



Parkinsonforeningen Oslo/Akershus

Parkinsonbrevet

Et informasjonsbrev til medlemmer i Oslo/Akershus

Nr. 1 2016

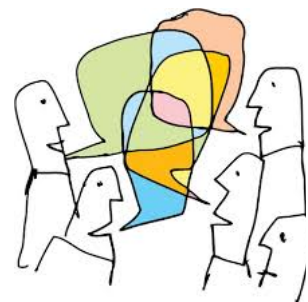


Årsmøte / temamøte for Fylkesforeningen Oslo/Akershus

Tid 02.03.16 kl 18.00 - 20.30
Sted A-hus, Store auditorium ved hovedinngangen
Sykehusveien 25. Lørenskog
Parkering med parkometer ved inngangen

Møteplan

- **Årsmøte**
- **Pause** - enkel servering
- **Tema**
"Pårørende i fokus".
Erfaringer som pårørende og
erfaringer med pårørende
Hva med samtalegrupper for pårørende - yngre / eldre?
Innlegg og dialog i plenum



**Vi ønsker medlemmer i lokalforeningene og alle andre interesserte
Velkommen !**

Med hilsen fra Fylkestyret

Sakspapirer til årsmøtet legges ut på
Fylkesforeningens nettside <http://www.parkinson.no/osloakershus/>

Saker som ønskes tatt opp på årsmøtet
må sendes skriftlig til styret, frist 20. febr.

Vennskap

Stein Mehren

Hva søker jeg i vennskapet?

Nesten ingenting og likevel mer
enn jeg kan finne alene. For ennå leter jeg
og jeg søker ikke lenger trøst og trygghet
ikke engang bekreftelse søker jeg.

Det har jeg fått eller stjålet som barn.

Det forsøker jeg å gi mitt eget barn.

Jeg er langt over førti år.

Det er ikke mer å hente av slike ting.
Min ensomhet blir ikke mindre av å støtte seg
til andres.

Hva er det da jeg søker?

Jeg går og bærer på biter av visdom
brokker av mening, ilanddrevne skår av
skjønnhet, bruddstykker som ikke passer sammen.

Og det jeg søker er noe som stemmer med mine
funn, de få og forferdende øyeblikk

da mine ord og en annens ord
plutselig faller på plass i hverandre.

Og jeg ser mer enn jeg kan se alene

Jeg ser!

Innhold

- Redaksjonen har ordet
- Nytt fra Fylkesforeningen
- Handlingsplan for Fylkesforeningen
- Spørsmål fra medlemmer og forsøk på svar
- Fra Landsbygutt til urbanisert datafreak
- En telefonvaktdag
- Datakurs for parkinsonister
- Sommertur for alle
- Fjelltur til Savalen
- Lokalforeningsnytt
- Møtekalender for Fylkes- og lokalforeningene 2016
- Oversikt over kontaktpersoner i lokalforeningene og Fylkesforeningen

Neste Parkinsonbrev kommer ut første uke av mai med invitasjon til felles sommertur.

Det er helt nødvendig at vi får tilbakemeldinger og innlegg fra dere slik at dette brevet, som kommer fire ganger i året, kan bli en stadig forbedret inspirasjon og informasjonskilde.

Frist for innlegg - 15. april

Meldinger kan sendes til astrid@dalinn.no, almaro@online.no,

Parkinsonbrevene finner dere også på nettet på Parkinsonforbundets sider under Fylkesforeningens merke, eller du kan skrive "Parkinsonbrevet" på Google, og du finner nye og gamle utgaver der. Mye godt stoff!

Sørg for at vi har din riktige adresse!

Meld fra endringer av adressen til: Norges Parkinsonforbund – 22 00 83 00

e-post - post@parkinson.no

Redaksjonen har ordet

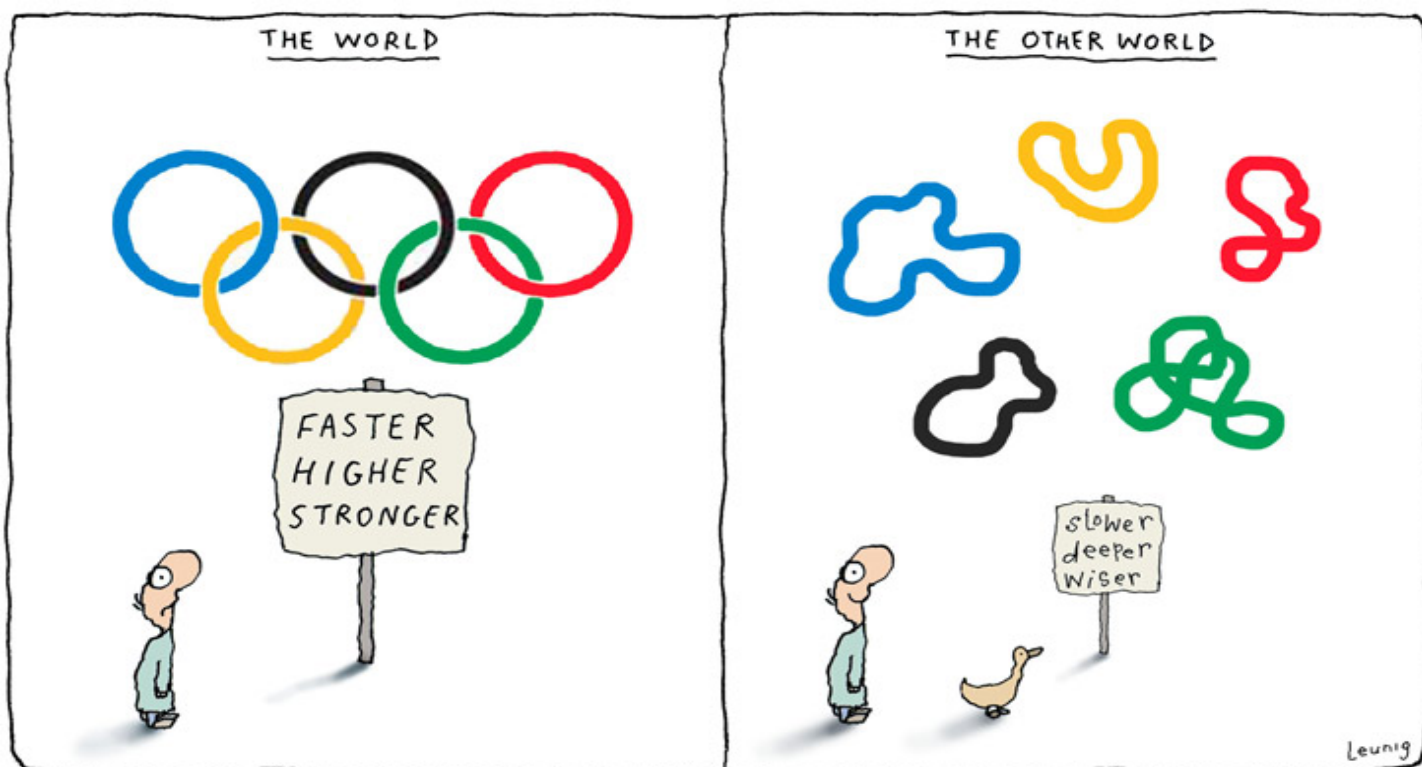
Lokalforeningene er Fylkesforeningens hjerte og stolthet. Også i denne utgaven av Parkinsonbrevet kan dere lese gode innlegg fra lederne og om mange varierte aktiviteter dere kan delta i. Husk, det er lov å bli med i aktiviteter i andre lokalforeninger enn den en hører til i. Fylkesforeningens aktivitetsprogram gjelder selvsagt også for alle.

