



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2

Mai 2020

Årgang 14

ÅRSMØTE

i Møre og Romsdal Parkinsonforening

13 juni 2020 kl 13.00

Molde Fjordstuer, Molde

Lunch kl 12.00

Påmelding til May Britt innan 10.6.2020

(Tlf.: 41462312)

Digital deltaking. Sjå side 11

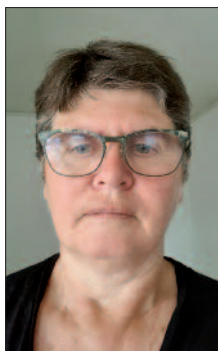
Hva skjer i fylket? Aktivitetskalender

Se side 31

Innhold:

Fylkeslederen har ordet	2	Parkinsonboksing.....	17
Kjære alle lesere	3	Gratisk juridisk rådgiving.....	20
Nordmøre PF årsmøte.....	4	Norge, ditt nærmeste ferieland	22
Romsdal PF årsmøte.....	7	Parkinsonkurs – Ålesund	22
Sunnmøre PF årsmøte.....	9	Ulykkesfugl	23
Hilsen fra Sunnmøre PF	11	Turtips.....	24
Møre og Romsdal PF årsmøte	12	Mellom bakkar og berg... ..	27
John Strøm.....	16	Ei lita krigshistorie.....	28

Fylkesslederen har ordet



Det er ei forunderleg tid

Det har alltid vore snakk om den stille veka i samband med påska, men no har det vorte utvida til dei stille vekene. Alt blir bra, men enn så lenge må vi forhalde oss til direktiva frå helsedirektoratet. Håpet mitt er at alle har kome seg gjennom denne tida og er ved godt mot.

Mange av våre medlemmar er i risikograppa, både i forhold til helse og alder. Den isolasjonen vi har vore pålagde har vore svært vanskeleg for mange. Det gjeld både den ”isolerte”, men også i stor grad familien rundt. For første gong ser vi vel alle fordelene med ein digitalisert kvardag der vi kan vere saman utan fysisk å vere det.

Våre faste gjeremål har vorte sett på vent. For dei fleste av oss inneber det ingen trenings- timar med fysioterapeut, ikkje fellestreningar, ikkje boksing eller andre former for organisert aktivitet. Då er det fint at det ligg mange treningsforslag på NPF sine sider, m.a. med Audun Myskja.

”Hør på meg” skal etter planen kome ut med 4 blad i år også, men til det treng vi innspel. Det er alltid kjekt med idear til kva som skal vere med, kva som er interessant å lese om. Kanskje kan du ta deg tid til å skrive litt om Parkinsonkvardagen din? Kanskje sit du med spørsmål du ynskjer svar på og som kan vere aktuelle også for andre? Send meg gjerne ein e-post, ei melding eller pr. telefon.

Denne gongen har vi eit innlegg om Rock Steady boksing som eg håper de finn interessant. Den vesle krigsminnehistoria til Toralv Waagan er og verdt å lese, likeeins ”Min Parkinson” av John Strøm.

I dette bladet har vi også med ein presentasjon av dei ulike lokalstyra i MRPF. I Sunnmøre PF held Kari Steinsvik fram som leiar, Per Kåre Trengereid er ny leiar i Romsdal PF. Nordmøre PF er pr dags dato utan leiar, men Ingrid Hagedal er kontaktperson. Vi ynskjer dei nye styremedlemmane velkomne og dei nye styra lykke til med arbeidet framover. Samstundes vil rette ei stor takk til dei som no har gått ut av lokalforeningsstyra våre. De har gjort ein stor og viktig jobb. Ei spesiell takk til dei to leiarane, Vigdis og Ingrid, som no gir seg.

Vi kom ikkje i mål med fylkesforeningsårs møtet før koronakrisa. No har vi endeleg fått sett ny dato for møtet og vi håper du set av 13.8 på Molde Fjordstuer. Årsmøtepapira vil verte lagt ut på NPF si nettside under Møre og Romsdal.

Ta vare på kvarandre!

Vis omsorg for kvarandre ved å halde avstand!

May Britt

Kjære alle lesere! Det var mitt håp at året 2020 skulle bli et fredelig år, uten de helt store uhellene og denslags elendighet som det fører med seg. Men jammen greide jeg å prestere knall og fall dette året også!

4. februar drev jeg ryddet i CD- ene mine, og jeg har en krakk til å hvile meg på av og til. Plutselig var krakken ikke der når jeg skulle sette meg - jeg landet på høyrehofte og det endte i



bekkenbrudd!

Maken til smerter trodde jeg ikke fantes. Smertestillende medisiner fungerte ikke og jeg ville ikke risikere et nytt fall grunnet svimmelhet, så det sluttet jeg med. Nå er det bare å ta tiden til hjelp, men tålmodighet er ikke min sterke side. Regner med enda et halvår med smerter, og da står et par nye operasjoner på vent.

I samråd med lege og familie har jeg innsett at jeg må trekke meg som leder. Jeg beklager at jeg setter foreningen i beit, men jeg ser ikke annen mulighet enn å tenke på min egen helse denne gangen.

Det har vært 6 lærerike og givende år, og jeg har truffet utrolig mange koselige mennesker. Tusen takk for meg.

Hilsen Ingrid

DET SKAL VEL IKKJE ALL VERDA TIL

av Bente Bratlund

Eg ber ikkje om et lykkeleg liv men om mange øyeblikk av lykke.

Og om styrke til å tåla dei dagar som også vil kevja.

Eg ber ikkje om å få dansa kvar dag men at danseskoa skal bli meir slitte og brukte.

Eg ber ikkje om det omoglege men om det moglege.

At vi kan bry oss meir om kvarandre og gje kvarandre større rom.

At raushet og omsorg må få bu i rikt mon mellom oss.

Og at vi må evna sjå utover vår eigen dørstokk og vera eit håp for andre på denne jorda vi er satt til å dela.

Det skal vel ikkje all verda til.

FYLKESSTYRET 2019

Leder:	May Britt Johnsen Vikestrand, SPF	på val i 2020
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på val i 2020
	Else Leite, SPF	på val i 2020
	Alf Inge Jenssen, NMPF	på val i 2021
	Gunnar Frøysen, SPF	på val i 2020
Varamedlemmer:	Nann Sissel Lied Nergård, SPF	på val i 2020
	John Strøm, NMPF	på val i 2020
	Jonn Nordbø, RPF	på val i 2020
Revisor:		på val i 2020
Valgkomité (1 år).	Fylkesstyret oppnemner valgkomité.	

Nordmøre Parkinsonforening

NORDMØRE PARKINSONFORENING ÅRSMØTE

Årsmøtet ble avholdt 20.2 i Sanitetsforeningens lokaler ved Myra blomst.

15 medlemmer var til stede.

Møtet ble åpnet av nestleder Einar Ugelstad.

