



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 3

Oktober 2023

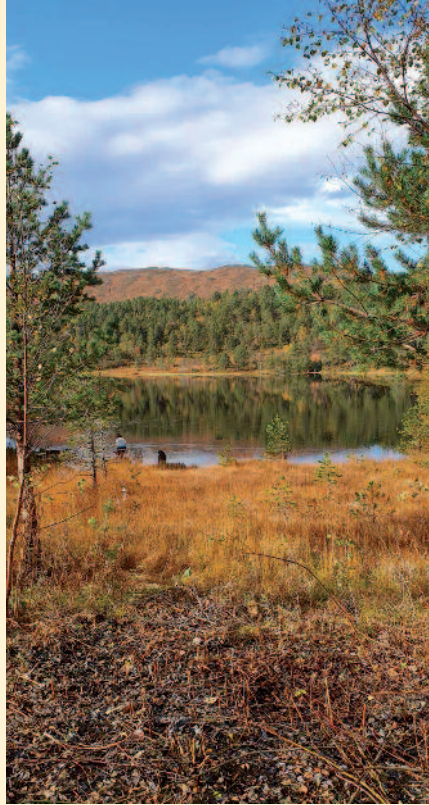
Årgang 17

## Romsdal Parkinsonforening

### Tur til Storlihytta

### Intervju – hvem er medlemmene våre?

### Kafétreff i Volda og Ørsta



#### Innhold:

Leiaren har ordet .....	2	Romsdal PF .....	13
Hilsen fra Sunnmøre PF .....	4	Intervju .....	14
Hilsen fra Romsdal PF .....	8	Kafétreff i Volda og Ørsta.....	16
Dagen i dag/Visdomsord .....	11	Invitasjon til Julebord/Julegilde .....	18
Sunnmøre PF .....	12	Tur til Damvokterhytta.....	19

## Leiaren har ordet



### Hei godtfolk.

Det er haust, eg skal skrive nokre ord i bladet vårt, og aller først vil eg ønskje dei 33 nye medlemmene velkomne i fellesskapet til Parkinsonforeninga.

Når eg har samla inn stoff til dette bladet ser eg at aktiviteten er godt i gang i lokalavdelingane, og at vi no tek til å stunde mot juletider med det årvisse julebordet som høgdepunkt i parkinsonforeningane sin aktivitetsplan.

Vi har gjennomført eit felles styremøte for alle våre styremedlemmer, der vi fekk bli litt betre kjende på tvers av dei berømmelige fogderia. Målet var å få inspirasjon, samarbeide betre på tvers, og starte planlegginga av neste fylkessamling. Det var eit godt møte (som vi sunnmøringar brukar seie) og no kan de sjå korleis vi tillitsvalde ser ut, dei fleste av oss.

Noko eg har undra meg over den seinare tid, er kva som er grunnen til at så liten andel av medlemmane våre er pårørande. Etter ein gjennomgang av medlemslistene fann eg at berre 65 av dei 446 medlemmane i fylket er næraste pårørande. På det omtalte fellesmøtet diskuterte vi korleis vi kan bli fleire medlemmer, og kva som må til for at fleire melder seg inn.

Vi hadde også innlegg ved gjesteinspirator Edgar Valdmanis, som fekk prisen som årets ildsjel i 2022. Han er leiar i fylkesforeninga for Oslo og Akershus, og også ansvarleg for podcasten **uttafor men innafor**. Han kom med fleire freske innspel til oss som sit i styra, mellom anna at vi kunne bli flinkare til å fordele oppgåver, alle kan gjere litt. For eksempel kunne vi ringe medlemmer og spørre: kva ønskjer DU av foreninga, kva kan vi gjere for DEG, kva kan DU gjere for oss?

Ikkje veit eg om dei fleste av de som er medlemmer ville bli glade for å få ein slik telefon?? Vi som sit i styre og stell vil ihvertfall bli glade for tilbakemelding. Telefonnummera finn de bak i bladet.

Elles vil eg gjerne reklamere for podcasten **uttafor men innafor**, der Edgard og logøpeden Serilinn intervjuar personar – kjende og mindre kjende – om tema som har å gjere med parkinsondiagnosen. Det kan vere forskarar som fortel om siste nytt på området, vanlege medlemmer, tillitsvalde. Det er ein podcast med alvor og

humor, som kan vere kjekt å lytte til. Som ein lyttar seier: *Edgar og Serilinn evner å snakke om de vanskelige tinga rundt Parkinson på rolig og fin måte. Anbefales for deg som har Parkinson og deg som har en rundt deg som har Parkinson!*

Podcast er kanskje ikkje så vanleg for mange, men det er enkelt å finne fram når ein først prøver. Søk på nettet etter **uttafor men innafor** (eg brukar google) eller gå til parkinsonforeninga si heimeside og søk der. Podcast syns eg er ein triveleg måte å få inn informasjon på; særleg no når det mørknar ute er det godt å vere inne og lytte på noko vetigt.

