



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1 februar 2019 årgang 13



FAKKELTOG FOR AURE

KOM TIL MOLDE!



HELGESAMLING



-Kommer ikke: OGS

-Jeg kommer!



Hilsen til deg fra disse tre:

KOM PÅ BANEN!

**Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender**

Se side 31

Les også:

- Ingrids nordmørsflanerier...side 9-12
- Husregler for katter.....side 22
- Årsmøte Møre og Romsdal PF side 13
- Årsmøte Nordmøre PF.....side 18
- Årsmøte Romsdal PF.....side 20
- Årsmøte Sunnmøre PF.....side 23

Fylkeslederen har ordet



2018 er nå historie, og i dette nummeret av HØR PÅ MEG legger våre foreninger fram sine årsmeldinger for det året som nå er gått. Du har sikkert lest disse og gjort opp din mening om dette har vært et godt år for foreningsarbeidet. Jeg syns at det nå er utviklet et allsidig tilbud av aktiviteter for våre medlemmer. Jeg nevner i fleng. Årsmøte, medlemsmøter, helgesamlinger, turgrupper, parkinsontrim. I Kristiansund og Molde er vi i gang med boksing. Ålesund vil kunne gi et tilsvarende tilbud fra og med i år. Det er mulig vi burde etablere aktiviteter på det mentale plan, f. eks litteratur/dikt, studiegrupper om f. eks bruk av data, bruk av internett. Hjernen trenger også trim, noe sikkert Bjørneboe vil komme inn på i sitt foredrag i helgesamlingen 30. mars. Det er bare for den enkelte å ta disse tilbudene i bruk.

Så er det på sin plass å si noen ord om bladet vårt, HØR PÅ MEG. Det gjør seg heller ikke selv. Fylkeslederen er ansvarlig redaktør, men det reelle arbeidet utføres av redaktøren, som er Svein Jarle som vi alle har glede av å møte i hvert eneste nummer. Svein Jarle trådte inn på arenaen som redaktør i 3. utgave 2014 og er altså i gang med sitt 5. år som medlem av den fjerde statsmakt. I disse årene har han tydelig preget bladet både layoutmessig og i valg av innhold. Vi er svært fornøyd med Svein Jarle sin innsats. Men det er en krevende og ofte ensom jobb. Kanskje der er noen der ute som kan tenke seg å bistå Svein Jarle?

Hva skal vi si om det som kommer fram i media om Helse-Norge og den kampen som nå pågår om helsekronene i Helse Midt-Norge? Det er slett ikke hyggelig å lese hvert eneste år i budsjettssammenheng at det må innspares ytterligere et betydelig antall mill kr. Det er fristende å hevde at den mest lønnsomme varianten av sykehusdriften er å legge ned alt sammen. Ingen drift – ingen kostnad. Men sykehusdriften har selvsagt også en inntektsside. Sykehusdriften skal selvsagt lønne seg, og selvsagt er det lønnsomt å få syke folk friske og ut i arbeid igjen.

Men vi har noen grupper syke som ikke blir friske. Nemlig kronikerne: PS, MS, og mange flere. Når de ikke blir friske, da kan det ikke lønne seg å behandle disse gruppene? Er svaret at selvsagt må de få sin behandling, men kanskje må de inn i køen bak de som blir friske? Det vil si bakerst i køen?

Hilsen Steinar

Fylkesstyret 2018

Leder:	Steinar Furnes, SPF	på valg i	2019
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på valg i	2020.
	Else Leite, SPF	på valg i	2020
	Alf Inge Jenssen, NMPF	på valg i	2019
	Olav Kalvøy, SPF	på valg i	2019
	Varamedlemmer:	Bjørn Haug, SPF, Haldis Haltbakk, NMPF, Jonn Nordbø, RPF	Alle på valg i
Revisor:	Terje Sæter	på valg i	2019
Valgkomite (1 år):	De lokale nestlederne.		

Forsidebildet:



Redaksjonens side

Det står bra til. Med organisasjonen vår. Så bra at vi bør ha råd til å kaste litt lys også på det som ikkje er fullt så bra.

Vi har eit system der vi som har den sjukdommen det handlar om, og kjenner på kroppen det som dei andre snakkar om, jobbar side

om side med støttespelarane og dei pårørande. «Friske» blanda med «sjuke» - det er slik samfunnet er. Men dei sjuke har jamt over ei kortare «omløpstid». Om vi er sjølve definisjonen på ein optimist dei første åra, legg herr Parkinson før eller seinare handa på skuldra vår og seier: «Vil du sleppe meg forbi?» Det vil vi ikkje, men kor lenge kan vi presse oss til å gå fortare for å sleppe å møte oss sjølv i døra?