Årsberetning 2019 og regnskap 2019 ble godkjent. Det ble gjort vedtak om at budsjett for 2020 utsettes til et senere møte.

Aktivitetsplan for 2020:

Dato / periode	Aktivitet / tiltak
10 ganger pr. år	Bowling
Hver mandag	PWR trening med fysioterapeut / sammen med kommunen
Februar	Årsmøte / medlemsmøte
Hele året unntatt juli og august	Besøktjeneste
4 stk. medlemsmøter	Medlemsmøter med foredrag, quiz
Sommer	Dagstur
Parkinsondagen eller andre dager	Stand på kjøpesenter
November	Julebord
Hele året	Skaffe flere likepersoner
Hele året	Øke medlemstallet
Hele året	Kontakt med media

Før valgene opplyste dirigenten om at det sittende styret har ønsket å gå av i lenger tid så man håpet at nye meldte seg. Dersom det lyktes å få til en valgkomite på møtet var styret villig til å sitte året ut.

Valg:

Styret blir sittende året ut

Vara: John Strøm, Arne Fjellstad, Asbjørn Mørck

Valgkomite: Astrid Haavde Strand, Åse Ingjerd Nielsen, Alf Inge Jensen

Neste nummer av "Hør på meg": Planlagt oktober 2020.

Frist for innsending av stoff: 5. oktober, helst i god tid før.

Styremedlemmer Nordmøre Parkinsonforening



Ingrid Hagedal
(kontaktperson)



Einar Uglestad
(nestleiar)



Inge Mellemsæther
(sekretær)



Haldis Ellen
Kvisvik Haltbakk
(kasserer)



Karin Ingrid Nesje
(styremedlem)



John Strøm
(vara)



Asbjørn Mørch
(vara)



Arne Westye Fjellstad
(vara)

NORDMØRE PARKINSONFORENING

RESULTATREGNSKAP

Pr.31.12.2019

Driftsinntekter

Kontingenter	8250
Gaver fra private	9750
Aktivitetmidler fra NPF	18500
Premie Vervepremie	0
Likemannsmidler fra NPF	0
Kulturmidler fra Kr.sund kommune	2000
MVA-kompensasjon	6221
Jackpot Bingo AS	45555
Grasrotandelen (Norsk Tipping)	17255,84
Besøksrunde	0
Bankrente	724
Loddsalg	13191,76
Studieforbundet Funkis	3000
Egenandeler	5690
Deling av utgifter Helgasam.MRP	0
Gave fra Halså/Tingvoll Brannkasse	0
Lokalt tilskudd fra NPF	0
Sum driftsinntekter	130137,6

Driftsutgifter

Møter og kurs	63746,8
Golfhelg	0
Utgifter til aktiviteter	24092
Besøksrunder	4198
Administrasjonsutgifter	8828,5
Gaver og tilskudd	11045
Diverse	0
(25-årsjubeleiumet)Nordic Light	0
Sum driftsutgifter	111910,3

Årsresultat**18227,3****BALANSE / OMLØPSMIDLER**

Pr.31.12.2019

Kassabeholdning	1237,36	
Bankinnskudd	143078,91	
Sparekonto	99794	
Sum eiendeler	244110,27	
Eg enkapital 01.01.2019	01.01.2019	225882,97
Årets resultat 31.12.2019	31.12.2019	18227,3
Egenkapital		244110,27

Halsanaustan

Haldis Haltbakk

Kasserer

Romsdal Parkinsonforening

ROMSDAL PARKINSONFORENING

REFERAT fra årsmøtet 2020

Torsdag 27.februar 2020 kl. 17.00. Eldres Kulturhus, Vektergt.3, 2.etg.

SAKSLISTE

Godkjenning av møteinnkalling	Godkjent
Godkjenning av saksliste	Godkjent
Valg av møteleder	Vigdis Nerland
Valg av referent	Solveig Husby

Valg av to til å underskrive protokoll:
Hild Johannessen og Reidun Moltubakk

Årsmelding for 2019	Lest opp av Vigdis Nerland, og godkjent
Regnskap 2019	Lest opp av Jan Erik Bjørshol, og godkjent
Budsjett for 2020	Godkjent
Arbeidsprogram 2020	Lest opp av Vigdis Nerland, og godkjent
Innkommne saker	Ingen innkommne saker

Valg

Styret fikk følgende sammensetning:

Leder:	Ingen foreslått, men styret kan konstituere seg og velge leder	
Kasserer/nestleder:	Jan Erik Bjørshol	Ikke på valg
Sekretær:	Solveig Husby	Ikke på valg
Styremedlem:	Eli Karin Walle	Valgt for 2 år
Styremedlem:	Roy Høyer	Valgt for 2 år
Styremedlem:	Per Kåre Trengereid	Valgt for 2 år
1. varamedlem:	Edvard Langset	Valgt for 1 år
2. varamedlem:	Inga Horsgaard	Valgt for 1 år

Revisor: Elin Gilde Silset

Valgkomité: Edvard Langset og Jan Fredrik Hovde
Valgt for 1 år

Det var 15 personer til stede på årsmøtet.

Ref. Solveig Husby R

Nyvalgt leder i RPF heiter Per Kåre Trengereid og er frå Molde.

”Jeg er 74 år, utdannet lærer og har deltatt i Moldepolitikken i flere perioder. Medlem og leder i Molde forliksråd i en årrekke. Vært leder og nestleder i Samarbeidsutvalget for forliksråd og namsmenn henholdsvis 7 og 10 år. Har derfor lang erfaring med kursvirksomhet og opplæring.

Diagnosen, Parkinson, fikk jeg for knappe 5 år siden.

Har vært 2 ganger på Aure rehabiliteringssenter og deltatt på kurset: Parkinsonkurs for pasienter og pårørende i Molde.

Styret er blitt en god blanding av earne og mindre erfame styremedlemmer. Det er viktig med kontinuitet i styret slik at ikke mange skiftes ut om gangen. Om det skjer mister styret verdifull kompetanse. Jeg ser frem til å samarbeide med de andre i styret og jeg tror vi blir et godt team.

Vi håper på at virussituasjonen bedrer seg slik at vi får avholde et styremøte for sommerferien.”



*Per Kåre Trengereid
Leder*



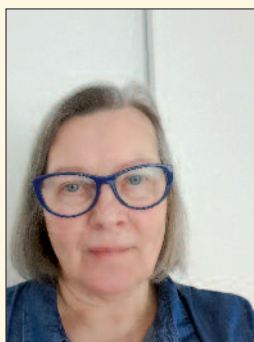
*Solveig Husby
Sekretær*



*Jan Erik Bjørshol
Kasserer*



*Roy Tore Høyer
Styremedlem*



*Eli Karin Gaustad Walle
Styremedlem*

Sunnmøre Parkinsonforening

Årsmøtet 2020

SPF klarte å holde Årsmøtet for alle restriksjonene startet.