Så gler vi oss til dei trivelege juleborda som alle tre lokalforeningane arrangerer!

*Eli Karin Walle*



*Deltakere på felles styremøte fra venstre:*

*Kari Steinsvik (Sunnmøre), Åse Annaniassen (S), Gunnar Frøyen (S), Iren Velle (Fylkesstyret), Eli Karin Walle (FS), Janne Husøy (FS), Roy Høyner (Romsdal), Karin Ingrid Nesje (Nordmøre), Arne Westye Fjellstad (N), Reidun Moltubakk (R), Bergfrid Færøyvik Lindøy (R), Edgar Valdmanis, Oslo og Akershus*

## Hilsen fra Sunnmøre

**Vi er godt i gang med aktiviteter for våre medlemmer etter en fin sommer for de fleste av oss.**

Sunnmøre er et stort geografisk område, så de aktivitetene som vi har i Ålesund område er ikke like tilgjengelige for våre medlemmer for eks. på søre Sunnmøre som de er for medlemmene i Ålesund, Giske og Sula. Vi jobber imidlertid med å opprettholde eksisterende aktiviteter ute i distriktene og for å få i gang nye aktiviteter der dette lar seg gjøre. Dette blir nærmere beskrevet i andre innslag her i bladet. Det må også nevnes at vi skulle ønske at vi var flere som kunne være med å bidra. Dersom det er noen som kunne tenke seg og bli med så vil vi sette stor pris på det. Med flere frivillige så kan tilbudene bli bedre. Vi ønsker også å arrangere et nytt likepersonkurs. Vi hadde et kurs i Ålesund i februar med 5 deltakere.

**I Ålesundsområdet har vi følgende faste tilbud og aktiviteter gående:**

- Logopedundervisning:
- Fysioterapi: Gruppetrening på Frisksenteret 3 ganger i uka.
- «Rock Steady Boxing» hver tirsdag kl. 17.00, Ålesund Bokseklubb i Fremmerholen.
- «Kontordag» annenhver torsdag på Fontenehuset Ålesund. (Nytt tilbud)
- Golf
- Pårørendetreff.
- Bowling.
- Turgruppe i Sommerhalvåret.
- Medlemstur.
- Medlemsmøte 2-4 ganger pr år.
- Julegilde siste lørdagen i november

Vi fortsetter med de aktivitetene som har hatt god oppslutning og vi forsøker etter beste evne å komme opp med nye tilbud som vi håper våre medlemmer vil benytte seg av fremover.

### Logoped.

Her viser det seg at behovet er så stort her i distriktet at Voksenopplæringen i Ålesund har utvidet tilbudet fra 2 til 3 grupper pr. uke. mandager kl. 11.30, onsdager kl. 11;30 og 13;15. Dette er kun for de som er bosatt i Ålesund Kommune. I tillegg til dette har vi startet en gruppe, i regi av Sunnmøre Parkinsonforening som er for våre medlemmer som ikke har bostedsadresse i Ålesund. Denne gruppen, som holder til i 4. etasje på Moa Øst blir ledet av Logoped Bjarte Høydal og Torunn Skaue. I denne gruppen er det undervisning annen hver onsdag fra kl. 12;00 til 13;30.

### Fysioterapi.

Gruppetrening med Fysioterapeut på Frisksenteret er som tidligere under ledelse

av Hildegunn Eikrem på tirsdager kl. 12.30 – 13.30, og fredager 10.00 – 11.00. Mona Amrei har sin gruppe på onsdager 14.00 – 15.00. Påmelding for eventuelle nye som er interessert til Hildegunn Eikrem på Frisksenteret. Man må påregne at man til å begynne med blir satt på venteliste. Man blir så kontaktet når det blir en ledig plass. Det har vist seg at dette er en ordning som fungerer veldig bra. Det er stadig vekk noen som ikke kan møte som følge av Rehabiliteringsopphold, ferieturer etc, så de som står på venteliste får delta ganske ofte.

Vi har bestemt oss for å starte en ny treningsgruppe i januar 2024 hos Plexus Helse i Ålesund Sentrum. Gruppen vil være på ca. 5 personer og bli ledet av Mona Amrei. Den tilrettelegges for de som har hatt sykdommen lenge og trenger noe tettere oppfølging av trener.

