



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad

nr. 1

februar 2018

årgang 12



**Helgesamling i Loen**

side 14

**Stiklestad-golf**

side 5

**- Blir med i nytt fakkeltog**

side 4

## Årsmøteservice

**Hva skjer i fylket?  
Aktivitetskalender**

**Se side 31**

### Les også:

- Individuell plan inn!..... side 8
- Ingrids Nordmørs-flanerier .....side 11
- Tren det du har over snippen! .side 10
- Nytt treningstilbud på Vestnes side 20
- Golfbrev frå ein ikkjegolfar.....side 28
- Julebord x 3 .....side 13
- Humorspalten .....side 12

## Fylkeslederen har ordet



### GLEDEN VED LIVET

Livet er vel kjært for de fleste. Mye skal gå galt før man kommer til en annen konklusjon. Gleden ved livet er tema for den helgesamlingen vi skal ha 27.-29. april i år. Gleden ved livet oppdager man i stadig større grad etter hvert som årene kommer på.

Ved de fleste valg vi må ta i livet, finnes det positive og negative elementer. Vi har våre stunder alle sammen som av og til kan være tunge – svært tunge. Stundom føler vi at vi står overfor to valg: resignere eller fortsatt se etter det positive i tilværelsen som alltid vil være der. Gleden ved livet. Parkinsons sykdom er en sykdom som ikke kan helbredes. Det har vi visst hele tiden, men heldigvis er de feste av oss utstyrt med en evne til å snu på tilværelsen og se etter på den andre siden, og da finner vi alltid noe positivt, noe å glede oss over.

Og de dagene det buttrer imot, er det ofte medisineringen som ikke er nøye nok tilpasset, eller vi burde øke medisineringen noe. Det er viktig å ha regelmessige samtaler med vår nevrolog for å få tilpasset dette. Vi har alle noe forskjellige symptomer som slår inn, men for de fleste av oss vil hverdagen bli god når medisinen er riktig tilpasset.

Det er viktig at vi i foreningsarbeidet får formidlet våre behov til våre helsemyndigheter, og der hvor vi føler at for lite blir gjort, setter inn en ekstra innsats. Jeg tror vi alle gjør vårt beste for å oppnå det optimale. Jeg tror at vårt forbund sentralt også gjør en meget god jobb for oss. Og den årlige helgesamlingen er en utmerket anledning til å få sagt det man eventuelt har på hjertet. To dager og to overnattinger gir oss en fin anledning og tid til å drøfte alle spørsmål man funderer på. Jeg håper at så mange som mulig finner anledning til å delta. Og vi kan alle minne hverandre på Per Martin sine ord: «Hør på meg. Jeg har noe å si deg. At livet er verdt å leve».

**Hilsen Steinar**

### Fylkesstyret 2017

|                           |  |  |                |
|---------------------------|--|--|----------------|
| <b>Leder:</b>             | <b>Steinar Furnes, SPF</b>   | på valg i  | 2017           |
| <b>Styremedlemmer:</b>    | Thomas Austnes, SPF  | på valg i  | 2018           |
|                           | Jan Erik Bjørshol, RPF   | på valg i  | 2018.          |
|                           | Alf Inge Jenssen, NPF  | på valg i  | 2020           |
|                           | Olav Kalvøy, SPF   | på valg i  | 2020           |
|                           | <b>Varamedlemmer:</b>  | Kari Steinsvik, SPF, Haldis Haltbakk, NPF, Jon Nordbø, RPF | Alle på valg i |
| <b>Revisor:</b>           | Terje Sæter  | på valg i  | 2018           |
| <b>Valgkomite (1 år):</b> | De lokale nestlederne: Kari Steinsvik, Odd Steinar Vågen, Alf Inge Jenssen |  |                |

**Forsidebildet:** *Frå Loen.—Fontena ved innganggen til Alexandra hotell. Foto: Svein Jarle Molnes.*



## Redaksjonens side

Kjære lesar. Gleda ved livet? Det er å kome til Moa med bussen 40 minutt før fredagstrimmten på Frisksenteret, fülle kaffi i begeret, plukke ein sjokolade-croissant, betale 30 kroner til den unge mannen, setje seg ved det same bordet som sist og la livet på 7 Eleven mellom kjøpesenteret og bussterminalen passere revy. Sjå nokre

satanistar i svarte kapper med hetter og med skrinne bein slå seg ned to bord lenger borte. Trass i provoserande inskripsjonar på kappene omgir dei seg ikkje med frykt. Når dei tek av seg hettene, er dei mindre sataniske enn eg er. Kanskje fordi sjokoladen som er sprøyta inn i den perfekte croissanten, er så satanisk god at det er like før eg syng sataniske vers. Men kan dei la vere å spolere morgonfreden med heavy metal, kan eg vente med å syngje til ingen høyrer det. Eg ser på den unge mannen ved disken—det vil seie han var ved disken, men no er han på bakrommet og fyller på varer, nei, no kjem han tilbake eit sekund for å sjå om det er kundar å ta seg av; han rører seg så smidig og raskt og oppfattar alle signal. Eg tenkjer at slik var eg også ein gong. Han finn livsglede av å meistre jobben sin og tilfredsstillte kundane. Eg har glede av det han gir av seg sjølv, eg nyt stunda, som når frisøren klipper meg eller servitøren serverer meg. Utan å misunne den spretne unge mannen sleper eg den tunge kroppen min, tung av for mange croissantar, til treninga, der eg får repetert korleis eg som har parkinson kjem meg opp frå golvet og stå. Gleda er å stå oppreist. Den unge mannen har framtida i hendene. Eg har fortida, ein rik klangbotn som set musikk til kvardagen og fargar møtet med medtrimmarane. Framtida er verre enn fortida. Ho er døden som ventar. Døden som skil meg frå den som gjer livet verdt å leve. Ein annan klangbotn. Men no er notida. Møte med menneske. Og ja, Steinar, eg også gler meg til helgesamlinga.

**Svein Jarle**

### REDAKSJONEN.

**Steinar Furnes** (ansvarlig),  
Kirkegata 7, 6004 Ålesund  
Telefon (mobil) 952 55 100  
Epost: [Steinar@furnes.org](mailto:Steinar@furnes.org)

Svein Jarle Molnes (redaktør)  
Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra  
Epost: [sveinjarle@mimer.no](mailto:sveinjarle@mimer.no)

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 400 eks.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av Hør på meg:  
Planlagt utgiving: mai 2018  
Frist for innsending av stoff:  
**10. mai 2018, helst i god tid før.**

Neste nummer inneheld bl.a.: - -  
- Gleda ved livet. Rapport frå helgesamlinga i Loen.  
- Fagdag om parkinson for helsepersonell.

## Parkinsonforening har investert i kompetanse på Aure rehab i spleiselag - **Blir med i nytt fakkeltog**

Parkinsonforeningen har bidratt til å heve kompetansen på Aure rehab. Nå frykter de at tilbudet er satt i spill.

### AURE REHAB

**PÅL DUAAS SUNDØY**  
palsundoy@tk.no 908 35 622

**P**arkinsonpasienter, som er på opphold ved Aure rehabiliteringssenter, Aure rehab, vet å sette pris på behandlingstilbudet. Parkinsonforeningen har sågar bidratt økonomisk gjennom et spleiselag, for å heve kompetansen til flere terapeuter som jobber ved Aure rehab.



I forrige «Hør på meg» skrev vi om forslaget om å legge ned Aure rehabiliteringssenter. Nordmørs-avisa Tidens Krav tok tak i saken og sendte journalisten Pål Duaas Sundby til Aure sammen med Ingrid Hagedal og Karin Nesje fra Nordmøre Parkinsonforening.

- Jeg er ikke alene om å være bekymret, sier Hagedal til avisa og nevner revmatikerlag, helselag, private, men altså ikke minst folk med parkinson. Parkinsonforeningen har sågar bidratt økonomisk gjennom et spleiselag. Flere av terapeutene har vært i London, Dublin og Florida for å oppgradere seg på nye metoder å behandle parkinsonpasienter på: LSVT big og PWR.—Jeg har trent en stund med PWR. Koordinasjonen min har blitt bedre, konstaterer Ingrid Hagedal.—Du kjenner en trygghet når du er her, tilføyer Karin Nesje.

I de ukene de er her, får brukerne individuell trening sammen med en terapeut og ulike temaundervisninger, gruppetreninger, samlinger med trim for hjernen, quiz, sang og musikk, forklarer spesialsykepleier Randi Kjølsnes.

Aure rehab er nå satt i spill for å spare penger. Sist tilbudet i Aure ble diskutert nedlagt, ble det fakkeltog i kommunen.—Jeg blir med i nytt fakkeltog hvis det blir aktuelt. Eller vi lenker oss fast. De har vel skamvett nok før de tar en avgjørelse, men jeg tror ikke dette gode tilbudet blir nedlagt, sier Karin Nesje engasjert.

Om lag 50 personer, inkludert vikarer, har sin arbeidsplass på Aure rehab, opplyser Tidens Krav.



