



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2

Juni 2022

Årgang 16

Ny leiar i MRPF



Eli Karin Walle

Innerdalen for alle 2022

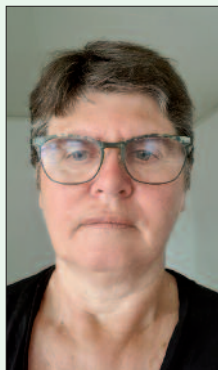


Innerdalstårnet. Foto: Roar Halten

Innhold:

Redaktøren har ordet	2	Hilsen fra Romsdal	19
Lederen har ordet.....	3	Helgesamlingen	21
Styret i MRPF	4	Årsmøte NPF.....	23
Referat frå årsmøte MRPF	5	Hilsen fra Nordmøre	25
Balanse MRPF	7	Innerdalen for alle	26
Tur til Alnes.....	8	Parkinsonuka 2022, Savalen	23
Årsmøte SPF	10	Innerdalen for alle	24
Resultatrapport SPF	12	Adresse og telefonliste	28
SPF Medlemsur til Bud og Molde	13	Vervekampanje.....	29
Kven er du Geir N. Sund?.....	14	Frivillighetsdag Averøy	29
Sommerhilsen fra SPF.....	16	Nettapotek.....	31
Referat fra årsmøte RPF.....	18		

Redaktøren har ordet



"Sommer kommer, sommer kommer, sol og regn og latter og sang..."

No kan vi igjen nyte lyse dagar, og forhåpentlegvis kan vi vere meir saman uten å ha koronaangsten hengande over oss!

Vi kom i mål med årsmøta på lokalforeiningssplan og årsmøte/helgesamling på fylkesplan. Styremøte-protokollane for dei enkelte foreiningane finn de i dette nummeret av Hør på meg.

I NMPF held Arne fram som leiar, medan det er nye leiarar både i fylkesforeininga og i SPF og RPF. May Britt, Kari og Per Kåre har overlata roret til Eli Karin, Geir og Roy. Geir Sund vert du litt bedre kjent med inne i bladet.

Dessverre vert dette bladet utan "Ingrids flanerier". Ingrid Hagedal har vore ein god og fast bidragsytar i mange år. Tusen takk for alt du har underhalde oss med, både om fuglar, dyr og menneske. Vi ynskjer deg god bedring og håper du er tilbake i "godt, gammalt slag" om ikkje så altfor lenge!

Vi slit litt med medlemsregisteret, det er ikkje heilt oppdatert på alle medlemmane. Det vert ei påminning kvar gong Hør på meg kjem ut, eg får ein del blad i retur. Dessutan kjem det signal frå lokalforeiningane om at nokre medlemmer ikkje er oppførde med, eller har feil, e-postadresse. Det same gjeld mobilnummer. Er du i tvil, ta kontakt med lokalforeininga di eller meld frå direkte til NP så det kan verte retta opp i. Takk for hjelpa!

Med ynskje om ein fin sommar til dokke alle.

May Britt

**Husk at de kan kome med innspel og innlegg til Hør på meg
Frist for innsending til nr. 3/22 er 3. oktober.**

Lederen har ordet



Ei tid var og ei anna vart – brukte bestemor mi å seie. Den tida som vi har vore gjennom har heilt klart vore annleis enn noko vi har opplevd før. Så er det godt ho er over – koronatida – og vi kan igjen fungere som ei foreining.

Som ny leiar i Møre og Romsdal Parkinsonforeining, ser eg fram til at vi kan møtast og vere ilag – slik som før, at vi slepp å vere redde for å bli smitta – eller endå verre – vere den som smittar andre. Kanskje vil vi ikkje lenger ta det for gitt – men sette ekstra pris på - at vi kan røre oss både hit og dit, både klemme og handhelse.

Det har vore to magre år – når det gjeld opplevingar – og dermed har foreininga meir pengar på bok. Så får vi sjå fram til turar og trivelege møter for medlemene.

Eg har vore med i NPF sidan 2019, etter å ha møtt nokre av dykk på tur til Albir i 2018. (Det var ein kjekk tur! – og kjekke folk!) Sjølv har eg ikkje Parkinson, men han som er kjærasten min har denne sjukdomen, så sjukdommen er eg kjent med. Eg kom med i Styret i Romsdal Parkinsonforeining i 2019 og vart varamedlem i styret i MRPF i 2020. Sekretær har eg vore i begge styra.

Då valkomiteen ikkje klarte å finne ny leiar til foreininga til årsmøtet i år, tok eg på meg å administrere styret, slik at vi slapp å bli nedlagt. Eg er oppteken av at vi må halde saman i Møre og Romsdal, og likar IKKJE fogderistridane. Sjølv er eg oppvaksnen i Volda, og har budd i Molde i 36 år. Eg arbeidde hos Fylkesmannen i Møre og Romsdal i 30 år, og opplevde reisene i fylket som reinaste frynsegode; eg har faktisk vore i **alle** kommunane, både gamle og nye.

I dette året – frivillighetsåret – må vi satse på å få i gang det som har lagt nede, skape gamle og nye møteplassar og ta vare på kvarandre. Ansvaret for å medverke må vi vere flinke til å fordele - fellesskap er viktig for å skape noko saman. No er det min tur å ha leiaransvar i 2 år, så må vi satse på å få med fleire engasjerte i styre og stell.

Eg er svært glad for at forrige leiar May Britt har tatt på seg å redigere Hør på meg – som er det viktigaste bindeleddet og informasjonsverkemiddelet vi har her i fylket. Hurra for May Britt og takk for at du har stått i styreleiarvervet lenger enn du hadde planlagt – og i denne vanskelege tida.

Eli Karin

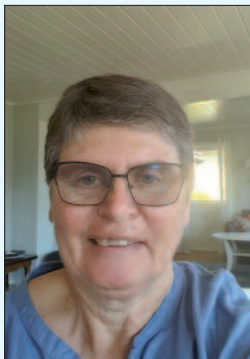
STYRET I MRPF



Leiar: Eli Karin Walle



Nestleiar: Gunnar Frøyen



Sekretær: May Britt
J. Vikestrand



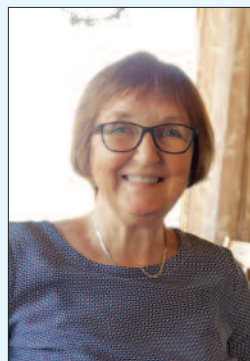
Kasserar/webansvarleg:
Jan Erik Bjørshol



Styremedlem:
John Strøm



Vara: Karin Ingrid Nesje



Vara: Unni Strand

REFERAT FRÅ ÅRSMØTET 2022

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

Stad: Scandic Parken Hotell, Ålesund - Tid: fredag 29. april kl 17.00

Det var 17 medlemmer til stades på årsmøtet.

Styreleiar May Britt Vikestrand ønskte velkommen.