*Er du interessert så ta kontakt med Gunnar Frøyen, tlf. 915 73 940.*

### Boksing:

Boksetrening hver tirsdag kl. 17.00 – 19.00 i lokalene til Ålesund Bokseklubb i Fremmerholen. Vi er godt inne i vårt andre år med dette tilbudet. Vi har ca. 20 medlemmer som er med. Noen er med på alle treninger, mens andre tar seg en pause av forskjellige årsaker. Vi har vel et snitt på 6-8 personer på hver trening. Er plass til flere, så det er bare å melde seg på til Geir Sund, tlf. 916 09 718. Vil rette en stor takk til Bokseklubben som har utdannet trenere til oss i «Rock Steady Boxing», som denne formen for boksing heter og som stiller opp etter arbeid hver tirsdag for å trene oss. Trenerne sine tilbagemeldinger er at de ser stor fremgang hos de av oss som er med på «alle»

treningene. Dette er en aktivitet som anbefales til alle som er i en forholdsvis tidlig fase av sykdommen fordi denne treningen er med på å stimulere muskelstyrke og andre viktige funksjoner og bremser dermed sykdommens utvikling. Er du interessert i å melde deg på, så ta kontakt med Geir Sund, [gnsund@gmail.com](mailto:gnsund@gmail.com), tlf. 91609718



**«Kontordag»**

Vi har et nytt tilbud til alle som har Parkinson og Pårørende. Vi har inngått en avtale med Fontenehuset Ålesund om disponering av lokale til Styremøter, Medlemsmøter og annenhver torsdag er vi til stede med Likepersoner som kan ta imot folk som enten har noe de ønsker å ta opp, prate om eller rett og slett ta en prat over en kaffekopp. Dette er ment å være et lavterskeltilbud som vi prøver ut nå frem til jul i første omgang. Så tar vi en evaluering når den tid kommer. Vår erfaring etter ca. 1 mnd. er ubetinget positiv og at det ser ut til å være et behov for et sted der folk kan komme med spørsmål og legge frem saker som de ønsker vi kan hjelpe dem med å finne løsning på. Fontenehuset Ålesund har adresse Lihauggata 8 (Gamle Høyberg Brusfabrikk) ved siden av Parken Hotell i Ålesund sentrum. Lokalene er helt nyrenovert i moderne stil. Det er parkering bak Hotellet og ikke så langt å gå fra Parkeringsanlegget i Aksla.

**Golf på Moa Golfklubb, mandager**

Vi har hatt en gruppe som spiller golf sammen i mange år, men nå er denne redusert til et par stykker. Vi håper inderlig at det vil melde seg på flere til denne gruppen. Vi har også her behov for noen som kan være kontaktperson/leder i golfgruppen da dette er en aktivitet som passer utmerket til oss med Parkinson. Det er også lagt til rette for trening i Simulator på vinteren. Er du interessert så ta kontakt med Gunnar Frøyen, [gunnar.froyen@gmail.com](mailto:gunnar.froyen@gmail.com). Tlf. 915 73940

**Pårørendetreff ca. annenhver mnd.**

Det har vært et møte før sommerferien i pårørendegruppa, men det viser seg at det er vanskelig å komme i gang igjen med jevnlige møter. Vi håper på at dette løser seg etter hvert. Det er Solveig Austnes som er ansvarlig for pårørendegruppen. Hun kan kontaktes på [solveig\\_austnes@hotmail.com](mailto:solveig_austnes@hotmail.com) tlf. 412 35277

**Bowling på Nye Baron Bowling i Spjelkavik**

Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00, er det Bowling med pizza og brus etterpå. Et tilbud som er gratis for foreningens medlemmer.

Dette er et godt innarbeidet og populært tilbud som mange benytter seg av. Det er både sosialt og man får frem litt av konkurranseinstinktet i oss. Det er også anledning å ta med familiemedlemmer. Bowling er en aktivitet man kan utøve fra man er barn til man er «godt voksen» Det er ca. 40 personer som har vært med en eller flere ganger og et gjennomsnitt på litt i underkant av 20 deltakere hver gang er et bra oppmøte. Vi bruker også disse kveldene til å informere litt om hva som foregår i foreningen, noe vi føler at de tilstedeværende setter stor pris på. Invitasjon til påmelding sendes på SMS noen dager før hver samling.

