

Kjære medlemmer i Sunnmøre Parkinsonforening!

Mars 2020

Denne våren blir ikke slik den vanligvis er.

Håper dere alle sammen finner gode løsninger for denne spesielle situasjonen.

På Norges Parkinsonforbunds Facebookside var det nylig ett innlegg fra ergoterapeut Cecilie Gjersum i ParkinsonNet om denne nye hverdagssituasjonen.

Hun sier bl.a.:

- Lage gode rutiner.
- Sett deg små mål for dagen.
- Fyll hverdagen med meningsfulle aktiviteter.
- Gjør enkel trening hjemme.

Husk at på Facebook-sidene til NPF er det mye god informasjon og henvisninger til mange gode små filmer om både trening og aktiviteter.

For egen del prøver jeg å gjøre litt ulike ting i løpet av dagen. Jeg passer på å ikke holde på for lenge med hver ting og det er godt å ta pauser. Det er veldig kjekt å se at en del «prosjekt», som har blitt liggende, bl.a. rydding og arkivering, nå kan bli ferdige.

For de som har muligheter til å gå tur, så er det en fin tid vi går i møte.

Årsmøtet 2020.

SPF klarte å holde Årsmøtet før alle restriksjonene startet. Det var et godt årsmøtet med 38 medlemmer til stede. Referatet ligger på NPF sine nettsider, www.parkinson.no under lokalforeningene.



På slutten av Årsmøtet var det noen som skulle takkes av.



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 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.

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.

Vi planla et medlemsmøte om Rehabilitering den 1. april, men det måtte avlyses.

Nå er alt på vent, men vi vil forsøke å få liv i vår egen Facebook-side. Her er det mulighet å skrive noe og vi ønsker tilbakemeldinger fra dere. Solveig har ansvar for digitale medier og hun ønsker også å opprette en Instagram-konto. SMS blir fortsatt vår viktigste informasjonskilde.



Gunnar, Terje, Kari, Oskar og Solveig.

Viktig!

Til høsten vil det bli **kurs for nydiagnostiserte** eller som vi sier, de som har hatt Parkinson i mindre enn 5 år og ikke har gått kurs.

Dette kurset er for alle som har fått diagnosen Parkinson, selv om de ikke er medlem i SPF.

Kurset vil komme i kurskalenderen til Lærings- og Mestringssenteret for høsten 2020. Skal du til nevrolog så husk å snakke om det og si at du er interessert.

Medlemstur.

Vi planlegger også en medlemstur, men pga. situasjonen vi har nå, blir den ikke før til høsten, september/oktober. Gode forslag til tur og omvisning mottas med takk.

Ta vare på dere selv, følg med på Facebook-gruppene og så krysser vi fingrene for at vi snart kan treffes igjen!

Hilsen Kari