Ser dere på møteoversikten for alle lokalforeningene, har det blitt så stor aktivitet dette året at vi for første gang må bruke to sider i Brevet for å få med alt som skjer.

Handlingsplanen som Fylkesstyret legger frem som et forslag på årsmøtet, kan dere lese her. Det er en ambisiøs plan, med mange gode satsningsområder. Kunsten vil være å prioritere hvor en skal sette inn støtet og finne veier å gå for å få gjennomslag for de gode tiltak. Dere er alle invitert til å være med å velge satsningsområder og å komme med andre innspill. På årsmøtet er det mulig å være med å stake ut veien videre - og å ta i et tak der du kan få brukt dine ressurser.

I dette nummeret har vi også tatt med **markedsføring for en del tilbud**, som vi har vurdert som verdifulle, for parkinsonister og pårørende. Det er datakurs, fjellsamling og treningsopplegg. Vi håper det kan møte noe av deres interesser og behov.

Felles sommertur for alle lokalforeningene 1. juni er allerede avtalt med ordføreren i Oslo, Marianne Borgen. Da Styret i Fylkesforeningen hadde en nyttårssamling, og hun var gjest, inviterte hun impulsivt til Rådhuset med omvisning som mål for "Årets sommertur". Vi setter stor pris på invitasjonen og kan glede oss til en flott opplevelse sammen. I neste Parkinsonbrev kommer et fyldig program og hvordan melde seg på. Kanskje en båttur i tillegg?



Nytt fra Fylkesforeningen

Ved Svein Arne Holst-Larsen, fylkesleder

Kjære venner!

Takk til alle som møtte opp på FRAM helserehab mandag 18/1 på medlemsmøtet. Det var til stor inspirasjon for oss som har verv i fylkesforeningen at salongen var stappfull av folk. Vi fikk mange gode innspill. Slike møter er viktige. Vi har behov for å snakke høyt om utfordringen det er å leve med begrensningene som Mr. Parkinson vil påtvinge oss. Vi bør ikke bare skylde på diagnosen når vi kvier oss for å utføre noe, for det betyr mer hvor høytidelig vi tar oss selv. Hvis vi blir flinke til å oppmuntre hverandre kommer vi langt, selv om kroppen er uvillig. Jeg gleder meg over et stort engasjement i foreningen for tiden.

Nå nærmer vi oss årsmøtet. Velkommen til deg som tenker at du vil være med på noe av det som skjer av spennende tiltak. Det er mange muligheter. Start opp med å melde deg til oss via Mail. Du kan stille opp for foreningen på mange måter. Det er ikke bare valgkomitéen som vil ha navn.

Utkast til ny handlingsplan kan dere finne i dette nummer av Parkinsonbrevet. Den vil bli vedtatt på årsmøtet med punkter i en prioritert rekkefølge som de fremmøtene vil avgjøre.

Følg med på vår nettadresse:

<http://www.parkinson.no/osloakershus/> der vil vi legge ut mer informasjon og sakspapirer til årsmøtet. Forslag som ønskes å fremmes på årsmøtet må sendes skriftlig til styret innen 1. febr.

Til slutt ! Jeg er glad for at FFO i Akershus har overtatt som arrangør av Stavgangsstafetten/ Folkehelsearrangementet på Nordbytjern og vil utvikle konseptet videre sammen med Turmarsjforbundet. Fylkesforeningen stiller med et åpent felleslag søndag 5 juni sammen med konkurrerende lag fra andre pasientorganisasjoner. Jeg er kontaktperson.

På vår nettadresse finner dere informasjon om ulike aktiviteter, bl.a. "Park. og Idrett"
<http://www.parkinson.no/osloakershus/>



Fra venstre
De to første fra
Forbundsstyret,
Resten fra
Fylkesstyret
Trine
Corneliussen
Rune Vethe
Kristin Bremer
Svein Arne Holst-
Larsen
Renny Bakke
Amundsen
Gunn Marit
Walslag

Forslag til handlingsplan for 2016/ 2017

Parkinsonforeningen i Oslo og Akershus vil jobbe for:

- En **hjemmetjeneste i kommunene og i bydelene** med kompetanse som sikrer at "Parkinsonister" skal kunne bo hjemme, selv med store hjelpebehov. Foreningen skal være til støtte og hjelp for de som ikke kjenner sine rettigheter gjennom Helsepolitisk utvalg.
- At **sykepleiere med spesialkompetanse** i spesialisthelsetjenesten gjennomfører oppsøkende virksomhet, veiledning av helsearbeidere i primærhelsetjenesten og mestringskurs for Parkinsonister.
- At **treningsfellesskapet Park. & Idrett videreutvikles** med møteplasser og aktivitetstilbud for de yngre, slik at isolasjon og depresjon forebygges.
- **Avlastningstilbud og samtalegrupper** for "nære" omsorgspersoner av Parkinsonister.
- Flere **aktive "brukermedvirkere"** med kursing gjennom FFO plassert i brukeråd og utvalg. Foreningen prioriterer representasjon ved brukerrådet ved Klinikk for Kirurgi og Nevrofag (OUS) likepersoner som er reflekterte og åpne om diagnosen.
- Bedret **pasientbehandling på sykehusene**. Innkalling til fastsatt tid av en nevrolog som på forhånd er kjent. (Helsepolitisk utvalg)
- Å kunne tilby **opplysningsmøter og kurs** for helsepersonell og studenter om Parkinsonisme, med rammede mennesker som selv har ulike symptomer, med den hensikt å styrke/ kvalitetssikre behandlingen og styrke kompetansen.
- At det gjennomføres **inspeksjoner og kontroller på institusjoner** som sikrer at god og verdig behandling gis til pasienter med Parkinson og parkinsonisme.



Effektive tiltak!

Spørsmål fra medlemmer og forsøk på svar

Ved dr. med. Magne Roland

Når en sitter alene med sin kroniske sykdom, kan det dukke opp spørsmål som er av stor betydning for å forstå sin egen situasjon. Heldigvis er det mange som bringer sine problemstillinger videre for å få svar som kanskje kan hjelpe i en vanskelig livssituasjon. Nedenfor finner dere tre spørsmål som flere av våre medlemmer har stilt.

Hva er dyp hjernestimulering, og kan den erstattes av laserbehandling ?

Dyp hjernestimulering (DBS) har vært et tilbud for parkinsonister i Norge i mange år. Ved denne operasjonen føres elektroder inn til et nøye utpekt område dypt inne i hjernen. Ved hjelp av små batterier gjøres elektrodene strømførende. For pasienter i Oslo og Akershus utføres denne behandlingen ved Oslo Universitetssykehus, avdeling Rikshospitalet. Inngrepet varer flere timer, og pasienten er våken slik at operatøren kan snakke med henne/han og dermed vurdere om elektrodene er plassert riktig. Ingen kan med sikkerhet si hvordan denne type behandling virker. Mange har fått god hjelp av denne operasjonen som kan egne seg for ca. 15 prosent av de som har sykdommen. Behandlingen er mest aktuell for pasienter hvor hovedsymptomene er skjelving (tremor) og stivhet (rigiditet). For de fleste avtar skjelving og stivhet i kroppen slik at livet blir mye bedre. Behovet for levodopa kan synke dramatisk. Virkningen av operasjonen varer for de fleste i mange år. For noen blir situasjonen uendret etter operasjonen mens andre kan bli verre. Et aber er at talefunksjonen blir forverret for de flest. Behandlingen bør heller ikke anvendes hos pasienter som har depresjoner da dette kan forsterkes hos mange. Nylig er det utført eksperimentell behandling med laserstråler på parkinsonpasienter. Dette er gjort i England. Via høyt utviklet teknologi innstilles laserkanonen slik at strålene kan treffe nøyaktig det området i hjernen som utpekes som utgangspunkt for skjelving og rigiditet. Det er det samme området hvor elektrodene plasseres ved DBS. Imidlertid blir cellene drept når det brukes laserstråler. Derfor er det helt avgjørende at disse strålene er nøyaktig innstilt mot det angitte punkt i hjernen. Hvis operatøren bommer vil det skje en skade som ikke lar seg reparere samtidig med at ønsket effekt ikke oppnås. Laserbehandling kan muligens bli et tilbud som kan erstatte DBS en gang i fremtiden. Det er rapportert vellykkede resultater. Det er viktig å presisere at dette foreløpig er kun på det eksperimentell stadiet. Om det vil bli tilgjengelig som ordinær behandling er usikkert, men vi kan håpe at denne forskningen vil bedre livskvaliteten for noen parkinsonpasienter i fremtiden.

