

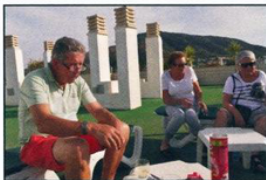
ÅRETS HELSEREISE GIKK TIL ALBIR, SPANIA

Tekst: Steinar Furnes Fotos: Arne Thorsnes

Årets helsetur gikk til Albir i Spania, like nord for Benidorm. Turen ble gjennomført i samarbeid med Fysiakos Reiser og Fysiakos Helse. Dette er relativt nye operatører men vår kontakt med dem ga oss et inntrykk av profesjonalitet. Dette inntrykket ble forsterket når d sendte to medarbeidere fra kontoret i Bergen til Vigra flyplass for å sikre at avreisen gikk uten problemer.

Tilslutt ble vi 30 deltagere på turen etter at noen falt fra og noen kom til. 26 deltagere var fra Sunnmøre, to fra Nord-Møre og to fra Romsdal. Folk og bagasje kom smertefritt ombord i flyet. Noen få måtte ha assistanse men det bydde ikke på noe problem.

Avgangen fra Vigra skjedde to dager før avgangen fra Molde. Flyselskapet holder på å bygge opp en direkte rute fra Molde og her er det et visst avvik i reisetider mellom de to byene. Vi landet i Alicante kl 2335 men det tok lang tid å få bagasjen denne gang så vi var vel ikke på hotellet for kl 0100. Operatørens to representanter hjalp til slik at det gikk fort å få folket til sengs når vi endelig kom til hotellet.



Varmen som møtte oss ved ankomst fortalte at her skulle vi slippe å fryse! Ved midnatt så vi 28 C og relativ høy luftfuktighet. Alle mann var i seng og i søvn kl 0200. De fleste var nok så preise til frokost selv om det ble sent kvelden for. Måltidene på hotellet hadde faste tider. Frokost kl 0800-1000, lunsj kl 1300 -1500 og middag 2000-2200. Vår avtale var halv pensjon og det betydde i praksis frokost og middag på hotellet.

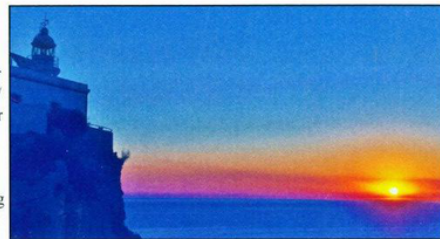
Vi bodde alle på Hotell Kaktus, et hotell med 250 store og velutstyrte rom. Standarden var god og tilfredsstillende og alle fikk dekket spesielle behov. Maten ble servert som buffet og var av jevn kvalitet, OK men heller ikke mer.

Kl 1100 første dagen hadde vi informasjonsmøte der vi fikk detaljer for oppholdet og det inneholdt informasjon om legetjeneste og behandlingstilbud. Det eneste lille minus var at vårt hotell og stedet hvor behandlingen skjedde var ca 5 min gange fra hverandre. Dette ble kompensert ved at Hotell Kaktus, hvor vi bodde lå praktisk talt ved stranden. Kvaliteten på hotellet var som sagt meget god. Dette så rett og slett lovende ut. Kanskje litt i varmeste laget. Temperaturen var over 30 under hele oppholdet og mange dager over 35 midt på dag. Det hele ble et spørsmål om man skulle bade, holde seg i skyggen eller dra på de utflyktene som var planlagt. Også tilbudet om fysikalsk behandling og de tilbudte velværetilbud holdt mål.

Miriam, daglig leder av Fysiakos Helse hadde en sikker hånd om det totale helsetilbudet. Dett omfattet fysikalsk behandling, bassengtrening, akupunktur, mange vel-

væretilbud og ikke minst døgkontinuerlig kontakt med legesenter med skandinavisk tale.

De sprekste av oss gikk hver morgen opp til fyret i Albir. Deet var en tur på ca to timer tur/retur. En flott morgentur som startet i tusmørke kl 0630 for de mest morgenfriske. Disse ble belønnet med en nydelig soloppgang ved ankomst til fyret



Når det gjaldt utflukter hadde vi mange tilbud. Det sier seg selv at med en lokalisering nær store byer som Alicante og Benidorm og med en rekke småbyer rundt har



man mange muligheter. Vi valgte en tur til en dal ca 60 min med buss unna. Det er en vakker dal med en by som inviterer til et omfattende marked. Spesielt damene syntes dette var et interessant tilbud.

