 35 277
Annbjørg Furnes	tlf.: 913 93 286
Inger Sund	tlf.: 913 82 164



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

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

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



Parkinsontelefonen:

22 00 82 80

Mandag til torsdag kl. 10 - 16

Onsdag kl. 16 - 21

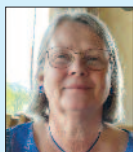
Annen hver mandag kl. 16 - 21

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

Eli Karin Walle

Skogveien 6A, 6415 Molde

Mobil: 412 72 915

E-post: elikarinwalle@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 Høyer

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 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. 18.00 – 20.00: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik.
- Andre onsdag hver måned kl. 17.00: Bowling på Ulsteinvik Bowling.
- *Begge tilbudene er gratis for foreningens medlemmer.*
- 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

ROMSDAL PARKINSONFORENING:

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus
Påmelding: post@moldekameratene.no
- Parkinsontrening PWR v/manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, Pause første halvår 2024.
- 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.

INNMEDELINGSSKJEMA

Navn: Født:

Adresse:

Postnummer og -sted:

Telefonnr. privat: Mobiltf:

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 **innmeldingskjemaset** på www.parkinson.no

Avsenderadresse:
Møre og Romsdal PF
Eli Karin Walle
Skogveien 6A
6415 Molde



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

.....

Signatur

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