



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1

Februar 2022

Årgang 16

INNKALLING TIL ÅRSMØTER 2022

Møre og Romsdal Parkinsonforening

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

Påmelding: sjå invitasjon til Helgesamling.

Møter du kun på årsmøtet send SMS til 41462312 (May Britt)

Sunnmøre Parkinsonforening

Sunnmøre Parkinsonforening avholder sitt årsmøte 2022

på Waterfront hotell, Ålesund, lørdag 5. mars kl. 12.00.

Romsdal Parkinsonforening

Onsdag 23. mars 2022 kl 18.00 på Krona, Romsdalsmuseet

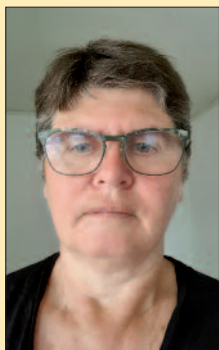
Nordmøre Parkinsonforening

Årsmøtedatoen er ikke helt avklart ennå, men når den er fastsatt vil vi gi informasjon ut til medlemmene pr. SMS og e-post.

Innhold:

Redaktøren har ordet	2	Innkalling til årsmøte RPF	16
Å løfte ei hand	3	Årsmelding RPF.....	17
Vi er positive mennesker	4	Nytt år nye muligheter	19
Innkalling til årsmøte MRPF.....	6	NPF – orientering om årsmøte	20
Årsmelding MRPF	7	Julebord NPF 2021.....	21
Arbeidsprogram MRPF	9	Minnegaver.....	23
Helgesamling 2022	10	Hei! Eg heter Ellen Vartdal Håvoll.....	24
Innkalling til årsmøte SPF	11	Innerdalen for alle	24
Årsmelding SPF.....	12	Aktiviteter for Parkinsonrammede	25
Arbeidsprogram SPF	14	Ålesund Qigong	26
Hilsen fra SPF	15	Lucky – Ingrid's flanerier	27

Redaktøren har ordet



Vi skriv 2022 og kan igjen sjå fram mot eit opnare samfunn. Til tross for mykje omikronsmitte kan vi no endeleg møtast igjen, vel og merke dersom vi held meteren.

Dette nummeret av Hør på meg er prega av at det er årsmøte både på fylkesplan og i lokalforeiningane. Det betyr også at valnemndene er trådde i kraft for å finne nye styremedlemmar. MRPF sitt styre treng mange nye personar med engasjement og lyst til å gjere ein innsats til beste for medlemmane våre. Dette gjeld også for Sunnmøre, Romsdal og Nordmøre sine lokalforeiningar.

I samband med årsmøtet i MRPF arrangerer Sunnmøre PF saman med MRPF Helgesamlinga "Sammen er vi sterkere" i Ålesund 29.4 -1.5. Vi har prøvd å halde kostnadane så lave som mulig i håp om at mange vil melde seg på. Det vert mange interessante og viktige tema som gjeld oss alle. Likepersonarbeid, dei pårørande si rolle, digital kvardag vil vere tema vi tek opp. I tillegg må ein heller ikkje gløyme den sosiale biten! Meld deg på, du finn meir om Helgesamlinga inne i bladet.

SPF og MRPF jobbar no aktivt med å få til eit kurs for nydiagnostiserte med Parkinson. Det er under utarbeiding, men vi håper det kan verte før sommaren. Er du i målgruppa så etterspør kurset hjå nevrologen din. Molde kjem med kurs både for nydiagnostiserte og for dei med Parkinsondiagnose i over 5 år til hausten (november).

For personar med Parkinson er det svært viktig med trening for å forseinke utviklinga av sjukdommen mest mulig. Eg er for tida på Kastvollen rehabiliterings-senter og får verkeleg kjenne på kroppen kva trening kan utrette. Det er viktig å merke seg at ein bør tenkje kvalitet framfor kvantitet, men også at alt du gjer av daglege gjeremål er ei form for trening. Inne i bladet finn du eit innlegg om "Aktiviteter for Parkinsonrammede". Det er ikkje alltid lett å finne aktivitetar i nærleiken av der du bor som er direkte retta mot personar med Parkinson. Difor rådar eg deg til å ta ein sjekk på heimesida til kommunen din, kanskje finn du noko av interesse der.

Ha ein fortsatt fin vinter og husk at våren er like rundt hjørnet!

May Britt

**Husk at de kan kome med innspel og innlegg til Hør på meg
Frist for innsending til nr. 2/22 er 13. juni.**

Å løfte ei hand

*er ein vakker song til og om dei som har fått diagnosen
Parkinson/parkinsonisme.*

Jens Andreas Karlsen sin fine tekst er eit bidrag til håp og optimisme.

Du løfta opp ei hand
Den andre va'kje med
Du hadde tunge stunde,
Da du oppdaga det.

Du som hadd kontrollen
Og visst aillt som skulle skje,
No prøve den der handa
å dirigere de'.

Refr:

Du er shaken not stirred
Rista og rørd
Det e viktig at du tør
Om ikkje aillt bli som før.

Du e shaken, not stirred,
Om det regna eller snør
Er det viktig at du tør,
Da blir det litt som før.
Shaken not stirred



Et jordskjelv kan riste
Men rive sjelden fjell,
Et ospeløv kan skjelve
Men heng fast likevel.

Man skjelve litt av redsel
For ting man ikkje vet,
Men skjelve òg av lykke
I ekte kjærlighet.

Refr:

Du er shaken not stirred

Når noen ting blir borte
Må ainna komme inn,
Da e det godt å vite
At musikken, den e din.

Så ta et steg av gangen
Sånn at skjebnen din forstår
At sangan dem ska synges,
At musikken går og går.

Refr:

Du er shaken not stirred

VI ER POSITIVE MENNESKER

Jeg kom inn som medlem i Sunnmøre parkinsonforening i 2006. Det skjedde ved at jeg meldte meg på en juletilstelling. Denne tilstillinga er en fast tradisjon som dere alle vet og gir grunnlag for å utvikle sosial kontakt mellom medlemmene. På denne tilstillingen fikk jeg straks mange verdifulle venner Jeg følte med umiddelbart velkommen. Jeg var på det tidspunktet bosatt i Sykkylven. Jeg vil uten videre tro at den omsorg jeg ble møtt med har betydd mye for meg både i hverdagslivet generelt og senere når jeg kom med i foreningslivet.