En annen dag besøkte vi en fjellandsby med ca 2000 innbyggere. Dette er en landsby fra middelalderen med tydelig spor

etter en 2000 år gammel arkitektur. Vi besøkte også sjomannskirken og den gamle bydelen av Altea der en ålesunder ved navn Åge Folkestad har slått seg ned. Han har tilegnet seg en betydelig kunnskap om den historiske byen. I tillegg drev han en restaurant med med en meget flott beliggenhet. Vi spiste middag på stedet. Albir og Altea-området har faktisk rundt 12000 fastboende nordmenn og preget bybildet. Mange informasjonsskilt med norsk tekst kunne vi se.



Vårt opphold i Albir må sies å være vellykket. Kanskje en ny tur senere?

Norges Parkinsonforbunds følger opp landsmøtets uttalelser om krav om nasjonale faglige retningslinjer for diagnostisering, behandling og oppfølging av mennesker med parkinson

NB. "Hør på meg" har sakset dette fra www.parkinson.no/nyheter:

- Wow, denne appellene kommer komiteen til å huske, var den spontane kommentaren til komitéleder Kari Kjønaas Kjos, etter innlegget til generalsekretær Magne Wang Fredriksen under dagens høring i Stortingets helse- og omsorgskomite. Forbundet fremførte sterkt behovet for nasjonale faglige retningslinjer.

Forbundet brukte i høringen klare argumenter og sterke virkemidler, blant annet **et bilde av unge med Parkinsons sykdom**, for å illustrere overfor medlemmene i helse- og omsorgskomiteen at det er hverdagen til enkeltmennesker med Parkinsons sykdom de politiske beslutningene påvirker.



Foto: Stortinget Nett-TV 06.11.2014

Norges Parkinsonforbund har siden landsmøtet 2013 kjempet for **nasjonale faglige retningslinjer**. Det pågår nå en konkret vurdering av behovet i Helse-direktoratet. (Se landsmøtets uttalelser i "Hør på meg" nr. 3-2013, red. ann.)

- Det eneste motargumentet vi møter er knyttet til bruk av ressurser. Kan vi utsette behovet for sykehjemsplass med 3 måneder, vil det gi en årlig innsparing på 150 millioner kroner. Da er det umulig for oss å forstå at myndighetene skal avslå noe som koster så lite, sier generalsekretær Magne Wang Fredriksen.

Norges Parkinsonforbund opplevde at det var en engasjert og lyttende helse- og omsorgskomite som fikk presentert høringsinnspillene fra forbundet. Budskapet og appellene ble lagt merke til, og flere spontane reaksjoner viste at komitémedlemmene ble berørt av situasjonsbeskrivelsen og forbundets orientering om behovet for fremtidige tiltak for å sikre et kvalitetsmessig godt tilbud til personer med Parkinsons sykdom. Flere komitémedlemmer uttalte umiddelbart at de ville huske forbundets sterke høringsappell.

Forbundet oppfordret komiteen til å følge tett opp arbeidet med nasjonale faglige retningslinjer. - Dette må ikke bli en byråkratisk beslutning. Komiteen må bidra til at personer med Parkinsons sykdom ikke blir avskåret fra å få nasjonale faglige retningslinjer. En innføring av nasjonale faglige retningslinjer vil være det viktigste grepet som er gjort til nå, 50 år etter at vi fikk effektiv behandling. Vi kan ikke utsette dette lenger, understreket sterkt generalsekretær Wang Fredriksen overfor helse- og omsorgskomiteen.

Hvis du går inn på nettsida www.parkinson.no/nyheter vil du finne overskriften "Imponerte helse- og omsorgskomiteen!" Klikk på **Les mer**, da vil du nedst på denne sida finne en link du kan klikke på. Der vil du kunne se generalsekretærens orientering til Helse- og omsorgskomiteen på Stortingets nett-TV. Den kommer ca. 31 minutter ute i sendingen. Her gjør Magne en flott jobb!