Verdal, 4. feb. 2018



Til  
Norges Parkinsonforbund med  
alle fylkes- og lokalforeninger

**SPILLER DU GOLF – ELLER HAR DU LYST TIL Å PRØVE?  
BLI MED PÅ PARKINSON-GOLF-SAMLING  
PÅ STIKLESTAD 09-12. MAI 2018**

**Stiklestad Golfklubb SGK i samarbeid med Nord-Trøndelag Parkinsonforening NTP og Stiklestad Hotell inviterer golfinteresserte medlemmer fra Norges Parkinsonforbund med alle fylkes- og lokalforeninger til en unik golfsamling på klubbens golfbane på Trones i Verdal. Denne banen er kåret til en av landets aller beste baner gjennom flere år.**

Samlinga vil bli en kombinasjon av instruksjon, øvelser, spill og sosialt samvær i flott natur og forhåpentligvis godt trøndervær med felles middager og underholdningsinnslag over 2-3 dager, til godt rabatterte priser.

**Foreløpig program:** *(Forbehold om endringer/justeringer)*

**Onsdag 9. mai kl 17:** Oppmøte og innkvartering på Stiklestad Hotell, omvisning på Stiklestad Nasjonale Kultursenter og felles bli-kjentmiddag om kvelden.

**Torsdag 10. mai – Kristi Himmelfartsdag:** Frokost på hotellet. Transport til og samling på Stiklestad golfbane på Trones. Her får deltakerne instruksjon, og vi arrangerer små delkonkurranser i slagteknikkene utslag, chip, pitch og put.

De som vil kan gå inntil 9 hull på banen og konkurrere etter scramble-prinsippet. Golfbiler (6 stk) kan leies for en billig penge, og SGK stiller med faddere som kjentmenn og hjelpere for de som trenger dette. Det vil bli servert en enkel lunsj i klubbhuset vårt.

Torsdag kveld: **NTP inviterer til 3-retters festmiddag** i egen sal på hotellet med innlagt underholdning, quiz o.l., og premiering for dagens små konkurranser.

**Fredag 11. mai: Åpen introduksjonsdag.** Etter frokost blir det ny samling på golfbanen med samme aktivitetsmuligheter som dagen før. Deltakere som ønsker det, kan prøve seg på nye 9 hull. Enkel lunsj i klubbhuset. Felles avslutningsmiddag om kvelden.

**Lørdag 12. mai:** Etter frokost: Muligheter for å gå 9-18 hull på banen, eventuelt med leie av golfbil.

**Stiklestad Hotell priser:**

Hotell m/frokost og golfpakke/greenfee: **kr 875 per person per døgn. For ev. ledsager:**  
Hotell m/frokost uten golfpakke/greenfee – **kr 575 i dobbeltrom per døgn.**

**For et par betyr dette slike priser per døgn:**

Dbl.rom m/frokost og 1 golfpakke/greenfee: **(bare en golfer) kr 1450 per par per døgn**

Dbl.rom m/frokost og 2 golfpakker/greenfee: **(begge golfer) kr 1750 per par per døgn**

**Enkeltromtillegg kr 325 per døgn.** Tallerkenrett onsdag og fredag: kr 155

**NB.** For hver betalt golfpakke a kr 875 får du **gavekort på kr 200** i Proshoppen i klubbhuset! Og fredag 11. mai får du **10% rabatt** i Proshoppen i tillegg.

Det er naturligvis også mulig bare å delta på deler av dette opplegget. De som vil overnatte hjemme eller privat hos slekt og venner, må gjerne det.

**Hvordan komme til Stiklestad?**

Med egen bil: Kjør E6 til Verdal, og følg riksvei 757 til Stiklestad ca 4 km.

Med tog eller buss til Verdal – gi beskjed hvis dere ønsker henting på stasjonen.

Med fly til Trondheim Lufthavn Værnes: Videre med tog til Verdal stasjon, eller be oss om å arrangere henting og bringing fra/til flyplassen. (Ca 55 min)

Vi ber dere videreformidle denne forhåndsinformasjonen til aktuelle egne medlemmer på beste måte. Vi ber interesserte parkinsongolfer (med følge) **fylle ut og sende oss vedlagte spørreskjema med uforpliktende svar senest 26. februar**, slik at vi kan planlegge samlinga på best mulige måte for alle parter. **Frist for bindende påmelding blir mandag 16. april.**

Svar til Leif Klokkehaug, Staupslia 36J, 7603 Levanger, gjerne på epost [leklokk@online.no](mailto:leklokk@online.no).

**VELKOMMEN TIL EN UNIK GOLFSAMLING FOR PARKINSONRAMMEDE FRA HELE LANDET MED EV. LEDSAGERE PÅ STIKLESTAD I MAI 2018!**

Oddbjørn Sjøvold, styreleder SGK

Leif Klokkehaug  
Golfkontakt NTP

**Vedlegg: Spørreskjema**

Side 28: Golfbrev frå ein ikkjegolfar

**UFORPLIKTENDE SPØRRESKJEMA FOR Å PLANLEGGE SAMLINGA**

(Sett en ring rundt det alternativet som per i dag passer best)

Hvis du/dere vil delta på samlinga, vil dere i så fall benytte tilbudet om golfpakke Stiklestad Golf/Scandic Stiklestad Hotell? JA NEI

Hvis JA, hvor mange netter vil du/dere overnatte på hotellet? 1 2 3

Eller: planlegger du å overnatte privat JA NEI

Har du spilt golf før? JA NEI

I tilfelle JA: Er du Golf Grønn Glede-deltaker i egen klubb? JA NEI

Hvilket handicap har du? \_\_\_\_\_

Kommer du alene? JA NEI

Eller med ledsager/ektefelle/samboer JA NEI

Hvis dere er to sammen, spiller begge to golf? JA NEI

Hvis JA, som GOLF GRØNN GLEDE-deltaker? JA NEI

Og hvilket handicap har ledsageren din? \_\_\_\_\_

Ønsker du/dere å kunne leie egen golfbil? JA NEI

I fall JA: For hvor mange dager? 1 2 3

Ønsker du/dere å leie golfbag/-tralle? JA NEI

I fall JA: For hvor mange dager? 1 2 3

Har du eller din ev ledsager noen matallergier å ta hensyn til? JA NEI

I tilfelle hvilke? \_\_\_\_\_

Hva slags golftilbud ønsker du mest? (sett gjerne flere kryss)

Instruksjon/trening på utslag

Instruksjon/trening på putting

Instruksjon/trening på chip og pitch?

Gå så mange hull på banen som mulig?

Konkurransen etter scramble-prinsippet?

Noe annet vi bør vite på forhånd?

Trenger du/dere skystilbud – henting/bringing fra/til tog/fly?

**NAVN:** \_\_\_\_\_

**ADRESSE** \_\_\_\_\_

**MOBIL:** \_\_\_\_\_

**EPOST:** \_\_\_\_\_

**LOKAL/**

**FYLKESFORENING:** \_\_\_\_\_

# Individuell plan inn!

## Individuell plan for parkinsonrammede må få plass i den nye helse- og omsorgsplanen for Ålesund kommune.

I sin høringsuttalelse til omsorgsplanen som skal gjelde for tidsrommet 2018-2025, skriver styret i Sunnmøre Parkinsonforening blant annet:

Kun 4 prosent av personer med Parkinsons sykdom som mottok helsetjenester her i landet i 2015, hadde en individuell plan. For å rette på dette kreves det både mentalitetsendring, opplæring og omdisponering av personell. Mange av våre medlemmer vil søke om å få individuell plan i nærmeste fremtid.

Vi setter fokus på dette fordi vi mener det er nøkkelen til at den enkelte skal kunne ha en god livskvalitet lenger og klare seg hjemme lengst mulig. Dette er uttalte mål i omsorgsplanen slik den foreligger, men Individuell plan kommer lite fram i omtalen av midlene til å nå disse målene.

### Vinn-vinn

Dette kan skyldes en frykt for å belaste helse- og omsorgspersonell med nye oppgaver, men på fagdagen for Individuell plan i Ålesund den 23.11.2017 var det enighet blant deltakerne i at riktig anvendt kan en individuell plan føre til at ressursene blir bedre utnyttet. God planlegging ut fra en kartlegging av den enkeltes situasjon med muligheter og begrensninger kan føre til at flest mulig kan mestre egen hverdag og bo hjemme lengst mulig, og at kommunens utgifter i beste fall blir redusert. Med andre ord er Individuell plan en fordel for både brukere og tjenesteytere.



## Rettighetshjørnet

Pasient og bruker med behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester, har rett til å få utarbeidet individuell plan, jf. pasient- og brukerrettighetsloven § 2-5, helse- og omsorgstjenesteloven § 7-1, spesialisthelsetjenesteloven § 2-5 og psykisk helsevernloven § 4-1.

Koordinerende enhet for habilitering og rehabilitering har det overordnede ansvaret for individuell plan..

Les om Individuell plan på [parkinson.no](http://parkinson.no)!

IP—en bruksanvisning: <http://kurs.helsekompetanse.no/plan/3305>





Fagdag om individuell plan: Svein Jarle Molnes, Kari Steinsvik og Else Leite i den stilige bystyresalen i Ålesund rådhus

## **Bedre informasjon til brukerne**

Hele fem lovtekster nevner Individuell plan. Det er en rett som en kronisk syk har, men dessverre ikke en plikt. Ålesund kommune er kommet langt i å anvende Individuell plan for barn/unge/voksne innenfor psykisk helse og rus. Dette er områder som krever forholdsvis store ressurser, også av personell. Når det gjelder kronisk syke innenfor diverse nevro-relaterte sykdommer, er det lite eller ingenting av et slikt planarbeid. Men Individuell plan for disse gruppene vil ikke være så ressurskrevende i forhold til personell, og utfra vårt kjennskap vil store deler av planen inneholde de samme elementene for pasientene. Imidlertid trengs det koordinatører som har tid til å jobbe med dette.