Når nokon finn å måtte trekkje seg frå eit verv av helsegrunnar, må det vere grei skuring. Men kva om det er ingen til å ta over? Fylkesleiaren vår har blitt sitjande ved at mange praktiske oppgåver er delegerte til andre i styret. Å utføre oppgåver gir erfaring, truleg nok til også å ha det formelle ansvaret som leiar, men det er ugrent å krevje av andre det ein ikkje krev av seg sjølv.

Eg er sjuk redaktør som blir meir og meir ueinig med datamaskinen, slik at jobben tek mykje lengre tid enn han burde. Ein diagnostisert medarbeidar avlastar meg med historier frå det verkelege livet om korleis ho utan å feie noko under teppet, likevel snublar i teppet, eit forvarsel om knall og fall og ny tur til legevakta. Heroisk. Unnskyld at eg vregjer på historia di, Ingrid! Eg håper det kjem noko godt ut av brevet frå lokallagsleiarane til medlemmene om å minske kløfta mellom dei og oss i styre og stell før det gror mose på oss. Vi er alle i same båt. Nokon kan ro. Nokon kan ause. Og nokon styre?

Helsing Svein Jarle

REDAKSJONEN.

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

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

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

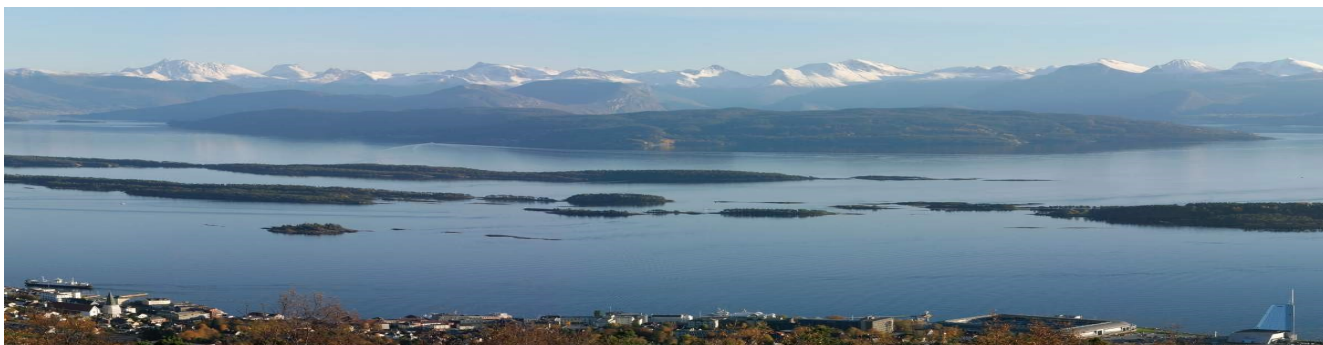
Bladet har et opplag på ca 400 eks.

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 2019
Frist for innsending av stoff:
10. mai 2019, helst i god tid før.

Neste nummer inneheld bl.a.:
Det du har skrive...



Møre og Romsdal Parkinsonforening inviterer alle sine medlemmer til **HELGESAMLING 29.-31. mars på Scandic Alexandra Molde.**

Tema: HJERNEN på godt og vondt

Fredag:

Kl. 16.00 Registrering

Kl. 16.30 Årsmøte Møre og Romsdal PF

Kl. 19.30 Middagsbuffe

Lørdag:

Vi har vært så heldige å få Jan Kærup Bjørneboe til å komme tilbake til oss og holde foredrag om sin nye bok *Hjernen på godt og vondt*.

Helsefaglig rådgiver Ragnhild

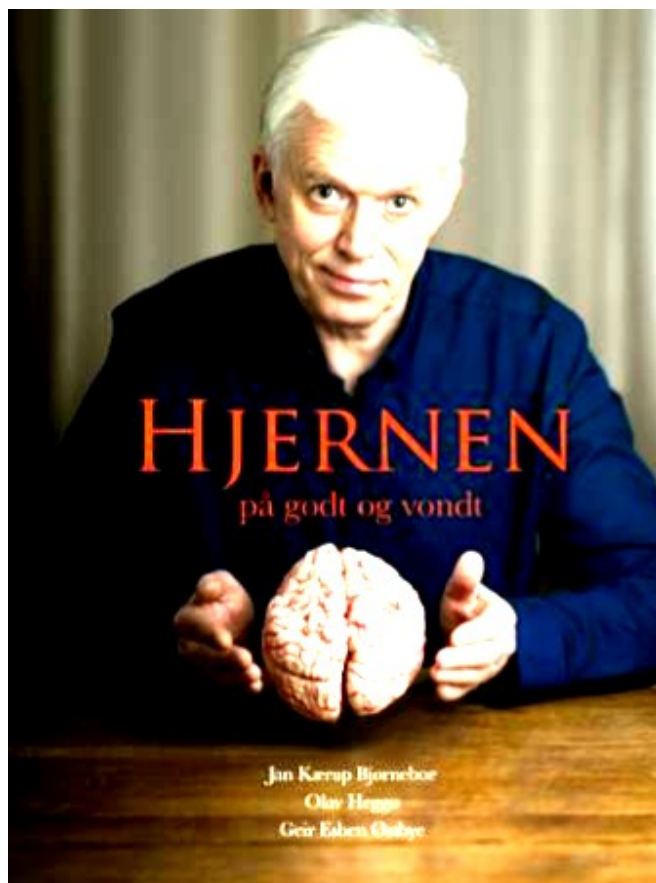
Støkket fra Parkinsonforbundet holder foredrag:

«Pårørende, ta vare på deg selv!»

Foredrag - bilder om Molde

Søndag:

Tur til Romsdalsmuseet - Krona. Evaluering og avslutning. Lunsj.



Hjernen er meg!

Forfatteren Jan Kærup Bjørneboe er selv hjerne-syk med parkinson, og han deler raust fra sin erfaring for å hjelpe både de med og uten hjerne-sykdommer. Boken er et must.. for alle som har en hjerne!

Helseminister Bent Høie sier i bokens forord at: det er så viktig med mer kunnskap om hjernesykdommer og hvordan det er å leve med dem. Jan Bjørneboes bok er et viktig bidrag til dette. Her kan du lese om hjernens utvikling, om hvordan det er å ha en hjernesykdom og hvordan det er å være pårørende eller venn til en person med slik sykdom.. «... Den boka er imidlertid noe helt for seg selv, med sin design og sitt helt egne blikk på hjernen både gjennom ulike faglige briller, og ikke minst fra forfatteren og andre som har fått merke at hjernen ikke alltid spiller på lag..».



Scandic Alexandra Molde

Jan Kærup Bjørneboe

Ragnhild Støkket



Priser pr. person med hjelpesjon

Enkeltrom kr. 2119.- 2 netter

Dobbelrom kr. 1839.- 2 netter

Dagpakke kr. 346.-

Påmeldingsfrist 5. mars.

Til Jan Erik Bjørshol mail: janerikbj@gmail.com eller sendes til Kviltorpvn. 4, 6419 Molde

Vigdis Nerland mail: nerland.vigdis@gmail.com eller sendes til Bjørsetbovn. 11, 6410 Molde



Krona er Romsdalsmuseets nye museumsbygg – med særpreget trearkitektur ute som inne. Foruten gjenstandsmagasin for de romsdalske samlinger, arkiv for historiske fotografier og Romsdalsarkivet, huser bygget en rekke nye areal til beste for publikum. «**Romsdalshistorier**» er den nye faste utstillingen som forteller om romsdalingen og livsvilkårene i regionen vår gjennom ulike tider. Alle virkemiddel tas i bruk for å formidle vår felles bakgrunn på nye måter.

VELKOMMEN TIL EN HYGGELIG OG INNHOLDSRIK HELG!

Påmeldingsskjema på neste side

PÅMELDINGSSKJEMA

Helgesamling for Møre og Romsdal Parkinsonforening
Scandic Alexandra Molde 29.-31. mars 2019

Jeg / vi melder oss på til Helgesamlinga

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

Person	Etternavn	Fornavn	ADRESSE:	Postnr	Poststed
1					
2					
Er medlem i følgende parkinsonforening:				Epostadresse	
Romsdal	<input type="checkbox"/>		Sunnmøre	<input type="checkbox"/>	Mobilnummer
Nordmøre	<input type="checkbox"/>		Ikke medlem	<input type="checkbox"/>	

FULL KONFERANSEPAKKE 2 NETTER		PRIS	VELG	FULL KONFERANSEPAKKE INKLUDERER FØLGENDE: 2 overnattinger i valgt romtype, middag fredag, frokost, lørdag og søndag, 3 retters festmiddag alle konferansens samlinger, kaffe, te og pausemat. Fri bruk av treningsrom.
Romtype		Pr person		
<input type="checkbox"/>	Enkeltrom	2119	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Dobbeltrom	1839	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Handikaprom		<input type="checkbox"/>	
Prisene er sponset av fylkes og lokalforeningene med 30% For IKKE-medlemmer påløper et tillegg på kr 1.000 pr person				Ønsker annet alternativ enn full konferansepakke

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

	Lørdag	Søndag
Ønsker kun dagpakke inkl. lunsj kr. 329.- pr.dag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ønsker middagsbufe fredag kr. 227.-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ønsker festmiddag lørdag kr. 346.-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Omvisning på Krona Romsdalsmuseet kr. 80.-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Påmeldingsfristen er **5. mars 2019**. Påmeldingen er bindende. Faktura vil bli tilsendt og betalingsfrist er **20.mars**.