I "Hør på meg" nr 3-2013 trykte vi alle fire uttalelsene som Norges Parkinsonforbunds Landsmøte 2013 vedtok. Forbundet har siden da vært i aktiv dialog med politisk nivå, og blir hørt i Stortingetskomiteene! Bare se hva Helse- og omsorgskomiteen sier om to av dem: (Det er håp om at noe skjer!)

1. Krav om nasjonale faglige retningslinjer for å sikre helhetlige pasientforløp og bidra til å redusere geografiske forskjeller i tjenestetilbudene.

Helse- og omsorgskomiteen skrev i sin budsjettinnstilling 2014 følgende:

Komiteen mener det er viktig å sikre helhetlige pasientforløp og lik behandling i hele landet uavhengig av bosted. Komiteen er av den oppfatning at behandling av parkinsonisme i dag er preget av vage standarder og uklar ansvarsfordeling, og at det er store geografiske forskjeller i behandlingstilbudet.

Komiteens flertall, medlemmene fra Arbeiderpartiet, Kristelig Folkeparti, Senterpartiet, Venstre og Sosialistisk Venstreparti, mener det er viktig å følge opp, og ber regjeringen spesielt vurdere behovet for nasjonale faglige retningslinjer for behandling av parkinsonisme.

2. Sykehjem - et hjem, ikke et ventorom

Komiteens medlemmer fra Arbeiderpartiet, Kristelig Folkeparti, Senterpartiet og Sosialistisk Venstreparti har merket seg at Norges Parkinsonforbund anbefaler at det opprettes egne avdelinger eller enheter på sykehjem for mennesker med kronisk progredierende neurologiske sykdommer, som Parkinsons sykdom. Avdelingen bør jobbe etter en tverrfaglig tilnærming, hvor teamet ledes av en fagperson med kompetanse og kunnskap om disse sykdomsgruppene.

Nesten slik som Landsmøtet sa det, ikke sant? *Leif*

Norges Parkinsonforbunds Organisasjonshåndbok og Idebanken

Hvis du går inn på nettsida www.parkinson.no vil du øverst på sida finne **9 faner**: **Forside, Nyheter, Om forbundet, Aktiviteter, Medlem, Pårørende, Parkinsonisme, Råd og veiledning, Kontakt.**

Klikker du på fanen **Om forbundet** får du opp en ny meny i margin til venstre. Klikk på menyen **For tillitsvalgte**. Da får du opp en ny side, og som nummer to på denne sida finner du linker både til **Organisasjonshåndboka** og til **Idebanken**.

ORGANISASJONSHÅNDBOKA:

Pek og klikk på linken "[Gå til organisasjonshåndbok for fylkes- og lokalforeninger](#)"



så får du opp en ny meny i venstre marg. Her kan du velge hvilket kapittel i boka du vil.

Klikker du på **Kap. 2 Foreningens drift** vil du få opp en lang menyliste i venstre marg. Her kan du kanskje finne noe om akkurat det du er ute etter. Det er ikke så vanskelig, og husk at du kan unnsatt ikke gjøre noe galt.

Håndboka er ment som en nyttig oppslagsbok for dere som er tillitsvalgte eller kanskje blir det.

IDEBANKEN:

Hvis du i stedet trykker på linken "[Gå til idebanken](#)" vil det dukke opp ei side hvor du blir bedt om å logge inn med brukernavn og passord for å få tilgang til idebanken. Tidligere var dette det samme brukernavnet og passordet som foreningens leder og webredaktør hadde. Resultatet ble at idebanken praktisk talt ikke har vært brukt.

Dette har undertegnede flere ganger påpekt overfor forbundet, uten nevneverdig resultat. Men nå har man skjont poenget. Noe måtte gjøres for å gjøre idebanken mer tilgjengelig for alle våre medlemmer. Likevel er det et viktig hensyn som må tas, og det er å unngå spam og skitt på nettsida vår. Derfor må man fortsatt logge inn med brukernavn og passord både for å få lesetilgang og tilgang til å legge inn egne ideer, men dette er nå sterkt forenklet til:

Brukernavn: *parkinson*
Passord: *parkinson*

Så lykke til alle sammen, bare prøv!