Det var et godt årsmøtet med 38 medlemmer til stede.

Referatet ligger på NPF sine nettsider, www.parkinson.no under lokalforeningene.



Det nye styret i Sunnmøre Parkinsonforening.



På årsmøtet velges leder og styremedlemmer.

På det første styremøtet konstituerte vi oss.

Leder: Kari Steinsvik (sekretær)

Nestleder: Solveig Austnes

Kasserer: Terje Nergård

Styremedlemmer:

Oskar Stokkereit og Gunnar Frøyen.

Varamedlemmer:

Vigdis Paulsen og Alf Kåre Goksøyr.

Varamedlemmene møter fast i styret.

Takk for god innsats!

På Årsmøtet ble Else, Borgar og Svein Jarle takket for innsatsen de har gjort i styret.



Else Leite kom med i styret i SPF i 2011 og har vært både nestleder og leder. Hun har også hatt ansvar for medlems-registeret og utsendelse av SMS, så hun kjenner medlems-gruppen veldig godt.

Kasserer Borgar Mattland kom også med i styret i 2011, men da som styremedlem. Det var meningen fra starten at han skulle overta kasserervervet og det gjorde han fra 2012. SPF har hatt gode kasserer fra starten, og Borgar har ikke vært noe unntak. God orden og full oversikt og initiativtaker også til flere aktiviteter, bl.a. Kajakkprosjektet. Han har hatt ansvar for bowlingen i Spjelkavika og vil heldigvis også fortsette med det.

Svein Jarle Molnes var ikke tilstedet på Årsmøtet. Han gikk også ut av styret etter 2 år. Han har også trukket seg som redaktør for «Hør på meg», som han har hatt i mange år. Vi er flere som håper han fortsatt vil ha innlegg i medlemsbladet vårt.

Hilsen fra Sunnmøre Parkinsonforening!

Mai 2020

Vi skriver mai måned og vi begynner å bli vant til å følge alle reglene som er nødvendige i disse Corona-tider. Dessverre ser det ikke ut til at vi klarer å lage en felles møteplass i denne måneden heller.

Noen av dere har kommet i gang med fysioterapibehandling, golfspillerne i foreningen treffes hver mandag og spiller med de restriksjonene som er pålagt på golfbanen. Selv har jeg et par ganger i uken tatt meg en tur på butikkene, ikke for å handle så mye, men for å SE folk og smile og nikke til kjente.

Jeg vil igjen minne om Facebook-siden til forbundet og vår. Når du skriver parkinson i søkefeltet, så kommer det opp Norges Parkinsonforbund og Sunnmøre Parkinsonforbundet.

På forbundets side er det veldig mye god informasjon som vi trenger og det er laget mange små videoer både for trening, synging, prating og annet som dere kan finne. Det vises også ofte til Likepersoner som det går an å ringe til hvis dere har behov for en prat.

Vår nye leder ønsker gode hverdagstips som de vil samle og presentere etter hvert som de kommer inn. Kanskje noen av dere har noe som kan brukes?

Husk hold humøret oppe og være i aktivitet på ett eller annet vis.

God Mai måned til alle sammen!

Hilsen Kari

DIGITAL DELTAKING på MRPF sitt årsmøte!

Det er mykje snakk om smittespreiing i desse koronatider, og vi har full forståing for at enkelte framleis er engstelege og vegrar seg litt for å samlas i større grupper.

Dersom du likevel ynskjer å vere med på årsmøtet kan vi, med eit lite atterhald ang. godkjenning frå NPF, denne gongen tilby deg å vere med digitalt. Du treng ingen forkunnskap om digitale plattformer, men du treng tilgong til datamaskin eller nettbrett. Når du melder deg på vil vi sende deg det du treng for å kunne logge deg på.

Har du spørsmål - ta gjerne kontakt.

Påmeldingsfrist: 10. juni til May Britt (mob. 414 62 312)

Møre og Romsdal Parkinsonforening

ÅRSMØTE I MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING 21. MARS 2020 kl. 13.00 MOLDE FJORDSTUER, MOLDE

SAKSLISTE

- Sak 1 Godkjenning av innkalling
- Sak 2 Godkjenning av saksliste
- Sak 3 Val av møteleiar
- Sak 4 Val av referent
Val av 2 protokollunderskrivare
- Sak 5 Årsmelding og rekneskap for lokalforeningane
- Sak 6 Årsmelding frå MRPF for 2019
- Sak 7 Rekneskap frå MRPF for 2019
- Sak 8 Arbeidsprogram for MRPF 2020
- Sak 9 Budsjett for MRPF 2020
- Sak 10 Innkomne saker
 - a) «Hør på meg» Tiltak på grunn av redaktørsituasjonen – fra Styret
 - b) Honorar/kompensasjon for styreverv – fra Styret
- Sak 11 Val

Resultatregnskap Møre og Romsdal Parkinsonforening 2019

Driftsinntekter	2019	2018
Bingoinntekter	93 382,00	97 158,00
Tilskudd fra NPF	0,00	12 400,00
Kontingent medlemmer	53 300,00	58 350,00
Tilskudd fylket	0,00	7 600,00
Tilskudd fra andre	0,00	0,00
Tilskudd Helse midt	30 000,00	50 000,00
Grasrotandel Norsk Tipping	3 315,22	3 414,03
Offentlig tilsudd/refusjon	13 370,00	9 467,00
		0,00
Sum driftsinntekter	193 367,22	238 389,03
Driftsutgifter		
Fagdag / Kurs nydiagnostiserte	18 487,40	23 403,30
Likepersonsarbeid	0,00	21 017,62
Kostnad Albir	0,00	5 000,00
Støtte lokale aktiviteter	5 440,00	0,00
Helgesamling	7 185,00	19 470,00
Landsmøte	10 600,00	0,00
Kontingent, andre	31 550,00	35 000,00
Honorar revisjon	1 000,00	1 000,00
Datakostnad	3 423,00	0,00
Trykking Hør på meg	29 980,50	32 339,00
Møte,kurs, oppdatering o.l.	11 929,00	20 119,00
Annen kontorkostnad	17 308,50	18 115,00
Porto	14 783,06	12 760,84
Reisekostnad	17 357,60	14 857,20
Medlemskontingent	0,00	1 000,00
Gaver, blomster m.v.	5 143,75	0,00
Sum driftskostnader	174 187,81	204 081,96
Driftsresultat	19 179,41	34 307,07
Renteinntekter	529,00	541,00
Bankomkostninger	-231,00	-301,00
Sum finansinnt, og kostnad	298,00	240,00
Årets resultat	19 477,41	34 547,07

Balanse Møre og Romsdal Parkinsonforening 2019

Eiendeler	2019	2018
Påløpne inntekter	30 000,00	20 647,00
Sum fordringer	30 000,00	20 647,00
Drift 3900.36472195	29 240,76	11 511,85
3910.22.34697	120 853,19	175 391,69
3910.46.99583	217 706,69	217 272,69
Sum bankinnskudd	367 800,64	404 176,23
Sum eiendeler	397 800,64	424 823,23
Egenkapital og gjeld		
Annen egenkapital	378 323,23	343 776,16
Årets resultat	19 477,41	34 547,07
Sum egenkapital	397 800,64	378 323,23
Gjeld		
Annen kortsiktig gjeld		
Påløpne kostnader m.m.	0,00	46 500,00
Sum annen kortsiktig gjeld	0,00	46 500,00
Sum gjeld og egenkapital	397 800,64	424 823,23

Molde, 31.12.2019 / 03.03.2020

Sign.