Gir Parkinsons sykdom redusert syn?

Det er forsket lite på parkinsonisme og synsfunksjon. Derfor er det mye vi ikke vet om dette. I en nylig nyhetsbulletin fra Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser er parkinsonisme og synsfunksjon drøftet. Der påvises det

ved litteraturhenvisninger at mange parkinsonister har redusert syn. Det er en reell forskjell i forhold til friske mennesker. Det kan være flere årsaker til disse forskjellene, men foreløpig vet vi lite om dette.

Det er påvist at glaukom (grønn stær) er nesten tre ganger så hyppig hos parkinsonister som hos andre. Ca. 16 % mot ca. 6.5 % i kontrollgruppen. Glaukom kan påvirke synsfunksjonen. Derfor kan dette være en årsak til at parkinsonister har redusert syn, men det forklarer neppe hele forskjellen. Derfor må det være også andre årsake

Et studium har påvist redusert fargesyn hos 17,5 % av parkinsonister mot 5,7 % hos kontrollgruppen. Også dette er signifikant forskjellig. Andre studier bekrefter dette. Årsakene til dette er foreløpig usikre.

Parkinsonisme er en progredierende nedbrytende sykdomsgruppe, som kan omfatte flere områder av hjernen. I utgangspunktet er det dopaminproduserende celler i substantia nigra som angripes. Imidlertid er det påvist at det finnes dopaminerge celler i retina. Retina er den delen av øyet som tar opp synsinntrykkene utenfra. Når parkinsonisme er et resultat av at det skjer tap av dopaminproduserende celler i substantia nigra, kan det være naturlig å tenke seg at det samme skjer i retina inne i øyet. Kanskje er reduksjon av dopaminproduserende cellene i retina årsak til nedsatt syn hos parkinsonister. Foreløpig er dette kun en hypotese. Det må forskes mer på disse utfordringene. Sikkert er det i hvert fall at parkinsonister har noe nedsatt syn i forhold til friske personer.

Er forekomsten av parkinsonisme høyere hos menn enn hos kvinner? Er det forskjell fra land til land?

Av mange grunner er det vanskelig å svare på disse spørsmålene. I de fleste land lever menn kortere enn kvinner. Det er vist at forekomsten av sykdommen øker med høy alder. Hvis forekomsten pr. aldersgruppe er den samme hos kvinner som hos menn burde alderssammensetningen i samfunnet tilsi at det burde være flere kvinner enn menn med sykdommen. Det er ikke innlysende at det er slik. Enkelte undersøkelser kan tyde på noe annet. Når hyppigheten av sykdom skal undersøkes fra land til land, er det avgjørende at evnen til å oppspore de syke er den samme i de land som skal sammenliknes. Likeledes at diagnosene stilles ut fra samme kriterier. Her kommer også levealder inn. I enkelte land i Afrika er levealderen så lav at befolkningen ikke får anledning til å utvikle sykdommen før de dør.

I industrialiserte land angis hyppigheten av sykdommen å være 0.3 %. I aldersklassen over 65 år angis andelen å være 3 %. I enkelte befolkningsstudier i vestlige land angis andelen menn å utgjøre ca. 60 % av parkinsonistene. To undersøkelser fra Norge viser at av parkinsonistene i vårt område utgjør menn ca. 59 %. Videre at kvinner får symptomer på sykdommen i gjennomsnitt 2 år senere enn menn. Undersøkelser fra Australia viser at menn der utgjør ca 62 % av de syke. Der ble det også påvist at menn hadde sterkere symptomer enn kvinner, blant annet sterkere kognitive problemer.

Litteraturen viser derfor at det er en høyere forekomst av parkinsonisme blant menn enn blant kvinner i den industrialiserte verden. Sporadiske undersøkelser fra Asia påviser ikke de samme forskjeller. Hva kan være grunnen til det? Kan det være kulturelle mekanismer? Kan det være andre miljømessige årsaker? Skjules sykdommen hos menn i asiatiske land slik at statistikken blir feilaktig?

Mange forskere er opptatt av østrogenets virkning. Hypotesen er at dette hormonet kanskje kan beskytte mot utvikling av parkinsonisme eller forsinke den, og at dette kan være årsaken til lavere forekomst hos kvinner enn menn. Selv om resultatene er motstridende kan enkelte funn tyde på at bruk av østrogenholdige p-piller over lengre tid kanskje kan redusere muligheten for å utvikle sykdommen.

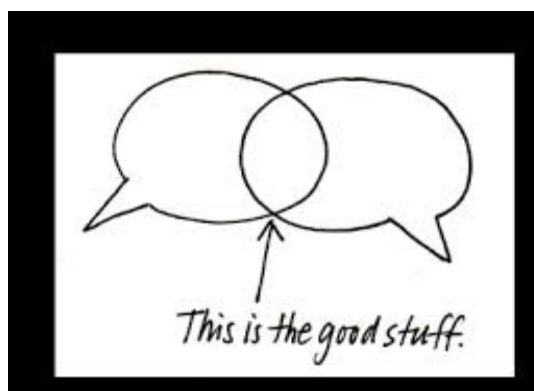
Dette er komplisert forskning som er vanskelig å tolke. Levekår, livsbetingelser, levealder og helsevesenets utbygging i det enkelte land er faktorer som påvirker forskningsresultatene forskjellige og som gjør sammenlikning vanskelig. Det faktum at inntil 50 % av dopaminproduserende celler er satt ut av funksjon når symptomene oppstår kan tyde på at livsbetingelser og påvirkning i yngre år har betydning for en sykdomsutvikling som kanskje kommer flere 10-år senere. Dette vil være svært vanskelig å spore opp.

De norske undersøkelsene som det er henvist til ovenfor er utført av henholdsvis G. Alves og medarbeidere i 2009 og Antonie Beiske og medarbeidere i 2009.

Jeg henviser også til forrige nummer av Parkinsonbrevet der tarmens bakterieflora og tiende hjernenerve (nervus vagus) beskrives som mulige områder som har betydning for utvikling av parkinsonisme.

Oppsummering

- Vi kan stå foran en tid der nye behandlingsprinsipper kan utvikle seg til beste for pasientene.
- Nye forskningsområder kan kaste lys over denne mystiske sykdomsgruppen. Med ny kunnskap om årsakssammenhenger til sykdommen kan det være lettere å utvikle ny behandling.
- Det har aldri vært forsket så mye som nå for å finne årsaken til parkinsonisme, for å kartlegge pasientenes symptomer og totale livssituasjon og for å se de forskjellige behandlingsprinsipper som en helhet.
- Det er grunn til å være optimist med tanke på tiden som kommer.



