

## MIN HOBBY, ved Inger Folland



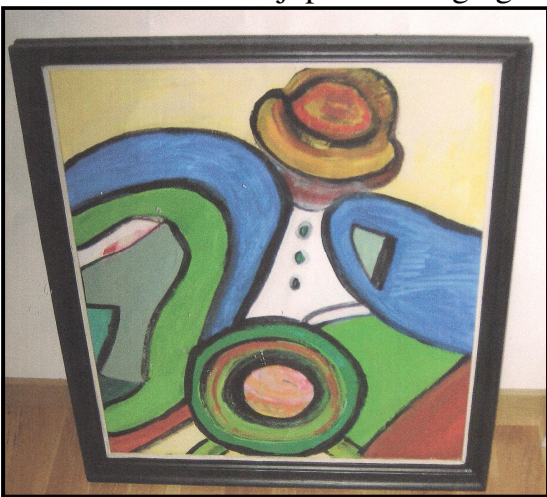
Då eg blei spurt om og skriva om min hobby, tenkte eg med same, kven av hobbyane mine skal eg skriva om. Skal eg skriva om kor steingalen eg er, nei, da trur alle at eg er steingalen. (Og egentlig er det også)

Nei, da får eg heller ta om ""SORT BELTE I SHOPPING", Det er en ganske morsom hobby, og ikkje kostar den så mykje som mange trur, for alt nå for tiden er ta to og betal for en, og hvis det ikkje er det, ja da er det 70% avslag på nesten alt i butikken, og da må eg inn og sjå, det er som en magnet som suger meg inn, på plakater over alt lyser syttiprosenten. Her kan det bli et varp. Nei, denne hobbyen vil eg fortelja om ein annan gong, men da kan hende det blir grått belte i shopping,,,,,,noko eg tvilar sterkt på..

Nei la meg fortelja om den kjæraste hobbyen eg har, og det er malinga mi, ikkje tak og veggar, men eg titulerer meg sjølv som kunstmaler, etter at eit av barnebarna lurte på om eg var ein skikkeleg kunstner, noe eg svarte ja på. Det var bra sa han, for det har eg sagt på skulen at du besta er kunstner, da har eg snakka sant. Han hadde vel grunda på dette, og lurt på om han hadde snakka usant..

Kunstner eller ikkje kunstner, dette er noko eg kosar meg med. Det begynte ved en tilfældighet, har aldri i livet tenkt at eg kunne male. Systra mi tok meg med til ei dame ho kjente, der mannen hennar hadde vore skikkeleg kunstmaler, og da han døyde hadde ho sjølv begynt med maling. Og når eg fekk sjå kva ho malte, tenkte eg dette måtte prøve, det såg så kjekt ut.

Så her blei det innkjøp av maling og lerret. Starta med oljemaling, men gikk etter kvart over til acrylmaling. Oljemaling tørkar så seint, det var ein av grunnane at eg slutta med det, har ikkje tid å vente i dagesvis på at det skal tørke, tålmodighet har eg ikkje fått utdelt så mykje av.



Noko av det første eg mala, var eit bilete eg prøvde og etterligne av ein kjent kunstnar i Ålesund, og fekk det ganske bra til syntes eg. Og det satte eg ramme på, og tok det med til klubben min, og lurte på kva dei syntest om

bildet, dei visste ikkje enno at eg var begynt med maling. Tok en liten hvit løgn, og sa eg hadde deponert på bildet, det var ganske dyrt sa eg, men hadde fått penger til en bursdag som skulle brukes til kunst. Dei såg på bildet og beundra det. Kommentar frå eine veninna mi : Dette var steikje fint, men du må ha ei bedre ramme på. Da dei fekk vite at det var malt av meg, blei dei både overraska og forundra, og vi fekk oss ein god latter.



Eg begynte vel og mala ca for 5 år sidan, og det har blitt mange seine kveldar og nattetimar med. Eg må ha det heilt stilt omkring meg når eg holder på, så når både mann og katt er gått til ro, da er det eg startar. Har prøvd og holde på om dagen, men det går berre ikkje. Når eg sett igang, tenker eg

ofte, berre ein times tid, men plutselig har det gått mange timer. Eg gløymer tid og sted, og det som verre er. Dette er spennende. Når eg sett igang med ett bilde, veit eg sjelden korleis det blir, men inni meg har eg det. Likar best sterke farger, men fargene går etter kor dagsforma er. Eg seier at bildane mine er like variable som kjerringa. Ikkje har eg gått i lære, men som eg har høyrte heiter det at selvlært er vel-lært, så det trur eg på. Motiva på det