Sign.

 Jan Erik Bjørshol
 Kasserer

 Borgar Matland
 Revisor

Budsjett Møre og Romsdal Parkinsonforening 2020

Driftsinntekter	Budsjett 2020	2019
Bingoinntekter	80 000,00	93 382,00
Tilskudd fra NPF	0,00	0,00
Kontingent medlemmer	53 000,00	53 300,00
Tilskudd fylket	0,00	0,00
Tilskudd fra andre	0,00	0,00
Tilskudd Helse midt	0,00	30 000,00
Grasrotandel Norsk Tipping	3 200,00	3 315,22
Offentlig tilsudd/refusjon	10 000,00	13 370,00
Sum driftsinntekter	146 200,00	193 367,22
Driftsutgifter		
Fagdag / Kurs nydiagnostiserte	20 000,00	18 487,40
Likepersonsarbeid	0,00	0,00
Kostnad Albir	0,00	0,00
Støtte lokale aktiviteter	0,00	5 440,00
Helgesamling	0,00	7 185,00
Landsmøte	0,00	10 600,00
Kontingent, andre	33 000,00	31 550,00
Honorar revisjon	1 000,00	1 000,00
Datakostnad	3 500,00	3 423,00
Trykking Hør på meg	30 000,00	29 980,50
Møte,kurs, oppdatering o.l.	13 000,00	11 929,00
Annen kontorkostnad	17 500,00	17 308,50
Porto	15 000,00	14 783,06
Reisekostnad	10 000,00	17 357,60
Medlemskontingent	0,00	0,00
Gaver, blomster m.v.	2 500,00	5 143,75
Sum driftskostnader	145 500,00	174 187,81
Driftsresultat	700,00	19 179,41
Renteinntekter	529,00	529,00
Bankomkostninger	-231,00	-231,00
Sum finansinnt, og kostnad	298,00	298,00
Årets resultat	998,00	19 477,41

John Strøm

Jeg har hele tiden sagt at jeg var heldig som fikk parkinson. Mange blir lei seg av å få en slik diagnose, og det skjønner jeg veldig godt. Men selv var jeg glad for at det ikke var verre. Jeg hadde på det tidspunktet jeg fikk diagnosen gått til utredning en stund, og det var godt for meg å få et svar på hva som var galt. Grunnen til at jeg sier at jeg var glad for å få parkinson, er at jeg har møtt så utrolig mange fantastiske mennesker og fått gode venner. Jeg har kommet inn i ett miljø jeg ellers ikke ville gjort.

Jeg reiser fremdeles like mye som jeg gjorde før jeg fikk parkinson. Det er jeg veldig glad i og kommer til å fortsette med så lenge jeg kan. I det daglige er jeg opptatt av å trene og holde meg aktiv hver dag. Jeg har også fått en del hjelpemidler fra Nav som forenkler hverdagen for meg. Jeg har komfyrvakt, varmestørpe, skosåle og hansker med varme i.

Slik situasjonen er i dag med Koronaviruset, så prøver jeg å gå tur hver dag uansett hvilket vær det er. Jeg holder god avstand til alle som jeg møter på veien. Det er lite aktiviteter som skjer for tiden, ingen kurs eller faste treninger. Derfor er det ekstra viktig å komme seg ut. Det skal jeg fortsette med i påsken, i tillegg til å trene til Youtube-videoer.

Jeg holder kontakten med de jeg kjenner på telefon eller messenger, og håper andre som sitter hjemme alene og har behov for å snakke med noen tar kontakt med meg.

John fikk parkinson for 4 år siden, og er aktiv i Møre og Romsdal Parkinsonforening. Han er en av flere likepersoner i Norges Parkinsonforbund. Liste over likepersonene finner du her: <https://parkinson.no/tilbud-og-aktiviteter/snakk-med-andre-i-samme-situasjon>

Foto: *Khanittha Strøm*
Prosjektet er støttet av *Stiftelsen Dam*



PARKINSONBOKSING = BETRE KVARDAG

Boksetrening er bra for å mestre kvardagsaktivitetar, bremse symptom og leve godt med Parkinson sjukdom.

Parkinsonboksing, Boksing mot Parkinson og RockSteady er ulike namn på denne treningsmetoden.

Treningsmetoden er utvikla i USA, og har gjeve gode resultat.

Resultata kjem av at ein i Parkinsonboksing kombinerer intensiv kondisjonstrening og målretta trening av det som er motsett av symptoma på Parkinson. Slik får ein bremsa motoriske symptom som stiv kropp, skjjelvingar, haldningsendringar, treghet og ufriviljuge rørsler.

Ein trenar styrketrening og får betre uthald, og dette påverkar sjukdomsforløp og symptom i positiv lei. God kondis og veltrent muskulatur gjev også god sirkulasjon slik at ein føler seg betre, medisin blir distribuert betre i kroppen og ein får betre fordøyelse. Ein får betre søvn, og endorfina som blir frisette under og etter ei treningsøkt, gjer at kognitive utfordringar og andre ikkje- motoriske symptom blir enklare å takle. Til saman får ein mange gode effekter av Parkinsonboksing.

Boksing som treningsmetode.

Boksing er ein samansett idrett.

I oppvarmingsbolken av treningsøkta har ein med øvingar som tøyser musklane og ein får betre leddutslag og vedlikehald eller betrar moglegheita for rørsler. Ein trener mot symptoma på Parkinson.

Du trener kondisjonstrening ved å jogge, hoppe tau og utføre ulike intervalløvingar. God uthaldenheit trener ein og ved boksing der ein arbeider med høg intensitet over 1 og ein halv time per økt. Aktiviteten påverkar kroppen sitt hjerte- og lungesystem og gjer desse systema robuste.

Du trener styrke i heile kroppen: armar, mage og rygg, bein og sidemuskulatur. Musklane må vere trent funksjonelt slik at ein kan flytte seg til alle kantar og bevege kroppen kjapt og optimalt. Styrketreninga aukar omkretsen av musklane og fører til at kroppen blir sterkare og kan utføre fleire rørsler med





kraft. Dette gjer ein og med spesifikk trening med store bevegelser, slik som bokseslag, der ein brukar heile rørslebanen . Vektoverføring, som er heilt essensielt ved boksing, er og gunstig ved Parkinson. Ein har rotasjonsøvingar der ein brukar hofte- og sidemuskulaturen og slik styrker desse musklane. Ein trener haldning ved å stå framfor eit speil og øve på å rette seg og og stå likt på begge bein. Slik motverkar ein lut haldning sidan haldningsøvingar gjer det motsette av sjukdommen. Motstand er viktig for å øve opp muskelstyrke, og ein skal vere sliten i muskelgruppene ein trener når økta er over.