Fra landsgutt til urbanisert datafreak

Om Renny ved Renny Bakke Amundsen, leder i Oslo Syd Parkinsonforening og medlem av styret i Oslo/Akershus Fylkesforening



Når man er født på Herøya utenfor Porsgrunn i 1952 med naturen som lekegrind og en aktiv idrettsforening, var det ikke mangler på fritidsaktiviteter – selv uten TV, Nintendo eller Fjesboka. Nei, ut i skogen og opp i trærne var hverdagen foruten skolegang samt fotball/friidrett om sommeren, for ikke å snakke om hopp, langrenn og bandy om vinteren. Som en del av oppdragelsen, fikk han også med seg danseskole og pianoundervisning må vite – og da er vel det meste sagt om Rennys oppvekst.

Møte med bylivet og det underlige urbane levesett kom først når han dro til hovedstaden for å studere ved Markedshøyskolen på Økern på starten av 70-tallet. Han undret seg svært over hvorfor folk løp som gale til T-banen når neste trikk gikk et kvarter etter, for ikke å snakke om at butikkene var oppe både sent og tidlig og at det var egne pizza-barer, ja opptil flere – i byen. Et markert høyde- eller vendepunkt fra landsgutt, var Rennys aller første pop-konsert i Njårdhallen med Yethro Tull i 1972. Da skjønnte han - eller i alle fall fikk bange anelser om - at verden hadde mye, mye mer å by på.

Når undringen var over og han fikk summet seg, var han blitt Siviløkonom med logistikk og databehandling som fordyping og dermed var løpet lagt. Renny startet sin karriere i Kongsberg som selger ved Datadivisjonen, hvorefter han fortsatt som næringskonsulent ved Teknologisk Institutt i Skien og sener som bedriftsrådgiver ved samme institusjon i Oslo. Sener ble han Supportsjef ved Mycron og så IT-sjef med opprykk til Administrasjonssjef ved daværende NIF (nå Tekna), for så å starte som selvstendig IT-Konsulent med kontorer i Den Norske Dataforenings Servicesenter. Da hadde Renny vært aktiv som tillitsvalgt i mange verv i Dataforeningen siden begynnelsen av 80-tallet og ble fra 2002 ansatt i forenings sekretariat, kaldt Servicekontoret. Med ansvar for satsinger innen kompetanseutviklings- og sertifiserings- program og aktiv deltagelse i nasjonale så vel som internasjonale IT-fora, er han nå senior rådgiver.

Renny fikk diagnosen Parkinson i 2009 og har med en fleksibel og velvillig arbeidsgiver, gått på TULT siden 2011. NAV avviklet dette med overgang til AAP og et Avklaringsprogram fra november i fjor og spenningen går på hvor mye/fort det skal trappes ned. Så med et arbeidsliv hvor IT har stått i fokus og et aktivt organisasjonsarbeid, både som frivillig og tillitsvalgt - og nå selv også ansatt i en slik - ser Renny fram til noen år som leder i Oslo Syd og styremedlem i Fylkesforeningen, med muligheter til å kunne bruke av sin kunnskap og erfaringer som Likeperson blant Parkinsonister.





PARKINSONTELEFONEN

22 00 82 80

Åpent alle hverdager 10.00 - 16.00

Vi er her for deg!

En telefonvaktdag

Ved Britt Larsson, telefonvakt

Klokken er litt før 1000, og det er tid for å koble min telefon til Parkinsontelefonen. Ved hjelp av stjerner, flere nuller, tall og firkanter er jeg forhåpentlig tilkoblet. At koblingen er i orden, lar seg enkelt kontrollere ved å ringe og teste dette fra for eksempel en fasttelefon. Men i vår moderne tid har de fleste kun mobiltelefon. Dette løses ved at jeg stoler på at systemet fungerer, når kvitteringstonen høres. En ytterligere bekreftelse på at alt er ok skjer når den første samtalen kommer sånn omtrent kl.1400. Samtalen dreide seg om vedkommende skulle takke ja til tilbud om operasjon. Siden jeg selv ble operert i 2013 med god effekt, tror jeg vedkommende ble overbevist om at dette må man takke ja til. Samtalen tok ca. 1 time. Den neste og siste samtale kom kl. 1550 og varte i maks 2 minutter med spørsmål om hvordan man meldte seg inn i foreningen.

Kl. 1600 var vekten over, og telefonen kobles tilbake; like enkelt (?) som påkobling.

Svært mange av mine vakter har vært "arbeidsløse", og jeg har mange ganger tenkt at dette er sløsing av tid. Men når telefonen ringer, og det dreier seg om Parkinsonspørsmål, gir det mening. Eller når noen bare vil ha en å prate med og det ender med:

Tusen takk for at du hadde tid da er ikke det sløsing.



Å få diagnosen Parkinsons sykdom eller Parkinson Pluss setter i gang mye tankevirksomhet, og fremtiden synes mindre forutsigbar. Da kan det være godt å snakke med en likeperson som har vært i samme situasjon og som forstår deg.

På Parkinsontelefonen møter du mennesker som har sykdommen selv eller er pårørende. Likepersonene bruker sin egen erfaring og kunnskap til å hjelpe andre, er gode lyttere og har tid til å høre på deg. Det du forteller vil bli mellom deg og den du snakker med.

For å bli telefonvakt må man gjennomføre likepersonkurs, ta ca 2 vakter pr måned

Telefonvaktene samles en gang i året for kurs/oppdatering/erfaringsutveksling. Dette er vaktens «lønn»; og gir lite i lomma, men mye i hjertet.

Datakurs for parkinsonister

Kursansvarlig er Jan Eiken

Sted: Ullern kultursenter, Sponhoggveien 2, 0284 Oslo

Kursene koster kr 600,- pr kurs

Kursene går tirsdag og torsdag kl. 12.30 – 15.00 og varer i 3 uker (6 ganger)



I-pad

Starter tirsdag 1. mars og slutter torsdag 17. mars

Grunnkurs tilrettelagt for personer med Parkinson

PC Windows 7, 8 og 10

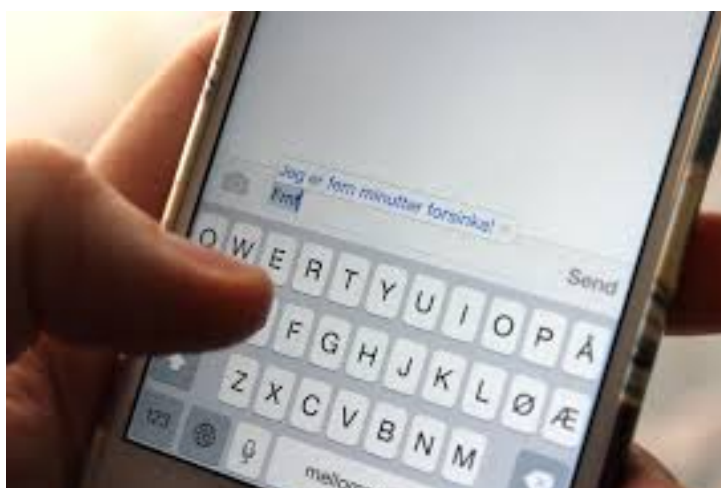
Starter tirsdag 31. mai – og slutter torsdag 16. juni

Grunnkurs tilrettelagt for personer med Parkinson



Påmelding direkte til Ullern kultursenter på tlf. 905 56 623, eller personlig fremmøte i resepsjonen i Sponhoggveien 2 på Lilleaker trikkeholdeplass.

Spørsmål kan rettes til Jan Eiken på 905 28 836.