SAKLISTE:

1. Godkjenning av innkalling.
Vedtak: Innkallinga vart godkjent.
2. Godkjenning av sakliste.
Vedtak: Saklista vart godkjent.
3. Val av møteleiar.
Vedtak: Kari Steinsvik vart møteleiar.
4. Val av referent, val av 2 protokollunderskrivarar.
Vedtak: Eli Karin Walle vart referent. Geir Sund og Karin Nesje vart protokollunderskrivarar.
5. Referat av årsmelding og rekneskap for lokalforeiningane. Årsmøtepapira for lokalforeiningane har stått i **Hør på meg** saman med årsmøteinnkallingane. Referat frå årsmøta vil komme i neste nummer av **Hør på meg**.
Tatt til etterretning.
6. Årsmelding for MRPF for 2021.
Vedtak: Godkjent.
7. Rekneskap for 2021.
Det vart informert om at posten bingoinntekter var felle ut av di det ikkje var blitt søkt innan fristen for søknad. Dette vil bli ordna opp med søknad til neste frist 15.10.2023
Vedtak: Godkjent.
8. Arbeidsprogram for 2022
Det vart informert om at fylkeslaget har mista ein del medlemmer. På grunn av coronasituasjonen har det vore vanskelegare å nå fram med informasjon om Parkinsonforeninga. Det er no sendt ut brosjyrer til nevrologane for utlevering til nydiagnostiserte. Ein deltakar på møtet foreslo at lokalforeiningane bør få tildelt fleire brosjyrer som kan delast ut til fastlegane på heimstaden.
Det vart teke opp spørsmål om medlemslister:
- at valkomiteen ikkje har oppdaterte lister / kjennskap til kven som **er** medlemmer
- at foreininga ikkje får tilsendt informasjon når medlemmer fell frå.
Det vart også informert om tiltaket **Innerdalen for alle** som foreinga har fått støtte til – kroner 40.000.
9. Budsjett for 2022
Budsjettet skal supplerast med Kr 40000 til tiltaket Innerdalen for alle, og vart elles tatt til orientering
10. Inkomne saker
Det var ikkje kome saker.
11. Val

Leiar i valkomiteen Kari Steinsvik orienterte om vanskar for valkomiteen med å finne kandidatar til styret. På det digitale årsmøtet vart det ikkje valdt valkomite og leiarane i dei 3 foreiningane vart i januar kontakta for å fungere som valkomite. Det har vore kontakt med de 3 leiarane, men det har vore vanskeleg å finne ny leiar.

Det å finne kasserar er også vanskeleg.

Spørsmålet om ein person i styret må vere kasserar vart drøfta. Det kan vere ein ide å få ein rekneskapsfører utanfor styret. Ein av styremedlemene kan då vere økonomiansvarleg.

Eli Karin Walle tok ordet og informerte om at ho hadde vore med i styret i 2 år, og at spørsmålet om nedlegging av fylkesforeininga var på saklista til siste styremøtet før årsmøtet. Etter å ha tenkt seg om seier ho seg villig til å ta på seg det administrative ansvaret for styret.

Valet ga slikt resultat:

Leiar: Eli Karin Walle RPF 2 år
Styremedlemer: Gunnar Frøyen SPF 2 år
Jan Erik Bjørshol RPF 1 år
May Britt Vikestrand ikkje på val
John Strøm NPF 2 år

Varamedlemer: Unni Strand SPF 1 år
Karin Inger Nesje NPF 1 år

Styret fekk fullmakt til å oppnemne revisor.

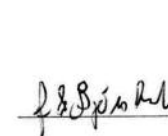
Sidan Eli Karin vart vald til leiar, vedtok årsmøtet:
RPF blir bedt om å finne ein vara til styret frå foreininga i løpet av mai månad.

Dato:

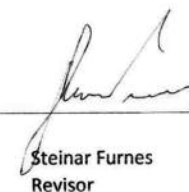
Eli Karin Walle Geir Sund Karin Inger Nesje
referent

Balanse Møre og Romsdal Parkinsonforening 2021

Eiendeler	2021	2020
Påløpne inntekter	18 039,50	13 100,00
Sum fordringer	18 039,50	13 100,00
Drift 3900.36472195	16 836,83	28 296,36
3910.22.34697	151 740,19	151 740,19
3910.46.99583	217 906,69	217 906,69
Sum bankinnskudd	386 483,71	397 943,24
Sum eiendeler	404 523,21	411 043,24
Egenkapital og gjeld		
Annen egenkapital	361 043,24	397 800,64
Årets resultat	-15 270,03	-36 757,40
Sum egenkapital	345 773,21	361 043,24
Gjeld		
Annen kortsiktig gjeld		
Forskuddsbetalt inntekt	58 750,00	50 000,00
Sum annen kortsiktig gjeld	58 750,00	
Sum gjeld og egenkapital	404 523,21	419 793,24



Jan Erik Bjørshol
Kasserer



Steinar Furnes
Revisor

Revisors kommentar til regnskapet:

Det forelagte regnskapet for 2021 gir et riktig bilde av foreningens økonomi.

Tapet av status som verdig spilldeltager i 2021 vil imidlertid kunne bli en belastning for foreningens økonomi. Nødvendig innsats her må gjøres

Tur til Alnes 1. mai



Helgesamlinga gjekk mot slutten, søndag 1. mai var sett av til guida tur til Giske kyrkje og Alnes fyr. Kari Steinsvik ga oss verkeleg ei flott oppleving som den dyktige guiden ho er, supplert av Geir Sund.



Først fekk vi ein liten rundtur i Ålesund for å sjå og lære litt om byen si historie og for å få opp augene for den vakre jugendstilen.

Deretter gjekk turen gjennom tunellane og god orientering om Giske si plass i Noregshistoria. Giske Kyrkje er ei marmorkyrkje frå ca. 1170. Dessverre vart det ikkje sightseeing inne i kyrkja pga konfirmasjon, men vi vandra rundt kyrkja og fekk mellom anna høyre historia om skjønn Valborg og Aksel Tordson. Dei skal etter sigande vere gravlagde på kvar si side av kyrkja. Dei kunne ikkje få kvarandre i levande live, men frå gravene vaks det opp to tre der greinene møttest over kyrkjetaket og fletta seg saman. Ei anna historie er at Aksel Tordson sannsynlegvis er gravlagd på Lesja.....

Alnes og Alnes fyr var målet for turen.

Alnes er eit av dei få klyngetuna vi fortsett har i Noreg. Det har vore innseglingsfyr på Alnes sidan 1853 og det første fyrtårnet kom rundt 1870. Fyrtårnet som står der no er frå 1937. Det er eit 22,5 meter høgt firkanta jerntårn. For dei som ynskte å gå opp til sjølve fyret tok Geir og Inger Sund over om guidar. Verkeleg ein flott dag å vere på Alnes, med klar sikt ut mot storhavet og Runde.

På veg tilbake til hotellet og lunsj rakk vi ein ny liten rundtur i sentrum av Ålesund, no var bybrannen tema.

Tusen takk for ei flott tur, Kari! Ein får ei heilt anna oppleving når du er formidlaren!



Sunnmøre Parkinsonforening Årsmøtet 5.3.2022 kl. 12.00

Årsmøtet ble avholdt på Quality Hotel Waterfront, Ålesund.