Mykje av bonusen med Parkinsonboksing kjem av at ein trener bokseteknikk. Ein øver opp auge- hand koordinasjonen med enkle øvingar der ein slår på sekk eller ein ball som er festa til ein caps. Auge- hand koordinasjon gjer at ein slepp ufriviljuge rørsler og trener balanse, og det motverkar

og skjelvingar og trippande gange. Det å sjå ein bevegelse kan gjere det lettare å få til ein bevegelse. Det er fleire øvelsar i boksing som kan påverke Parkinsonsymptoma positivt. Når ein nyttar ulike boksetekniske øvingar på sekk eller pads, får ein trenar opp og strekt ut musklar og ledd slik at ein får god bevegeligheit. Ein får betre funksjon i kroppen, betre balanse og øvingane er fallførebyggjande. Ein trener på å automatisere rørsler slik at kroppen tek over dvs ein slepp å tenke, ein berre utfører bevegelsane.

Stabiliseringstrening, der ein trenar dei små og leddnære musklane, påverkar evna ein har til å halde og kontrollere rørsler i eit ledd eller ein kroppsdel. Denne delen av Parkinsonboksinga er gunstig sidan ein ved stabiliseringstrening kan styrke musklane slik at ein kan overstyre ufriviljuge rørsler.

Uttøying- og avspenningøvingane gjer at ein får redusert stress. Mange med Parkinson registrerer auka skjelvingar og auke i andre symptom ved stress. Difor er desse meditative øvingane gunstige. Uttøyingbolken påverkar også pusten, og gjer at ein trekkjer pusten

FAKTABOKS

Er du langsam – tren eksplosivt.

Er du stiv i rygg og ledd – tren rørsletrening

Er du svak – tren styrke.

Har du lut haldning – tøy musklane på framsida og styrk ryggmusklane.

Har du dårlig uthaldenheit – tren lunge- og sirkulasjonsystema.

Er du overbevegelig – tren stabilitet og avspenning.

djupare og betre. Når ein trener Parkinsonboksing blir det brukt god tid på uttøyingsovingane slik at ein får lære seg teknikkar som ein kan bruke til stressmestring generelt. Ein trener saman med andre, og ein har eit oppbyggjande fellesskap og ein stad å møte andre som har same interessene som ein sjølv.



Trening og aktivitet er viktig sidan det påverkar nerveceller og hjernevev gjennom ulike prosessar.

Trener ein vil nervecellene bli beskytta og aktivert sidan nervevevet blir ernært og sikra god vekst. Dette fører til at nervevevet veks og blir ernært slik at nervecellene kan omorganisere og tilpasse seg.

Fysiske trening gjer kroppen sterkare og betre rusta og dette påverkar også hjernenervecellene.

Trening skal vere variert og lystbetont slik at ein må prøve fleire ulike former til ein finn noko ein har lyst til å fortsette å trene med. Rådfør deg med fysioterapeut og ergoterapeut eller ein trenar med erfaring innen nevrologi som kan rettleie om dose og intensitet. Etter ein slik periode har ein lært mykje som ein kan nytte seg av i aktive tiltak. I tillegg har ein fått informasjon om korleis dei ulike øvingane verkar på og kvifor dei er gunstige for kroppen.

Sett opp ulike aktiviteter på ulike dagar slik at du har eit treningsregime som let seg gjennomføre. Bruk tid på det som gjev deg energi sidan dette er viktig for at du skal fungere best mulig i jobb, saman med familie og i situasjonar der ein vil ha best mulig funksjon. God motivasjon og kunnskap vil føre til at ein gleder seg til trening og resultatene treninga gjev. Ein bør trene for å ha ein funksjonell kropp som restituerer godt under kvile.

Døme på ei Parkinsonboksøkt

1. Oppvarming med jogging og ulike intervalløvingar. Her brukar ein gjerne ein stol eller eit merke på golvet slik at ein og tek med vendingar i økta.
2. Teknikkøvingar der ein varierer utifrå dei ulike føresetningane dei ulikedeltakarane har. Det som er viktig i denne delen av økta er at alle får strekt seg, øvd opp auge- hand koordinasjon, trent stemma og brukt store rørsler.
3. Bokseteknikk. Dette er ofte den delen av treningsøkta dei aller fleste ser fram til der ein får slå på sekk eller pads. Denne delen gjer at ein blir svett og kjenner mestring.
4. Uttøying med store rørsler og avspenning for heile kroppen.



Så er det berre å nytte effekten av ei god treningsøkt :)

Gratis juridisk rådgivning til våre medlemmer under koronautbruddet



Som medlem i Norges Parkinsonforbund får du nå gratis juridisk rådgivning dersom du trenger hjelp med problemstillinger knyttet til koronautbruddet. Parkinsonforbundet har inngått en avtale med Advokatfirmaet Tvetter og Kløvfjell AS. I den forbindelse ville gjerne advokatene bidra med noe ekstra til dugnaden vi alle står i.

– Advokatfirmaet Tvetter og Kløvfjell ønsker å tilby gratis juridisk rådgivning, fordi vi ser at folk vil kunne trenge juridisk bistand som følge av koronaviruset, blant annet i forbindelse med arbeidsforhold, ytelser fra NAV og på andre områder, sier advokat og partner Øystein Hagen.

Har du spørsmål eller trenger juridiske råd knyttet til korona, kan du ta kontakt på telefon 22 12 74 00 eller epost advokat@klovfjell.no. Under koronapandemien vil eventuelle møter gjennomføres på telefon eller videokonferanse for å redusere smittefare.

Rimelig advokathjelp, fremtidsfullmakter og gratis testamenthjelp

Til vanlig - når vi ikke står oppe i en global pandemi - vil avtalen gi deg som medlem en gratis førstegangskonsultasjon på inntil en time. Her vil advokaten blant annet hjelpe deg å avdekke om saken din er dekket av den offentlige ordningen for fri rettshjelp eller av for eksempel forsikring. Advokaten går igjennom saken din og gir deg råd for hvordan du skal gå videre.

Redusert timepris på advokathjelp

Hvis du ønsker å bruke advokathjelp utover denne gratis timen, får du en redusert timepris på 1325 kroner (inkludert mva). Hvis du ønsker det, vil en partner i advokatfirmaet ivareta saken din.