**Forts. side 37!**



## MIN PARKINSON, ved Reidar Haltbakk



Jeg fikk telefon fra Leif Klokkehaug en kveld, hvor han ba meg pent om å skrive om Min Parkinson, og det lovet jeg å gjøre. Hvordan sykdommen min ble oppdaget? Jo, min bedre halvdel la merke til at jeg sakte, men sikkert hadde begynt å legge om ganglaget. Noe senere fikk jeg time hos Stokkanklinikken i Trondheim. Jeg skulle ha en operasjon i min venstre skulder. Da legen som skulle operere meg fikk se meg gå, utbrøt han: Hvordan er det du går da mann? Ja, jeg går og subber, svarte jeg. Ja, jeg tror nok at du holder på å utvikle sykdommen Parkinson, sa han. Neste skritt var å bestille time ved nevrologisk avdeling i Molde, og, ganske riktig: Parkinson var det. Det var ingen tvil! Mr. Parkinson hadde begynt å gjøre seg gjeldende. Så var det å bestemme medisintype og styrke. Det ser ut til at vi har vært heldig med det.

Noe av det første jeg gjorde var å melde meg inn i Parkinsonforeningen. Jeg har vært på 2 samlinger samt markeringen av 25-årsjubileet for. På disse samlingene var programmet ganske alvorlig, men interessant. Det var tydelig at sykdommen hadde satt sitt preg på pasientene. Mange var ganske hardt angrepet, og jeg tenkte for meg selv at de som var hjemme og aldri stilte opp på samlingene, var nok kommet atskillig lengre i utviklingen enn disse. Dessuten var det opplesing av dikt skrevet av en som hadde fått sykdommen i ung alder. Diktene handlet mye om sykdommen og var forferdelig triste, mange av dem. Jeg reagerte selv med å bli dyster og innesluttet og overveide en periode å holde meg langt unna disse samlingene, men heldigvis så har trykket letnet. Nå ser jeg fram til samlingene. Min kone er også blitt pårørende-medlem. Vi er begge påmeldt til likemannskurset som skal holdes på Gardermoen i mars. Det ser vi begge fram til.

Til dem som ennå ikke er medlem i foreningen, vil jeg si: Meld dere inn i den lokale foreningen og vær aktiv. Godt humør er veldig viktig i en organisasjon som vår. Derfor bør vi ha humoristiske innslag som får latterdørene på vidt gap på møtene våre. Det er mer enn nok dager av det dystre slaget. For å redusere plagene, tror jeg det er lurt å drive litt fysisk trening, gjerne turer i skog og mark. Det styrker kroppen og er bra for balansen. Selv så bruker jeg en balansepute som virker godt. Jeg driver også med turorientering, fjellturer, sykling og så videre. Man kjenner at det er godt for kroppen, og har derfor god virkning på sinnstilstanden. Dette var noe av det jeg ville skrive om i spalten Min Parkinson. Jeg vil ellers si til dem som er mest plaget:

Reidar demonstrerer bruk av balansepute for deltagerne på Rindalstreffet høsten 2009



Søk hjelp der hvor hjelp er å få. Den lokale foreningen hjelper gjerne. Dessuten har vi jo Parkinson-telefonen. Denne kan du ringe til nær sagt hele døgnet, hvis du føler at behovet er tilstede.

Vel. Dett var dett, som Fleksnes sa. Vi får prøve å gjøre det beste ut av situasjonen, gjerne med hjelp fra noen som kan gi hjelp. Det være seg likemannsordningen eller Parkinson-telefonen, for eksempel. Tilbudene er der. De bare venter på å bli brukt.

**(Forts. fra side 35) MIN HOBBY**

eg maler er ikkje fjell og fjorder, og heller ikkje blomster, det kan eg fotografere. Har mala en del fine solnedganger, eller er det oppganger? Det blir mest abstrakt, og ofte kvinneskikkelser, og mange ganger ei som står for seg sjølv, utenfor de andre, kanskje ho har parkinson, hvem vet....



Tilslutt må jeg ta med at for 3 år siden hadde eg utstilling heime, vi skulle flytte fra hus til leilighet. Og da lurte ei naboveninne kva eg skulle gjera med alle bilda eg hadde. Det hadde ikkje eg tenkt på, men ho ordna opp, og det blei en skikkeleg festdag, som eg aldri vil gløyma. Vi hengte opp 30 bilder, og av dei var det 2 igjen. Det viste seg at bilda vart godt likte. Eg svedde på ei sky mange dagar då.

## LIKEMENN I LOKALFORENINGENE

På denne sida vil de 9 av våre medlemmer som har gjennomgått likemannskurs og blitt kvalifisert til likemenn i regi av Norges Parkinsonforbund etter hvert presentere seg selv. Elin, Arne, Aase og Bjørn er alt presentert. Her er Eli og Jorunn:



Hei, jeg heter **Eli K. Langset** og har en bror som er rammet av Parkinson. Til daglig arbeider jeg med mangfold i organisasjoner og tilpasninger i arbeidslivet, Dette handler mye om hvordan folk skal få bruke sine ressurser til glede for seg sjøl og andre, og er noe som alltid har interessert meg.