Sommertur – tirsdag 1. Juni

For åtte år siden arrangerte Oslo Vest og Oslo Syd den første fellesturen i Fylkesforeningen på mange år. Tidligere hadde vært arrangert fellesturer til Syden. Nå ble turene nære og dermed svært miljøvennlige også. Vi startet med tur til Finnerud i Sørkedalen, Rustadsaga med Sarabråten, Bogstad gård, Akerselva nedover med en levende forteller, Frid Ingulstad, Operaen og Bjørvika, Finnerud igjen og aller sist en flott tur som startet på NaKuHel senteret og en god vandring rundt Semsvannet til Tveter gård. Flere forbindelser har blitt knyttet på tvers av foreningsgrensene på mange måter.

Tradisjonen med sommerturer fortsettelse. Program med invitasjon følger i neste nummer av Brevet.



På tur til Rådhuset med mer.....

"Parkinsonuka" 25. – 29. april på Savalen 2016

I et samarbeid med Hedemark parkinsonforening har Savalen Fjellhotell og Spa arrangerer de for 3. år på rad en samling for folk med Parkinson og pårørende til et godt opphold med trening innendørs og utendørs i frisk fjelluft. Ellers er det gode måltider og hyggelig felleskap. Tilbudet går også til parkinsonister og pårørende i Oslo og Akershus, og det passer uansett om en velger å reise alene eller to eller flere sammen. Se mer på neste side

Savalen

Opplevelser &
eventyr i fjellheimen

Savalen
50 år
1963-2013



Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2016.

Hedmark Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 3. Parkinson-uka på Savalen mandag 25. til fredag 29. april 2016 på Savalen.



En uke med vekt på trivsel, hygge og sosialt samvær samt faglig innhold legger rammene for en flott Parkinson-uke på Savalen.

Matopplevelse: Frokostbuffe, lunsjbuffe og 3-retters middag hver dag. En kveld Østerdalsbord. Siste kvelden "Levende lys aften"

Trim og trening: Morgengymnastikk i bassenget (32 grader) med egen instruktør hver morgen samt enkel bevegelsestrening hver dag. Felles stavgang med guide. Trimrom og velværebasseng til fri bruk.

Parkinson-sykepleier og fysioterapeut.

I løpet av oppholdet får vi besøk av parkinson-sykepleier og fysioterapeut.

Spa behandlinger: 15 % rabatt alle spabehandlinger

Interessante foredrag: Et foredrag om kosthold samt Bjørn Wirkola om sin karriere og sykdom.

Dans i kobbersalen: Hver kveld er det åpen bar og dans i kobbersalen av våre faste musikere

"Syng med oss" – ønskekonsert m/kjente sanger.

"Quiz konkurranse" – Quizkonkurranse for alle med uhøytidlig premieutdeling.

Underholdning – musikalsk overraskelse en kveld

Savalen pakke pris til Parkinson medlemmer og deres respektive, inkl. helpensjon, foredrag, aktiviteter for kr 3390,- pr. pers. Tillegg enkeltrom kr 720,-.

Buss fra Steinkjer og Oslo med påstigning underveis. Tillegg kr 690,- pr. p. tur/retur

Påmelding og info Savalen Booking 62 47 17 17 /e-mail post@savalen.no

Velkommen til Parkinson-uka Savalen 2016

Hedmark
Parkinsonforening

Savalen Fjellhotell & Spa

BOOKING: 62 47 17 17
www.savalen.no



LOKALFORENINGSNYHETER

Ønsker du å delta i en annen forening enn den du hører til geografisk er du velkommen i den lokalforening du ønsker!

Parkinsons sykdom skal ikke bæres alene – det kan være tungt. Vi er mange, vi trenger hverandre, kom og del dine erfaringer med andre.

Lenger bak finner du felles møteoversikt for alle lokalforeningene og kontaktpersoner til alle foreningene.

Nedenfor følger innlegg fra våre 7 lokalforeninger.

Asker og Bærum Parkinsonforening

v/Håkon Allergoth

På vårt første møte i det nye året fikk vi en presentasjon av Helle Tungesvik som er leder for besøkstjenesten i Røde Kors i Bærum kommune. Besøkstjenesten er et tilbud for mennesker som ønsker mer kontakt med andre. En besøksvenn kan også inkludere Parkinsonister.

"Den beste medisin for et menneske er et annet menneske" sa grunnleggeren av besøkstjenesten. Dersom du føler deg ensom og kan tenke deg å være en besøksvenn på privat basis, så ta kontakt med Røde Kors på tlf. 67806100.

Hjemmeside: www.rodekors.no/baarum

På vårt medlemsmøte 13. januar introduserte vi også første dans/rytme program. Litt kaotisk til å begynne med, men etter hvert fant de aller fleste tonen og den riktige rytmen. Dette skal bli bra og en morsom måte å starte våre møter på. Så....opp av sofaen og kom på medlemsmøtene.

17. februar blir det Årsmøte. Dette blir også siste møtedag i Røde Kors huset - de trenger lokalitetene til egen virksomhet. Vi har imidlertid funnet nye lokaler sentralt på Bekkestua som jeg er sikker på vil tilfredsstille alles behov - Bærumsveien 196. Kommer tilbake senere med mer informasjon.

Møtedagene etter Årsmøtet blir for resten av året som følger: 22. mars, 26. april, 24. mai, 27. september, 25. oktober og 22. november.

Lørenskog Parkinsonforening

v. leder *Ella Akre Forberg*

Først av alt vil jeg ønske alle foreningens medlemmer et så godt år som mulig. Foreningens mål er at vi kan være med å gjøre hverdagen litt lettere. Medlemsmøter og turer som vi arrangerer er en liten, men for mange viktig sosial begivenhet.

Det første arrangementet på nyåret er **årsmøte** som avholdes den **15. februar 2016, klokken 18.30**. Som vanlig har vi alle våre sammenkomster på Rolvsrudhjemmet i Lørenskog. Vi betaler ingen leie for lokalene og vi takker Lørenskog Kommune hjertelig for et særdeles godt samarbeid. Dr. Magne Roland vil være tilstede på møtet og som vanlig svarer han gjerne på spørsmål.

Styret har besluttet å flytte møtedag til 1.mandag i måneden. Det viste seg etter hvert at torsdag var en vanskelig dag for flere av styrets medlemmer. For 2016 blir således møtedatoene:

7. mars, 4. april, 2. mai, 6. juni sommertur, 5. september, 3. oktober høsttur, 7. november og julesammenkomst 5. desember. Medlemsmøtene starter klokken 18:30 som tidligere. Tema på møtene vil vi komme tilbake til. En ønsket foredragsholder er forfatter Liv Køltzow – det kunne vært spennend

Styret håper å se flest mulig av våre medlemmer på møter og turer, så merk datoene allerede nå!

I denne sammenheng ønsker vi å nevne at det lønner seg å være medlem av foreningen, av flere grunner. Personlig ble jeg medlem da min mann fikk sykdommen. Dette betraktet jeg som en støtte for ham. Noen tenker kanskje ikke over at de også bør melde seg inn i foreningen. Jo flere vi står sammen jo sterkere er vi. En del av kontingenten medlemmene betaler til Norges Parkinsonforbund går tilake til lokalforeningen, beregnet bl.a. ut fra antall medlemmer. Våre turer og andre arrangementer blir støttet med betydelige beløp og styret har besluttet at deltagere som ikke er medlemmer må betale full pris. Kontingenten blir raskt spart inn.