Jeg vil si at deltagelsen i alle ledd i foreningsarbeidet har mye. Forst og fremt som deltagere i medlemsmøtene. Jeg møtte medlemmer med et ønske om å utvikle vennskap, med et behov for kunnskap om vår felles sykdom og hvordan dette fellesskapet kan lindre den plagen Parkinson vitterlig er. Vi er vitterlig forskjellige alle sammen med forskjellige behov og forskjellig resurser vi ønsker å dele med andre. En tidligere leder i foreningen som selv var frisk var kommet til den konklusjonen til den konklusjonen at parkinsonister er positive mennesker som hele tiden er rede til å yte noe positivt for sine medmennesker. Jeg er tilbøyelig til å være enig. Jeg hadde en nær venn (han er død nå) som uttalte følgende: «Steinar, jeg syns det gir meg mest å gi noe enn å få!!»

Den perioden jeg har vært medlem har vært svært aktiv. Vi har fått satt i gang mange nye tiltak. Vi har f.eks. gjort oss bemerket når vi begynte å pille golf. Det var ikke vanlig at parkinsonister spiller golf. Humøret vårt har det ikke vært noe å si på og vi startet vår egen golf forening for parkinsonrammede med følgende valgspørsmål: THE SHAKY FOUR. Valgspørsmålet skapte munterhet. Vi møttes også privat sosialt. Når vi lanserte dette valgspørsmålet laget vi følgende dikt:

HØSTDEPPEFEST

prolog

Det startet med Steinar og Terje på Moa
Dag etter dag holdt de beifast på troa
Og svingte sin kulle med selvsikkert blikk
Og smilte bredt når de så hvor ballene gikk

De spilte på Solnør og de reiste til Tunis
returnerte til Norge med selvsikre glis
Parkinson fikset vi, han hindret oss ikke
Bare vi spiste vår pille og fikk i oss drikke

Vi la fram vårt budskap til Arne og Kåre
De likte ideen og argumentene våre
Selv om Kåre var litt i tvil om han ville
Gå rundt og slå på en ball som lå stille

Men alle ble vi fanget av denne basille
Skaffet oss greencard og køller til spillet
Ingenting stoppet oss, ei heller været
Tok timer med pro, dette ville vi lære

En langtransportør av det blideste slaget
Han skaffet oss så den femte på laget
Vi viste stolt den perfekte sving til Else
Og hun så at her var det hygge og helse

Da Sigrid og Arne bydde på høstdeppefest
takkert vi ja hver eneste innbudte gjest
hånden skjelver og litt stiv er vel kroppen
"The shaky five" er nå samlet på Lerstادتoppen

I kveld vil vi glemme vår uvenn i kroppen
sammen med ledsager hever vi koppen
kanskje en dag
et kjempegodt slag
så vil vi endelig greie å stoppe'n?

Vi har hatt det hyggelig i dette fellesskapet. Å ha Parkinson har ikke bare negative sider. Vi værers oss å se at uansett utfordringer har våre utfordringer sine positive sider. Disse kan vi foredle. Det vi ikke makter kan vi la ligge og konsentrere oss om aktiviteter og sider ved livet vi kan gjøre noe med.

Dessverre er denne coronapandemien kommet vår veg og lagt hindringer i veien for det sosiale fellesskapet vi har skapt. Da har det ikke blitt så lett å få felles aktiviteter til å rulle og blomstre. De som har tatt på seg tillitsverv i disse tider gjør en kjempejobb.

Det ser nå ut til at denne pandemien kanskje mister sin kraft og vi kan ta fatt på nytt. Jeg håper mange ser de muligheter som nå viser seg og selv ønsker å bidra.

Det er snart valg igjen.

Steinar

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2022

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

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

Påmelding: sjå invitasjon til Helgesamling.

Møter du kun på årsmøtet send SMS til 41462312 (May Britt)

Saker til årsmøtet må meldast til styret seinast 14 dagar før.

SAKLISTE:

1. Godkjenning av innkalling
2. Godkjenning av sakliste
3. Val av møteleiar
4. Val av referent, val av 2 protokollunderskrivarar
5. Årsmelding for MRPF for 2021
6. Rekneskap for 2021
7. Arbeidsprogram for 2022
8. Budsjett for 2022
9. Innkomne saker
10. Val

Årsmøtepapira vert utlagt på nettsidene til NPF (www.parkinson.no) under Møre og Romsdal Parkinsonforening.

MRPF tek atterhald om at årsmøtet vert gjennomført digitalt, dersom koronasituasjonen krev det.

ÅRSMELDING FOR DRIFTSÅRET 2021.

Årsmøtet 2021 vart halde digitalt 20.4 til 29.4.21

På grunn av covid19 vart årsmøtet avvikla digitalt etter å ha vore utsett 2 gongar. Den spesielle situasjonen gjorde at vi ikkje hadde noko annan mulighet for å få det gjennomført. 23 medlemmer deltok.

Valet på årsmøtet ga fylgjande styre:

May Britt Johnsen Vikestrand	styremedlem	2 år
Jan Erik Bjørshol	styremedlem	1 år
Gunnar Frøyen	styremedlem	1 år
Kolbjørn Magne Stokke	styremedlem	1 år

John Strøm	varamedlem	1 år
Bente Saxon	varamedlem	1 år
Eli Karin Walle	varamedlem	1 år

Steinar Furnes	revisor	1 år
----------------	---------	------

Det vart ikkje valt leiar for 2021 på årsmøtet, men May Britt J. Vikestrand har stått som kontaktperson.

Konstituering

Styret vart konstituert på styremøte den 9.6.21. Det var ikkje mogleg å finne ny leiar og May Britt sa seg villig til å fortsette som kontaktperson.

Jan Erik Bjørshol held fram som kasserar og Eli Karin Walle vart sekretær.

På styremøte den 9.11.21 orienterte May Britt om det arbeidet ho gjer som kontaktperson og sa seg villig til å ta på seg leiarvervet fram til årsmøtet i 2022.

Medlemstalet.

Pr. 31.12.2021 hadde Møre og Romsdal Parkinsonforening 451 medlemmar fordelt på dei 3 lokalforeiningane. Dette er oppgang i medlemstalet frå tidlegare år.

AKTIVITET:

Det vart i 2021 halde 2 styremøte.

Aktiviteten i både fylkesforeininga og lokalforeiningane var også i 2021 prega av pandemien vi hadde frå medio mars 2020. Mange planlagde aktivitetar har vore sett på vent i håp om at ting ville roe seg.

For fylkesforeininga førte det til at årsmøtet ikkje kunne avviklast som planlagt. Utifrå smitterisiko og råd frå kommuneoverlegen i Ålesund vart det utsett 2 gongar, for så å verte avlyst.