Leif

NPF: 30-års jubileumskonsert med Anita

10. november var det 30 år siden Norges Parkinsonforbund ble stiftet, og i anledning 30-årsjubileet inviterte forbundet til jubileumskonsert med artisten Anita Skorgan i Kulturkirken Jakob på selve jubileumsdagen mandag 10. november.

Eneste (?) representant fra Møre og Romsdal var lederen for Nordmøre PF, Ingrid Hagedal. Her er hennes opplevelser fra konserten:

Mandag 10. november var jeg på jubileumskonsert i Oslo med Anita Skorgan. På veggene i Jacobskirken hang Anders Leines sin fotomontasje. Flotte bilder! Kirken var stappfull, til tross for et ufyselig regnvær.

Anita startet med ganske rolige sanger. Etterpå tok hun sine Grand Prix-låter, og publikum fikk synge med av full hals. Det ble riktig "livat" etter hvert. Orkesteret spilte så kirkeveggene ristet! Personlig synes jeg hun var aller best i Ole Paus sin vakre: "Det begynner å bli et liv". Hun fikk til slutt stående applaus, og det ble selvfølgelig ekstranummer. Publikum og artist var tydelig fornøyd med hverandre.

Etter konserten hilst jeg på både Leines og Anita, og Ragnhild Stokket knipset et bilde av oss sammen. Fikk hilst på Magne Fredriksen også for jeg dro tilbake til hotellet. Der ventet et stort, oppgradert rom på meg, skal si jeg si jeg storkoste meg dette dognet



Hilsen Ingrid.

Norges Parkinsonforbunds kamp for oss

Forbundet argumenterte sterkt for betydningen av økte momskompensasjonsrammer til frivillige organisasjoner under høringen i Stortingets familie- og kulturkomité. I sitt forslag til statsbudsjett for 2015 legger regjeringen opp til en reell avkortning i momskompensasjonen, noe som vil bety reduserte midler til forbundets aktiviteter.

- Vi ønsker at dere setter fokus på det og øker kompensasjonsgraden på mva og hjelper oss til å kunne gjøre det vi ønsker å drive med, understreket forbundet i sin appell til komitémedlemmene.

Tilskuddsordningene utgjør en forskjell

Norges Parkinsonforbund kommenterte i høringen fordelingen av spilleoverskuddet fra Norsk Tipping, og hvilken positiv effekt ordningen kan ha for iverksettelse av aktiviteter.

- Endringene i fordelingen av tippeoverskuddet til humanitære og samfunnsnyttige formål betyr mye. Fordi de fordelingsprinsippene vil gi mange flere muligheter til å styrke svært viktige samfunnsoppdrag. Det er til samfunnet vi bidrar når vi bistår familier og enkeltpersoner som plutselig og uventet skal håndtere sykdom. Når vi bidrar til utvikling av helsetjenester i kommuner og sykehus, når vi spiller på lag med mange frivillige krefter som hjelper andre i samme situasjon, når vi kan sette lys på områder som krever større oppmerksomhet, som f.eks. unge med parkinson, sier Wang Fredriksen.

Helt avhengig av offentlige tilskudd

Assisterende generalsekretær Thyra Kirknes sa i sitt høringsinnlegg: - Bort i mot hele vår eksistens er bygget på driftstilskudd og prosjekttilskudd. Det er et krevende og ganske urettferdig landskap å ferdes rundt i, *fordi de som er flinkst til å skrive søknader er de som får mest penger. (Vår utheving, red.)* Kulturdepartementet har flagget forenkling av tilskuddsordninger og det ser ut til å gjelde mange, men ikke oss. I det nye regelverket for driftstilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner opplever vi det motsatte. Hver enkelt tillitsvalgt skal rapportere hver eneste gang han går på besøk til et annet medlem som har parkinson og snakker om det. Likemannsordningen skal rapporteres på detalj. Vi prøver å gjøre dette så lett som mulig, men det er ikke så lett.