**Turgruppe i Sommerhalvåret.**

Før Koronapandemien hadde vi en aktiv turgruppe som arrangerte felles turer hver torsdag. Nå viser det seg å være vanskelig for mange å delta ettersom det er både trening på Frisksenteret og boksetrening på tirsdager. Dersom vi skal kunne få i gang turgruppa igjen til våren så har vi behov for frivillige som kan bidra. Et godt alternativ er å henge seg på andre som har lignende tilbud. Vi tok kontakt med LHL i fjor sommer og de har ingen ting imot at våre medlemmer deltar i turgruppen deres. Vi oppfordrer derfor de av våre medlemmer som ønsker å bli med i en turgruppe om å bli med på LHL avd. Ålesund, Sula og Giske sine aktiviteter. På sine hjemmesider skriver de blant annet følgende:

«Laget er aktivt og vi driver med helsefremmende arbeid og informasjon for å skape en sunn livsstil. Vi skal være et samlingspunkt og utgangspunkt for å lage nettverk blant hjerte- og lungesyke, slagrammede, deres pårørende og andre som har interesse for vårt arbeid, samt styrke samholdet blant funksjonshemmede. Vi har regelmessige åpne møter og medlemsmøter med foredrag, underholdning og sosialt samvær.

*Lagets aktiviteter er variert. Trimgrupper med forskjellig grad av intensitet, bowling, vanntrim, turgrupper og yoga er noen, og vi arrangerer turer i inn- og utland.*

*På Tueneset i Ålesund, like ved Tuehuken har vi fått anlagt et trimområde. Prosjektet heter Helsetrim i friluft, og er realisert ved hjelp av flere. Vi er stolt av området og håper mange bruker det hele året!»*

Vi som sitter i Styre kan være behjelpelig dersom noen treng hjelp til å komme i kontakt med LHL og til å laste ned nødvendig informasjon om turløyper oppmøte-sted og -tidspunkt, etc.

**Medlemstur.**

Det arrangeres minst en medlemstur pr. år. Årets tur ble dessverre utsatt til juni neste år. Denne gangen går turen til Finnøy med buss fra Moa med lunsj på Finnøy Havstue.

**Medlemsmøte.**

Vi forsøker å arrangere medlemsmøte minst 2 ganger pr. år. I år har vi arrangert medlemsmøte i Sykkylven i februar, Ørsta/Volda i april, Ålesund i oktober. Tema har vært Fremtidsfullmakt og Rehabilitering.

**Julegilde.**

Den siste lørdagen i november blir det også i år arrangert Julegilde på Sunde Fjordhotell. Invitasjon vil bli formidlet til alle våre medlemmer.

## EN HILSEN FRA ROMSDAL PARKINSONFORENING

### Hei alle sammen!

Når Kirsti Sparbo så fint synger «En sommer er over» på radio P1, da vet vi at høsten er her. Høsten med sine flotte fargesprakende farger. Jeg er glad i alle årstidene, men for meg er høsten spesiell.

Da høster vi av markens grøde, det vi sådde i våres. Med alle fargene, den klare rene lufta fri for plagende insekter, da er det så kjekt å være ute på tur. Naturen gir oss så uendelig mye. Alt fra mat på bordet til flotte opplevelser i stillhet og ro. Jeg går selv mye i Moldemarka og da prøver jeg, for å få en enda bedre naturopplevelse, å tenke på og ta meg tid til følgende som jeg sterkt anbefaler alle å gjøre.

- Involver alle sansene dine!
- Se deg rundt
- Smak på lufta
- Lukt på skogen
- Ta på barken
- Hør på vannet som sildrer og klukker i bekken
- Hør og lytt på fuglenes sang
- Vær tilstede i nuet og ta naturen innover deg

*Dette kalles «Skogsbadning»*

### Våre aktiviteter;

En av våre viktigste oppgaver i styret er å legge tilrette for gode aktiviteter. Våre aktiviteter;



*Fra Moldemarka.*

### - Pårørende gruppe;

Vi hadde 2 grupper som nå er slått sammen til en gruppe som treffes ca. en gang i mnd. Her er det plass til flere deltakere.

### - Boksing;

Hver mandag og torsdag kl.16.00 i Idrettens Hus i Molde, i regi av Moldekameratene Bokseklubb. Trivelig aktivitet med 10-12 deltagere.

### - Parkinsson trening PWR;

Aktiv trening i Moldehallen som nå har startet igjen etter en pause, men manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne sier han muligens må avslutte aktiviteten eller ta en ny pause.

### - Kafe treff;

I år prøvde vi noe nytt, men jeg må bare innrømme at det ikke har slått til. Uformelt og sosialt treff på Nobel seniorsenter har ikke svart til forventningene, men vi prøver ut året. At dette ikke har slått an syns jeg er litt merkelig, siden det fungerer alle andre steder. Derfor har jeg en utfordring til dere. Kom med forslag? Hva er det som gjør at folk ikke møter opp? Er det sted, dag eller tid som ikke passer? Vennligst ring meg på tlf. 464 21 426 eller E-post [skarvatnet@yahoo.no](mailto:skarvatnet@yahoo.no)

### NB !!!!!

Vi i styret ønsker også sterkt forslag til nye aktiviteter og turer i nærområdet. Det hadde vært kjekt å få i gang igjen Bowling aktiviteten vår.