Parkinsonkurset for nydiagnostiserte som skulle arrangerast i Ålesund hausten 2020 vart avlyst. Det vert planlagt nytt kurs hausten 2021. Dette kurset er no sett opp i mars/april 2022.

Vi hadde som mål å få til ei samling for likepersonane på Helgesamling i 2021. Vi prøver å få dette til i Helgesamlinga 29.4-1.5.22 i Ålesund.

Hør på meg.

Det har ikkje vore mogleg å finne ny redaktør til medlemsbladet, noko som har vore ei stor belastning for leiar gjennom heile året. Takka vere hjelp frå Kristian Elgsaas vart det gitt ut 3 blad i 2021.

MÅLOPPNÅING:

Opplysnings- og informasjonsarbeid:

- Hør på meg har kome ut med 3 nummer i 2021.
- Kontakt med FFO. Deltek på arrangement i FFO sin regi som er aktuelle for oss.
- Aktivt jobba for eit kurs for nydiagnostiserte i Ålesund
- May Britt Vikestrand og Kari Steinsvik var aktivt med i planlegging av kurs for nydiagnostiserte og kurs for dei med Parkinson meir enn 5 år i Molde. Utsett til haust 2022.

Påvirkningsarbeid:

- Sendt brev til Volda kommune ang prosjektet "Rehabilitering med brukaren i sentrum"
- Etterspurt informasjon frå nevrolog til nydiagnostiserte.

Representasjon/deltaking på samlingar:

Koronapandemien sette ein stoppar for det meste av møteverksemd i 2021. Svært mykje vart arrangert digitalt.

- NPF har gjennomført digitale møte på Teams. Leiar og medlemmer av styret i MRPF har delteke.
- Gunnar Frøyen er saman med Tore Tokle brukarrepresentant når det gjeld Parkinson Net.
- Leiarssamling NPF på Gardermoen 13 – 14 november. Gunnar Frøyen deltok frå MRPF, Kari Steinsvik frå SPF.

ØKONOMI:

Likviditeten til MRPF er god sjølv om koronapandemien har hatt innverknad på både inntekter og utgifter også i 2021.

Vi fekk tildelt midlar frå Helse-Midt i 2020. 50 000 kr er søkt overført til 2022. Dette er øyremerka midlar som det skal først eige rekneskap for.

Rekneskapet vert lagt fram på Årsmøtet.

Volda 31.01.2022
Styret

ARBEIDSPROGRAM FOR 2022

Vi har framleis ein pågåande covid19-pandemi som vi antek kan sette grenser for aktiviteten i både MRPF og lokalforeiningane i deler av 2022 også.

MEDLEMSARBEID:

Medlemmane i fylket er registrerte i dei 3 lokalforeiningane. Lokalforeiningane har ansvar for medlemsmøte og aktivitetar lokalt. Fylkesforeininga sit med det formlle ansvaret.

Fylkesforeininga si oppgåve:

- Samarbeide med dei 3 lokalforeiningane, ha ein koordinerande funksjon og bidra til at aktivitetar og tilbod vert gjort tilgjengeleg for alle medlemmane i fylket
- Gjennomføre arbeidsprogrammet innanfor budsjetterammene
- Fylgje opp vedtak
- Gjere organisasjonen meir synleg og tilgjengeleg for medlemmane
- Ha ein webansvarleg som oppdaterer heimesida til fylkesforeininga
- Gi ut Hør på meg
- Oppdatere medlemslistene for å nå ut til alle medlemmane

Organisasjon og utviklingsarbeid:

- Fylkesforeininga skal ha tett samarbeid med lokalforeiningane
- Jobbe oppover mot NPF og utad mot ulike instansar i fylket til medlemmane sitt beste
- Gi ut Hør på meg minimum 3 gongar i året
- Motivere og inspirere medlemmer til deltaking på digitalt likepersonkurs

Påvirkningsarbeid:

- Arbeide for å rekruttere likepersonar
- Verve fagpersonar til ParkinsonNet i Møre og Romsdal
- Verve nye medlemmar til NPF/MRPF, særleg vekt på yngre Parkinsondiagnostiserte, m.a. ved å distribuere den nye brosjyren også til fastlegane

Informasjonsarbeid:

- Samarbeid med lærings- og mestringsenteret i Møre og Romsdal
- Samling for likepersonar
- Sikre god informasjon til nydiagnostiserte i første møte med nevrolog
- Sjå til at relevant materiell om Parkinson sjukdom er tilgjengeleg på alle neuroavdelingane og andre "møtestadar" som fysioterapeut, fastlege, logoped og liknande

Volda 24.1.22
Styret

HELGESAMLING 2022 Scandic Parken i Ålesund 29. april til 1. mai 2022.

Møre og Romsdal Parkinsonforening og Sunnmøre Parkinsonforening inviterer alle sine medlemmer til Helgesamling i Ålesund.

Tema: Sammen er vi sterkere**Program:****Fredag:**

Kl. 17.00 Årsmøte Møre og Romsdal Parkinsonforening

Kl. 19.30 Middagsbuffé – drikke betales av den enkelte
Etter buffeten blir det sosialt samvær.

Lørdag:

Kl. 09.30 Velkommen

Kl. 09.45 Likepersonarbeid. Hva kan vi definere som likepersonarbeid?
Plenum og grupper.
Orientering om Likepersonkurset.

Kl. 11.00 Pause

Kl. 11.15 Besøk fra Norges Parkinsonforbund v/ generalsekretær Britt Inger Skaanes.
Informasjon og spørsmål.

Kl. 12.00 ParkinsonNet – Hva betyr dette for meg?

Kl. 13.00 Lunsj

Kl. 14.00 Pårørende – den viktige støttespilleren.

Kl. 14.45 Hva kan foreningene gjøre for medlemmene? Hvilke rettigheter har vi?
Leif Klokkehaug, Trøndelag PF

Kl. 15.30 Pause

Kl. 16.00 Digitale plattformer – hvordan kan vi bruke dem?
Informasjon om Hjemmesider, Facebook, Podcast, Teams, YouTube og annet som vi finner på nettet.

Kl. 17.00 Avslutning

Kl. 19.30 Festmiddag – drikke betales av den enkelte
Etter festmiddagen sosialt samvær

Søndag:

Kl. 10.00 Tur til Giske og Alnes

Kl. 13.00 Lunsjbuffé og avslutning

Egenandel: Kr 500 for de som bor på hotellet og kr 1.000 for de som bor privat/hjemme.
Betales ved ankomst.