Fremtidsfullmakt

Du kan bruke denne avtalen dersom du trenger hjelp av en advokat til å skrive en såkalt fremtidsfullmakt. En fremtidsfullmakt gjør at du selv kan bestemme hvem som skal ta vare på deg og dine personlige og økonomiske interesser hvis du ikke lenger er i stand til

å gjøre det selv, for eksempel på grunn av demens eller annet. **Du kan lese mer om fremtidsfullmakter hos advokatfirmaet.** Her vil det komme fagartikler på både nettsiden og i medlemsbladet fremover.

Arv og testament

Gjennom denne avtalen kan du få hjelp til å gå igjennom dine arveforhold og eventuelt skrive et testament. Det kan være at arveloven bestemmer hva som skal skje med deler av arven etter deg, og deler kan du selv bestemme over. Dette hjelper advokatfirmaet deg med å finne ut av.

Mange ønsker å tilgodese en eller flere hjertesaker i testamentet sitt. Det kan være med en avsatt sum, en prosent av arven, eller for eksempel eiendeler. Dette bestemmer du helt selv.

I avtalen med Advokatfirma Tveter og Kløvfjell ligger det at Norges Parkinsonforbund dekker advokatutgiftene dine i fbm. testament med inntil 5 timer, dersom forbundet er tilgodesett i testamentet ditt.

NB! Forbundet får ikke vite om innholdet i testamentet på noe vis med mindre du selv ønsker og det og gir beskjed.

Slik benytter du deg av medlemsfordelen

Ta kontakt med Advokatfirma Tveter og Kløvfjell på telefon 22 12 74 00 eller epost advokat@klovfjell.no. Fortell at du er medlem av Norges Parkinsonforbund, og ønsker å benytte deg av medlemsavtalen.

Under koronapandemien vil eventuelle møter gjennomføres på telefon eller videokonferanse for å redusere smittefare.

BPA

Sakset fra VG 25.4.20

”Regjeringen vil fjerne den øvre aldersgrensen på 67 år for brukerstyrt personlig assistanse (BPA). Nå følger regjeringen opp Granavolden-plattformen og utvider retten til BPA, slik at de som har fått den innvilget kan beholde den etter fylte 67 år, sier Sveinung Stensland, helsepolitisk talsperson for Høyre.” (NTB)



Norge, ditt nærmeste ferieland!

Som medlem av Norges Parkinsonforbund kan du benytte deg av fordelsavtaler vår paraplyorganisasjon, Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon, har forhandlet frem. FFO har hotellavtaler med Scandic Hotels, Choice Hotels Scandinavia og Thon Hotels.

Foruten et samarbeid om pris, har avtalene en intensjon om å gjøre hotellene mer tilgjengelig for funksjonshemmede og kronisk syke.

Les mer om hotellavtalene på www.ffe.no

Parkinsonkurs for nydiagnostiserte i Ålesund høsten 2020

MRPF og SPF har fått godkjenning fra Nevroavdelingen på at det kan arrangeres kurs for nydiagnostiserte i Ålesund i 2020. Lærings- og Mestrings-senteret startet planleggingen, men den er foreløpig satt på vent.

Vi informerer om kurset nå slik at du kan gi beskjed til nevrologen eller fastlegen din neste gang du har time dersom du er interessert i å delta. Påmelding blir gjort av nevrolog/fastlege.

Kurset er for de som har fått Parkinsondiagnosen de siste 5 årene, og som ikke har hatt tilbud om kurs/opplæring tidligere.

Kurset blir lagt opp som i Ålesund i 2018 og i Molde 2019/2020.

Det er både for Parkinson-rammede og pårørende og det dekkes av helseforetaket (med egenandel).

Vi håper å få det til på senhøsten og det vil være 1 dag.

*Hilsen
May Britt og Kari*



Ulykkesfugl

Jeg skjønner virkelig ikke hva som er grunnen til alle ulykkene/fadesene mine den siste tiden. Jeg rekker ikke å bli bra av det ene før neste elendighet står for tur. Nå var bekkenbruddet begynt å bli litt bedre, men søndag 25/4 presterte jeg å brette/knuse en fingertupp. Men HURRA!, det var på venstre hånd denne gangen! Det gjelder å se det positive midt i det hele.

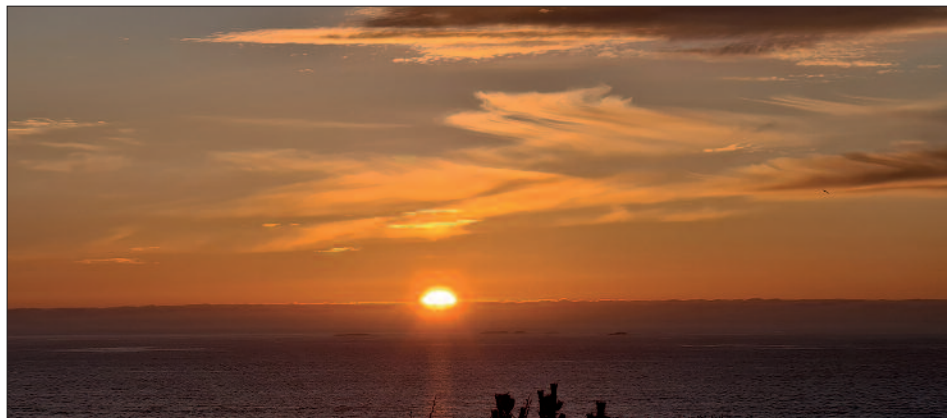
Som dere sikkert vet, så har jeg samlet meg en mengde rullestener til pynt i haven, og til å male ugler, katter, marihøner og den slags på. Søndag 28. april skulle jeg rydde sammen stenene litt til maidagene. Ikke vet jeg nøyaktig hva som hendte, for ting skjer så fort, men plutselig befant venstre ringfinger seg mellom to store (og tunge!) stener. Jeg kan sverge på at jeg så stjerner danse foran øynene mine.

Mandag måtte vi ta den vanlige runden: først fastlege som tar en titt på elendigheten, som i mellomtiden var blitt svart, blå og lilla. Riktig en prektig fargeblanding. Så var det den vanlige runden til røntgenavdelingen og etterpå til kir.pol., og over alt er ukeblader fjernet pga. coronasmitte. Imidlertid er jeg nå så dreven i å vente på sykehuset, at jeg har med hjemmefra: kryssord, skrivesaker, quiz, kortstokk, strikkesøy, vann, parkinsonmedisiner, frukt osv.osv.

Dette ser kanskje litt overdrevet ut, men tro meg, man får bruk for det meste, for ventetiden kan bli lang. Man må dessuten kle seg slik at det er lett å kle av og på seg. Langbukser med strikk i livet, BH uten hekte bak (Sloggi er grei), genser med romslig åpning til hodet, fottøy uten snøring. Dette er bare noen tips fra en veteran. Så nå må jeg gå med skinne på fingeren noen uker. Meget upraktisk, men det kunne vært verre. Familien truer med å lenke meg fast til sofaen fremover.