Leder Kari Steinsvik ønsket velkommen. 23 medlemmer var til stede. Hun fortalte at bare siste uken kom de 7 avbud på grunn av koronasmitte, bl.a. 2 av styremedlemmene.

- Sak 1 Godkjenning av innkalling.**
Innkallingen har stått i «Hør på meg» og ble lagt ut på nettsidene til NPF.
Godkjent
- Sak 2 Valg av møteleder.**
Solveig Austnes ble valgt.
- Sak 3 Valg av referent og protokollunderskrivere**
Kari Steinsvik ble valgt.
May Britt Vikestrand og Steinar Furnes ble valgt til å underskrive protokollen.
- Sak 4. Godkjenning av sakliste.**
Godkjent.
- Sak 5. Årsmelding 2021.**
Solveig Austnes leste Årsmeldingen.
Rolf Ose orienterte kort om reaksjoner etter fjorårets uttalelse om sykehjemsplasser og hva han har gjort i løpet av dette året i forhold til sin kones sykehjemsopphold.
Årsmeldingen ble enstemmig godkjent.
- Sak 6. Arbeidsprogram 2021.**
Solveig Austnes leste arbeidsprogrammet.
Det ble opplyst at det vil bli arrangert kurs for nydiagnostiserte den 4. mai.
Arbeidsprogrammet ble godkjent.
- Sak 7. Regnskap 2020.**
Kasserer Terje Nergård var hjemme på grunn av korona. Regnskapet er gjennomgått og kontrollert av regnskapsbyrået Azets. Aktiviteten har vært mindre i 2021 og regnskapet gir derfor et overskudd på kr 65 575,43.
Det ble kommentert at foreningen bør bruke mer av pengene på medlemmene, spesielt nå når det er stort behov for å treffes.
I den forbindelse orienterte Kari Steinsvik om at styret har bestemt at egenandelen til Helgesamlingen vil bli på kr 500 for alle. Det vil bli sendt ut SMS om dette snarest.
Regnskapet ble enstemmig godkjent.
- Sak 8. Budsjet 2021.**
Styret har også i år valgt å ikke legge fram budsjett.
Følgende forslag ble enstemmig vedtatt:
Årsmøtet i Sunnmøre Parkinsonforening vedtar ikke budsjett for 2022.
Aktivitetene følger Arbeidsprogrammet som tidligere år.

Sak 9.**Valg.**

Valgkomiteen hadde levert følgende innstilling

Styreleder	Geir N. Sund	Velges for 2 år
Styremedlem	Solveig Austnes	Velges for 2 år
Styremedlem	Terje Nergård	Velges for 2 år
Styremedlem	Gunnar Frøyen	Ikke på valg
Styremedlem	Georg Steffenssen	Ikke på valg
1. vara	Alf Terje Farstad	Velges for 1 år
2. vara	Kari Steinsvik	Velges for 1 år
Revisor	Edel Dybvik	Velges for 1 år

Valgkomiteen v/ Oskar Stokkereit orienterte om arbeidet som var gjort og at de ønsket å etterkomme ønsket fra Kari Steinsvik om å gå av som leder. Geir N. Sund sa ja til å bli leder og Kari Steinsvik har sagt ja til å fortsette som vara og sekretær for at overgangen for den nye lederen skal bli best mulig.
I den siste uken har styremedlem/kasserer Terje Nergård bedt om å få fritak fra styrevervet så snart som mulig. Han vil fortsette som kasserer til ny kasserer er på plass. Det kom derfor forslag om at Terje Nergård velges for 1 år og at styret får fullmakt til å finne løsning for kasserervervet.

Valget ga følgende resultat:

Styreleder: Geir N. Sund - for 2 år.

Valgt med akklamasjon.

Styremedlem: Solveig Austnes – for 2 år.

Valgt ved akklamasjon.

Styremedlem: Terje Nergård – for 1 år.

Terje Nergård har bedt om å slutte i styret i løpet av kort tid.

Styret får fullmakt til å finne nytt styremedlem/kasserer.

Enstemmig vedtatt.

Varamedlemmer: Alf Terje Farstad og Kari Steinsvik – for 1 år

Revisor: Edel Dybvik – for 1 år.

Valgt ved akklamasjon.

Valgkomité:

Valgkomiteen foreslo følgende:

Styret får fullmakt til å finne ny valgkomité innen oktober 2022.

Enstemmig vedtatt.

Kari takket for et godt årsmøte og oppfordret samtidig alle til å melde seg på Helgesamlingen.
May Britt J. Vikestrand, leder i MRPF benyttet anledningen til å takke Kari for et godt samarbeid som sekretær i MRPF gjennom nesten 4 år og ga en fin blomsterbukett.

Protokollunderskrifter:

Sign.
May Britt J. Vikestrand

Sign.
Steinar Furnes

Ålesund 5.3.2022

Kari Steinsvik
Referent

Kari Steinsvik

Resultatrapport

SUNNMØRE PARKINSONFORENING
983493831

Regnskapsår: 01.01.2021 - 31.12.2021

Gjelder periode: 01.01.2021 - 31.12.2021
Periode fg år: 01.01.2020 - 31.12.2020

	Periode	Akkumulert	Periode fg år
Driftsinntekter			
3103 Bingo inntekter	81 954,02	81 954,02	0,00
3104 Grasrotandel	43 111,85	43 111,85	0,00
3410 Aktivitetstilskudd	1 885,00	1 885,00	0,00
3900 Andre driftsrelaterte inntekter	13 571,00	13 571,00	0,00
	140 521,87	140 521,87	0,00
Driftskostnader			
4143 Qi Gong	-1 425,00	-1 425,00	0,00
4144 Baronen Bowling	-7 320,09	-7 320,09	0,00
5330 Godtgjørelse til styre- og bedriftsforsamling	-13 500,00	-13 500,00	0,00
6420 Leie datasytemer	-2 641,00	-2 641,00	0,00
6780 Lønn selvstendig næringsdrivende	-7 000,00	-7 000,00	0,00
6820 Trykksaker	-7 457,00	-7 457,00	0,00
6840 Aviser, tidsskrifter, bøker etc	-6 550,00	-6 550,00	0,00
6860 Møter, kurs, oppdatering etc.	-43 860,00	-43 860,00	0,00
6910 SMS varsling	-1 832,20	-1 832,20	-862,00
6940 Porto	-2 844,00	-2 844,00	0,00
7140 Reisekostnader, ikke oppgavepliktig	-3 946,00	-3 946,00	0,00
7395 Øreavrundning	-3,50	-3,50	0,00
7410 Kontingent, ikke fradragsberettiget	14 900,00	14 900,00	0,00
7415 Påmelding serier, turneringer etc	7 859,94	7 859,94	0,00
7430 Gaver, ikke fradrag	-1 097,00	-1 097,00	0,00
7770 Bank og kortgebyrer	-1 533,10	-1 533,10	0,00
	-78 248,95	-78 248,95	-862,00
Driftsresultat	62 272,92	62 272,92	-862,00
Finansielle poster			
8050 Annen renteinntekt	5 948,00	5 948,00	0,00
8150 Rentekostnader kredittinstitusjoner	-2 645,49	-2 645,49	0,00
	3 302,51	3 302,51	0,00
Ordinært resultat før skatt	65 575,43	65 575,43	-862,00
Ordinært resultat	65 575,43	65 575,43	-862,00
Årsresultat	65 575,43	65 575,43	-862,00
Overføringer			
8960 Overføringer annen egenkapital	0,00	0,00	862,00

Utskrevet av Terje Nergård 01.03.2022 15:00:07

Visma eAccounting

Side 1 av 1

Sunnmøre Parkinsonforening Medlemstur til Bud og Molde

Vi trodde vi skulle få til den lenge planlagte turen i september i fjor, men medlemmene våre var ikke helt vant med å ha nærkontakt etter korona-tiden. Turen måtte avlyses på grunn av få påmeldte.