Påmeldingsfrist 10. mars

Påmelding til Kari Steinsvik, helst på mail steinsvik.kari@gmail.com evt. 901 94 672

Hotellbestilling: Dere bestiller og betaler hotellet selv.

Scandic Parken: Bestilling av rom gjøres via mail eller telefon.
parken@parkenhotel.no tlf 70 13 23 00.

Kode: BLOCK ID: 47744921.

Rom/frokost fra fredag til søndag:

Enkeltrom pr døgn

kr 1195,-

Dobbeltrom pr døgn pr person

kr 695,-

**Sunnmøre Parkinsonforening****Innkalling til Årsmøte 2022**

Sunnmøre Parkinsonforening avholder sitt årsmøte 2022 på Waterfront hotell, Ålesund, lørdag 5. mars kl. 12.00.

Vi åpner Årsmøtet kl. 12.00 og inviterer til varm lunsj kl. 12.30.
For påmelding: send SMS til Kari Steinsvik, tlf. 90 19 46 72 innen 28. 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 2021
- Sak 6 Arbeidsprogram 2022
- Sak 7 Regnskap 2021
- Sak 8 Budsjett 2022
- Sak 9 Valg

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

Årsmelding for 2021 og Forslag til Arbeidsprogram for 2022 finner dere i bladet.

Det tas forbehold om at årsmøtet kan bli utsatt og eventuelt gjennomføres digitalt, hvis koronasituasjonen krever det.

Styret

Sunnmøre Parkinsonforening

Årsmelding for Sunnmøre Parkinsonforening for driftsåret 2021

2021 ble like vanskelig som det første året med korona-smitte. Årsmøtet ble holdt den 6. mars og 33 medlemmer var til stede. Optimismen var stor og det var tydelig at medlemmene satte stor pris på å kunne samles.

Det varte ikke lenge og styret måtte allerede på det første styremøtet innse at det var vanskelig å få til medlemsmøte og tur før sommeren. Vi satset på et medlemsmøte i august/september og planla for tur i september/oktober.

Sunnmøre Parkinsonforening har også i 2021 hatt arbeidsprogrammet som mål for arbeidet vårt. Pr 31.12.21 har vi 186 medlemmer med både pasient og støttemedlemmer.

Styret har i 2021 bestått av:

Leder / Sekretær	Kari Steinsvik
Nestleder	Solveig Austnes
Kasserer	Terje Nergård
Styremedlemmer	Gunnar Frøyen Georg Steffensen
Varamedlemmer	Alf Terje Farstad Helge Humblen
Revisor	Steinar Furnes

Foreningen har hatt 2 «fysiske» styremøter, resten av kontakten har vært på e-post.

Interessepolitikk

Det har vært få muligheter til å jobbe med vår interessepolitikk. Styret vil spesielt trekke fram oppslaget i Sunnmørsposten som Rolf Ose medvirket til ang sykehjemsplasser. Han fortalte om sin og konas situasjon på årsmøtet og det ble vedtatt å sende over en kommentar til Ålesund kommune ang planer om å legge ned over 80 sykehjemsplasser. Oppslaget i avisen satte også et sterkt fokus på nedleggingsplanene og i første omgang ble de ikke nedlagt. Dette er dessverre en sak som fortsatt er aktuell og som styret bør kommentere ytterligere dette året.

Parkinson Net er nå startet i Helse Midt og flere styremedlemmer har medvirket til å få helsepersonell til å melde sin interesse og delta på kurs.

Kurset for nydiagnostiserte ble atter en gang avlyst, men SPF jobber sammen med MRPF om å få til et kurs så snart som mulig.

Medlemskontakt / Møteplasser

SMS er viktig i formidling av informasjon til medlemmene. I tillegg har vi brukt «Hør på meg».

Medlemsmøter.

Det ble ikke medlemsmøte på våren, men den 15. september inviterte vi til møte på Scandic Parken med tema Dagplasser og Dagtilbud. Bare 22 medlemmer var til stede og hovedpunktene i foredraget ble derfor referert i høstens medlemsblad.

Medlemstur.

Det ble også invitert til medlemstur til Bud den 2. oktober. Dessverre var det under 15 påmeldte og turen ble derfor avlyst.

Julegilde.

SPF inviterte til Julegilde den 27. november på Sunde Fjordhotell. 57 personer deltok, og det ble et hyggelig samvær.

Pårørendegruppen

Det ble ingen møter i gruppen i 2021. Dette skyldtes restriksjoner og smittesituasjonen.

Aktiviteter**Bowling.**

Bowling i Ålesund og Ulsteinvik har bare hatt et par samlinger høsten 2021

Golf.

Golfgruppen har vært aktiv også i 2021. De har fått noen nye medlemmer og SPF vil takke Golfklubben for velvilje i forbindelse med kursing av de nye. Det er fortsatt plass til flere.

Turgruppen

Styret finner det vanskelig å opprettholde turgruppen og har i stedet tatt kontakt med bl.a. LHL for å finne ut om våre medlemmer kan være med på det organiserte turopplegget som de har flere steder på Sunnmøre. Vi regner med at dette skal løse seg når turene starter opp igjen etter påske.

Opplysnings og informasjonsarbeid.

Det planlagte møte om Likepersonarbeid sammen med MRPF kunne ikke gjennomføres, men det satses på å ha det som hovedtema på Helgesamlingen som planlegges 29.4 til 1.5 i Ålesund. Alle foreningene i fylket trenger flere Likepersoner og det er en prioritert oppgave å få flere medlemmer til å ta det nye Likepersonkurset.

ORGANISASJONSUTVIKLING

Medlemstallet har i år gått ned fra 211 til 202.

Verv og deltakelse i møter.

SPF har følgende deltakere i styret i Møre og Romsdal PF: May Britt J. Vikestrand, styremedlem, Gunnar Frøyen, styremedlem og Bente Saxon, varamedlem. I tillegg har Kari Steinsvik, som leder av SPF deltatt på alle styremøtene og har fungert som sekretær i MRPF.

May Britt J. Vikestrand hadde sagt fra seg vervet som leder i MRPF, men det var umulig å finne noen til å overta. Hun skulle være kontaktperson, men det medførte alt arbeid som leder gjør, og i oktober sa hun ja til å være leder til neste årsmøte.

Kari Steinsvik og Gunnar Frøyen deltok på NPF sin årskonferanse i november 2021.

Gunnar Frøyen er vara brukerrepresentant for ParkinsonNet i Helse Møre og Romsdal.