## **Koordinerende enhet. Anbefalinger og behov**

Kommunene er lovpålagt å ha en koordinerende enhet. Det er derfor viktig at dette området styrkes i fremtiden. Ålesund kommune har allerede et godt opplegg med opplæring og evaluering av koordinatører, men det trengs flere personer i denne enheten. Vi har også et klart inntrykk av at den gruppen vi representerer er så å si fraværende i forhold til å få Individuell plan. I fremtiden vil flere godt voksne som får kroniske sykdommer, søke om å få Individuell plan, og det er viktig at Ålesund kommune er forberedt på dette.

## **Konklusjoner:**

**Sunnmøre Parkinsonforening vil sterkt understreke at individuell plan må få en større plass i målsettingen for Omsorgsplanen.**

**Det må settes inn ressurser for å møte etterspørselen for individuell plan for pasienter med kroniske diagnoser.**

**Det bør snarest gis opplæring til koordinatører som kan ha disse pasientgruppene som sine spesialfelt.**

**Det må arbeides for at brukerne får bedre informasjon om hvilke rettigheter de har til Individuell plan og hvordan de kan søke om dette.**

# Tren det du har over snippen!

**Parkinson og trening høyrer saman, men for mange stoppar treninga ved halsen.**

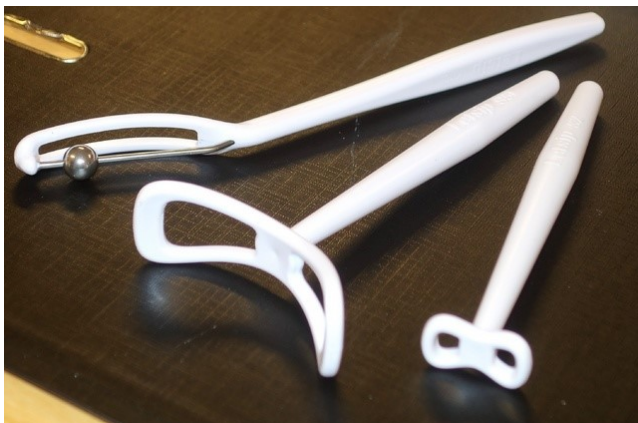
Men lista over parkinsonsymptom omfattar også det vi har frå snippen og opp: stemmeband, tunge, lepper, ansiktsmusklar. Dette er logopedens sitt domene.

Bruker du apparat for å få sterkare kropp? No kan også logopeden tilby treningsapparat på sitt område. Dei munnmotoriske hjelpemidla har det til felles med vektene til kroppsbyggjaren at dei gir snarare resultat enn utan. Ansiktet ditt er fullt av musklar—som treng trim.

Folk med parkinson har fått treningsmetodar som byggjer på kunnskap om dei vanlegaste parkinsonsymptoma og korleis desse kan motverkast (BIG, PWR). Denne tilnæringsmåten har ført til at også logopeden no har eit meir "skreddarsydd" tilbod til parkinsonistar. Tanken på mennesket som ein heilskap, og at oralmuskulaturen heng saman med heile kroppen, ligg til grunn for dei produkta som firmaet Letsip AS og logoped Bjarte Høydal har utvikla.

## Tabu: Sikling

Det dei fleste ventar seg frå ein logoped, er vel øvingar som skal gi tydelegare tale. Men i tillegg til dette kan logopeden og dei nye hjelpemidla hjelpe med å styrkje



Parkinsonpakken kostar ca 2.500 kroner.



Bjarte Høydal viser ansiktsmuskulaturen



kinn og lepper, gi deg betre evne til å halde munnen lukka, gi betre drikke-, ete- og sugefunksjon, betre mimikk, mindre problem med svelging og mindre sikling.

Dette siste er noko det sjeldan blir snakka om, men ei stor plage for mange. Les meir om Letsip: <http://www.letsip.no/info/laeringscenter/p1/>

**Svein Jarle**

# Ingrids Nordmørs-flanerier



## Kulturbyen Kristiansund

Vi har en utrolig mengde av kulturelle begivenheter å velge mellom her i byen. Spesielt før jul er det mye som foregår, men ofte koster det litt, så man får velge ut sine favoritter med nennsom hånd.

Selv var jeg på et danseshow i Festiviteten, der Operaen presenterte sine forskjellige grupper. Det var både klassisk, jazz, step, freestyle, hip hop, break dance osv. Dyktige var de alle sammen, og spesielt imponerte de unge guttene som danset break dance. Barnebarnet mitt var med i fire forskjellige dansetyper, og som mor syntes jeg selvfølgelig hun var best av alle.



I november hadde Brazz Brothers et fyrverkeri av en festkonsert i Braatthallen. Jeg fikk to gratisbilletter i siste liten før konserten startet, så barnebarnet og jeg hastet av gårde. Det ble en utrolig aften for alle som var der. Vi ble revet med av de

fengende rytmene, og greide simpelthen ikke å sitte i ro på stolene våre. Jeg har alltid vært glad i trad-jazz, og dette var noe av det bedre jeg har opplevd.

Nøtteknekkeren måtte jeg naturligvis få med meg i år også, siden jeg er mormor til en av de små aktørene, som stadig rykker fremover i køen angående rollebesetning. Hun startet som Engelsk konfekt, Mini-kineser, Godterife, Mus, Småprinsesse, Marsipan, og i år var hun Soldat som skjøt en stakkars mus. Som vi ser går det sakte (men sikkert) fremover i danseverdenen.





Det var mange forskjellige artister som besøkte byen vår i adventstiden: Sondre Bratland, Alexander Rybak, Rune Larsen, Ole Edvard Antonsen, Helene Bøksle for å nevne noen. Vi må heller ikke glemme våre egne Drømme-søstre.

Snart starter Operafestukene, og det gleder vi oss til. Da skjer det noe overalt her. På programmet har vi *Carmen* og *Kiss me Kate*. Man kan oppleve opera på de utroligste steder; på sundbåten, biblioteket, på Varden, på kafeer, puber, sykehjem osv. Det er forestillinger for barn, og til og med en babykonsert. Frode Alnæs skal ha festpremiere på sin forestilling *Min dans med strenger*. Ellers blir det foredrag og kunstutstillinger rundt omkring i byen, og for dem som ikke tror de liker opera, er det både viser og Storlygarkveld på programmet, så noe av interesse bør enhver kunne finne.

## Humorspalten

**Bare en vits i dag. Til gjengjeld er den styggod. Funf komma zei.**



Kjetil glemte bryllupsdagen. Kona ble helt gal. Hun sa: «I morgen tidlig forventer jeg å finne en gave i oppkjørselen som går fra 0 til 200 på 6 sekunder». Da kona våknet neste morgen, så hun ut av vinduet. Det lå en gave innpakket i oppkjørselen. Hun åpnet den, og fant en splitter ny badevekt.

Kjetil har vært savnet siden.

## Fra glemnelsen

Dette leserinnlegget sto i en Chicago-avis på 1800-tallet, om norske innvandrere. «De kommer i stadig større grupper hit til byen. De tar jobbene fra oss, og stiller stadig større krav til sosiale goder. De foretrekker å isolere seg i egne bydeler. Særlig kvinnene gidder ikke å lære seg språket vårt, og de forlanger at barna deres skal gå i egne klasser. Så snart de har skrappt sammen nok penger, sender de billetter til hjemlandet, slik at nære og fjerne slektninger kan følge etter.» Ja, ting forandrer seg,----- eller gjør de det?

## Julebord x 3



Lørdag 25 november hadde vi julebord på Grand Hotell. Medlemmene våre ønsket seg julemat, og hotellet hadde både sprø svor og ellers alt som hører til et vellykket julemåltid. Massevis av nydelige desserter vi kunne fråtse i til slutt. Det var pakker til alle, og den gjeveste gevinsten var middag for 2 personer på Grand. Vi hadde ikke loddsalg, vi skrev navnet på deltakerene på en liten lapp, og så trakk vi derifra. Tror alle var fornøyd med at valget falt på Grand denne gangen, så det er meget mulig vi velger det samme neste gang også. Personalet på hotellet var dessuten meget lett og smidig å samarbeide med, og det betyr mye.

### Ingrid



Romsdal Parkinsonforening hadde igjen sitt julebord i Molde Fjordstuer og Sunnmøre Parkinsonforening på Sunde fjordhotell. 115 rundt bordene på Sunde var ny rekord. Taffelmusiker som alltid: Peder Andersen. Julianne Kjevik og Rune Jonsen sang.



**MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING OG SOGN OG FJORDANE  
PARKINSONFORENING INVITERER ALLE SINE MEDLEMMER TIL  
HELGESAMLING 27.-29. APRIL PÅ HOTELL**



**LOEN**

Dette vil være et samarbeid mellom Møre og Romsdal Parkinsonforening og Sogn og Fjordane Parkinsonforening. Det skal bli spennende å treffe nye parkinsonister som er i samme båt.