### Nyttig informasjon;

Etter at jeg ble leder i Parkinsonforeninga har jeg blitt flinkere til å søke etter nyttig informasjon. Internett kan man si mye om, men der finnes utrolig mye nyttig om f.eks. Parkinson. Mange kanaler som gir meg nyttig input og kunnskap og kompetanse om sykdommen. Jeg anbefaler alle sterkt å søke på [parkinson.no](http://parkinson.no). Her finner du stoff om;

- Behandling og rehabilitering
- Rettigheter og hjelp
- Mestring og livskvalitet
- Tilbud og aktiviteter

**You Tube** er også et nettsted der du finner mange gode video snutter / filmer som omhandler Parkinson. Disse gir gode opplysninger hvordan det er å leve med og mestre livet med sykdommen. Bruk **parkinson** som søkeord.

### Fakta opplysninger;

1 - 2 % av befolkningen over 65 år rammes av Parkinson, 10 - 12 tusen i Norge. Mer enn 10 millioner på verdensbasis.

### Forskning;

Siden det ikke finnes en behandling som kan stoppe sykdomsutviklingen er forsk-

ning utrolig viktig, og det forskes i hele verden. I dag har vi kun behandling som demper symptomene .

Nå har vi muligens nådd en Milepæl og et gjennombrudd ved Lund Universitet i Sverige. Første pasient har nå fått transplantert stamceller som produserer Dopamin. Resultat må vi likevel vente på, det kan ta år, men veldig spennende og verdt å vente på.

Også i Norge foregår det mye forskning. Det søkes nå etter pasienter til å utprøve ny behandling i en ny nasjonal klinisk studie kalt NOPARK .

Den har som mål å undersøke en behandling som kan forsinke eller stoppe sykdomsutviklingen hos pasienter som har Parkinson. Dette ledes av en gruppe ved Haukeland, men flere sykehus deltar. 400 pasienter fra hele Norge skal delta. Ønsker de Lykke Til !

Helt til slutt ønsker jeg alle våre medlemmer i Romsdal  
**En Fargerik God Høst!**

Mvh  
*Roy Tore Høyen*  
Leder Romsdal Parkinsonforening



*Fra Moldemarka.*

## *Dagen i dag*

Dagen i dag er en merkelig dag.  
Den er din.

Dagen i går slapp deg ut av hendene.  
Den kan ikke få annet innhold enn du alt har gitt den.

Dagen i morgen har du ikke noe løfte på,  
du vet ikke om du kan regne med å råde over den.

Men dagen i dag er det eneste du kan være sikker på.  
Den kan du fylle med hva du vil.  
Benytt deg av det.

I dag kan du glede et annet menneske.  
I dag kan du hjelpe en annen.  
I dag kan du leve slik at noen i kveld er glad for at du er til.

Dagen i dag er en betydningsfull dag.  
Den er din.

*Forfatter ukjent.*

## *Visdomsord*

En viss lege sa;  
Den beste medisinen for mennesker er " omsorg og kjærlighet ".  
Noen spurte;  
Hva om det ikke virker?  
Legen smilte og sa " øk dosen ".

Den største glede er den som kommer tilbake fra hjertet du har gledet.

*Roy Høyen*

## HILSEN FRA SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Da er høsten kommet, som er en aktiv tid for aktiviteter.

På Sunnmøre prøver vi å være aktiv med å finne møteplasser og aktiviteter også ute i distriktet.

En del av de aktivitetene har vi litt info om andre steder i bladet. Spesielt i Sykkylven og Ørsta/Volda har vi kommet godt i gang. Vi håper at flest mulig av våre medlemmer i de aktuelle områdene støtter opp om de aktivitetene.

Medlemmene anmodes om også å følge med på våre internettsider. Her publiserer vi aktiviteter og møter. Du finner sidene våre på <https://www.parkinson.no/> - fylkes og lokalforeninger – Sunnmøre Parkinsonforening. Litt nede på den siden finner du bl.a «Aktiviteter» og «medlemsmøter og lignende» eller bruk denne linken:

<https://parkinson.no/om-forbundet/fylkes-og-lokallag/sunnm%C3%B8re-parkinsonforening>

Hilsen  
Geir N Sund  
Leder SPF

### Sunnmøre Parkinsonforening for området Sykkylven, Stranda, Hellesylt.

Her er vi assosiert medlem i BOS – Brukerorganisasjonene i Sykkylven.