Nå prøver vi igjen!

Lørdag 24. september starter vi fra Moa i 10-tiden og håper denne gangen på god oppslutning. En del detaljer er ikke klare enda, men vi satser på at det blir lunsj på Bud og kanskje en kaffestopp i Molde-området.

Påmelding og informasjon vil komme på SMS ca. 14 dager før. Vi satser på veldig lav egenandel og at så mange som mulig allerede nå setter av datoen.

God sommer fra Kari





Utan diskusjonar inga utvikling.

Dette seier den nye leiaren av Sunnmøre Parkinsonforening. – Tja, svarer han når han blir spurd om kva som er hans sterke side som leiar. Les også kva ho han er gift med, meiner om den saka.

Kven er du, Geir N. Sund?

Namn: - Geir N. Sund

Kven er du? - Leiar i Sunnmøre Parkinsonforening.

Alder: - 65

Yrke: - IT. Pensjonert frå i fjor

Bur på Valderøya

Har du sjølv parkinson? - Ja

Kort "sjukehistorie": - Fekk diagnosen for ca to år sia. Til no «lett angripen».

Kva sa du da du vart spurd om å gå inn i styret for parkinsonforeninga?

- Eg sa ja. Tenkte at dette var måten å bidra på, og lære mykje om sjukdommen sjølv.

Kan du ha nytte av noko frå yrket ditt som leiar i SPF?

- Planlegging og koordinering.

Liker du å gjere ting sjølv?

- Liker å få ting gjort. Enten sjølv eller ved hjelp av andre. Det er ein fordel at fleire jobbar saman fram mot felles mål.

Korleis var det å gjennomføre det første styremøtet?

- Det var i grunnen ok. Eg har dyktige og erfarne folk i lag med meg i styret. Har erfaring med styreverv frå private organisasjonar som korps og båtförening. Det mest spennande er det faglege. Der er det meste nytt for meg. Elles var det litt som å hoppe etter Wirkola. Kari har gjort ein kjempejobb som leiar før meg. Ho er heldigvis med vidare i styret, så eg har henne å spørje om råd.

Er du av dei som ser ting skje? Eller av dei som får ting til å skje? Er det bruk for begge desse pesronlegdomstypene i eit styre?

- Eg liker at ting skjer, og at alle tar eit ansvar og er aktive. Eg delegerer gjerne både ansvar og oppgåver. Det er best om alle bidrar, men det skal vere høgd for diskusjonar. Utan diskusjonar inga utvikling.

Nemn eit par delar av styrearbeidet som du ser som viktige.

- Å vere der for medlemmene. For ei parkinsonforening er det viktig å kunne tilby ulike aktivitetar til hjelp mot sjukdommen - fysiske, men også sosiale og kunnskapsmessige.

Ein ting vi skal prioritere no, er å forbetre bruken av dei lokale nettsidene våre under parkinson.no til å vere meir dynamiske og gi informasjon om aktivitetane vi tilbyr. Nettsidene og Facebook må brukast meir aktivt..

Kva er den beste sida ved deg til bruk i styret?

- Tja....

Kva er lykke for deg?

- Det er eit omfattande spørsmål. I denne samanhengen: Kan eg bidra til at medlemmene får betre og meningsfylte kvardagar, så vil det gjere meg lykkeleg.

Til slutt vil eg oppfordre medlemmene til å bidra aktivt til at vi alle får det betre, sjølv om vi har ein sjukdom. Still opp når du blir spurd, delta aktivt på aktiviteter, medlemsmøte og så vidare. Vi har utruleg mykje å lære av kvarandre.

- Han mistar ikkje roa.

Inger Sund er gift med Geir, har vore engasjert i lokalpolitikken, er tidlegare styreleiar i Giske blandakor, og har også vore distriktssekretær i Redningsselskapet. Vi ber henne svare på eitt av spørsmåla Geir fekk: *Kva er den sterkaste sida han har når han skal hanskast med vervet som styreleiar?* Her er svaret:

- I dette tilfellet er eg så inhabil som det går an i mitt svar! Etter 42 års ekteskap har det danna seg ein tråd som går igjen i mi oppleving av Geir; Geir har ei uvanleg evne til å behalde roa. Han er ein organisator og trivst i arbeid med prosjekt.

Det å jobbe mot eit mål er noko som triggjar han. Han har også ei beundringsverdig evne til å godta og respektere menneske som dei er.

Sommeren 2022

Sommerhilsen fra Sunnmøre Parkinsonforening.

Som vi alle husker, så startet også dette året med Korona og nedstenging. Vi er derfor veldig glade for at ting nå ser ut til å normalisere seg og at vi gradvis tar livene våre tilbake.

Årsmøte

Vi fikk gjennomført Årsmøte fysisk på Waterfront Hotell den 5. mars med litt over 20 deltakere. Kari Steinsvik ønsket å trekke seg som styreleder og Geir Sund fra Valderøy ble valgt som ny styreleder. Vi takker Kari for den kjempejobben hun har utført for SPF.

Årsmøtereferatet finner dere i bladet, sammen med regnskapet som manglet i siste utsendelse.

Årsmøte MRPF/Helgesamling

Vi arrangerte også årsmøte for Møre og Romsdal Parkinsonforening og Helgesamling på Parken Hotell 29 april til 1 mai. Der fikk vi beklageligvis en del avbestillinger i siste liten så vi endte opp med ca. 30 deltakere. Vi var så heldig at vi fikk besøk av Generalsekretær Britt Inger Skaanes og Leder i Trøndelag PF, Leif Klokkehaug denne helgen. May Britt Vikestrand ønsket å trekke seg som leder og Eli Karin Walle fra Molde ble valgt som ny leder. Vi takker May Britt for den kjempejobben hun har utført for MRPF.

Tema på helgesamlingen var Likepersonarbeid, Pårørende, ParkinsonNet, nytt fra NPF og Rettigheter.

Årsmøtereferatet finner dere i bladet, sammen med regnskapet som manglet i siste utsendelse.

Kurs for nydiagnostiserte

Det ble arrangert kurs for nydiagnostiserte i Ålesund den 5. mai. Gode forelesere og meget godt fremmøte. Det vil bli kurs både for nydiagnostiserte og for de som har hatt sykdommen i over 5 år i Molde i november. Målet må være å få til slike kurs både i Ålesund og Molde hvert år.