**Tema: GLEDEN VED LIVET**

**Fredag:**

Kl. 16.30 Registrering

Kl. 17.00 Årsmøte Møre og Romsdal PF og sosialt samvær for Sogn og Fjordane PF

Kl. 19.30 Middagsbuffé

**Lørdag:**

Vi har vært så heldige å få Jan Kærup Bjørneboe til å komme og holde foredrag. Han har gitt ut en bok som heter *Shaken, not stirred. Parkinson og gleden ved livet.*

Tidligere parkinsonsykepleier Randi Skaget Hjellset: Erfaringer som parkinsonsykepleier, blant annet om medisiner og feilmedisinering.

Fysioterapeut Hildegunn Eikrem: Viktigheten av trening, og om parkinsonrelatert trening.

**Søndag:** Busstur til Kjenndalen med guide. Evaluering og avslutning. Lunsj.

**Priser** per person med helpensjon og fri adgang til Alexandra Bad:

|                   |         |          |
|-------------------|---------|----------|
| Medium dobbeltrom | Kr 3090 | 2 netter |
| Medium enkeltrom  | Kr 3580 | 2 netter |
| Deluxe dobbeltrom | Kr 3370 | 2 netter |
| Deluxe enkeltrom  | Kr 3860 | 2 netter |
| Juniorsuite       | Kr 3790 | 2 netter |

Det blir satt opp buss.

Molde til Loen: Kr 450

Kristiansund til Loen: Kr 550

Ålesund til Loen: Kr 350

<T/R

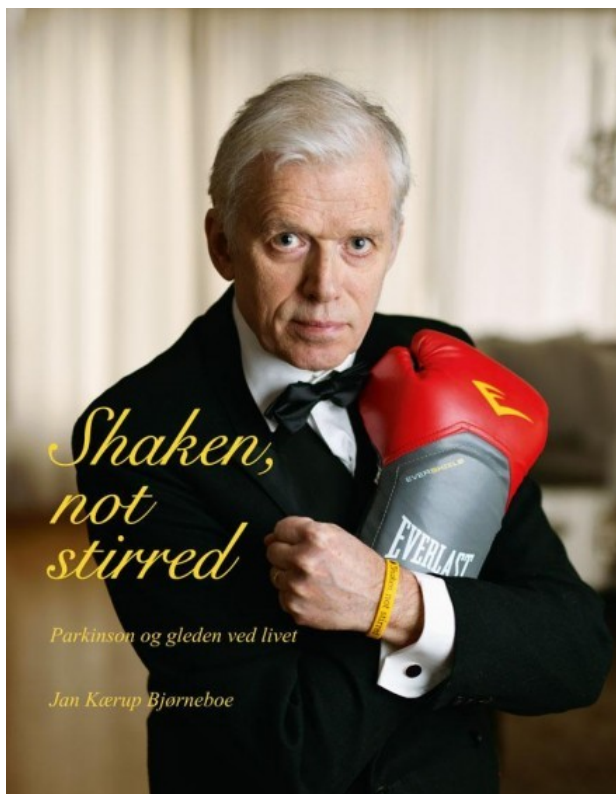
**PÅMELDINGSFRIST 1.mars**

Møre og Romsdal til Borgar Mattland, mob. 91787055 eller mail

[borgar.mattland@me.com](mailto:borgar.mattland@me.com) eller Else Leite, mob. 97954486 eller mail [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

Sogn og Fjordane til Reidun Sagen, mob. 95892294 eller mail [re-sage@online.no](mailto:re-sage@online.no)

**VELKOMMEN TIL EI HYGGE OG LÆRERIK HELG !**



## Fight back

mot Dr. Parkinson! Det er hovedbudskapet i Jan Kærup Bjørneboes bok. Herr Parkinson kan ikke «knockes», men vi vil vinne på poeng. Kunnskap gir mestring, god psyke og helse.

En del av den kunnskapen som skal gi oss overskudd og livsglede, sitter de andre foredragsholderne inne med: Riktig medisinerer gir en god start på dagen. Trening er som å sette penger i banken, en investering i livsutfoldelse. Randi Skaget Hjellset og Hildegunn Eikrem har begge valgt seg parkinsonrammede som studieobjekt og som mottakere av den erfaring og

kunnskap de har skaffet seg i sine yrker. Gleden ved livet er å se nye muligheter. Når vår felles ugagnskråke spenner bein for oss, må vi reise oss og justere kursen. Ja, bare en sånn ting som å kunne reise seg— Hildegunn viser deg hvordan!



Randi Skaget Hjellset



Hildegunn Eikrem

Naturopplevelser hører alltid med blant gledene i livet. Motivet ovenfor er fra Kjenndalen. Dit går turen på søndag formiddag.— Påmeldingsskjema til helgesamlingen på neste side.

### PÅMELDINGSSKJEMA

REF nr

Helgesamling for Møre og Romsdal Parkinsonforening og Sogn og Fjordane Parkinsonforening.  
Hotell Alexandra Loen 27. - 29. april 2018.

Jeg / vi melder oss på til Helgesamlinga

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| <b>Antall personer</b> | <input type="text"/> |
|------------------------|----------------------|

| Person | Etternavn | Fornavn | Adresse | Postnr | Poststed |
|--------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| 1      |           |         |         |        |          |
| 2      |           |         |         |        |          |

|   |          |                          |
|---|----------|--------------------------|
| <b>Er medlem i følgende parkinsonforening</b> | Sunnmøre | <input type="checkbox"/> |
| Sogn og Fjordane                              | Romsdal  | <input type="checkbox"/> |
| ER IKKE MEDLEM                                | Nordmøre | <input type="checkbox"/> |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>Epostadresse</b> | <input type="text"/> |
| <b>Mobilnummer</b>  | <input type="text"/> |

| FULL KONFERANSEPAKKE 2 NETTER |            |             | PRIS      | VELG                     |
|-------------------------------|------------|-------------|-----------|--------------------------|
| Romtype                       |            |             | pr person |                          |
| <input type="checkbox"/>      | Enkeltrom  | Medium      | 3580      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>      | Dobbeltrum | Medium      | 3090      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>      | Enkeltrom  | Delux       | 3860      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>      | Dobbeltrum | Delux       | 3370      | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/>      | Dobbeltrum | Juniorsuite | 3790      | <input type="checkbox"/> |

Prisene er sponset av fylkes og lokalforeningene med 30%  
For IKKE-medlemmer påløper et tillegg på kr 1.000 pr person

**FULL KONFERANSEPAKKE INKLUDERER FØLGENDE:**  
2 overnattinger i valgt romtype, frokost, lunsj lørdag og søndag, middagsbuffet fredag, 3 retters festmiddag lørdag, alle konferansens samlinger, kaffe kaker og frukt i pausene, fri adgang til badeanlegget, busstur til Kjenndalsbreen søndag

|   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>Ønsker annet alternativ enn full konferansepakke</b> | <input type="checkbox"/> |
| Sett kryss her, du vil bli kontaktet                    | <input type="checkbox"/> |

|                       |         |                          |
|-----------------------|---------|--------------------------|
| <b>Ønsker bad med</b> | dusj    | <input type="checkbox"/> |
|                       | badekar | <input type="checkbox"/> |

|   |                      |
|---|----------------------|
| <b>Vil være med på busstur til Kjenndalsbreen, antall</b> | <input type="text"/> |
|---|----------------------|

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| <b>Bruker rullestol</b> | <input type="checkbox"/> |
|-------------------------|--------------------------|

|   |
|---|
| <b>Allergier eller andre forholde som det må legges til rette for</b> |
| <br><br><br>  |

|   |                          |                             |                  |
|---|--------------------------|-----------------------------|------------------|
| <b>Ønsker å være med på fellestransport tur/retur Loen med buss fra</b> |                          |                             |                  |
| Kristiansund  | <input type="checkbox"/> | Pris                        | kr 550 Tur/retur |
| Molde   | <input type="checkbox"/> | Pris                        | kr 450 Tur/retur |
| Ålesund (Moa)   | <input type="checkbox"/> | Pris                        | kr 350 Tur/retur |
| pris pr person oppgi antall   |                          | Betaltes ved ombordstigning |                  |

**Påmeldingsfristen er 1.mars 2018. Påmeldingen er bindende. Faktura vil bli tilsendt og betalingsfrist er 6.april 2018**

PÅMELDING:

Møre og Romsdal sendes: Borgar Mattland, Jordmorvegen 7, 6020 Ålesund [borgar.mattland@me.com](mailto:borgar.mattland@me.com) mobil 91787055  
 Else Leite, Lerstadveien 279, 6014 Ålesund [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com) mobil 97954486  
 Sogn og Fjordane sendes: Reidun Sagen, Professor Gjelsvikvei 19, 6906 Florø, [re-sage@online.no](mailto:re-sage@online.no) mobil 95892294

Ved avbestilling gjelder Hotel Alexandra Loens avbestillingsregler.

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift \_\_\_\_\_



## Årsmøteservice

**Årsmøte i Nordmøre Parkinsonforening 9. februar Side 17**

**Årsmøte i Romsdal Parkinsonforening 22. februar Side 20**

**Årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening 24. februar Side 22**

**Årsmøte i Møre og Romsdal Parkinsonforening 27. april**

For årsmøtet i fylkesforeningen foreligger det ikke papirer ennå.