Ønsker alle en fin vår uten uhell.

Hilsen Ingrid



SUNSET

Foto: Kristin Hagedal Ferrera.

Turtips

Promenade i rikt kulturlandskap

Av Bernt G. Bøe

Ein tur i det fri gjer godt! Den treng heller ikkje vera unødige slitsam. Som bøfjording vil eg anbefale opplegget «Turar i Bøfjorden». Her finn du eit tjuetal ruter av varierende lengde og vanskegrad, alle i flott landskap.



Ved hustuftene i Sjølgjetla fortel morfar Bernt til barnebarna Syver og Einar om «Kari Trollkjerring» som budde i dette huset for over 200 år sia.

Finast er kanskje turen Heggemsnes-Kalset på 2x2 km: Ein promenade like høveleg for joggetur som for barnevogn eller stavgang. Den som er hindra frå å spasere, kan forresten kjøre bil same vegen.

Og her er fascinerande kulturminne over alt! Like ved starten ligg «Jultulsteinen», som risen på Svinnesnebb i Torjulvågen kasta etter dyra på Heggem fordi dei rauta og vekte han av middagskvila. Etter husmannsplassen Trøin, no fritidshytte, kjem vi til «Mannbjønnberget». Her jaga den morderiske bjørnen i 1770-åra ei jente på sjøen. Heldigvis kom kyrkjebåten roande akkurat da – og ho vart berga!

Ved «Sjølgetla» står skilt som fortel om den rike kulturhistoria langs strekninga. Det vesle bruket fekk namnet fordi landskapet er så bratt at dyra «gjætte seg sjøl».

Her budde «ronkjerringa» Kari, som både var synsk og kunne trolle! Og herifrå var Gjertrud med den fantastiske songstemmen. Ho vart stam-mor til kulturpersonar med store namn i inn- og utland. Oldedotter Astri Kalth Szyrenyi var operastjerne i Tyskland før krigen. Tippoldedotter Hjerdis Lauenborg gjorde glitrande songkarriere på Det Kongelige Theater i København i 1950-åra.

Forfattarinna Astrid Slaggard og fleire av barnebarna hennar – som Bjarte Engeset (orkesterdirigent på Europa-nivå) og TV-journalist Sigrun Slaggard – kan spore sine aner tilbake til Sjølgetla.



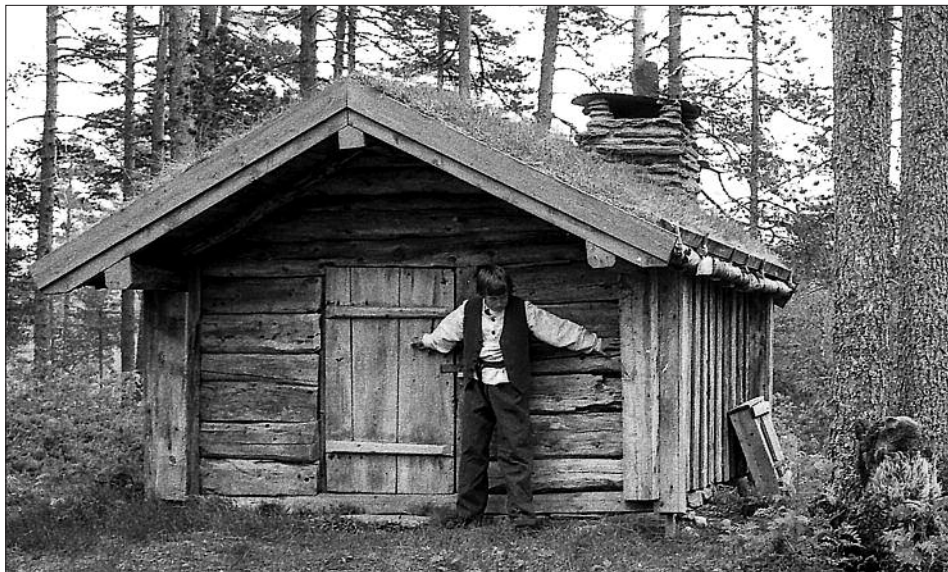
*Kallsetbrøne var eit heilt spellmannslag!
Frå venstre Gunnar, Ola, Knut, Tore og Per.*

Ikkje rart at fuglesongen mellom li og strand her er noko for seg sjøl! Som også vegetasjonen: Området har verna, varmekjær lauvskog med sjeldne vekster du ikkje må skade, berre nyte.

Turen endar ved den nedlagde garden Kalset – i si tid eit kultursentrum. Søskenflokken her for vel hundre år sia kunne skilte med fem gitar som trakterte fela, med storspellmannen Ola Kallset aller fremst. Med flinke songarsøstrer attåt hadde huset familiekor og kunne «kringkaste» konsertar over telefon til kjenningar i nabobygdene! Bror Knut komponerte og bror Per skreiv dikt – blant dei den kjære «Bøfjordsongen». Dei neste generasjonane dyrka også musikken – og konsertorganist Erling With Aasgård si farmor Aslaug var den mest glitrande sopranen i familiekoret Kallset.

Nokre åratak med robåt vestom Kalset ligg Kråkå - husmannsplassen der Mannbjønnen i april 1776 først prøvde å ta mannen. Men han «retirerede sig baglængs i sin Stue» og slo att døra framføre bjørnekjeften. Verre gjekk det med gjetarjenta oppe i skogkanten. Ho vart den fjerde av dei fem menneska som dette blodtørstige udyret tok livet av.

Men det er ei anna historie – som i dag ikkje skal kaste skugge over ein flott promenade i uvanleg rikt kulturlandskap. Turen Heggemsnes – Kalset er hermed anbefalt!



*Husmannen i Kråkå – spela av Kåre Dønheim jr. - måtte rømme for Mannbjønnen.
Frå dramatisering ved Bøfjorden skule i 1981.
(Foto: Edgar Kattem, TK)*

Mellom bakkar og berg

Det begynner så smått å våres her ute mellom bakkar og berg ut med havet, tulipaner og liljer begynner å åpne seg mot sola, sjøfugl og svarttrost har travle dager, og gleder oss med sin lystige sang.

Her ute på Smøla er det sein vår i år, og det er mange år siden snøen har ligget så langt nede i Tustnafjella så seint på året.

Smøla er den nordligste øya i fylket, grensa til Trøndelag går like ut i fjorden her, og smølværingar vet ikke helt om de skal kalle seg trønder eller møring.

Her på Edøya hvor vi har hytta vår, er det mange funn av gamle graver og ting fra vikingtiden, ja, det er sågar funnet ut at dette var maktsenteret på Mørkekysten. Med gamle Edøy steinkirke fra middelalderen som et monument og bevis på gammel tid, der den troner over Gurisenteret, der spelet Fru Guri av Edøy blir oppført hver sommer.