Aktiviteter:

Det viser seg at det er litt «tungt» å komme i gang igjen med alle aktivitetene som ble stanset under koronapandemien. Dette gjelder ikke bare oss, dette gjelder over hele landet. Vi gjør så godt vi kan, og vi har nå følgende tilbud til våre medlemmer:

Trening Fysioterapeut; Frisksenteret Ålesund - tirsdag, onsdag og fredag
For å delta, ta kontakt med Frisksenteret v/Hildegun Eikrem tlf. 481 85454

Trening Logoped; Voksenopplæringen i Ålesund - 2 grupper på onsdag
For å delta i Ålesund må man ha bosted i Ålesund, rekvisisjon fra lege og man kan ta kontakt med Evy Janne Nedrevoll hos Voksenopplæringen for påmelding. Medlemmer som er fra andre kommuner, må henvende seg til sin kommune for behandling. Man kan også finne logoped i nærheten i Fagpersonregisteret som ligg i mappen ParkinsonNet på hjemmesiden til Norges Parkinsonforbund, www.parkinson.no

Golf; Moa Golfklubb Ålesund - mandag

Interesserte kan ta kontakt med Bente Steffensen E-post: steffbg2@gmail.com Tlf: 47865801



Bowling; Baronen i Spjelkavik siste torsdag i hver måned. Invitasjon blir sendt ut på SMS mandagen før. Det er også Bowling i Ulsteinvik en gang pr. mnd, andre onsdag i måneden. Pause til september.

Pårørendegruppen; Vi regner med å komme i gang igjen over sommerferien, Interesserte kan melde seg på med solveig.austnes@hotmail.com tlf. 412 35 277

Rock Steady Boxing; Prøvetimar i juni, Ålesund Kontakt Geir Sund tlf 91609718. Dette er et nytt tilbud i Ålesund. Ålesund Bokseklubb har en trener som har tatt spesialopplæring og det blir prøvetimer tirsdager i Juni Kl. 17:00 – 18:30 for de som er interessert. Etter ferien blir det startet opp med organisert trening. Er du interessert så ta kontakt med Geir Sund: gnsund@gmail.com eller tlf. 916 09718. Prøvetimar i juni, Ålesund Kontakt Geir Sund tlf 91609718

Qi Gong; Det er en gruppe av våre medlemmer som deltar på Qi Gong i Ålesund. Interesserte kan henvende seg til Bente Steffensen: e-mail: steffbg2@gmail.com, tel. 478 65801

Turgruppen; Vi har ikke fått i gang turgruppen slik som vi hadde tidligere. Vi har vært i kontakt med LHL og våre medlemmer er velkommen til å delta på de aktivitetene som arrangeres av LHL.

Det arrangeres turer hver mandag kl. 12:00. Du finner beskrivelse av aktiviteter på LHL Ålesund, Sula og Giske sin hjemmeside <https://www.lhl.no/lokallag/lhl-more-og-romsdal/lhl-alesund-sula-og-giske/>

De som ønsker å delta kan også ta kontakt med Ann-Eli tlf. 908 90367.

Likepersonkurs: Vi trenger flere likepersoner, Vi planlegger å arrangere felles kurs der kursdeltakerne sitter sammen og går gjennom kurset. Er du interessert så ta kontakt med Gunnar Frøyen: gunnar.froyen@gmail.com eller tlf. 915 73 940 eller solveig.austnes@hotmail.com tlf. 412 35 277

Innerdalen for alle er en tur som er planlagt i August. Se egen sak i Hør på Meg
Er du interessert så ta kontakt med May Britt Vikestrand tel. 414 62312, e-mail jvikest@online.no

Høsten 2022: Til høsten har vi planer om å arrangere 2 medlemsmøter. Er det noen som har ønsker om tema på medlemsmøte, så gi beskjed til Geir Sund: gnsund@gmail.com eller tlf. 916 09718.

Vi planlegger også en medlemstur til Hustadvika i slutten av September. Siste helga i november blir det Julegilde med masse god mat og loddsalg. Det er også ytret ønske om å starte med dansekurs til høsten.

Styre i Sunnmøre Parkinsonforening ønsker alle våre medlemmer en riktig god sommer.



Referat fra Årsmøtet i Romsdal Parkinsonforening på Krona, Romsdalsmuseet 23.mars 2022

Styreleder Per Kåre Trengereid ønsket velkommen.

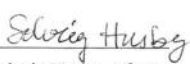

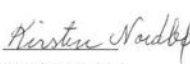
1. Godkjenning av møteinnkalling. Godkjent.
2. Godkjenning av sakliste. Godkjent.
3. Valg av møteleder. Eli Karin Walle ble foreslått, og valgt til møteleder.
4. Valg av referent og to til å underskrive protokollen. Solveig Husby ble foreslått og valgt til referent. Vigdis Brevik og Kirsten Nordbø ble foreslått og valgt til å skrive under protokollen.
5. Årsmelding for 2021. Eli Karin Walle leste årsmeldingen. Den ble godkjent.
6. Regnskap for 2021. Kasserer Jan Erik Bjørshol leste resultatregnskapet, som er kontrollert og godkjent av revisor Elin Gilde Silseth.
7. Arbeidsprogram for 2022. Elli Karin Walle leste arbeidsprogrammet. Godkjent.
8. Budsjett for 2022. Jan Erik Bjørshol leste budsjettet. Roy Høyer tok ordet og forklarte litt om Prosjekt tilhørighet og Grasrotandel. Budsjettet godkjent.
9. Valg. Eli Karin Ealle leste valgkomiteens innstilling. Årsmøtet ble utfordret på at styret mangler et styremedlem. Det var ingen respons på det, så styret ble valgt med 4 medlemmer, mot 5 tidligere. Disse ble valgt:

Styreleder:	Roy Høyer	Valgt for 2år (2022-2024)
Styremedlem (sekretær):	Eli Karin Walle	Gjenvalg for 2 år (2022-2024)
Styremedlem (kasserer):	Jan Erik Bjørshol	Ikke på valg (2021-2023)
Styremedlem:	Solveig Husby	Ikke på valg (2021-2023)
Varamedlem:	Per Kåre Trengereid	Valgt for 1 år (2022-2023)
Varamedlem:	Reidun Moltubak	Gjenvalg for 1 år (2022-2023)
Valgkomite (funksjonstid 1 år):	Reidun Moltubak Marit Høyer	
Revisor:	Elin Gilde Silseth	Gjenvalg

Styret konstituerer seg selv.

Nyvalgt styreleder tok ordet og takket for tilliten. Han takket også Per Kåre Trengereid for innsatsen som styreleder i 2 år, med gode ord og blomst. Per Kåre kvitterte med takk.

Totalt 22 personer var til stede på årsmøtet.

 29.03.2022  
Solveig Husby, referent Vigdis Brevik Kirsten Nordbø

EN HILSEN FRA ROMSDAL!

Hei alle sammen.

Vi avviklet Årsmøte /Medlemsmøte i Romsdal Parkinsonforening på Krona,Romsdalsmuseet den 23. mars 2022.