På siste styremøte ble vi enige om følgende arbeidsprogram for 2016 – 2017:

- Videreføre medlemsmøter med foredrag og sosialt samvær.
- Oppfordre fylkesforeningen i Oslo/Akershus til dialog med sosialkontorene i kommunene.
- Fortsette med besøk på skoler med helsefaglig linje. Dette gjelder også kommunene Aurskog - Høland, Nittedal og Rælingen.
- Få flere til å melde seg inn i foreningen.
- Starte medlemsmøtene med en eller annen form for logopedtrening?
- Søke å få til god forbindelse med lokalavisen. Tror denne form for informasjon når mange mennesker i kommunen.

- Vurdere/informere om tilpasset bruk på sosiale medier. For eksempel finne frem til info som forbundet/fylkesforeningen har lagt ut på sine hjemmesider og informere om nyheter her.
- Videreføre den ukentlige bassengtreningen og gruppetreningen med fysioterapeut.
- Undersøke om det er interesse for å starte opp igjen likemannsgruppe. (Parkinsonrammede/pårørende).
- Kontakten til Aurskog-Høland, Nittedal og Rælingen opprettholdes.

Vi startet året med 10års jubileum på Losby Gods og 35 gjester koste seg med deilig mat, god service, solosang og musikk.

Styret har i 2015 hatt 7 styremøter. Som ide til foredragsholdere i andre foreninger kan vi nevne besøk fra Metro Trafikkskole og Jon Anders som foredro om bilkjøring in sin alminnelighet og i rundkjøringer i særdeleshet. Så hadde vi foredrag av nytilsatt ergoterapeut på Rolvsrudhjemmet med tema "Hva er viktige aktiviteter i ditt liv"? Tips og råd fra ergoterapeuten. I september hadde vi invitert leder på MAI-senteret i Lørenskog. Senteret er et aktivitetssenter for mennesker med helseplager av forskjellig art. Det er ikke behov for henvisning fra lege for å møte opp. Dr. Magne Roland holdt foredrag i november om "Parkinsonisme – arv – miljø – hjelp til selvhjelp."

Turene våre gikk til Moss og besøk på Alby Gård, Jeløy og besøk på Moss by og Industrimuseum. Dagens middag hadde vi på ærverdige Refsnes Gods. I juni inviterte vi til tur "på bøljan blå" med Fjordlines nye båt fra Sandefjord til Strømstad.

Fysioterapeut Lena Aune som leder den fysiske treningen på Rolvsrudhjemmet har deltatt på dagskurs for å spesialisere seg på parkinsons sykdom. Lørenskog Parkinsonforening har dekket kostnadene i denne forbindelse. Foreningen har likeledes betalt for logoped Seri Linn Erlandsen som har hatt 4 fellessamlinger på Rolvsrudhjemmet i 2015. Styret mener at disse kostnadene kommer flest mulig av våre medlemmer til gode.

Vi ønsker gamle og nye medlemmer hjertelig velkommen til våre arrangementer!



Parkinsonforeningen Oslo Vest

Ved Målfrid Amundin, styremedlem i Oslo Vest

Kjære venner!

Jeg vil så gjerne fortelle dere litt om initiativet med koret vi startet høsten 2015! Vi er så heldige at Parkinsonforbundet har gitt oss lønn til dirigenten, så koret er gratis for de som vil delta!! Lokalene stilles også gratis til vår disposisjon på Rudolf Steinerskolen i Oslo! Vi får bruke en av eurytmisalene på skolen, så vi har tilgang til piano også!

Mary Barratt-Due er en fabelaktig dyktig kordirigent som synger med PD-rammete OG deres pårørende. Hun synes det er fint at vi som eventuelt følger noen også får delta! Sangene fungerer som gledesspredere, oppfriskning av minnet om kjent og kjært stoff fra vår musikkarv og sanger med årstidsrelaterte temaer! Vi får trening til stemmen og språket/kraft til talen.



Dirigenten er meget glad og inspirerende og avslører helt tydelig at hun vet hva vi trenger - dette er ikke bare godt for de med PD-diagnose, det er velgjørende for alle!

Derfor håper vi å se flere glade sangere i gruppen denne våren!

Vår første øvelse er 27.januar, og neste gang 10.februar!

Vi møtes på Steinerskolen, Flyveien 1, på Hovseter, nederste bygg, ca 18.50 og synger fra 19-20.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Målfrid Amundin

maalfrid.amundin@hotmail.com eller tlf. 22502727 / 92015338

Velkommen - det er bare å møte opp!

Fysisk trening

1. Fysioterapeut Janicke Pettersen i Aslakveien 14A på Røa har rene parkinsonsgrupper med 6 personer i hver + en blandingsgruppe. Partiene er på tirsdager og onsdager og bygger på LSVT- BIG + noen andre øvelser. Henvendelse; henripe@online.no / mobil 984 47 192
2. Rita Hartford i Helsehjørnet På CC Vest hvor hun driver trening for parkinsonister tirsdager og torsdager fra 11.15 til 12.15. Her holder en gruppe på 10 -15 personer det trofast gående – og det er rom for flere. Henvendelse; r-hartfo@online.no / mobil 971 18 234
3. Ullern seniorsenter fortsetter også sitt tilbud med parkinsontreningen tirsdager og torsdager 12.15 – 13.15. De holder til i den gamle stasjonsbygningen på Lilleaker trikkestasjon og har hente- og bringetjeneste. Henvendelse: aktivitor@ullernseniorsenter.no / tlf 22 51 06 40

Pårørendegrupper

I 3 og et halvt år har vi samlet pårørende til samtalegruppe en gang i måneden. Gruppen har vokst etter hvert, og vi ble så mange, at den er nå delt i to grupper som hver har møter en gang i måneden. Hvis det er ønske om å delta, er det åpent for flere.

Kontaktperson - Astrid L. Dalin - astrid@dalin.no / 952 09 315

Medlemsmøtene er som vanlig kl.18 på Vinderen Seniorsenter.

Se møteplan bak i Brevet og vår nettside -- www.parkinson.no/oslovest



**Stor spilleglede
til stor glede for alle på julemøtet !**

Skedsmo og omegn Parkinsonforening.

Ved leder Svein Stuge

Her i Skedsmo og omegn avsluttet vi 2015 med en kombinert 10-års jubileums- og julemiddag tidlig i desember. En stilig fest med levende musikk, dans og underholdning ved vår egen Bjørg Veisten.

John Bakken og Jan Kjærstad ga oss et fyldig tilbakeblikk på foreningens gjøremål i 10 år.

En litt vemodig avslutning ble det for trimgruppene i basseng og på gulv ved at vår leder, fysioterapeut Gry Hofstad, gikk av for aldersgrensen. Trimgruppene startet i 2003 og var grunnlaget for etableringen av vår forening, Gry har dermed trimmet oss i 12 år!

Åse Enger bor i Høland, hun har hver mandag i over 10 år reist 7 mil for å delta på bassengtreningen som hun mener er en super aktivitet for å bedre sin Parkinson.

Åse bidro på avslutningen med en sang på fem vers, her er det siste.

(Mel. Julekveldsvisa)

Ja, nå er tiden kommet vi alle gruer for,
Om nye koster feier, - det vet vi bare når
den nye har fått prøve seg og vist sitt trenersinn.
Vi takker deg så mye for innsatsviljen din!

TAKK TIL EN FANTASTISK DAME!

Aktiviteten fortsetter, nye fysioterapeuter er allerede i gang!

Sangkoret vårt mistet tidligere sin dirigent, nå er en ny på plass og den første øvelsen var 18. januar. Deltagerne var veldig begeistret og koret fortsetter med øvelser annenhver mandag kl 14.00 på Skedsmotun.