Forbundet peker på at dagens likepersonsordning krever en omfattende rapportering. - Våre medlemmer har en gjennomsnittsalder på 72,5 år og de er i utgangspunktet ikke godvunn med tastatur og data. De er ikke god venn med penn og papir, motorikken tas fra dem sakte men sikkert. Vi krever rapportering hver eneste gang de ønsker å gjøre noe bra. Det er rett og slett urettferdig. Hvis de ikke rapporterer disse besøkene så blir det mindre poeng, mindre penger, understreker Kirknes.

Formelt ligger driftstilskuddsordningen til funksjonshemmedes organisasjoner under arbeids- og sosialkomiteens ansvarsområde, men ble trukket fram for å illustrere forbundets byråkratiske rapporteringshverdag overfor medlemmene i familie- og kulturkomiteen. MVA-kompensasjonsordningen for frivillige organisasjoner og fordelingen av Norsk Tippings overskudd til samfunnsnyttige og humanitære organisasjoner, som komiteen har ansvar for, krever ikke tilsvarende rapporteringsregime som driftstilskuddsordningen. Samtidig er nivået på disse ordningene svært viktig for de aktiviteter som kan gjennomføres for vår gruppe.

Okt mva-kompensasjon

- Vi synes det er viktig å vise hvorfor ordninger som mva-kompensasjon og overskuddet fra Norsk Tipping er viktig for oss. Vi håper at komiteen vil bruke sin mulighet til å sørge for at avkortningen på mva blir mindre. Hvis avkortningen blir på omtrent 25 prosent så er det cirka 209 000 kroner for oss. Det er et yngreseminar. Det er kjempeviktig. Det er 80-100 mennesker under 55 år med parkinson som får muligheten til å møte andre i samme situasjon. Det får de ikke ellers. Vi ønsker at dere setter fokus på det og øker kompensasjonsgraden på mva og hjelper oss til å kunne gjøre det vi ønsker å drive med. poengterte Thyra Kirknes overfor familie- og kulturkomiteens medlemmer.

Innlegget er avkortet. Det kan leses i sin helhet på www.parkinson.no/nyheter (red)

Her bruker Norges Parkinsonforbund v/ass. generalsekretær Thyra Kirknes *nyaktig samme argumentasjon* som Møre og Romsdal PF v/Bjørn Overvåg og undertegnede brukte mot forbundets eget forslag på et ledermøte for ca. 5 år siden. Den gangen foreslo forbundet en modell for videreføring av tilskudd til fylkes- og lokalforeninger som innebar at de foreningene som var flinkst til å skrive søknader og rapportere bruken av pengene etterpå ville få mest, og andre mindre. Dette syntes vi to var urettferdig.... Heldigvis fikk vi omtrent hele salen med oss på å gå mot dette forslaget, og NPF tok konsekvensen av protesten vår og skrinla forslaget, om enn noe motvillig.

La oss inderlig håpe at argumentet vårt fra den gang virker like sterkt når vårt eget forbund nå bruker det mest beviligende myndigheter....

Leif



Humorspalten

PENSJONISTVASK

Av Jostein Kvithaug, Hildre

(Gjengitt med tillatelse av dikteren selv)

Som pensjonist har eg det kjekt for eg har så mange slags prosjekt så dagane dei går veldig fort stundom eg synest dei blir for kort prosjekta er ofte av ein slik art at eg både lukta og blir litt svart så det eg gjere når dagen er slutt

- eg besøker dusjen eit par minutt

Eg veit at det finst dei som seie at eg burde satsa litt på personleg pleie og loysinga den kom som bestilt på bensinstasjonen stod der eit skilt en pensjonistvask på torsdag

- med femti prosent prisavslag

eg reiste på sykkel og hadde med eit sett med nyvaska underkle

Dama bak disken kom med ei anbefaling understellsbehandling utan ekstra betaling for der finst det mange sprekker og høl som du ikkje kjem til når du vaskar sjøl husk å legge ned antenna – for det er lite kjekt

viss den av ein børste blir knekt eg sa det er ingen fare – som du forstår den har ikkje vore oppe på mange år

Eg betalte kontant og fekk lappen min og dama forklarte kvar eg skulle gå inn dei andre pensjonistane var nok litt seine så der var ingen andre – eg var heilt åleine eg kledde av meg og trykte på start

og då skjedde det ting i ein rasande fart det er vanskeleg å fortelja om det som hende eg såg ikkje alt men det meste eg kjende