Det var 23 medlemmer til stede. Det er jo bare en liten del av våre medlemmer. For å nå ut til alle foreningens medlemmer velger jeg å bruke Hør på Meg eller Se og Hør som jeg også liker å kalle bladet. Hør på Meg er vårt eget organ og et fint organ å nå ut til alle våre medlemmer på.

Mitt navn er Roy Tore Høyer og jeg er nyvalgt leder for Romsdal Parkinsonforening. Vår leder Per Kåre Trengereid frasa seg gjenvalg, og etter 2 år som nestleder rykket jeg opp som leder.

Jeg takker for tilliten. Oppgaven er stor, og å erstatte Per Kåre blir som å hoppe etter Wirkola. Vi som har levd en stund kjenner og forstår det uttrykket. Vi har heldigvis ressurspersonen Per Kåre fortsatt med på laget, nå som vara til styret.

Så litt om meg selv. Jeg liker å kalle meg selv for en ekte moldenser eller molling som mange sier. Siden jeg alltid har bodd her liker jeg også å kalle meg for «heimføing». I Molde har vi både en Innflytterdag og en Utflytterdag, kanskje burde vi også ha en Heimføingsdag.

Jeg er født i fredsåret 1945 og er da blitt 76 år gammel, gift med Marit som har hatt Parkinson i over 10 år nå. Vi har 3 barn som igjen har gitt oss 9 barnebarn. Etter endt Realskole (vi var grønnruss) dro jeg som mange andre 17 år gammel til sjøs i utenriksfart, men jeg ble ikke sjømann. Etter endt militærtjeneste i Marinen fant jeg ut at landjorda fristet mere enn sjølivet. Fikk jobb i Posten i 1968 og ble der i hele 48 år.

Mine interesser har vært mange, men fotball har hatt en stor plass i livet mitt, både som spiller og trener. Friluftsliv, det å gå i fjellet fra Turistforeningens hytte til hytte. Er også så heldig å ha egen hytte på Skarvatnet i Oppdal. Jeg synger i kor (Moldekoret) som er et blandakor. Å synge i kor er utrolig kjekt, og noe jeg sterkt anbefaler til andre.

Ellers er det også kjekt å være med i styret og dugnadsgjengen til Moldemarkas Venner.

Årets årsmøte gikk greit unn, men som mange andre foreninger sliter også vi i Romsdal Parkinson forening, med å få folk til å ta leder eller styre verv. I styret vårt nå kjenner vi hverandre godt siden flere har sittet i mange år, men vi mangler fremdeles en represant til styret. Så er det noen av dere som har lyst å være med, så er det bare å melde seg. Vi holder styremøtene i Mold, i Myrabakken 4 Frivilighetssentralen midt i sentrum.

Styret består nå av medlemmer som har Parkinsons sykdom og medlemmer som kun er pårørende. Jeg synes det er viktig at det alltid er noen i styret som har Parkinson. Det er ikke ønskelig at det sitter bare pårørende i styret.

På Medlemsmøtet etterfulgt av årsmøtet prøvde styret å få til en dialog med medlemmene. Styret ville gjerne ha innspill og forslag på følgende spørsmål; Hva er det primært dere medlemmer ønsker og forventer at styret skal jobbe med? Vi fikk noen svar, forslag og ønsker. De fleste gikk på det med sosialt samvær. Turer i nærområdet var det flere som foreslo, likeså medlemsmøter med kaffe og kaker. Litt lett underholdning, sang og musikk samt litt faglig påfyll om hvilke muligheter og rettigheter man har som Parkinson rammet.

Planer fremover;

Tur til Damvokter hytta.

Styret har tatt dette til etterretning og har nå dette leses avviklet årets første tur. I fjor hadde vi en flott tur i Moldemarka, nærmere bestemt til Damvokterhytta ved Øverlansvatnet. Vi inviterte til en ny tur til samme sted i år, en såkalt vårtur den 19. mai. Grunnet mye snø langs veien inn til hytta måtte vi utsette turen. Ny tur arrangeres 9. juni. Vi håper mange møter opp. Det blir sosialt samvær med kaffe og noe å bite i, musikk med trekkspill og gitar fra Magnar Solheimdal og Magne Furuset. Det er to kjekke karer som synger og spiller kjente og kjære sanger som alle kan, slik at det blir god stemning med allsang.

Busstur til Åndalsnes; Høst tur er under planlegging. Gondolbanen med restaurantbesøk er noe vi undersøker.

Innflytterdagen i Molde; Vi planlegger stand i Storgata der vi stiller opp og markedsfører Parkinsonforeninga.

Annet; Her henvises til våre faste aktiviteter som boksing, bowling, pårørendegrupper og mulig ny ordning etter hvert med Logopedtilbud.

Coronatiden har preget oss alle. Den er nå forhåpentligvis forbi og aktivitetene våre kan igjen nå et normalt nivå, endog bedre. Håper alle våre medlemmer støtter opp og deltar på våre arrangement. Sammen er vi sterke og sammen har vi det kjekt.

Ønsker alle våre medlemmer i Romsdal Parkinson forening
en riktig **GOD SOMMER.**

Mvh.
Roy Tore Høyer.

Helgesamlingen 2022

Oppsummering og ettertanke.

Det å arrangere en Helgesamling krever en del planlegging. SPF skulle være arrangør i 2021 og planleggingen startet høsten 2020. Vi trodde jo at koronaen skulle gi seg og avtale med Scandic Parken hotell ble ordnet. I stedet for en komité ble all planlegging gjort av undertegnede, med orientering til styrene i MRPF og SPF.

Vi hadde fått midler fra Helse Midt og Likepersonarbeid måtte derfor bli en viktig del av samlingen. I tillegg ønsket vi å følge opp tema om Pårørende fra samlingen i Molde i 2019. Ønsket vårt var i utgangspunktet en foredragsholder utenfra, men det var vanskelig å finne aktuelle kandidater. Derfor ble vi enige om å gå bort fra eksterne forelesere og heller bruke midlene på å ha så liten egenandel som mulig på arrangementet.



Koronaen ville ikke gi seg!

På slutten av 2020 ble det klart at helgesamling måtte utsettes til våren 2021 pga. alle restriksjonene vi måtte ta hensyn til. Hotellet måtte avbestilles, ny avtale ble inngått for våren 2022. Det var vanskelig å planlegge tema for samlingen fordi det utover høsten var mye usikkerhet rundt gjennomføring av slike arrangement. I tillegg var det tydelig at medlemmene våre vegret seg for å delta på større samlinger.

Tidligere leder i MRPF, Leif Klokkehaug, nå leder i Trøndelag PF, og generalsekretær i



NPF, Britt Inger Skaanes ble invitert. Leif Klokkehaug hadde et innlegg om rettigheter, mens Britt Inger Skaanes fortalte nytt fra NPF og orienterte om ParkinsonNet. I tillegg fungerte det bra å bruke Sverre Nilsen, NPF, på Teams for å orientere oss om digitale plattformer som vi bør kjenne til.



Innlegget om Likepersonarbeid ble holdt av Solveig Austnes og Kari.