AVSLUTNING

Det har vært vanskelig å drive foreningen i 2021, spesielt med tanke på medlemskontakt. Noen medlemmer har vært flinke og ringt til andre, noe som er blitt veldig godt mottatt.

Foreningen har en solid økonomi og årets drift ga et overskudd på kr 56.387,82.

Styret vil i 2022 søke Tilskuddsfondet om støtte til Helgesamlingen i april/mai. Medlemmene har et stort behov for å treffes og styret ønsker derfor å sponse både Helgesamling og Medlemstur i 2022.

Ålesund, januar 2022

Sunnmøre Parkinsonforening

ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2022

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2021-2023 som ble vedtatt på Landsmøtet 2020 og i formålsparagrafen som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av parkinsonisme og deres familier.

Interessepolitikk

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for:

- Opprette kontakt med nye Ålesund Kommune for å få til et samarbeid hvor foreningens kompetanse kan tas med i kommunens arbeid for å bedre livskvaliteten for Parkinsonrammede.
- *Følge opp helsepersonell, spesielt for Parkinsonrammede i sykehjem.*
- *Ha kontakt med heimetjenesten slik at Parkinsonrammede kan bo lengst mulig hjemme.*
- *Følge opp Innføringen av ParkinsonNet i Helse Møre og Romsdal.*

Medlemskontakt / Møteplasser

Sunnmøre Parkinsonforening har en jobb å gjøre for å få tilbake den gode kontakten med medlemmene etter koronasituasjonen. Det er viktig å engasjere medlemmene.

- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer.
- *Helgesamling sammen med MRPF med Likepersonarbeid som hovedtema. Sette fokus på ulike tiltak som SPF/MRPF definerer som Likepersonarbeid.*
- Tur /utflukt 2022
- Bowling i Ålesund og Ulsteinvik
- Pårørendegruppe
- *Turgruppe – finne samarbeidspartnere (f.eks. LHL) og tilby våre medlemmer turopplegg.*
- Golf-gruppen

Det er viktig at hele Sunnmøre involveres i ulike aktiviteter.

Informasjonsarbeid.

Norges Parkinsonforbund formidler kunnskap om parkinsonisme.

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for at:

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

Organisasjonsutvikling.

Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram for 2021 – 2023 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:

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer
- *Få flere til å ta Likepersonkurs i 2022.*
- *Arbeide for at flere av medlemmene, både Parkinsonister og pårørende påtar seg tillitsverv. Skolering av tillitsvalgte skal prioriteres*
- *Arbeide for å finne gode brukerrepresentanter.*
- At tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser.

Hilsen fra Sunnmøre Parkinsonforening

Godt Nyttår til alle!

Nå ønsker vi et bedre år enn de 2 siste med tanke på det arbeidet som foreningen skal gjøre. Det har vært vanskelig på grunn av restriksjonene. I tillegg har vi merket at det er litt høyere dørterskler for de fleste av oss. Vi tenker oss om mange ganger før vi bestemmer om vi skal delta på forskjellige arrangement.

Julegildet hadde vi den 27. november med 57 deltakere, god mat og fin utlodning. Dessverre måtte medlemsmøte og bowling i januar avlyses.

Nye muligheter kommer, og vi ser framover.

SPF håper mange kommer på Årsmøtet den 5. mars.

Innkalling står i bladet og vi starter kl. 12 på Waterfront i Ålesund og spiser lunsj kl. 12.30.

Husk å melde dere på innen 28. februar, slik det står i innkallingen!

Helgesamling!

SPF inviterer også til Helgesamling i Ålesund fra 29. april til 1. mai! Det er i samarbeid med MRPF og vi håper at mange vil delta. Egenandelen er satt svært lav og for den får dere middag fredag, dagpakke lørdag, festmiddag lørdag kveld og tur og lunsj søndag! De som skal bo på hotellet bestiller og betaler det selv.

Det kan bli noen justeringer i programmet og kanskje noen overraskelser når det gjelder underholdning.

Påmeldingsfrist 10. mars. Se invitasjonen i bladet!

Styret SPF

Innkalling til årsmøte i Romsdal Parkinsonforening

Onsdag 23. mars 2022 kl 18.00 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. Årsmelding for 2021
6. Regnskap for 2021
7. Arbeidsprogram for 2022
8. Budsjett for 2022
9. Valg

Til orientering: Etter årsmøtet vil det bli medlemsmøte med kaffe og snitter og hyggelig samvær.

Molde, 4. februar 2022

Romsdal Parkinsonforening
styret

Årsmelding 2021 for Romsdal Parkinsonforening

Styret i foreningen har i 2021 hatt slik sammensetning:

Leder	Per Kåre Trengereid
Nestleder	Roy Høyér
Kasserer	Jan Erik Bjørshol
Sekretær	Eli Karin Walle
Styremedlem	Solveig Husby
Vara	Inga Horsgaard og Reidun Moltubakk

Revisor:	Elin Gilde Silset
Valgkomite:	Egil Storås og Marit Høyér

Årsmøte ble holdt 23. mars 2021 på Krona.

Medlemstall: Pr. 31.12.2021 var det 112 medlemmer (9 flere enn året før). På grunn av situasjonen med Covidpandemien har det vært lite aktivitet også det siste året. Foreningen har hatt 8 styremøter og behandlet 17 saker. Aktivitetene som er beskrevet nedenfor har vært delvis stoppet pga smittesituasjonen. Det har derfor ikke vært mulig å opprettholde målet som arbeidsprogrammet for 2021 hadde satt.

Aktiviteter som har vært / delvis vært i drift:

Trening PWR: Parkinson-spesifikk trening med manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, hver onsdag kl 12 i Moldehallen. Tilbudet har vært stoppet i perioder.

Musikkterapi: Gruppen som tidligere var samlet første mandag hver måned til sang og stemmebruk hos logoped Åshild Stubø Gundersen ble ikke gjennomført i 2021. Hun har gjennomført individuelle opplegg for noen, men ikke i regi av foreningen.

Boksing: Hver mandag på Nye Idrettens hus i regi av Moldekameratene.

Pårørendegruppe: har hatt treff ca en gang pr måned. Det er også startet opp en gruppe nummer to, som hadde ett treff i 2021.

Parkinsonkurs: I samarbeid med MRPF og Lærings – og Mestringssenteret i Helse Møre og Romsdal hadde foreningen planlagt flere Parkinsonkurs for pasienter og pårørende, for nydiagnostiserte og for tidligere diagnostiserte. Disse ble avlyst / utsatt på grunn av manglende påmelding.