Medlemsmøtene våre er onsdager fra 13.40 til 16.00 og inkluderer lunsj
10. februar er det årsmøte i tillegg får vi besøk av en representant fra "Innsatsteamet" i Skedsmo som vil fortelle hva deres virksomhet går ut på.

3.mars kommer Ragnhild Fjørtoft og forteller sitt TV-liv.

6. april får vi besøk av en ergoterapeut fra Ringen.

4. mai kommer kiropraktor Olve Lyngseth og forteller om alternative behandlingsmetoder.

15.-16 juni drar vi på sommertur, Jean og Thor melder at planleggingen er i godt gjenge!

Sommeraktiviteter

Fem onsdager i juli og august vil vi fortsette våre forskjellige aktiviteter på forskjellige steder, alltid med en fin blanding av trim tilpasset den enkelte og uhøytidelige konkurranser.

Dagens replikk

*Min kone er 75 år og har hatt Parkinson i 8 år. Vi skulle ut på dagens tur og jeg sto og så på at hun knyttet skoene med nesten rette knær, "det er ikke mange i din alder som kan knytte skoen slik" sier jeg. **"Nei de burde få seg Parkinson"** kom det kjapt!*



Hva skal jeg lure på nå?

Follo Parkinsonforening

Ved Cees Post, leder i Follo Parkinsonforening

Kjære Follo"ere"!

Nå er det snart å prøve oss på enda et årsmøte!

Ofte hører jeg : Det er da kjedelig! Men da må vi tenke oss om! Det er da viktig å være samlet om hvordan vi skal ha det i vårt lokale Follo Parkinson forening.

Planene for 2016 vil bli lagt og var du fornøyd eller misfornøyd med det året som vi har lagt bak oss så hører styret det gjerne! Styret har jo en oppgave som ofte går ut på å løpe ut i det mørket for å finne veien for 140 medlemmer. Det er veldig greit for oss i styret at dere hjelper til å finne denne veien selv om dere har lite lys i deres lommelykter. Mange smålys gir flomlys og da er det en grei sak å sitte i styret!

Håper mange av dere vil møte opp 17.febr i vårt service senter , Kirkeveien 3, Ski.

Det var kjempehyggelig at vi var så mange da vi gjennomførte vårt årlige juletreff.

Mer enn 40 personer hadde vi til bords! Vi koste oss med litt violinmusikk samt at mange tok ordet med litt festlige historier og leste dikt for oss. Maten var som vanlig av topp kvalitet og tiden tok pusten av oss. Det var som vanlig spennende med loddssalg og mange flotte gevinster. Nå er det bare 11 måneder til neste jul!

Bowlingen har tatt seg opp under 2015 og 2016 begynte med 11 medlemmer som spilte som vi trente oss til VM!

Det er hyggelig å snakke sammen mellom øktene og latteren er høre på langt hold. Det er plass til mange flere på disse tirsdager!

Planene for 2016 vil vi presentere under årsmøte og det vil være kvelder med litt opplæring og en del sammenkomster med underholding. Det viktigste er nok at vi treffer folk som er alle er i sammen situasjon og at vi i felleskap kan motivere hverandre. Vell møtt!

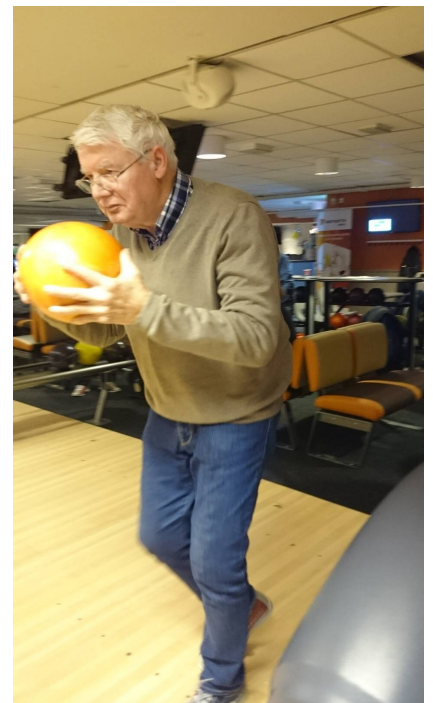
Styret vil i år legge vekt på å hjelpe hjemmepleiere i våre kommuner til å forstå litt mer hva Parkinson er og hva vi trenger av hjelp! Det vil skje med litt oppsøkende virksomhet og opplæring. Det må til for å gi oss alle en tryggere fremtid.

Håper vi møtes snart igjen!

Har dere spørsmål eller lurer på noe så kan dere

kontakte meg pr mail: cornelpo@online.no eller pr telefon 90595611

Konsentrasjon



Parkinsonforeningen Oslo Syd

Ved leder Renny Bakke Amundsen

Hva skjer våren 2016

Oslo Syd Parkinsonforening skal være en hyggelig møteplass hvor alle medlemmer kan utveksle erfaringer og bli informert. Vi ønske å fremstå som en aktiv forening ved å kombinere det faglige og sosiale samt stimulerer til at så vel pasienter som pårørende fungerer best mulig.



8. februar 2016 - Årsmøte / Medlemsmøte:

18:00 - 19:00 Årsmøte på tradisjonelt vis.
19:00 - 20:30 Temamøte "Media: Fortsatt i Forandring" med Ulf Andenæs som har hovedfag i Historie, har jobbet i Bonytt, Aftenposten og Morgenbladet samt er tildelt C. J. Hambros pris for journalistikk.



Kulturinnslag: **Bjørn Strandvold, Musiker & Historieforteller** - Musikkinnslag og historier.

18. April 2016 - 18:00 - 20:30: Medlemsmøte

Sissel Kvambe: **Musikk og humor som helsemedisin!**

Hun synger egne og andres viser, jodler, har litt allsang, og krydrer med verbalhumor.

Medvirkende: En mellompuddel som gjør kunster, (den brukes som besøkshund) samt en jodlende flamingo og sin faste bassist, Arild Evenby, som selv har Parkinson.



Primo juni 2016: Sommertur

Sammen med andre lokalforeninger i Fylket,

For eksempel slik vi gjorde i fjor til Semsvannet sammen med Asker og Bærum Parkinsonforening.



Aktiviteter i Oslo Syd

Oslo Syd Parkinsonforening - Mandagsklubben - 10:15 - 14:00

På Oppsal samfunnshus kombinerer vi fysisk trim, hjernetrim og taletrening med sosialt samvær i samarbeid med Oppsal Treffsenter 60+, fysioterapeut Bernt Halvorsen og logoped Seri Linn Erlandsen.



Oslo Syd Parkinsonforening

- en lokalforening for parkinsonister
og deres pårørende

Mandagsklubben

Trim

Hygge



Oppsal samfunnshus

Oppsal samfunnshus ligger i Oppsalsenteret og like ved Oppsal T-banestasjon, adresse Vetlandsveien 99/101. Her finner du også Oppsal bibliotek, Østensjø legesenter, fysioterapeuter, fotpleie, mm.

Program 10:15 - 11:15

Øvelsene baseres på medisinsk treningsterapi som er utviklet av manuellterapeuter i Norge. Systemet er fleksibelt med mange mulige øvelser. Strikk-trening gir motstand fra flere kanter.

Trimmen er tilpasset oss Parkinsonister og du bestemmer selv tempo og intensitet - alt avhengig av dagsform og humør.

11:15 - 12:00 Uten mat og drikke, duger helten ikke!

Etter trimmen er det godt å slappe av i trivelige omgivelser hvor praten går lett om alt og ingenting.