Møteplassen er kjelleren på Bedehuset i Sykkylven. Her møtes vi til både sosialt samvær og faglig innhold.

Parkinsongruppen i Sykkylven har hatt og har følgende arrangement høsten 2023:

ÅPEN DAG    tirsdag 19. september og  
                  tirsdag 7. november, klokken 11.00 – 1400,

Kveldsmøter: Torsdag 21.10 kl 18.00. Besøk av logoped Bjørg T Sve  
                  Torsdag 19.10 kl 18.00. Besøk av fysioterapeut Ellen Vartdal Håvoll

Kontaktperson er Brit Ringdal, 93871111

*Alle vel møtt!*

## Romsdal Parkinsonforening

Romsdal Parkinsonforeningarrangerte tur/ medlemsmøte til Storlihytta lørdag 23. september. Storlihytta er ei ny og flott hytte som eies av turistforeningen og som ligger i Moldemarka på vei opp mot Varden. Vi hadde fått lov til å kjøre ned til hytta for de som hadde behov for det, og vår driftige leder Roy sto for både kjøringen og for å lede samværet på en åpen og hyggelig måte.

Vi fikk lapskaus i lange baner, og heimelaga eplekake med is, så vi led ingen nød.

Praten gikk livlig og mange tok opp saker som styret vil jobbe videre med. Underholdning fikk vi også: to unge gutter fra musikklinja, Svein og Lennart, sang og spilte gitar. Det var fint.

*Deltakerne (nesten 20 medlemmer) takket pent for tiltaket!*



## Intervju – hvem er medlemmene våre?

**For å få vite mer inviterte jeg meg sjøl på besøk til ekteparet Kirsten og Jonn Nordbø**

De har oppnådd en anselig alder, 82 og 87 år gamle, og jeg har møtt dem på alle arrangementer vi har hatt i Romsdalforeninga og på årsmøter i fylkeslaget.

Det er Jonn som har diagnosen der i gården, og det er nå om lag 20 år siden han fikk den. De ble begge medlem i foreninga vår i 2009, og har dermed vært medlemmer i 14 år! Jonn har også vært tillitsvalgt i foreninga, både som nestleder i Romsdal PF og medlem i valgkomiteen der og også for fylkeslaget. Sammen har de deltatt på de fleste av arrangementene i parkinsonsammenheng siden den tid. Men ikke bare det.... (mer om det nedenfor)

Hva slags liv har de levd, som fortsatt er spreke og oppegående, positive, hyggelige og sosiale. Det er både imponerende og givende å møte slike godtfolk.

Jeg får høre at de har vært gift i 57 år (!!), har 2 barn og 7 barnebarn. De møttes i Bergen i bondeungdomslaget, der de dansa folkedans, noe de har fortsatt med omtrent til denne dag. Det vil si at de gikk over til Seniordans for noen (få) år siden. Mye har de opplevd gjennom folkedansen, de har dansa både i Moskva, Minsk og Hviterussland, og i 2001 var de på turne i USA. De besøkte mange klubber for norsker i Minnesota, og ble kjent med norskætta som de fikk bo hjemme hos. Ellers deltok danserne også på en håndarbeidsmesse i Minot, Nord Dakota – 3 ganger hver dag i 3 dager dansa de – hvor de konkurrerte om oppmerksomheten med Bjørø Håland og andre norske kjendisser.

Mange gode minner fra den turen !



Her hjemme i Molde har de også vært aktive i Turistforeninga og drevet med orientering. Mange turer i området har de vært på, og dermed også blitt så kjent med de mange vakre og spennende steder som finns i nærmiljøet. I noen år drev Kirsten en seniorgruppe i turistforeninga hvor hun introduserte andre for mange av disse stedene. »Vi reiste rundt – og det var veldig kjekt.» Turistforeninga legger fortsatt opp til turer for seniorer, men har ikke lenger en egen gruppe.

Jonn har også deltatt på Fannefjellsløpet – et 20 km langt årlig skirenn mellom Skaret og Roaldset



– 31 ganger til sammen – 10 av dem etter at Parkinson meldte sin ankomst. Men det er en stund siden nå.

For de er tross alt – ikke like spreke som de var da de i feriene tok med seg ungene på tur fra hytte til hytte i fjellheimen vår – eller da de dansa til langt på kveld – det skulle bare mangle.

Men de finner glede og fellesskap gjennom medlemsskapet i parkinsonforeninga, hvor Kirsten også er med i pårørendegruppa.

Det er givende og inspirerende å møte folk som gjør det beste ut av livet og holder koken så bare det. (Jeg møter dem fortsatt i Moldemarka – mye sprekere enn meg).

Om de vil gi noen tips til andre? til nydiagnostiserte? – hold deg aktiv, trening og tur gir livsmot, - og gjerne dans!!