---

### Fra årsmøtet i Nordmøre Parkinsonforening:

På årsmøte i Nordmøre Parkinsonforening den 9.2. 2018 ble følgende valg foretatt:

|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| Leder       | Ingrid Hagedal (gjenvalg)  |
| Nestleder   | Einar Ugelstad (gjenvalg)  |
| Kasserer    | Haldis Haltbakk (gjenvalg) |
| Sekretær    | Inge Mellemsæther (ny)     |
| Styremedlem | Karin I. Nesje (ny)        |
| Varamedlem  | Jarlaug Kandola (gjenvalg) |
| Varamedlem  | Peder Kvande (ny)          |

### Nordmøre Parkinsonforening Arbeidsprogram 2018

I 2018 skal vi fortsette med aktiviteter vi hadde i 2017:

Sang og stemmetrening.

Bowling

Tur for medlemmer.

Hjemmebesøk.

Trening med fysioterapeuter.

Ut på tur.

### FASTE TILBUD NORDMØRE PARKINSONSFØRENING

Andre torsdag hver måned: Sangtrening hos Ingrid i Garnaveien 18 A.

Første torsdag i måneden Kl. 12:30: Parkinson bowling m/pizza på Fun Park Futura.

Første mandag hver uke trening for Parkinson pasienter. Kl. 14-15:00 og 15-16:00 på Barmannhaugen.

Karin I. Nesje

## ÅRSMELDING 2017 for Nordmøre Parkinsonforening

Vi har hatt 8 styremøter og 5 medlemsmøter.

Foreningen har i dag 141 medlemmer.

- 11.januar      Styremøte. Sang hos Ingrid og bowling.  
Betale for å lære opp 2 Fysioterapauter i Parkinson. Ekstrastiftelsen betalte Kr.12.500,-, Vi betalte Kr. 2.500,-.
- 2.februar      Styremøte. Vi fortsetter Årsmøte når styremøte er ferdig.  
Sang og Bowling.
- 2.mars          Styremøte. Alf Inge presenterer aktivitetsplan for unge med Parkinson. Sang og bowling.
- 6.april          Styremøte. Markerer Parkinson-dagen den 11.04.  
Avisen Tidens Krav laget en fin reportasje om oss.
- 19.april        Vellykket golftreff på Tingvoll. Oppstart P.W.R. trening til høsten.  
Studieringen starter 20. april for Parkinson pasienter, 5 deltagere.  
Sang og Bowling.
- 4.mai           Styremøte. Vi har mottatt lokale tilskudd. Loddtrekking på 12 fine gaver. Sang og bowling.
- 15.juni          Medlemstur. Flott tur til Ringholmen, hurtigbåten bragte oss tur - retur. Vi var 21, og det ble en nydelig dag. Alle hadde det meget bra.
- 18.juli          Styremøte i Fylkesstyre i Molde 26.06.2017. Ingrid, Haldis og Reidar deltok. Avslutning for studieringen «Livet med Parkinson» 4 møter.  
Sang og bowling.
- 07.sept.        Styremøte      Kl. 17:00.  
Medlemsmøte Kl. 18:00.
- 10.okt.         Lege Eldøen kommer til Sanitetsforeningens hus Kl. 18:00. Meget godt oppmøte, 45 medlemmer møtte. Det ble et flott foredrag.  
Sang og bowling.

## NORDMØRE PARKINSONFORENING

**RESULTATREGNSKAP****Driftsinntekter**

|                                    | Pr.31.12.2017    | Pr.31.12.2016    |
|------------------------------------|------------------|------------------|
| Kontingenter                       | 10350,00         | 8950,00          |
| Gaver fra private                  | 3000,00          | 3750,00          |
| Aktivitetmidler fra NPF            | 14500,00         | 0,00             |
| Premie Vervepremie                 | 4000,00          | 0,00             |
| Likemannsmidler fra NPF            | 0,00             | 0,00             |
| Kulturmidler fra Kr.sund kommune   | 2000,00          | 5000,00          |
| MVA-kompensasjon                   | 8871,00          | 6038,00          |
| Jackpot Bingo AS                   | 58007,05         | 40538,75         |
| Grasrotandelen (Norsk Tipping)     | 12971,12         | 11982,61         |
| Besøksrunde                        | 0,00             | 0,00             |
| Bankrente                          | 371,00           | 502,00           |
| Loddsalg                           | 10300,00         | 12040,00         |
| Studieforbundet Funkis             | 9608,00          | 4760,00          |
| Egenandeler                        | 3050,00          | 84550,00         |
| Deling av utgifter Helgasam.MRP    | 0,00             | 49945,00         |
| Gave fra Halså/Tingvoll Brannkasse | 0,00             | 2200,00          |
| Lokalt tilskudd fra NPF            | 13700,00         | 11500,00         |
| <b>Sum driftsinntekter</b>         | <b>150728,17</b> | <b>241756,36</b> |

**Driftsutgifter**

|                                 |                 |                  |
|---------------------------------|-----------------|------------------|
| Møter og kurs                   | 30711,52        | 50378,00         |
| Golfhelg                        | 10500,00        | 162305,00        |
| Utgifter til aktiviteter        | 14683,00        | 18906,00         |
| Besøksrunder                    | 3123,00         | 200,00           |
| Administrasjonsutgifter         | 11940,50        | 11993,60         |
| Gaver og tilskudd               | 21873,50        | 13624,00         |
| Diverse                         | 1200,00         | 1200,00          |
| (25-årsjubeleiumet)Nordic Light | 0,00            | 0,00             |
| <b>Sum driftsutgifter</b>       | <b>94031,52</b> | <b>258606,60</b> |

**Årsresultat**

|                    |                 |                  |
|--------------------|-----------------|------------------|
| <b>Årsresultat</b> | <b>56696,65</b> | <b>-16850,24</b> |
|--------------------|-----------------|------------------|

**BALANSE / OMLØPSMIDLER**

|                           | Pr.31.12.2017    | Pr.31.12.2016        |
|---------------------------|------------------|----------------------|
| Kassabeholdning           | 493,16           | 1544,16              |
| Bankinnskudd              | 97348,82         | 85353,17             |
| Sparekonto                | 100401,00        | 54649,00             |
| <b>Sum eiendeler</b>      | <b>198242,98</b> | <b>141546,33</b>     |
| Egenkapital 01.01.2017    | 141546,33        | 01.01.2016 158396,57 |
| Årets resultat 31.12.2017 | 56696,65         | 31.12.2016 -16850,24 |
| Egenkapital 31.12.2017    | 198242,98        | 31.12.2016 141546,33 |

## Nytt treningstilbud på Vestnes

**Onsdagssprett** skal vere trening med mål å gjere kvardagen lettare for oss med fysisk ballast. Onsdagssprett er under planlegging på Vestnes. Nærare opplysningar får du av Edvard Langset, mobil 976 49 063.

### ÅRSMELDING 2017 for Romsdal Parkinsonforening .

Styret i foreningen ble valgt på årsmøte for 2017 og har hatt følgende sammensetning:

|              |                                       |                  |
|--------------|---------------------------------------|------------------|
| Leder:       | Knut Bjørn Hungnes                    | (valgt for 1 år) |
| Nestleder:   | Jonn Nordbø                           | (valgt for 2 år) |
| Kasserer:    | Jan Erik Bjørshol                     | (valgt for 2år)  |
| Sekretær:    | Astrid Krog Bolsø                     | (valgt for 2år)  |
| Styremedlem: | Hild Johannessen                      | (valgt for 1år)  |
| Vara 1:      | Edvard Langset                        | (valgt for 1år)  |
| Vara 2:      | Gunnar Valle                          | (valgt for1år)   |
| Revisor:     | Elin Gilde Silseth                    |                  |
| Valgmemnd:   | Odd Steinar Vågen og Viktor Moltubakk |                  |

Merknad: Årstall i parentes er myntet på styremedlemskap, ikke funksjon

Pr. 31.12.2017 var det registrert 110 medlemmer

Pasientmedlemmer: 65

Nære pårørende: 23

Støttemedlemmer: 22

**STYREMØTER:** Styret har hatt 7 møter og behandlet 31 saker. Noen av sakene behandlet flere ganger.

#### MØTEDELTAGELSE:

På landsmøte i oktober deltok kasserer Jan Erik Bjørshol som delegat for Romsdal Parkinsonforening . På regionalt ledermøte i mai deltok Knut Bjørn Hungnes.

#### TIL ORIENTERING FRA MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING:

Helgesamling 2 dager for alle foreningene i fylket avlyst på grunn av økonomi. Alternativer fra fylkesforeningene ble drøftet og vedtak sendt. Se referat fra styremøte nr. 3 201

**AKTIVITETER:****BOWLING:**

Startet opp igjen i Moldehallen 1. mandag i måneden kl.12. Variert oppslutning. Både nyttig og sosial aktivitet. Avsluttes med kaffe og vafler

**UTETRIM RETIRO:**

Oppslutningen var heller liten og innendørs tilbud med BIG-øvelser savnes. Det viser seg vanskelig å få engasjert en fysioterapeut med utvidet kjennskap til BIG for tiden.