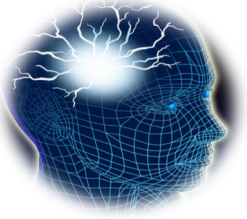
De som vil kan bare møte opp en mandag til en uforpliktende prøvetime - ring Renny 930 18 002 for mer informasjon!



I senterets koselig kafeteria får du deilig mat til rimelige priser og du kan også få kjøpt med noen smørbrød hjem.

fortsetter neste side

12:00 - 13:00: Quiz = Hjernetrim & Kunnskapsdeling!



Etter en hyggestund med god føde og hyggelig prat sammen med gode venner og med muligheter for å stifte nye bekjentskap, er det tid for litt åndelig føde og hjernetrim.

Vi legger ikke opp til noen konkurranse med poeng og plasseringer. Nei, vi samtaler om stoffet eller temaene og utveksler kunnskap og erfaringer innen tema. Det viktigste er å delta og det er mye å lære av å lytte til andres historier og erfaringer forbundet med de spørsmålene som presenteres.

Parkinsonforeningen Oslo Nord

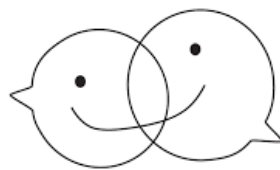
Ved leder Simon Bear

Rett mann på rett sted, men feil mat til feil tid ?

Mange mennesker med Parkinson sliter unødvendig med helseproblemer over lang tid, selv om de har riktig tilpassede medisiner og tar dem til rett tid. Årsakene til dette kan være mange.

Å få god informasjon om hva som er bra kosthold, og hvilke medisiner man skal bruke, kan man få av lege eller annet helsepersonell. Men det er ikke alle som får god nok informasjon om at det er viktig at man både tar medisinene som foreskrevet av legen / nevrologen sin, til rett tid og ikke minst at man spiser riktig mat, **tilpasset medisinene** man tar. Vi med Parkinson diagnose kan spise det samme som andre mennesker, men for oss er det viktig å være observant på **når** vi bør spise hva...

Dette syns vi, i lokalforeningen Oslo Nord, er et viktig tema, og vi har derfor invitert en foreleser til å snakke om dette på vårt medlemsmøte 8. Mars. Hvis du er mer opptatt av «innholdet enn rammen,» bør du ta turen til vår trivelige møteplass, Kuben 62 på Kjelsås, der vi har lyse lokaler, gode parkeringsmuligheter og noe godt til kaffen. ☺



Møtekalender for lokalforeningene 2016

Det kan komme flere møter. Dato og tema for lokalforeningsmøtene blir også vanligvis sendt ut i posten eller på e-post og i tillegg lagt ut på Forbundets nettsider.

Vårsemesteret

Januar

9.	Skedsmo	Medlemsmøte
13.	Asker og Bærum	Medlemsmøte
20.	Oslo Vest	Årsmøte

Februar

8.	Oslo Syd	Årsmøte
9.	Oslo Nord	Medlemsmøte
10.	Skedsmo	Årsmøte
15.	Lørenskog	Årsmøte
17.	Asker og Bærum	Årsmøte
17.	Follo	Medlemsmøte

Mars

2.	Fylkesforeningen	Årsmøte	A-hus, auditoriet
2.	Skedsmo	Medlemsmøte	Ragnhild Fjørtoft
7.	Lørenskog	Medlemsmøte	
8	Oslo Nord	Medlemsmøte	
9.	Oslo Vest	Medlemsmøte	
31.	Asker og Bærum	Medlemsmøte	

April

4.	Lørenskog	Medlemsmøte	
6.	Skedsmo	Medlemsmøte	Ergoterapeut
13.	Follo	Medlemsmøte	
18.	Oslo Syd	Medlemsmøte	
20.	Oslo Vest	Medlemsmøte	
26.	Asker og Bærum	Medlemsmøte	

Mai

4.	Skedsmo	Medlemsmøte
10.	Oslo Nord	Medlemsmøte
26.	Asker og Bærum	Medlemsmøte
25.	Follo	Medlemsmøte

Juni

1.	Alle lokalforeningene	Sommertur, se info side
6.	Lørenskog	Vårtur
15. -16.	Skedsmo	Sommertur
22.	Follo	Medlemsmøte

Juli

Høstsemesteret

August

September

5.	Lørenskog	Medlemsmøte
7.	Skedsmo	Medlemsmøte
7.	Follo	Medlemsmøte
7.	Oslo Vest	Medlemsmøte
13.	Oslo Nord	Medlemsmøte
19.	Oslo Syd	Medlemsmøte
22.	Asker og Bærum	Medlemsmøte

Oktober

3.	Lørenskog	Høsttur
11.	Oslo Nord	Medlemsmøte
12.	Skedsmo	Medlemsmøte
27.	Asker og Bærum	Medlemsmøte

November

2.	Skedsmo	Medlemsmøte
2.	Oslo Vest	Medlemsmøte
7.	Lørenskog	Medlemsmøte
8.	Oslo Nord	Medlemsmøte
9.	Follo	Medlemsmøte
21.	Oslo Syd	Medlemsmøte
24.	Asker og Bærum	Medlemsmøte

Desember

2.	Skedsmo	Julemøte
7.	Follo	Julemøte
7.	Oslo Vest	Julemøte
5.	Lørenskog	Julemøte
13.	Oslo Nord	Julemøte

Lokalforeningene

Asker og Bærum

Håkon Allergodt
900 51 242
hakona@online.no

Follo

Cornelis (Cees) Post
90 59 56 11
cornelpo@online.no

Lørenskog

Ella Akre Forberg
92 83 88 48
ellafor@online.no

Oslo Vest

Jo Kobro
917 70 935
kobro.jo@gmail.com

Oslo Nord

Simon Bear
907 75 509
simon.bear@holtet.vgs.no

Oslo Syd

Renny Bakke Amundsen
930 18 002
rennyba@online.no

Skedsmo og omegn

Svein Stuge
95 83 05 27
svein.stuge@vikenfiber.no

Fylkesstyret

Svein Arne Holst-Larsen

408 83 111
arne@holars.no

Kristin Bremer

958 59 125,
bestemodern@gmail.com

Rune Vethe

908 86 782
runevethe@hotmail.com

Renny Bakke Amundsen

930 18 002
rennyba@online.no

Gunn Marit Walslag

920 35 164
gunnmaritwalslag@hotmail.com

SPØR IGJEN

AV ROLF JAKOBSEN

TALLREKKEN LER AV OSS
OG VIL FORKLARE ALT
DEN HAR KJEVER AV JERN OG TENNER
SOM DET KLIRKER I.

VI SPØR OG VI SPØR
OG TALLENE SVARER
MEN IKKE OM FIOLINENE
ELLER OM LYKKEN MELLOM TO ARMER.
DA HOSTER DET PÅ SKJERMEN:
- UKLART SPØRSMÅL
SPØR IGJEN!



"I DET FRI"

GLASSMALERI AV VESLEMØY NYSTEDT STOLTENBERG

HVORDAN BLIR LIVET MED PARKINSONS SYKDOM ?

MEDISINER LIVSGLEDE

TRETTTHET HUKOMMELSE SKJELVINGER

TRENING LIVSKVALITET

MOT - HÅP

ARBEIDSLIV SYN LIVSLENGDE

SØVN STIVHET FELLESSKAP

ALDRING SOSIALT LIV KRAFTLØSHET



Foreningens mål:

"Styret arbeider for at alle pasienter og pårørende kan oppleve best mulig livskvalitet og verdighet i hverdagen, at den enkeltes menneskeverd blir respektert som likeverdig med alle andre i samfunnet. Respekten for den enkeltes autonomi og integritet skal være uavhengig av individets fysiske og psykiske situasjon".