*Eli Karin*





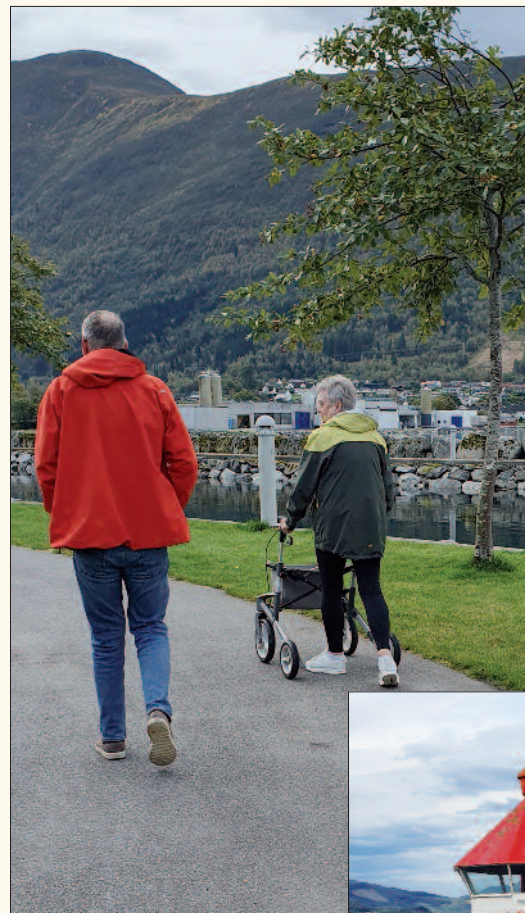
## Kafétreff i Volda og Ørsta

Alle gode idear er viktige når det gjeld å få til aktivitet for folk med Parkinson og deira pårørende. Då forslaget med å prøve å få til eit sosialt og uforpliktande kafétreff i Volda/Ørsta var det berre å gripe det med begge hender. No har vi prøvd det to gongar, ein gong på kvar plass, og vi vart positivt overraska. Henholdsvis 10 og 11 personar kom til sosialt samvær over ein kaffikopp.



Vi har kome fram til at siste torsdag i månaden er passeleg og at det vert anna kvar gong i Volda og Ørsta.

Denne gongen var vi i Ørsta og satsa på å gå ein tur først med utgangspunkt frå Tussaparken for dei som ville det. Vi var ikkje mange som deltok på det, men kjekt likevel. Inne på kaféen måtte vi slå saman tre bord for å få plass til alle. Praten gjekk livleg med både alvor, lått og løye.



Neste gong, 26.10, møttest vi i Volda. Så enten du vil gå Elvadalen i lag med turgruppa eller berre vil vere sosial med tur- og kafégruppa etterpå er du hjarteleg velkomen. Du kan sjølv sagt kome andre stadar frå enn Ørsta og Volda!



Har du spørsmål kan du ta kontakt med underteikna (41462312).

*May Britt Vikestrand*



## Julebord i Romsdal Parkinsonforening!

Romsdal Parkinsonforening inviterer herved sine medlemmer til julebord i peisestuen på Alexandra hotell torsdag 7. desember

Det blir julematbuffet - underholdning - allsang  
Utlodning med åresalg (deltakere oppfordres til å stille med gevinst)

Egenandel kr 300

Påmelding til Roy Tore Høyér innen 24. november  
sms 46421426 eller [epost.skarvatnet@yahoo.no](mailto:epost.skarvatnet@yahoo.no)

## Julebord i Nordmøre Parkinsonforening!

Sted: Grand Hotell, Kristiansund  
Dato: niende desember  
Tid: kl. 15:00  
*Gratis for medlemmer*

## Sunnmøre Parkinsonforening Julegilde 2023

Vi inviterer til Julegilde på Sunde Fjordhotell, lørdag 25. november kl. 13.00

- Den samme utsøkte julebuffeen. • Et underholdningsinnslag.
- Informasjon fra foreningen. • Vår populære utlodning.

Egenandel: Kr 200 for medlemmer. Barn kr 100. Andre gjester kr 400 pr person.

Påmelding med navn innen 12. november til:  
Solveig Austnes på SMS 412 35 277 eller Epost: [solveig\\_austnes@hotmail.com](mailto:solveig_austnes@hotmail.com)

Invitasjonen kommer i posten i midten av oktober.



## Tur til Damvokterhytta onsdag 21.06.23

Nok en gang har vi i Romsdal Parkinson Forening vært på tur til Damvokter hytta ved Øverlandsvatnet i Moldemarka. Vi parkerte som vanlig i Jensgurilia og hadde en fin tur inn til hytta på en fin sommerdag.