Helgesamling: Det ble ikke arrangert helgesamling i 2021.

Medlemstur: Styret arrangerte tur til Damvokterhytta ved Øverlandsvannet 23. juni 2021. 12 personer deltok på turen. Roy Høyér hadde planlagt det meste og holdt et fint innlegg. Beliggenheten og turen fungerte fint.

Medlemsmøte ble gjennomført den 29. september på Krona. 25 medlemmer deltok. Geriater Håvard Heggdal holdt innlegg. Ergoterapeut Hege Anmarkrud fra Molde kommune informerte om kommunens opplegg og ansvar innen hjelpemiddeldistribuering, og om ansvaret til NAV sin hjelpemiddelsentral.

Julebord ble ikke arrangert i 2020, på grunn av smittesituasjonen.

Årsmøte i fylkeslaget ble gjennomført digitalt den 20.04.21

Kurs og konferanser: ble ikke gjennomført.

Styrets vurdering:

Ut ifra at samfunnet har vært preget av covid smitten med påfølgende restriksjoner har dette også begrenset aktiviteten dette året. Styret er likevel fornøyd med å ha gjennomført både medlemstur og medlemsmøte. Vi har likevel savnet mer hyggelig kontakt med flertallet av medlemmene.

Styret samarbeider godt og ser fram til et nytt år med nye muligheter.

Molde, 4. februar 2022

Romsdal Parkinsonforening
styret

NYTT ÅR, NYE MULIGHETER

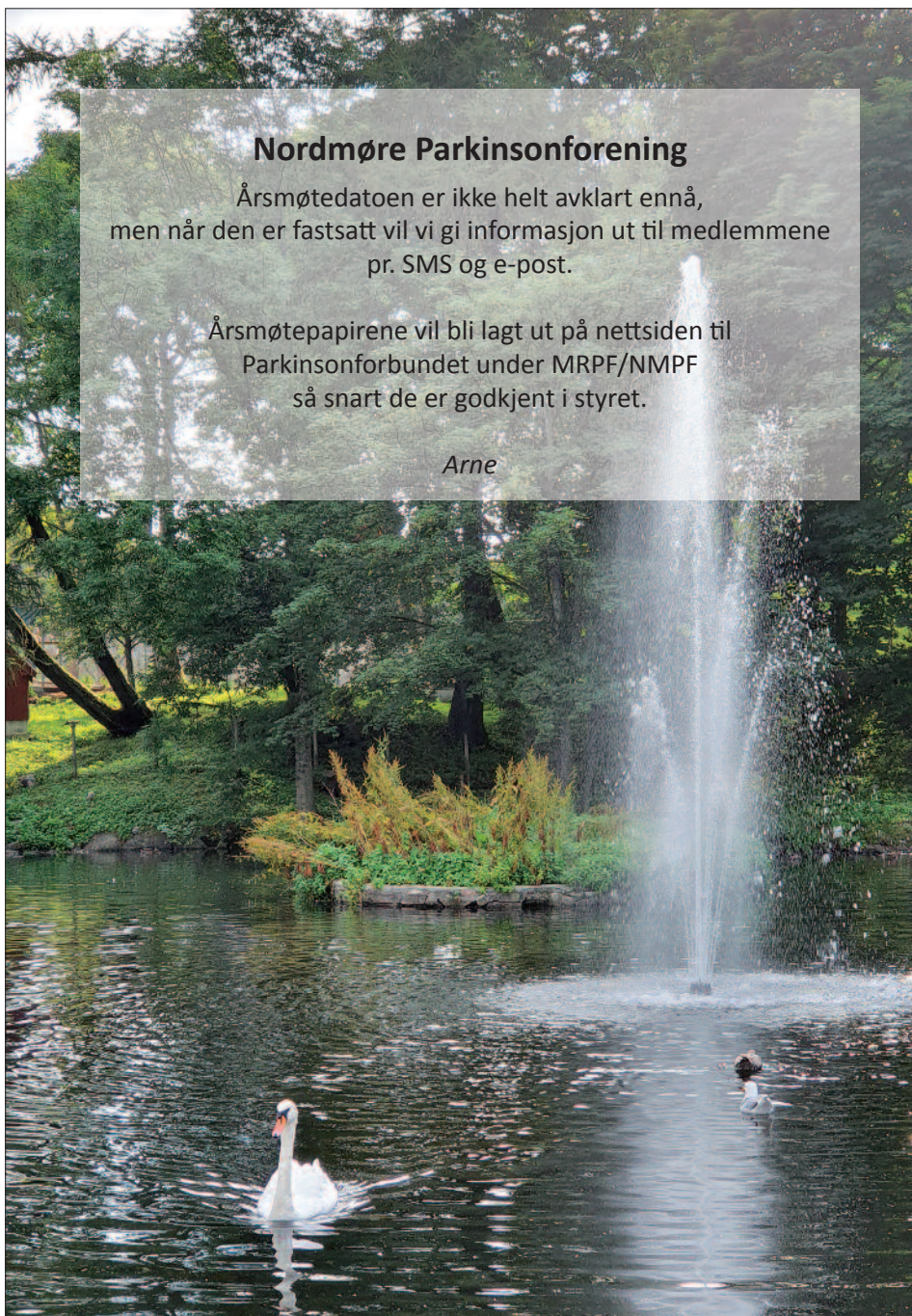
Det er snart 2 år siden jeg ble spurt om jeg kunne ta lederjobben i MPF. Jeg tenkte meg vel om og takket ja til tilbudet. Og så kom pandemien.

All aktivitet ble lagt død, og myndighetene styrte smittevernet med rimelig hård hånd. Først nå i 2022 at det er kommet virkelige lettelser i smittevernet. Gamle arbeidsplaner blir tatt frem igjen og samlinger som medlemsmøter kan igjen holdes. Brosjyrer og informasjonsmateriell forsvant fra hyllene til venterommene. Nå er det på vei tilbake. Her må Parkinsonforbundet gjøre en innsats for at vi blir kjent av nevrologer og andre kompetanse personer med tilknytning til fagmiljøet.

Har du bestilt handycaprom noen gang? Ikke det? Prøv. Du vil bli overrasket. Det er stort sett som et vanlig rom. Helt enkelt. Har ikke en gripostang engang. Noe for forbundet?

Ellers hadde RPF 8 styremøter og 2 medlemsmøter i 2021. Lykke til videre. Det nye styret består av personer som virkelig brenner for parkinsonsaken.