Smøla ligger ytterst mot storhavet, og livet her har vært krevende for mennesker i alle tider. Folket har klore seg fast, og livnært seg av fiske og fangst, som var hovednæringen i gamle dager. De siste 50 åra har jordbruk vært den viktigste næringen, da myrjorda her ute er godt egnet for grønnsakdyrking. Smølagulrota er vel kjent for mange.

Asbjørn, mannen min, har Parkinson sykdom. Han fikk diagnosen for flere år siden mens vi bodde i Kr.sand, men har først de siste årene fått kjenne sykdommen skikkelig på kroppen, selv om han ikke er så hardt rammet som mange andre, det er balanse og smerter i kroppen som er fremtredende, men også finmotorikk og bevegelser med hendene.

Vi flyttet fra Sørlandet til Kr. sund for 8 år siden fordi vi har hytta på Smøla, da det ble for lang vei å reise når vi skulle hit. Jeg har trådt mine barnesko på Smøla, og har etter 30 år i Kr.sand en lengsel etter nordmørske fjorder og fjell. Asbjørn stortrives som nordmøring, og han er en skikkelig handyman og klarer det meste selv, han snekrer, maler og liker å stelle i hagen som vi har anlagt her ute, og han har vært aktiv medlem av Parkinson foreningen i Kr.sund.

Våren er en fin tid, den gir løfter om liv og oppstandelse for alt som lever og gror, og vi ser med like stor undring hvert år hvordan naturen våkner opp. Snart er det tid for å få ut båten, og kanskje få en torsk eller to, og livet kjennes verd å leve, på tross av mange utfordringer.

En hilsen til alle Parkinsonvenner med håp om en fin og givende sommer.

".....og når netter er ljose som dagar, kan han ingen stad venare sjå"

Hilsen Kari Nelvik Mørch

Ei lita krigshistorie

Det er i år 75 år sidan 2. verdenskrig var slutt. I samband med det passar det godt å ta med eit krigsminne vi har fått tilsendt frå Toralv Waagan.

Minner fra krigen

Det var en finversdag i 1944. Vi var 6 søskenbarn som var på tur til Halsnes på Tustna for å helse på onkel Endre. Inger og Jens hadde fått lånt motorbåten til far sin, og Jens var båtfører.

Dette var under krigen og det var ikkje lov å bruke fritidsbåter på grunn av rasjoneringa. Dermed vart ikkje turen lang. Litt før vi kom til Halsna kom det ein stor tysk båt som gav signal til oss. De skjøt varselskudd og ropte til oss. Vi vart redde, men heldigvis var Jens helt rolig. Han greide å tyde det de sa. De ga oss beskjed om at vi alle 6 søskenbarna var arresterte, og at vi måtte bli med til Surnadal for avhør. Vi var redde fra før, men med den farten det ble innover fjorden skrek vi høgt. Båten oppførte seg akkurat som om det er å stå på vannski, og farten var altfor høg. Plutselig vart det stopp med varselblink og skyting. Dei såg en motorbåt på andre sida av fjorden, men han greide å komme seg i skjul. Om de ville lete etter båten vet vi ikkje, men sannsynligvis skulle den det, for den satte en lett båt på sjøen og for bortetter i den retningen.

Dermed ble det ikkje tur helt inn til Surnadal på oss, men vi for inn til Torjulvågen. Der ble det avhør av oss alle og lensmannen vart også tilkalt. Lensmannen var heldigvis god til å forhandle så vi fikk kun en advarsel og så vart vi satt fri.

Visdomsord og seriøse refleksjoner!

«Kunsten å være lykkelig er å gjøre sine gleder enkle.»

«Vi nordmenn er i grunnen ganske spontane, bare vi får tenkt oss om.»

«Det er lettere å styre en nasjon enn å oppdra tre barn.»

«Den største trussel mot sikkerhet og fred i verden, er forsømte barn.»

«Det sies at visdommen kommer med alderen, men det er også eksempler på at alderen kommer helt alene.»

Ingrid H.

Adresse- og telefonliste



Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300

E-post: post@parkinson.no – www.parkinson.no

Generalsekretær Magne Wang Fredriksen



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.**



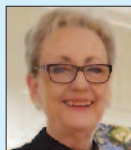
Møre og Romsdal Parkinsonforening May Britt Johnsen Vikestrand

Plassevegen 9, 6104 Volda

Mobil: 414 62 312

E-post: jvikest@online.no

www.parkinson.no/moreogromsdal



Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A, 6515 Kristiansund

Telefon: 70 33 34 69 – Mobil: 901 48 325

E-post: ihagedal@online.no

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 ROMSDALPARKINSONFORENING?

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat noe av over-skuddet 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 vinnerjanse 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 grasrot-mottaker.

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?

Pasientlikepersoner

Else Leite	tlf.: 979 54 486
Edvard Langset	tlf.: 976 49 063
Aase Nielsen	tlf.: 980 64 993
Alf Inge Jensen	tlf.: 957 51 730
Steinar Furnes	tlf.: 952 55 100
Svein Jarle Molnes	tlf.: 922 40 146
John Strøm	tlf.: 988 71 875

Pårørendelikepersoner

Eli K. Langset	tlf.: 225 66 423
Haldis Haltbakk	tlf.: 971 59 194
Annbjørg Furnes	tlf.: 913 93 286
Solveig Austnes	tlf.: 412 35 277
Torill Sæter	tlf.: 911 20 448
Vigdis Nerland	tlf.: 402 00 118
Solveig Husby	tlf.: 908 57 762

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!



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.**

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

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 rekvisisjob fra lege. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

Siste torsdag hver måned kl. 10.00 – 20.00: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer.

Bowling og pizza i Ulsteinvik: En gang i måneden. Ta kontakt med May Britt:

Romsdal Parkinsonforening:

- Vårt tilbud om bowling er foreløpig lagt på vent til over sommeren pga liten oppslutning siste halvår.
- Musikterapi i regi av logoped Åshild Stubø Gundersen 1. mandag i mnd. kl. 14.45, påmelding Tlf. 480 62 967. Du må ha rekvisisjon fra lege.
- Trening PWR-Parkinson Wellnes Recovery på Moldehallen hver onsdag kl. 12.00. ved fysioterapeut Anne Ingrid Dannevik, for påmelding tlf. 994 81 836
- Pårørendetreff ca. hver 8.uke.
- Boksetreningen gang pr. uke i regi av Moldekameratene

Innkalling til medlemsmøte torsdag 2. april kl. 17.00 Eldres Kulturhus, Vektergt.3, 2.etg.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl. 14-15 PWR trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.

Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

Bowlingen er dessverre stengt.

Medlemsmøter, andre tilbud og aktiviteter:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

**Alle medlemsmøter er
foreløpig satt på vent
p.g.a. koronapandemien.**

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 3-ukers programopphold med PWR/LSVT Big på Aure Rehabilittsenter. Det er rift om plassene, så vær snar.

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

.....

Signatur

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