Kari og May Britt sitt Pårørendeinnlegg hadde en ny vri med fokus på den gode tiden fra diagnosen er satt og til pasienten blir mer pleietrengende. Det ble understreket nødvendigheten av et godt samarbeid mellom Parkinsonrammet og næreste pårørende.

Det var veldig kjekt å se hvor stor betydning det har å treffe andre som er i samme situasjon. Den sosiale møteplassen vi har på en slik samling er nesten uvurderlig. Praten gikk om løst og fast, og erfaringer ble utvekslet.

14 dager før samlingen hadde vi nærmere 40 påmeldte, hvorav 13 kom fra RPF og NMPF. Dessverre fikk vi en del frafall i løpet av den siste uken, både pga dødsfall og sykdom. På fagdagen var det 26 til stede + de 2 gjestene våre.

Vi hadde lagt inn i avtalen med hotellet at det kunne komme mer enn 60 deltakere.

Helgesamlinger i framtiden.

I år måtte de som skulle overnatte bestille hotellet og betale selv. Dette var veldig bra for komiteen og lettet arbeidet med planleggingen. Overnatting vil variere fra år til år fordi det er meningen at samlingen skal rullere mellom lokalforeningene.

Hvordan kan vi få flere til å delta? Hvordan kan vi få lokalforeningene sine medlemmer til å bruke tid og penger en gang hvert 2. år på å treffe likesinnede fra hele fylket?

Det er mye som skal på plass for at arrangementet skal bli vellykket, og arbeidet med planleggingen er krevende.

Er det verdt det? Forhåpentligvis mener de som var til stede at svaret er ja.

Kari og May Britt



Protokoll fra

Nordmøre Parkinson forenings årsmøte 17. mars 2022 kl.16.00

I Sanitetsforeningens lokaler ved Myra Blomst.

Til stede 15 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:**
a) Valg av møteleder Arne Westye Fjellstad
b) Valg av møtesekretær Inge Mellemsæther
Begge ble enstemmig valgt.
- Sak nr. 4 **Godkjenning av årsmelding for 2021**
Årsmeldingen for 2021 ble gjennomgått av leder
Vedtak: Årsmeldingen for 2021 enstemmig godkjent,
- Sak nr. 5 **Godkjenning av regnskap for 2021**
Bilag og bankutskrifter er sjekket og gjennomgått/kontrollert av leder og revisor, og regnskapet stemmer med beholdningene.
• Regnskapet viser et overskudd på kr 48.934.74
Innstilling fra styret:
Regnskapet for 2021 godkjennes slik det er framlagt og gjennomgått.
Vedtak: Som styrets innstilling.

Sak nr. 6 og 7 **Arbeidsprogram og budsjett for 2022**

Aktivitet	Antall	Budsjett
Medlemsmøter	3	10.000
Juletilstelning/Medlemsmøte	1	20.000
Styremøter	5	7.000
Bowling (siste torsdag i måneden)	10	10.000

Turer/besøk i kommuner på Nordmøre	3	
Golf «Kultur-treff»	3	5.000
Trim og trening		
Parkinson dag/medlemsverving		
Årsmøte	1	3.000
Regnskapsprogram		10.000

OBS: Arbeidsprogrammet viser hva vi skal arbeide for å få til. «Golf» må f.eks. undersøkes og kartlegges først, det samme med «kultur-treff» osv., Hvem som tar ansvar osv.

Forutsetningen er at vi ikke får noen negative virkninger av virus/smittevern.

Budsjettet viser et anslagbeløp, og gir en ramme.

Hva angår Regnskapsprogram vises til sak om Regnskap og økonomi.

Styrets innstilling:

Sak vedr. Arbeidsprogram og Budsjett tas til orientering.

Vedtak: Som innstillingen

Sak nr.9 Valg

Vi har ikke valgkomité ,innstillingen framlagt av leder.

Valg.

Verv	Navn	Valgperiode forrige årsmøte	Resterende periode
Leder	Arne Fjellstad	2år	1 år igjen
Nestleder	Karin Nesja	2 år	1 år igjen
Sekretær	Inge Mellemsæther	1år	På valg – Ønsker ikke gjenvalg
Kasserer	Morten Holen	2år	1 år igjen
Styremedlem			2 år
Varamedlem	John Strøm	1 år	Tar gjenvalg
Varamedlem		1 år	På valg

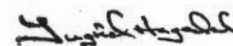
Som sekretær ble valgt Inge Kjetil Bratset
Styremedlem: Ingrid Hagedal
Varamedlem. John Strøm, og Einar Ugelstad

Revisor: (Valgt for 1 år) Anton Monge

Valgkomité: Haldis Haltbakk, Astrid Haavde Strand, Åse Ingjerd Nielsen.

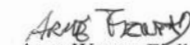
Til protokollvitner ble valgt: Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad

Etter det sosiale med servering og loddsalg avsluttet leder møte, takket for oppmøtet og ønsket alle vel hjem.



Ingrid Hagedal
Protokollvitne
Ugelstad

Protokollvitne



Arne Westye Fjellstad

leder



Einar



Inge Mellemsæther
sekretær

HILSEN FRA NORDMØRE

Noen ord til medlemmene:

Etter årene med pandemi håper vi nå at det kan bli en mer normal aktivitet videre framover.

Vi har kommet godt i gang med bowling siste torsdag i hver måned fra kl. 13:00 på Futura, og det har vært rimelig bra oppmøte til aktiviteten, samt hyggelig samvær og Pizza.

Vi har også snakket om å få til noen turer i nærområdet og forskjellig annet. Det blir sendt ut informasjon om dette til medlemmene på sms.

Med ønske om en god sommer!

Arne

Innerdalen for alle 2022

Dato: 26. – 28.8.22 – Stad: Innerdalshytta, Ålvundfjord

Deltakaravgift: 1000 kr i egenandel, MRPF dekkjer resten av tildelte midlar.

Målet for opplegget er **å prøve sjå muligheter i staden for begrensningar**. Her kan du treffe andre med Parkinson som ynskjer å leve eit aktivt liv ute i naturen. Kanskje kan vi vere til inspirasjon for kvarandre? Erfaringsutveksling er ein viktig faktor i mange tilfelle.

Opplegget vert ikkje så omfattande som vi hadde tenkt, men det som er sikkert at du får om du melder deg på, i tillegg til det sosiale, er ei fantastisk naturoppleving i "Norges vakreste dal". Fellesturen på laurdag går som planlagt med fellesstart for alle uansett mål for turen.

For dei som er spreke og tøff nok vil Innerdalstårnet vere målet. Vi har sikra oss erfarne guidar.

For dei som ikkje kjenner trong til å kome på den høgste toppen er ein tur til Storvatnet eit godt alternativ.

Overnatting: Innerdalshytta har 47 rom. Enkeltrom, tomannsrom, firmansrom og større. Det er ikkje så mange enkeltrom, så det er ikkje sikkert at alle kan få det.

Måltid: Inkludert i prisen er frukost, nistepakke og middag.