Eg blei spyla og skrubba på hender og fota og frykta at håret blei reve opp med rota eg var som ein astronaut i eit vektlaust rom som slost mot børster og såpeskom understellspylinga – ja då miste eg mest pusten til slutt blei eg sprøyta med "Tectyl" mot rusten det var ikkje enkelt å få kledda på og vondt var det når eg skulle gå

Eg sykla ikkje heimatt – nei eg gjekk for huda på baken var nesten vekk og viss du spør kva eg gjer på no

- eg ligg på groing og tar det med ro

neste gong når vi møtes er eg rein skal du sjå kor lenge det varer det lurer eg på men om eg atter blir skitten og grå pensjonistvask skal eg aldri meir prøve på



Send oss noen gode historier eller skrøner, davel!
Latter hjelper mot PS!!

SUNNMØRE
PARKINSONFORENING



VI INVITERER TIL JULEGILDE

Årets julegilde går av stabelen på Sunde Fjordhotell 29. november kl 14.00.

Gratis adgang for medlemmer i parkinsonforeningen. Andre gjester betaler kr 100 pr. person.

Vi holder på den vel innarbeidde og populære tradisjonen for vårt julegilde, og de faste programpostene blir med:

- Den samme utsøkte julebuffeen
- Allsang som hører julen til
- Et underholdningsinnslag. **Harald Grytten kåserer.**
- Den samme populære utlodningen som tidligere år. Har du anledning til det, så ta gjerne med en ævinst.
- Noen gode historier til morsom av smilebåndet.

Peder Andersen sørger for den lune, fine taffelmusikken som tidligere, og han sørger selvsagt for tonefølge ved allsangen.

Påmelding til **Eise Leite** senest 24. november, tlf. 97 95 44 86 eller mail: eise.leite@icloud.com

Ta gjerne med noen gode historier du vil dele med oss andre.

VELKOMMEN

Sunnmøre Parkinsonforening

styret

2014

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent 2009-2013	nov. 2014
11 213,44	Møre og Romsdal PF 902 985 836	10	5836	15 649,99 1427
33 323,32	Nordmøre PF 33 327 992 617 969	33	33 49834	23 535,40 21373
23 819,61	Romsdal PF 23 878 208 224 025	23	23 28453	6 911,69 5961
23 280,63	Sunnmøre PF 23 308 798 493 831	23	23 43044	17 390,70 15064

febr. 2014
219,2

Bildet under er fra et dagsmøte likepersonskorpset i Møre og Romsdal PF hadde på Vestnes Fjordhotell onsdag 29. okt. Tema for samlinga var tredelt: 1. Oppsummering av likepersonsarbeidet 2014. 2. Hvordan rapportere til NPF? 3. Og hva med 2015? Dette arbeidet blir svært viktig fordi det kan gi foreningene bedre økonomi 2015/16



Snakke med en av våre 15 likepersoner?

- Bjørn Overvåg - tlf 70012930 (pasientlikemann)
- Jorunn Overvåg - tlf 70012930 (påroendelikem.)
- Arne Thorsnes - tlf 70146258 (pasientlikemann)
- Eise Leite - tlf 70154567 (pasientlikemann)
- Edvard Langset - tlf 97649063 (pasientlikemann)
- Aase Nielsen - tlf 71583109 (pasientlikemann)
- Elin Klokkehaug - tlf 71528081 (pasientlikemann)
- Leif Klokkehaug - tlf 71528081 (påroendelikem.)
- Eli K. Langset - tlf 22566413 (påroendelikem.)
- Reidar Haltbakk - tlf 97586911 (pasientlikemann)
- Haldis Haltbakk - tlf 97159194 (påroendelikem.)
- Alf Inge Jenssen - tlf 95751730 (pasientlikemann)
- Annbjørn Furnes - tlf 91393286 (påroendelikem.)
- Steinar Furnes - tlf 95255100 (pasientlikemann)
- Einar Nerland - tlf 91145333 (pasientlikemann)

Hva er en likeperson?

Likepersonsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likepersonene er skolert i Norges Parkinsonforebund, og de har avlagt taushetslofte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300



Epost post@parkinson.no
www.parkinson.no
Generalsekretær Magne W. Fredriksen

Parkinsontelefonen: Alle hverdager

22008280 fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308 mandager 10-15

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, Ragnhild S. Støkket



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13
6524 Frei
Tlf. 71528081/mob
95207104

NB.
Jeg har fått ny epostadresse
lklokk@broadpark.no



www.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325

Epost: ihagedal@online.no



www.parkinson.no/nordmøre

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstatoppen 30
6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274
Epost: arne.thorsnes@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Knut Bjørn Hungnes

Julsundvegen 95
6412 Molde

Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.com

www.parkinson.no/romsdal



Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Randi Skaget Hjellset

Nevrologisk avd. ved Molde Sjukehus
Mob. arb. 94157360 fra kl 08 til 15
Personsoak: 71120503

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 4-ukers programopphold med LSVT Big og på Aure Rehabiliteringssenter. Det er rift om plassene, så vær snar!

Se her!

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, helsereise osv

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager og fredager 13.30 –14.30. Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

Se nederst på side 11.

Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 29.01, 26.02, 26.03, 30.04, 28.05, 27.08, 24.09, 29.10 og 26.11.

Se nederst på side 11.

Romsdal Parkinsonforening:

Mandager kl 12: Bowling i Molde bowlinghall m/kaffe og vafler. NB. Vi holder på t.o.m. mandag 8. des.m og begynner på ny frisk etter nyttår!
Varmtannsgym i Moldebadet fra fredag 17. okt. i 10 uker framover.

Torsdager kl 12: Uetrening med LSVT Big på Ritero (badeplassen)

Tirsdager kl 14: Musikk som terapi ved Anette Moltubak. *Oppstart ti 6. jan. 2015*

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager og torsdager kl 11: Parkinson gruppetrim på Optima, Frei.

Mandager kl 12: Parkinson stemmetrening, erfaringsutveksling og sosialt samvær i "Kaldkauk-gjengen" etter parkinsontrimmen, med kaffe +.

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Ingen aktiviteter før i mars neste år. Neste nummer kommer medio februar.

Sunnmøre Parkinsonforening:

LØR 29.11 kl 14: Julegilde på Sunde Fjordhotell.

Se mer på side 28

LØR 21.02. kl 13-16: Årsmøte m/lunsjbuffet på Hotel Waterfront i Ålesund

Romsdal Parkinsonforening:

Tor 4. des. kl 18: Julefest og 20-års-jubileum på Rica Seilet Hotel. **Se side 12**

Ma 16.02 kl 18: Årsmøte på Bekkevoll skole i Molde

Nordmøre Parkinsonforening:

Tor 12.02 kl 17: Årsmøte på Stuepikene i Gamle Håndverker'n i Kristiansund

Norges Parkinsonforbund:

23.-25. jan: Yngreseminar på Soria Moria ved Holmenkollen i Oslo. **Se side 29**

7.-8. feb: Arbeidslivsseminar om muligheter i arbeidslivet (www.parkinson.no)

Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2015:

12. jan.-6. feb, 9. feb.-6. mars, 7. apr.-2. mai, 4. mai-29. mai, og 8. juni - 3. juli

Avsenderadresse:
 More og Romsdal PF
 Leif Klokkehaug
 Iverlassen 13
 6524 Frei

**B ØKONOMI
 ECONOMIQUE**

Til
 Svein Jarle Molnes
 Postboks 107
 6059 Vigra

Retour

Retour
 Vi er opptatt av å levere riktig – takk for din hjelp!

Ikke benet
 Non include

Ujænt/ Ny adresse, ukjent
 Inconnu/ Nouvelle adresse inconnue

Utdrekkelig adresse
 Adresse manuelle

Fyrtak, adresserings-
 perioden utløpt.
 Démarrage/ Période de
 redistribution expirée

Returskado
 Dato av retur:
 21.11.19
 PS

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

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer) Eller kryss av:

Endring av personopplysninger (Er alt medlem/støttemedlem):

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato: ____ . ____ . 19 ____.

Signatur:

Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,
 Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.

Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: www.parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 350,- pr. år Støttemedlem: kr 300,- pr år.

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