Mvh
PK



Nordmøre Parkinsonforening

Årsmøtedatoen er ikke helt avklart ennå, men når den er fastsatt vil vi gi informasjon ut til medlemmene pr. SMS og e-post.

Årsmøtepapirene vil bli lagt ut på nettsiden til Parkinsonforbundet under MRPF/NMPF så snart de er godkjent i styret.

Arne

JULEBORD I NPF 2021

Lørdag 27. november var 29 medlemmer med følge, samlet til julebord. Det var som vanlig på Grand hotell. Vi er meget fornøyd både med maten og staben der. Der er det sprø svor på ribben, pinnejøttet er mørt og mye deilig tilbehør ved siden av. Massevis av nydelige desserter, og de pynter med friske juleblomster. Personalet er så velvillige, at planlegging og forberedelser går som en lek. Jeg hadde i god tid bestilt Odd Arne Halaas til å underholde oss, noe vi gledet oss til, for han er så dyktig. Stor var min forskrekkelse da han ringte et par dager før festen og fortalte at han hadde dobbelt-booket seg den dagen og kunne derfor ikke komme. Jeg ble mektig vred, og jeg må innrømme at store ord føy gjennom luften.



Han hadde imidlertid skaffet en "stand in" til oss, og da jeg hørte det, dalte fjærene mine en smule. Stedfortrederen (Helge Ulset) var både dyktig og hyggelig, desuten var han penere enn han som egentlig skulle kommet (Spøk:-) . Litt trøst det også.

Vi koste oss med god mat og drikke, og Mette og Anton tok seg til og med en svingom. Kristin leste fortellingen om Marte Svennerud og jeg leste et adventsdikt. Leder Arne overrakte meg blomster og en raus gavesjekk som takk for arangeringen av festen, og av Aase Nielsen fikk jeg en deilig Arden-krem, pluss tre bøker. Alle jeg snakket med syntes de hadde hatt en hyggelig ettermiddag. Mange kunne ikke komme på festen i år, grunnet plager av ymse slag. Hos flere av oss har Parkinson virkelig slått til for fullt. Selv er jeg en av dem som har fått kjenne på kroppen hva Parkinson kan gjøre med oss.

Men tilbake til julebordet. Vi som var der hadde virkelig en trivelig stund, og så får vi se til neste år hvordan situasjonen er ang. Corona.

Ingrid



Minnegaver

Foreningene i fylket får flere henvendelser om at pårørende ønsker å gi minnegave til Parkinsonsaken når et medlem har gått bort. Spesielt under koronasituasjonen synes mange, både pårørende og de som har lyst å gi den siste hilsen, at dette er en god løsning.

Det er mulig å gi minnegaven til den enkelte lokalforening, fylkesforening eller til Norges Parkinsonforbund.

Hvordan skal dette gjøres?

Det må stå i dødsannonsen hva de pårørende ønsker og at gaven merkes med avdødes navn.

Noen begravelsesbyrå er behjelpelige og har nettsider hvor en kan gi beløp og sende hilsen. Da vil beløpet gå til Norges Parkinsonforbund som begravelsesbyrået har kontonummer til.

For å gi beløp til den lokale foreningen eller fylkesforeningen så må det innhentes kontonummer eller vippsnummer som settes i annonsen.

Dette får du ved å kontakte leder eller en annen i styret som vil hjelpe til med riktige opplysninger.

Både foreningene og forbundet setter stor pris på slike minnegaver. Som regel vil foreningene bruke pengene til noe som kommer alle medlemmene til gode og de etterlatte får en hilsen og takk i etterkant.

Se for øvrig www.parkinson.no og søk på minnegaver.

Hei!

«Hei! Eg heiter Ellen Vartdal Håvoll, er fysioterapeut og ynskjer at det skal bli eit betre dansetilbod for personar med Parkinson sjukdom og parkinsonisme. Eg flyttar no til Surnadal og skal prøve å få starta opp ei fysisk dansegruppe der ein gong i veka. Eg vil og sjå på om det blir mogleg å starte opp ei digital dansegruppe slik at fleire kan være med.

Ein treng ikkje noko dansebakgrunn for å være med! Det vil passe for alle uansett alder og funksjon. Dansinga vil bli tilpassa gruppa og kvar enkelt individuelt, og det vil bli gjort bevegelsar til musikk både i sittande og ståande. Det vil og bli mogleg å være med på ein prøvetime for å teste ut om dette kan være noko for deg. Dersom dette høyrst interessant ut og send meg ei melding (tlf: 94135050) eller ein mail (ellenvartdal@hotmail.com) med navn og om du kunne tenke deg å være med på ei fysisk dansegruppe i Surnadal eller ei digital dansegruppe for å få meir informasjon.»



INNERDALEN FOR ALLE 2022

”Innerdal for alle” i juni 2022 er framleis under planlegging. Vi har trua på at det let seg gjennomføre, men det avheng av økonomisk støtte. Det er i alle fall eit positivt tiltak for alle som likar å ferdast ute i naturen.

Så det er berre å vente i spenning!

Aktiviteter for Parkinsonrammede.

Det å være fysisk aktiv er viktig for en som har fått Parkinson. Det gjør livskvaliteten bedre og det er ikke tvil om at den positive innvirkning kan forsinke sykdommens utvikling.

Dessverre er det umulig å gi et godt aktivitetstilbud til alle våre medlemmer. Det blir på de større stedene vi klarer å ha grupper for trening av forskjellig slag. Til og med turer i regi av Parkinsonforeningen er vanskelig å rekruttere til. Hva gjør vi da?

Styret i SPF har i lengre tid forsøkt å finne ut hva som finnes av aktiviteter i våre nærmiljø. Hvor vi kan delta og hvem vi eventuelt kan samarbeide med?

Vårt råd er at du selv må undersøke hva som finnes i din kommune. Det er ikke så vanskelig, men det krever litt kunnskap om å søke på datamaskinen eller nettbrettet. Er du usikker, prøv å finne noen som kan hjelpe deg.

Alle kommunene har egne nettsider og det er der vi starter!

F.eks. Ørsta Kommune:

Du starter med å søke på Ørsta kommune. Da kommer du til Forsiden og du kan se hvilke tjenesteområder de har.

Vi skal til Helse og omsorg og da er det bare å trykke på den firkanten som blir blå.

Nye firkanter dukker opp og nå skal vi til **Folkehelse (eller tilsvarende aktiviteter/trim)** Denne blir også blå og vi trykker videre.