**ERNÆRINGSFYSIOLOG om mat til Parkinsonpasienter:**

Dessverre fikk vi ikke ja ved forespørsel denne gang, så vi kan ta det opp ved en senere anledning.

**MUSIKKTERAPI:**

En gruppe hos logoped Åshild Stubø Gundersen er kommet godt i gang. Gruppa samles 1 gang i måneden til sang og stemmebruk.

**BOKSING:**

Rock steady boxing i regi av Moldekameratene hver tirsdag kl.12, et amerikansk opplegg for både damer og herrer som gir god trening under veiledning av trener med kunnskap om Parkinson.

**BUSSTUR:**

I år gikk turen til Tindesenteret på Åndalsnes hvor vi fikk omvisning på museet av en engasjert og kunnskapsrik guide og var innom klatresenteret hvor Norges høyeste innendørs klatrevegg befinner seg. Etterpå vanket en bedre lunch for 15 deltakere som hadde en trivelig dag.

**JULEBORD:**

Julemøtet ble holdt i Sleipnerstuen på Molde Fjordstuer. 26 deltakere hygget seg med god julemat og diverse underholdning samt lotteri med mange gevinster.

## Sunnmøre Parkinsonforening

### INVITASJON

Vi inviterer til årsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening 24. februar 2018 kl. 13.00 på Hotel Waterfront i Ålesund.

Det er viktig at du som er medlem møter og deltar på årsmøtet. Vi er inne i ei tid der det kan bli store endringer i tilbudet til mennesker med kroniske sykdommer.

- Sak 1 : Valg av møteleder
- Sak 2 : Valg av referent
- Sak 3 : Godkjenning av innkalling
- Sak 4 : Godkjenning av sakliste
- Sak 5 : Årsmelding 2017
- Sak 6 : Arbeidsprogram 2018
- Sak 7 : Gjennomgang av regnskap
- Sak 8 : Gjennomgang av budsjett
- Sak 9 : Innkomne saker
- Sak 10 : Valg

Det blir servert lunsj under årsmøtet, så det hadde vært fint om dere som kommer kan melde dere på slik at hotellet kan få antall kunder. Meld dere på til

Else Leite på mail [else.leite@icloud.com](mailto:else.leite@icloud.com)

eller tlf. 97954486 innen 19. februar.

Det hadde vært fint hvis noen har anledning til å ta med en gevinst til loddsalget.

ALLE ER HJERTELIG VELKOMMEN

## Sunnmøre Parkinsonforening Årsmelding for driftsåret 2017

Sunnmøre Parkinsonforening har også i 2017 hatt et aktivt år. Vi har hatt arbeidsprogrammet for 2016 / 2017 som mål for arbeidet vårt.

Pr. 31.12.17 har vi 211 medlemmer med både pasient- og støttemedlemmer.

Årsmøtet ble holdt 25.02.17 på Quality Hotel Waterfront. Der var 37 stemmerettigede til stede.

Styret har i 2017 bestått av:

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| Leder                 | Else Leite         |
| Nestleder/sekretær    | Kari Steinsvik     |
| Kasserer:             | Borgar Mattland    |
| Styremedlemmer        |                    |
| Oskar Arnt Stokkereit | Svein Jarle Molnes |
| Varamedlemmer         |                    |
| Solveig Austnes       | Helge Paulsen      |
| Revisor               | Terje Sæter        |

Foreningen har hatt 9 styremøter. I tillegg en rekke aktiviteter som blir beskrevet nedenfor

### MEDLEMSKONTAKT, MØTEPLASSER

#### Hjemmebesøk

Vi har i år også hatt hjemmebesøk som en prioritert oppgave, dette skal fortsette i 2018. Vi prøver fortsatt å få i gang en pårørendegruppe, og håper at vi får nok deltagere. I 2017 har vi hatt 5 medlemmer på likepersonkurs.

#### Medlemsmøter

Vi har hatt 2 medlemsmøter. 4.mai hadde vi medlemsmøte på Kafe Rematun. Bjørn Wirkola var foredragsholder. Det var godt oppmøte.

19. september hadde vi medlemsmøte på samme plass. Dr. Daae Quale foreleste om medisiner og medisinbruk. Det var godt oppmøte.

#### Julegilde

Dette er fortsatt vårt mest populære tiltak og det ble avholdt 25. november, som vanlig på Sunde Fjordhotell. Julianne Kjevik og Rune Jonsen åpnet julefesten med julesanger som fikk oss alle i julestemning. Egenandelen var kr. 100 for voksne og kr. 50 for barn. Kr. 200 for ikke medlemmer. Vi var 115 personer som deltok. Utlodning som vanlig.

#### Busstur til Norangsdalen

11. juni arrangerte vi busstur til Hotell Union Øie. Vi var 15 deltagere på turen.

#### Tur til Sunnmøre museum

21.mai var vi på omvisning på Sunnmøre museum, Kari Steinsvik var guide, og det ble avsluttet med kaffe i kafeen.

## AKTIVITETER

### Bowling

Vi har hatt fast tilbud om bowling i år også. Det har vært 9 samlinger i Ålesund og 8 i Ulsteinvik. Bowling har vært veldig populært, og 41 ulike personer har deltatt i Ålesund. I Ulsteinvik har 23 ulike personer deltatt. Bowling er en flott arena for å bli kjent med hverandre.

### Golfhelg

Vi arrangerte golfhelg på Moa 2-3. september. 12 golfere deltok, og det ble avsluttet med middag på Fellini og på Baronen med kaffe, kaker og quiz.

### Qi Gong

Qi Gong fortsetter som før. Det er 12 samlinger på våren og 12 på høsten. Haldis Skulstad er instruktør. Det har vært 7 deltakere på våren og 6 på høsten. SPF dekker 50 %, og det søkes om midler fra Funkis til dette.

### Turgruppe

I 2017 har vi startet med turgruppe. Det har vært et veldig populært tilbud. Antall deltagere har økt jevnt og trutt siden starten 3. mars. Siste turen gikk 26. oktober. Det meste vi har vært er 11 stykker. For at flest mulig skal kunne delta, er det korte turer, og det er relativt flatt og lett terreng å gå i. Dette fortsettes i år også.

## OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID

### PWR-kurs for fysioterapeuter

Hildegunn Eikrem fikk sponset PWR-kurs i regi av Parkinsonforeningen. Hun fikk inntil kr-12000, og hun fikk det fra Reise- og tilskuddfondet.

### Parkinsonskole / kurs

Vi har jobbet for å arrangere Parkinsonskole for nydiagnostiserte og fagdag for helsepersonell våren 2018. Dette i samarbeid med LMS i fylket og nevrologisk avdeling i Molde.

### Fagdag om individuell plan .

Kari Steinsvik, Svein Jarle Molnes og Else Leite var på fagdag om Individuell plan arrangert av Ålesund kommune. Vi skal jobbe for økt bruk av individuell plan slik at parkinsonrammede kan bo hjemme lengst mulig og ha god livskvalitet.

### Lagring av «Hør på meg».

Svein Jarle Molnes arbeider med å finne en løsning på hvordan «Hør på meg» skal være tilgjengelig for alle på nettet. Alle utgavene lå på MRPF sine sider tidligere, men nå er de fjernet i forbindelse med ny webside for NPF.

### Donasjon til forskningsfondet

Sunnmøre Parkinsonforening har i 2017 vedtatt å donere kr 20 000 til Norges Parkinsonforbund i forbindelse med NPFs «juleaksjon» for å styrke norsk parkinsonforskning. Pengene ble innvilget fra Reise- og tilskuddsfondet.

## ORGANISASJONSUTVIKLING

Medlemstallet har i år økt fra 207 til 211 medlemmer.

### Kurs og konferanser

13.-15. oktober : Landsmøte i Oslo. Kari Steinsvik, Borgar Mattland, Else Leite og Solveig Austnes deltok.

15. mai : Regionalt ledermøte i Molde. Borgar Mattland og Oskar Stokkereit deltok.

18.-19. mars : Likepersonkurs. Solveig Austnes og Else Leite deltok.

15.-17. september : Likepersonkurs. Annbjørg Furnes, Steinar Furnes, Svein Jarle Molnes, Bjørn Haug og Torill Sæter deltok.

## AVSLUTNING

Vi har hatt et aktivt år. Foreningen har en solid økonomi og kommer i 2017 ut med et driftsunderskudd på kr 18.340.

Ålesund, januar 2018

Sunnmøre Parkinsonforening

## ARBEIDSPROGRAM FOR SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2018

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2018-2019 som ble vedtatt på Landsmøtet 2017, og i formålsparagrafen som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av parkinsonisme, og deres familier.

### Interessepolitikk

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for:

- Arrangere Parkinsonskole for nydiagnostiserte og Fagdag for ansatte i helse- og omsorgstjenesten. Dette skjer i samarbeid med MRPF.
- Likeverdige behandlingstilbud og arbeide for at Individuell plan blir en viktig del i behandlingstilbudet.
- Parkinsonrammede i sykehjem
- Sette fokus på heimetjenesten slik at parkinsonrammede kan bo lengst mulig hjemme.
- Opprette kontakt med Ålesund kommune for å få til et samarbeid hvor foreningens kompetanse kan tas med i arbeidet for å bedre livskvaliteten for parkinsonrammede.

