

Nettside mars 2020

Tips til medlemmene

Trening er viktig. Du kan gå tur ute eller trene hjemme.

På nettsida til Parkinson-forbundet finner du mange tips om hvordan du kan trene. Her finner du [filmer laget av fysioterapeut Tomas](#) om trening hjemme.

Norges Parkinson-forbund har også filmer om [stemmetrening](#). Dette kan du bruke for egen trening. Her kan du også lese om trening av stemme med logoped.

Likepersoner. Parkinson-forbundet har mange ressurspersoner som du kan ringe til. Her finner du [liste med navn og telefonnummer til personer som har sagt seg villig til](#) å snakke med deg dersom du ringer opp.

Disse er valgt som [styremedlemmer](#) for Inn-Trøndelag Parkinson forening.

Leder i styret er Karstein Kjølstad – mobiltelefon 9020 6767