Da får vi flere nye firkanter som har med aktiviteter å gjøre og i tillegg finner vi navn og telefonnummer til en **kontaktperson som DET GÅR AN Å RINGE TIL!**

I tillegg har vi funnet en nettside for Søre Sunnmøre med Aktivitetskalender!

<https://sites.google.com/site/soresunnmore/home>

I Ålesund og omegn har vi kontaktet LHL for at våre medlemmer skal kunne delta på turene som de starter litt senere på våren.

Parkinsonmedlemmene er hjertelig velkommen!

I Nytt i Uka annonserer LHL disse turene en gang i måneden. Den står på nest siste side, så følg med og møt opp. Det er turer flere steder på forskjellige dager, også søndager.

SPF kan tenke seg å gi støtte til frivillige organisasjoner som har aktiviteter som dere deltar i. Ta kontakt med oss og fortell om hva du og andre medlemmer kan delta i slik at vi kan formidle det videre og evt. gi støtte.

Husk!

All aktivitet er positiv for Parkinsonrammede.

Prøv ut forskjellige aktiviteter som finnes der du bor.

Finner du noe du synes er bra for deg og din sykdom, så informer andre medlemmer om det.

På www.parkinson.no finnes flere tips til aktiviteter som du kan spille av og følge på din datamaskin eller på nettbrettet.

Til slutt: Undersøk hvilke muligheter du har til å få et opphold på et av rehabiliteringssentrene!

ÅLESUND QIGONG



Haldis Skulstad er Master i Medisinsk Qigong. Ho har gått i lære hos Grand Master James Nystedt frå 2007 til 2019. (12 år)

I dag går ho og lærer «Enhetsterapi» hos Audun Myskja. For nokre år sidan var han i Ålesund. Da anbefalte han nettopp Qigong for menneske som har Parkinsons sjukdom.

Qigong er ei treningsform frå Kina som er fleire tusen år gammel. Den får i gang flyten i kroppen og du får meir energi enn du brukar. Ein starter med å varme opp alle

ledda. Øvelsene er greie å utføre, men har stor virkning. Dei blir utført i takt med pusten og er langsomme. Mange opplever at dei lindrar smerter og symptom. Dei gjer godt for immunforsvaret og gjer deg meir motstandsdyktig.

Vi nyttar dei same øvelsane kvar gong, slik at ein kjem godt inni dei etter kvart. Dere får eit hefte med alle øvelsane slik at dere kan drive egentrening også. Det trengs ingen utstyr for å trene Medisinsk Qigong. Du kan ha gode, varme sokker eller joggesko.

Haldis har lyse og trivelege treningslokale på Blindheim. Det ligg i 2.etasjen i bygget til «Tempra». Ein melder seg på for eit visst antal gonger og prisen er 150 kr pr time. Parkinsonforeninga dekker halvparten av dette.

Treningane er tenkt torsdagane kl 13.00 til ca 14.30. Kom gjerne litt før så dere rekk ein kopp te og ein prat før vi set i gang med treninga.



Vi starter 24. februar og fristen for påmelding er mandag 21. februar.

Ta gjerne kontakt med Haldis om dere vil vite mer før dere melder dere på. Håper det blir mange påmeldingar slik at vi kan starte. Det brukar å vere veldig koslege dagar.

Haldis tlf 92 69 49 19

LUCKY

INGRIDS FLANERIER

Dette er bilde av vår vakre katt, Lucky. Han ble hele 18 1/2 år gammel, og det er en meget høy alder for en katt. Han dukket opp i hagen vår en dag, våt og sulten. Vi etterlyste eieren, men fant ikke den riktige.

Lucky var heldig som fant et godt hjem, og vi var kjempelydige fordi denne vakre sjarmøren hadde valgt oss. Så navnet ga seg i grunnen selv.

Vi hadde tre andre katter allerede, men alle godtok hverandre fra første stund. Lucky sjarmerte alle han møtte med sin personlighet, og mange skrev om han på nettet og i avisen. En dame skrev: "Jeg er forelsket".

Om dagene gikk han gjerne en tur ned mot stranden, og der plukket han ut folk som han 'gikk på tur' med. Mange tok bilder av denne vakre pusen som var så selskapssyk. Noen trodde han var hjemløs, men han kom trofast hjem hver dag etter å ha jobbet som guide og kjentmann for turgåere.

Etter nesten nitten år var tiden hans kommet, og han sovnet stille og rolig inn i armene mine.

Takk for all glede du ga oss, vår vakre gutt.

Ingrid.



Adresse- og telefonliste



Norges Parkinsonforbund

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

Generalsekretær Britt Inger Skaanes



Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

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

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF.



Spørsmål om Parkinson?

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



Møre og Romsdal Parkinsonforening May Britt Johnsen Vikestrand

Plassevegen 9, 6104 Volda
Mobil: 414 62 312
E-post: jvikest@online.no
www.parkinson.no/moreogromsdal



Nordmøre Parkinsonforening Arne Westye Fjellstad

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



Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik

Slevika 23, 6016 Ålesund
Mobil: 901 94 672
E-post: sunnmore@parkinson.no
steinsvik.kari@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Per Kåre Trengereid

Sollivegen 33, 6414 Molde
Mobil: 971 58 661
E-post: pktrengereid@hotmail.com
www.parkinson.no/romsdal



Parkinsonsykepleier Leonora C. Sejdaj

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

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

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest Vi oppfordrer til å støtte oss i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Noers Tipping sine sider
- SMS, send Grasrotandelen 992985836 til 2020

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

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersonar:

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

Pårørendelikepersonar:

Solveig Austnes tlf.: 412 35 277
Annbjørg Furnes tlf.: 913 93 286
Haldis Haltbakk tlf.: 971 59 194

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

Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud. Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, helserese osv.

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

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 Baronene Bowling i Spjelkavik. Andre onsdag hver måned kl. 17.00: Bowling på Ulsteinvik Bowling. Begge tilbudene er gratis for foreningens medlemmer.

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.
- Parkinsoentring 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.



Henning har gitt parkinson et ansikt. **Du** kan gi alle med parkinson en sterk stemme.

INNMELDINGSSKJEMA

Navn: Født:

Adresse:

Postnummer og -sted:

Telefonnr. privat: Mobil tlf:

E-post:

Innmeldt/vervet av:

Medlemstype

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

Fra 1. oktober 2021 koster et medlemskap kun 50,- for resten av året.

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 **innmeldingskjesmaet** på www.parkinson.no

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



Til

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

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

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

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

Endring av personopplysninger

(Er alt medlem/støttemedlem)

Navn:

Adresse:

Postnr. og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato: 19

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

.....
Signatur