### Medlemskontakt / Møteplasser

Sunnmøre Parkinsonforening vil fortsette å ha god kontakt med medlemmene og følge opp formålsparagrafen. Dette innebærer blant annet:

- Likepersonarbeidet, herunder hjemmebesøk og dialog mellom styret og likepersonene, slik at dette arbeidet kan bli mest mulig.
- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer.
- Helgesamling i slutten av april i samarbeid med MRPF og Sogn og Fjordane PF. Felles buss slik at flest mulig kan delta.
- Tur/utflukt tidlig høst 2018
- Bowling både i Ulsteinvik og Ålesund
- Golf - som tidligere år.
- Qi Gong - fortsetter også i 2018
- Turgruppe - fortsetter med turer våren og høsten 2018
- Pårørende gruppe—starter våren 2018

Det er viktig at hele Sunnmøre involveres i ulike aktiviteter.

### Informasjonsarbeid

Norges Parkinsonforbund formidler kunnskap om parkinsonisme.

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for at:

- Flere medlemmer tar i bruk nettsidene til NPF, herunder foreningens nettsider. SMS fungerer bra som informasjonsformidler.
- Markedsføre kurs og konferanser som arrangeres lokalt, slik at flere av medlemmene kan delta. Det er viktig at foreningen er representert på slike møteplasser.

### Organisasjonsutvikling

Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram for 2018 - 2019 fastslår at forbundet fortsatt vil arbeide for å øke medlemsmassen. Videre skal forbundet arbeide for å inspirere, motivere og skole tillitsvalgte og styrke likemannsapparatet. Sunnmøre Parkinsonforening vil derfor:

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer
- Arbeide for at flere medlemmer, både parkinsonister og pårørende, påtar seg tillitsverv.
- At tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser.



# Sunnmøre Parkinsonforening

## Balanse

Org.nr. 983493831

| Konto                       | Navn  | 2017              | 2016              |
|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|
| <b>Eiendeler</b>            |   |                   |                   |
| Omløpsmidler                |   |                   |                   |
| Fordringer                  |   |                   |                   |
|                             | Påløpne inntekter og andre fordringer         | 57 038            | 56 057            |
|                             | <b>Sum fordringer</b>                         | <b>57 038</b>     | <b>56 057</b>     |
| Bankinnskudd                |   |                   |                   |
|                             | Bank Drift                                    | 199 713           | 236 330           |
|                             | Bank Reise og Tilskuddsfond                   | 749 865           | 739 424           |
|                             | <b>Sum bankinnskudd</b>                       | <b>949 578</b>    | <b>975 754</b>    |
|                             | <b>Sum omløpsmidler</b>                       | <b>1 006 616</b>  | <b>1 031 811</b>  |
|                             | <b>Sum eiendeler</b>                          | <b>1 006 616</b>  | <b>1 031 811</b>  |
| <b>Egenkapital og gjeld</b> |   |                   |                   |
| Egenkapital                 |   |                   |                   |
| Annen egenkapital           |   |                   |                   |
|                             | Egenkapital bundet i "Reise og Tilskuddsfond" | -708 077          | -726 322          |
|                             | Egenkapital                                   | -296 879          | -276 087          |
|                             | Årets resultat                                | 18 340            | -20 792           |
|                             | <b>Sum annen egenkapital</b>                  | <b>-986 616</b>   | <b>-1 023 201</b> |
|                             | <b>Sum egenkapital</b>                        | <b>-986 616</b>   | <b>-1 023 201</b> |
| Gjeld                       |   |                   |                   |
| Annen kortsiktig gjeld      |   |                   |                   |
|                             | Påløpte kostnader, forskuddsbet. Inntekter    | -20 000           | -6 110            |
|                             | Annen kortsiktig gjeld                        | 0                 | -2 500            |
|                             | <b>Sum annen kortsiktig gjeld</b>             | <b>-20 000</b>    | <b>-8 610</b>     |
|                             | <b>Sum gjeld</b>                              | <b>-20 000</b>    | <b>-8 610</b>     |
|                             | <b>Sum egenkapital og gjeld</b>               | <b>-1 006 616</b> | <b>-1 031 811</b> |

Ålesund 31.12.2017 / 02.02.2018

sign

Borgar Mattland  
Kasserer

sign

Terje Sæter  
Revisor

## Sunnmøre Parkinsonforening

### Resultatregnskap

Org.nr. 983493831

| Konto                                     | Navn   | 2017            | 2016            |
|---|--|-----------------|-----------------|
| <b>Driftsinntekter</b>                    |  |                 |                 |
|   | Medlemskontingent, loddsalg og egenbetalinger            | -55 825         | -43 830         |
|   | Bingo og grasrotandel                                    | -103 843        | -120 748        |
|   | Momskompensasjon   | -11 240         | -10 490         |
|   | Tilkudd NPF, Funkis og andre tilkudd                     | -30 615         | -59 732         |
|   | Diverse inntekter  | 0               | 0               |
|   | <b>Sum driftsinntekter</b>                               | <b>-201 523</b> | <b>-234 800</b> |
| <b>Driftskostnader</b>                    |  |                 |                 |
| <b>Møter og aktiviteter</b>               |  |                 |                 |
|   | Møter, Landsmøte, medlemsmøter, kurs, julegilde          | 103 212         | 85 670          |
|   | Aktiviteter, bowling, golf, utflukter, qigong, turgruppe | 85 208          | 85 882          |
|   | Helsereise, utenlandstur                                 | 0               | 22 000          |
|   | Andre kostnader styret                                   | 15 000          | 5 250           |
|   | <b>Sum møter og aktiviteter</b>                          | <b>203 421</b>  | <b>198 802</b>  |
| <b>Andre driftskostnader</b>              |  |                 |                 |
|   | Div adm kostnader, rekvisita, porto, annonser, bankgebyr | 6 495           | 4 560           |
|   | Gaver og blomster  | 812             | 1 622           |
|   | Tilkudd til "Hør På Meg"                                 | 9 542           | 9 542           |
|   | Tilkudd fra "Reise og Tilkuddsfondet"                    | 28 701          | 0               |
|   | <b>Sum andre driftskostnader</b>                         | <b>45 550</b>   | <b>15 724</b>   |
|   | <b>Sum driftskostnader</b>                               | <b>248 970</b>  | <b>214 525</b>  |
|   | <b>Driftsresultat</b>                                    | <b>47 447</b>   | <b>-20 275</b>  |
| <b>Finansinntekter og finanskostnader</b> |  |                 |                 |
|   | Renteinntekter   | -406            | -517            |
|   | Renteinntekter "Reise og Tilkuddsfond"                   | -10 456         | -10 920         |
|   | <b>Sum finansinntekter</b>                               | <b>-10 862</b>  | <b>-11 437</b>  |
| <b>Overføringer og disponeringer</b>      |  |                 |                 |
|   | Anvendt "Reise og Tilkuddsfond"                          | -28 701         | 0               |
|   | Overført til "Reise og Tilkuddsfond"                     | 10 456          | 10 920          |
|   | <b>Sum overføringer og disponeringer</b>                 | <b>-18 245</b>  | <b>10 920</b>   |
|   | <b>ÅRSRESULTAT</b>                                       | <b>18 340</b>   | <b>-20 792</b>  |

## Sunnmøre Parkinsonforening Driftsbudsjett 2018

| Inntekter / kostnader                                | 2018<br>Budsjett | 2017<br>Regnskap | 2017<br>Budsjett |
|--|------------------|------------------|------------------|
| <b>Inntekter</b>                                     |                  |                  |                  |
| Medlemskontingent                                    | -17 000          | -15 650          | -16 500          |
| Loddsalg Årsmøte                                     | -4 000           | -4 825           | -4 000           |
| Bingo  | -75 000          | -70 384          | -85 000          |
| Grasrotandel   | -55 000          | -33 459          | -36 000          |
| Momsrefusjon   | -12 000          | -11 240          | -11 000          |
| Diverse inntekter og tilskudd                        | -2 000           | -1 660           | -1 000           |
| <b>SUM Inntekt Drift</b>                             | <b>-165 000</b>  | <b>-137 218</b>  | <b>-153 500</b>  |
| <b>Inntekter Prosjekt</b>                            |                  |                  |                  |
| Julebord   | -32 125          | -26 750          | -23 500          |
| Bowling  | -26 290          | -17 760          | -15 000          |
| Golf   | -3 540           | -2 300           | -3 000           |
| Helserelser  | 0                | 0                | 0                |
| Turer / utflukt                                      | -12 000          | -8 600           | -12 000          |
| Kajakpadling   | -3 120           | 0                | 0                |
| Qi Gong  | -9 200           | -8 895           | -8 200           |
| Turgruppe  | -7 600           | 0                | -7 600           |
| Besøktjeneste  | -3 000           | 0                | 0                |
| <b>SUM Inntekt Prosjekt</b>                          | <b>-96 875</b>   | <b>-64 305</b>   | <b>-69 300</b>   |
| <b>= SUM INNTEKT TOTALT</b>                          | <b>-261 875</b>  | <b>-201 523</b>  | <b>-222 800</b>  |
| <b>Kostnader Prosjekt</b>                            |                  |                  |                  |
| Julebord   | 60 875           | 60 990           | 50 500           |
| Bowling  | 45 790           | 39 028           | 30 500           |
| Golf   | 8 540            | 6 978            | 8 000            |
| Helserelse   | 0                | 0                | 0                |
| Turer / utflukt                                      | 25 500           | 22 235           | 30 000           |
| Kajakpadling   | 5 620            | 0                | 0                |
| Qi Gong  | 12 000           | 13 575           | 9 000            |
| Turgruppe  | 10 000           | 1 895            | 8 000            |
| Besøktjeneste  | 6 000            | 1 497            | 3 000            |
| <b>SUM Kostnader Prosjekt</b>                        | <b>174 325</b>   | <b>146 198</b>   | <b>139 000</b>   |
| <b>Kostnader Drift</b>                               |                  |                  |                  |
| Møter, (årsmøte, medlemsmøter, medlemsweekend)       | 41 000           | 33 739           | 28 000           |
| Landsmøte/ledermøter/Likemannskurs                   | 16 500           | 8 483            | 26 000           |
| Adm. Utgifter, rekvisita, porto, annonser, bankgebyr | 20 250           | 21 495           | 19 500           |
| Gaver og blomster                                    | 1 000            | 812              | 1 500            |
| Tilskudd til "Hør På Meg"                            | 9 500            | 9 542            | 9 500            |
| Tilskudd fra "Reise og Tilskuddsfondet"              |                  | 28 701           | 0                |
| <b>SUM Kostnader Drift</b>                           | <b>88 250</b>    | <b>102 772</b>   | <b>84 500</b>    |
| <b>SUM KOSTNADER TOTALT</b>                          | <b>262 575</b>   | <b>248 970</b>   | <b>223 500</b>   |
| <b>= DRIFTSRESULTAT</b>                              | <b>700</b>       | <b>47 447</b>    | <b>700</b>       |
| Bankrenter   | -11 000          | -10 862          | -11 000          |
| Resultat før overføringer                            | -10 300          | 36 585           | -10 300          |
| Overføring til Reise og tilskuddsfond                | 10 300           | -18 245          | 10 300           |
| <b>Resultat</b>                                      | <b>0</b>         | <b>18 340</b>    | <b>0</b>         |