Målet for turen var kun det å være på tur, ha sosialt samvær. Vi hadde ikke noe spikret program. Mat måtte vi selsagt ha. Det ble servert kaffe og nystekte vafler med jordbærsyltetøy og rømme, samt grilling av pølser. Vi koste oss, praten gikk lett, vi utvekslet erfaringer og ble bedre kjent med hverandre.

Vi var 18 deltakere som økte med noen tusen mygg når solen etterhvert forsvant, men det var en fornøyd gjeng som takket for turen og Moldemarkas Venner som lar oss få bruke hytta.



Mvh.  
Roy Tore Høyér  
Leder Romsdal  
Parkinson Forening.

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

## Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

992 985 836

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

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

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

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

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

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

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

For mer informasjon, se:  
[www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

## Snakke med en av våre likepersoner?

### Pasientlikepersonar:

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

### Pårørendelikepersonar:

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



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

## Adresse- og telefonliste



### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300  
 E-post: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no) – [www.parkinson.no](http://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?

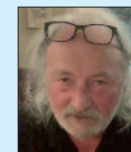
Gå inn på Norges Parkinsonforbund/Tilbud og aktiviteter/Spørsmål og svar. Her treffer du bl.a. helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket.**



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Eli Karin Walle

Skogveien 6A, 6415 Molde  
 Mobil: 412 72 915  
 E-post: [elikarinwalle@gmail.com](mailto:elikarinwalle@gmail.com)  
[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)



### Nordmøre Parkinsonforening

Arne Westye Fjellstad

Sandbuktveien 54  
 6530 Averøy  
 Mobil: 417 65 619  
[www.parkinson.no/nordmore](http://www.parkinson.no/nordmore)



### Sunnmøre Parkinsonforening

Geir Sund

Skjongmyra 10, 6050 Valderøya  
 Mobil: 916 09 718  
 E-post: [gnsund@gmail.com](mailto:gnsund@gmail.com)  
[www.parkinson.no/sunnmøre](http://www.parkinson.no/sunnmøre)



### Romsdal Parkinsonforening

Roy Tore Høyer

Damvegen 9, 6414 Molde  
 Mobil: 464 21 426  
 E-post: [skarvatnet@yahoo.no](mailto:skarvatnet@yahoo.no)  
[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)

## FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

### SUNNMØRE PARKINSONFORENING:

- Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 13.30 – 14.30 og fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon, Frisksenteret. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.
- Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik.
- Andre onsdag hver måned kl. 17.00: Bowling på Ulsteinvik Bowling.
- *Begge tilbudene er gratis for foreningens medlemmer.*
- Rock Steady Boksing. Ålesund bokseklubb, Brusdalsvegen 212A. Tid: tirsdager kl 17.00 - 18.45. Interesserte kan ta kontakt med Geir Sund. Tlf 91609718, [gnsund@gmail.com](mailto:gnsund@gmail.com)

### ROMSDAL PARKINSONFORENING:

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus  
Påmelding: [post@moldekameratene.no](mailto:post@moldekameratene.no)
- Parkinsontrening PWR v/manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, onsdager kl 11.15 på Aktiv trening i Moldehallen. Påmelding på tlf 71251552.
- Pårørendetreff ca hver måned på Frivillighetssentralen. Ved interesse ta kontakt med Reidun Moltubak (tlf 47324640) eller Eli Karin Walle (tlf 41272915)
- Kafé-treff: uformelt og sosialt samvær første torsdag i måneden kl 12.00. Møtested Nobel Seniorsenter (tidligere Eldres Kultursenter) i sokkeletasjen på gamle Hotel Nobel i Molde

### NORDMØRE PARKINSONFORENING:

- Hver mandag kl. 14.30-15.30: PWR-trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.
- Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.
- Bowlingen har startet igjen! Siste torsdag i måneden kl. 13.00 på Futura blir det bowling med pizza og brus etterpå. Håper mange møter opp.

*Medlemmene må følge med på kulturkalenderen i TK.*

**Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!**



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

## INNMELDINGSSKJEMA

Navn: ..... Født: .....

Adresse: .....

Postnummer og -sted: .....

Telefonnr. privat: ..... Mobiltlf: .....

E-post: .....

Innmeldt/vervet av: .....

### Medlemstype

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

1) Prisene gjelder fra 2022.

Hvis du ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:

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

### 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](mailto: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 **innmeldingskjemat** på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

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



**Til**

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

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

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

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

**Endring av personopplysninger**

(Er alt medlem/støttemedlem)

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr. og sted:

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

E-post: .....

Fødselsdato: ..... 19 .....

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

.....  
*Signatur*