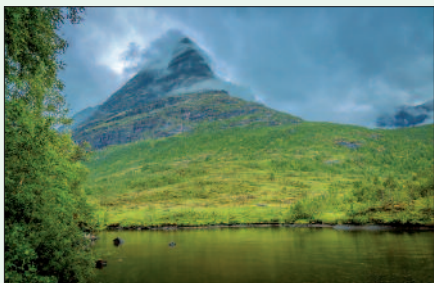
Tilkomst og parkering: Kjør RV70 mellom Sunndalsøra og Ålvundfjord. Ta av ved Ålvundeid mot Innerdal. Følg vegen til parkeringsplassen ved Dalen. Frå parkeringsplassen er det ca 4 km til turisthytta.

Det er også mogleg å kome dit med buss.

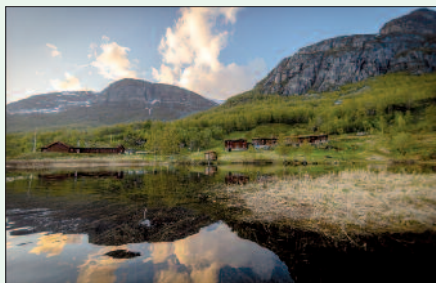
Påmelding: Har du spørsmål eller vil melde di interesse er fristen innan 30.6. Send melding eller e-post til May Britt. 41462312 / jvikest@online.no

I første omgang loddar vi stemninga for å sjå kor mange som kan tenkje seg å vere med. Vi må vere mellom 10 – 15 personar.

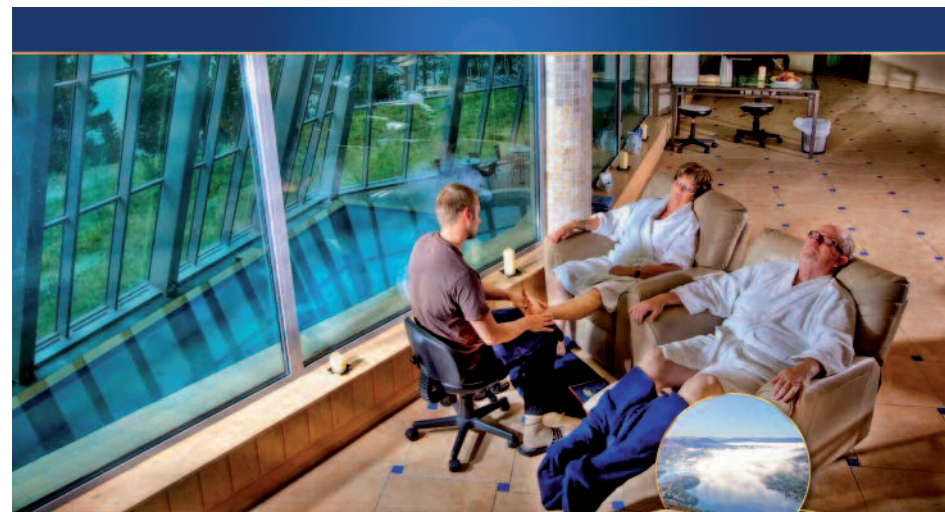
Kjem vi opp i det antalet tek vi direkte kontakt med dei interesserte for bindande påmelding.



Innerdalstårnet. Foto: Roar Halten.



Innerdalshytta vår 2021. Foto: Roar Halten.



Velkommen til

Parkinson-uka 2022



Innlandet Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 9. Parkinson-uka på Savalen mandag 24. til fredag 28. oktober 2022.

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

Matopplevelse

Frokostbuffe, lunsjbuffe og 3-retters middag/aftensbuffe hver dag. Siste kvelden serverer vi Østerdalsbord.

Trim og trening

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

Spa behandling

15% rabatt på alle spabehandlinger.

Interessante foredrag

- Kommer vi tilbake til...

Hyggestund i Lavvoen

Dans i kobbersalen

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

Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2022

Innlandet Parkinsonforening & Savalen Fjellhotell & Spa

SAVALEN PAKKEPRIS

til Parkinson medlemmer og deres respektive, inkl. hjelpensjon, foredrag, aktiviteter.
Kr 3690,- pr. person. Tillegg enkeltrom **kr 720,-**

Buss fra Steinkjer/Trondheim og Larvik/Oslo med påstigning underveis.
Tillegg **kr 740,-** pr. p. tur/retur.

Påmelding og info

☎ Savalen Booking 62 47 17 17
✉ post@savalen.no



BOOKING: 62 47 17 17
www.savalen.no

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

Elin Karin Walle

Skogveien 6A, 6415 Molde
Mobil: 412 72 915
E-post: elikaarinewalle@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 31 426
E-post: skarvatnet@yahoo.no
www.parkinson.no/romsdal



Parkinsonsykepleier Leonora C. Sejdaj

Mobil: 918 57 169
Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus.

Vervekonkurransen 2022 - vi er i gang!

01. juni gikk startskuddet for årets "vervekonkurransen" blant foreningene. Her vil det bli premiering av den fylkesforeningen og den lokalforeningen med høyest prosentvis økning av medlemstallet fram til kampanjeslutt 31. oktober. Flotte premier loves. Foreningene vil jevnlig bli holdt oppdatert om utviklingen i medlemstallet, og administrasjonen vi snart sende ut en ny pakke med kampanjemateriell. Vi ønsker foreningene lykke til i sitt lokale vervearbeid!



"Vervekonkurransen 2022" foregår i perioden 01. juni-31. oktober. Under årskonferansen i november vil det bli en høytidelig overrekkelse av flotte premier.

Søndag den 12. er det Frivillighetsdag på Averøy, og vi deltar med stand og materiell i idrettshallen.

Tirsdag den 14. tar vi i mot Sykkelturen 2022 på Averøy, og Frivillighetssentralen har det praktiske ansvar for gjennomføringen. Vi har ikke meldt på noen "syklistere", men jeg sender ut sms til medlemmene på Nordmøre og håper at vi kan få noen til å komme.

Arne

Se her!

Her finner du kanskje noe du har lyst til
å være med på av aktiviteter og tilbud.
Og du finner informasjon om medlemmøter,
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. 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.

*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.
- Parkinontrening 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. 14.30-15.30: 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.

**Ta kontakt med di
lokalforening ang. aktiviteter
dersom noko er uklart.**

VELKOMMEN!



Vil du være med å støtte en god sak uten at det koster deg noe som helst? Vi har startet et prosjekt for å bruke kjøpekraften til de av oss som har Parkinson diagnose til å generere midler til parkinsonformålet. Vi er ca. 8,000 som har Parkinson diagnosen i Norge og vi kjøper medisiner for mellom 700 til 900 millioner kroner årlig. Vi har inngått ett samarbeide med et nettapotek sportsapoteket.no

Ved å kjøpe medicinene via dette nettapoteket, og henviser til "Parkinson", så går ca 10% av det hver enkelt av oss handler for til Parkinsonformålet. Du får akkurat de samme medisinerne, bruker de samme e-reseptter, frikort etc og får tilsendt dine medisiner hjem, til butikken, hytta eller hvor du måtte befinne deg. Apoteket betaler frakten så det er ingen ekstra kostnader for deg.

Vil du bli med å støtte en god sak, registrer deg på

www.parkinson.apomed.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

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

.....
Signatur