## Golfbrev frå ein ikkjegolfar

Alt er ikkje som det burde. Første helga i september let nok redaktøren som om han spelar golf, utan vidare hell. Men tre veker i januar har han utsyn over ei heilårsbane med 18 hol i Tauro på Gran Canaria. Etter at nordmannen Bjørn Lyng hadde flytta



bort tre millionar kubikkmeter fjell og rydda plass for dyre bungalowar og time-share-blokker som supplement til Anfi del Mar eit stykke unna, let han trioen von Hagge, Smelek & Baril konstruere eit kunstig landskap med Spanias finaste golfbane, som strekkjer seg nesten frå sjøen og til fjells. Hol nummer tretten, inne i ei



kløft i fjellet, er Spanias dyraste hol, er det sagt. Bana sto ferdig i 2006, og partnaren min og eg "eig" tre veker kvart år på anlegget, men golfbana har vi berre utsikt til. Som oppvarming til sesongen og turneringane der heime skulle eg ha unt dei golfspelande vennene mine å lade opp på Emerald Club, Anfi Tauro.

**Svein Jarle**

| <b>Grasrotandelen:</b>    | <b>Org.nr.</b>     | <b>Spillere</b> | <b>Opptjent hittil i 2018</b> |
|---------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------|
| <b>Møre og Romsdal PF</b> | <b>992 985 836</b> | <b>13</b>       | <b>494</b>                    |
| <b>Nordmøre PF</b>        | <b>992 617 969</b> | <b>32</b>       | <b>2 071</b>                  |
| <b>Romsdal PF</b>         | <b>986 224 025</b> | <b>21</b>       | <b>1 043</b>                  |
| <b>Sunnmøre PF</b>        | <b>983 493 831</b> | <b>47</b>       | <b>4 756</b>                  |

992985836

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

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg 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 vinnnersjanse reduseres.

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

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

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon, se:

[www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

### Snakke med en av våre likepersoner?

#### Pasientlikepersoner:

Bjørn Overvåg - tlf 70012930  
 Arne Thorsnes - tlf 70146258  
 Else Leite - tlf 97954486  
 Edvard Langset - tlf 97649063  
 Aase Nielsen - tlf 71583109  
 Reidar Haltbakk - tlf 97586911  
 Alf Inge Jenssen - tlf 95751730  
 Steinar Furnes - tlf 95255100  
 Einar Nerland - tlf 91145333  
 Svein Jarle Molnes - tlf 92240146

#### Pårørende- likepersoner:

Jorunn Overvåg - tlf 70012930  
 Eli K. Langset - tlf 22566413  
 Haldis Haltbakk - tlf 97159194  
 Annbjørg Furnes - tlf 91393286  
 Solveig Austnes - tlf 41235277  
 Torill Sæter - tlf 91120448  
 Bjørn Haug - tlf 92433561

### Hva er en likeperson?

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

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300



Epost [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)  
[www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

**Parkinsontelefonen:** *Alle hverdager*  
**22008280** *fra 10 - 16*

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



**Rådgivningslinjen:**  
**22008308** *mandager 10-15*

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF,  
**Ragnhild S. Støkket**



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

#### Steinar Furnes

Kirkegata 7, 6004  
Ålesund  
Telefon (mobil) 952  
55 100



Epost: [Steinar@furnes.org](mailto:Steinar@furnes.org)

[www.parkinson.no/moreogromsdal](http://www.parkinson.no/moreogromsdal)

### Nordmøre Parkinsonforening

#### Ingrid Hagedal

Garnveien 18A  
6515 Kristiansund  
Tlf. 70333469/mob  
90148325



Epost: [ihagedal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)

[www.parkinson.no/nordmore](http://www.parkinson.no/nordmore)

### Sunnmøre Parkinsonforening

#### Else Louise Leite

Lerstadvn 279  
6014 Ålesund



Tlf. mob. 97954486  
Epost: [else.leite@me.com](mailto:else.leite@me.com)

[www.parkinson.no/sunnmøre](http://www.parkinson.no/sunnmøre)

### Romsdal Parkinsonforening

#### Knut Bjørn Hungnes

Julsundvegen 95  
6412 Molde



Tlf. 70332074/mob. 92026120  
Epost: [knut.bjorn.hungnes@gmail.com](mailto:knut.bjorn.hungnes@gmail.com)

[www.parkinson.no/romsdal](http://www.parkinson.no/romsdal)

### Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

#### Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

Du kan be din fastlege eller nevlog om å søke deg inn på et 4-u programopphold med LSVT B i Aure Rehabiliteringssenter. Derift om plassene, så vær snar!



**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**

### **FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

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

#### **Sunnmøre Parkinsonforening: Onsdager**

**dager kl. 12.00: Onsdagstreff før trim. OBS-kafeen, Moa. Onsdager 13.30 –14.30 og fredager 10:00-11:00: Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.**

**Siste torsdag i hver mnd. kl.18-20: Bowling** på Nye Baronet Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer. Datoer: 22/2, 22/3 (pga påska), 26/4, 31/5.

**Andre onsdag i hver mnd. Kl 18-20: Bowling** med pizza i Saunesvegen 10, Ulsteinvik. Gratis for foreningens medlemmer.

#### **Romsdal Parkinsonforening:**

**Første mandag i hver måned kl 12:00: Bowling** på Moldehallen.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Hver mandag kl 14:00 og 15:00: Trim** i to grupper. Barmannhaugen.

**Hver onsdag kl. 09:00-15:00: Møt frisklivsveiledere** ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

**Andre onsdag i hver måned: Sangtrening** kl 17:00 hos Ingrid i Garnveien 18 A.

**Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza** på Fun Park, Futura.

### **MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:**

**Møre og Romsdal Parkinsonforening: Årsmøte** fredag 27. april kl 17:00 på Alexandra hotell, Loen, under helgesamlinga

**Sunnmøre Parkinsonforening: Årsmøte** lørdag 24. februar kl 13:00 på Waterfront hotell, Ålesund. Se side 22.

**Romsdal Parkinsonforening: Årsmøte** 22. februar kl 17:00 på Bekkevoll ungdomsskole.

#### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Stiklestad golfklubb; 9.-12. mai.** Parkinson-golf-samling på Stiklestad. Se side 5.

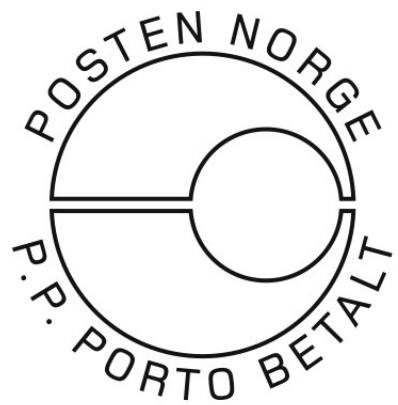
### **Aure Rehabiliteringssenter sine rehabiliteringstilbud i grupper våren 2018:**

**Grunnkurs a 3 uker.**

**(Ei ukes oppfølgingskurs (for dem som har tatt 4 ukers grunnkurs).**

**To ukers oppfølging for dem som har tatt 3 ukers grunnkurs.**

**Avsenderadresse:**  
 Møre og Romsdal PF  
 Steinar Furnes  
 Kirkegata 7  
 6004 Ålesund



**Til**

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

**Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de**

**Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støtte medlem 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 den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.*