Det er mange måter å bidra på, og vi har alle behov for å bli sett og anerkjent for våre bidrag. Noen ganger er det også godt å være i et felleskap der ikke alle stiller spørsmål ved hvorfor man er slik eller sånn.

Likemannsordningen åpner for at man kan komme i kontakt med andre i samme situasjon og dele erfaringer. Min erfaring går på det er å være i familie med en som har Parkinson, og hvordan man kanskje endrer litt fokus på hva man gjør sammen i familien og hvordan man gjør det.

Er det noe jeg kan bidra med i forhold til andre som er i samme situasjon, er det bare å ta kontakt. Noen ganger kan det være ok å ta en prat, og kanskje får man litt nye tanker og inspirasjon etter samtalen som kan gjøre hverdagen litt lettere ☺ Ønsker du som leser dette å ta en prat på telefon, er det bare å ta kontakt. Jeg er en del på reisefot i jobben, men vi finner en tid. Tlf.: 93411576.

***Hilsen Eli K. Langset***



Hei! Eg er **Jorunn Overvåg**, 55, lærar, kona til Bjørn, mor til 2, og mormor til 4. Då Bjørn fekk diagnosa Parkinson, fekk eg også vite at morfaren hans hadde hatt det. Han døydde like etter at vi gifta oss, og eg hugsa at han skalv på eine foten og handa. Først trudde eg at dette var noko som angjekk Bjørn åleine, at han kunne ordne ut med alt sjølv. Men det viste seg fort at sjølv om medisinen virka, og han var heldig og fekk få bivirkningar, så endra livet mitt seg betydeleg. Eg hadde ein





Her finner du statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel i 2011, samt opptjent totalbeløp fra starten i 2009:

**Møre og Romsdal Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 992 985 836**

Statistikk pr. 18.02.2011: 6 spillere kr 99

**Totalt fra 2009: kr 1663**

**Nordmøre Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 992 617 969**

Statistikk pr. 18.02.2011: 33 spillere kr 1155

**Totalt fra 2009: kr 20330**

**Romsdal Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 986 224 025.**

Statistikk pr. 18.02.2011: 20 spillere kr 781

**Totalt fra 2009: kr 11700**

**Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Organisasjonsnr. 983 493 831**

Statistikk pr. 18.02.2011: 22 spillere kr 1065

**Totalt fra 2009: kr 11539**

**Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spillerinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren! I følge Norsk Tipping er det fortsatt svært mange som ikke har valgt grasrotmottaker!**

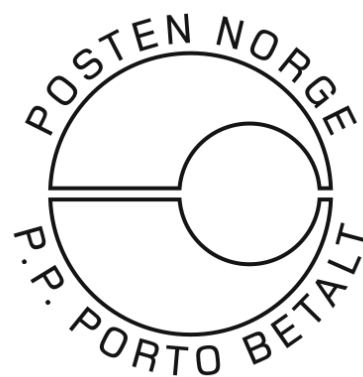
Parkinsonsjuk ektemann, ein som var og er svært annleis enn han eg gifta meg med. Eg fekk bruk for å lære så mykje som råd, om sjukdomen, om symptom og om kva eg kunne/skulle gjere.

Det var i Parkinsonforbundet eg fann den informasjonen og kunnskapen eg søkte, og eg vart utfordra av Ingvar Omenås om eg kunne reise på likemannskurs for pårørende. Dette opplevde eg som veldig nyttig. Med tida har det vorte fleire kurs, og no er eg godkjent likemann for pårørende. Når ting er vanskelege og livet buttar mot, kan det vere godt å møte nokon som har vore der før og som har evne til å lytte og forstå.

No er det på trappene ei Parkinsonstudiegruppe for pårørende i Sunnmøre Parkinsonforening. Dette er så nytt at materialet var ikkje heilt klart då eg var i Oslo forrige veke. Det er meininga eg skal leie det, og eg håper at mange tek seg tid til å vere med på det, for at det vert nyttig, veit eg. Elles kan eg nåast på tlf 70012930 eller 91640440.

*Helsing Jorunn Overvåg*

**Avsenderadresse:**  
 Møre og Romsdal PF  
 Leif Klokkehaug  
 Iverplassen 13  
 6524 Frei



**Til**

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

**Vil du verve nye 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)**

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr og sted: .....

Telefon: ..... Mobil: .....

E-post: .....

Fødselsår: 19.....

Signatur: .....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,*

*Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

**Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)**

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.

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