PÅMELDING:

Jan Erik Bjørshol mail:janerikbj@gmail.com eller sendt påmeldingsskjematil: Kviltorpvn. 4, 6419 Molde

Vigdis Nerland tmail: nerland.vigdis@gmail.com eller sendt påmeldingsskjema til: Bjørsetbovn. 11, 6410 Molde

Ved avbestilling gjelder Scandic Alexandra Molde avbestillingsregler.

Dato: _____ Underskrift _____

Romsdal Parkinsonforening

Årsmøte

Torsdag 21. februar 2017 kl. 17.00 Eldres Kulturhus, Vektergt.3, 2.etg.

Årsmøtesaker, valg, kaffe, utlodning

Alle velkommen (Se også side .)

Styret.

Faste tilbud og aktiviteter

Bowling, 1. onsdag i mnd. kl. 12.00 på Panorama Bowling i Moldehallen.

Musikkterapi i regi av logoped Åshild Stubø Gundersen 1.mandag i mnd. kl. 14.45, påmelding Tlf. 480 62 967. Du må ha rekvisisjon fra lege.

Trening PWR-Parkinson Wellnes Recovery på Glomstua hver mandag kl. 12.00. ved fysioterapeut Anne Ingrid Dannevik, for påmelding tlf. 994 81 836

Pårørendetreff ca. hver 8.uke, ta kontakt med Vigdis Nerland for neste treff tlf. 402 00 118

Boksetrening en gang pr. uke i regi av Moldekameratene

NYHETSBREV Parkinsonforbundet skal nå sende ut jevnlig nyhetsbrev på epost til alle medlemmer som er registrert med epostadresse.

Nyhetsbrevene vil inneholde aktuelle saker som kan være nyttige for alle der ute.

Det er viktig at dere som *ikke* har registrert deres epostadresse tidligere, gjør dette for å kunne motta nyhetsbrevene.

Meld fra til Parkinsonforbundet, eller til din lokale forening

Er du MFK-patriot og går på kamper og kjøper årskort?

Støtt oss, vi er medlem av prosjektet «Tilhørighet», oppgi Romsdal Parkinsonforening- og vi får tildelt en andel.

Vi er også medlem av «Grasrotandelen», så tipper du, kan du gi din grasrotandel til Romsdal Parkinsonforening.



Årets julebord/ julemøtet ble holdt i Sleipnerstuen på Molde Fjordstuer torsdag 28. november. Det ble en vellykket kveld med god stemning over julematen, det var julesang, diktlesning og utlodning. Som dere kan se, bugnet gavebordet, og vi hadde også fått sponset 5 fine gevinster.



Hilsen til deg fra tre lokale ledere

I denne utgaven av «Hør på meg» har de tre lederne i Nordmøre Parkinsonforening, Ingrid Hagedal, Romsdal Parkinsonforening, Vigdis Nerland, og Sunnmøre Parkinsonforening, Kari Steinsvik, funnet grunn til å gå sammen om en felles hilsen til deg som medlem.

Til alle medlemmene i Møre og Romsdal Parkinsonforening!

HOUSTON, WE HAVE A PROBLEM!

(Apollo 13 på vei til månen i 1970 – kjent også fra filmen fra 1995)

Årsmøtetid

På denne tiden av året har de tre lokalforeningene sine årsmøter, og den 30. mars er årsmøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening, MRPF.

Det er tid for å skrive årsmeldinger og lage arbeidsprogram. Vi diskuterer hva vi vil med foreningene, hva vi skal prioritere av oppgaver både faglig og sosialt, og ikke minst hva dere medlemmer ønsker at vi skal ta tak i.

Vi får gode tilbakemeldinger for det vi gjør, men noen synes også at det burde være flere møteplasser og aktiviteter.

Hva er vårt problem?

Vi kjenner dere ikke godt nok!

Med så mange medlemmer er det umulig å vite hvem dere er, hva dere har gjort/gjør i det yrkesaktive livet, hva som engasjerer dere eller har engasjert dere, hvilke interesser dere har osv.

Vårt hjertesukk er:

Ta kontakt med oss som sitter i de enkelte styrene. Fortell oss hva **DU** er interessert i, hva **DU** kanskje kan bidra med. Vi trenger gode råd og tips om tema til medlemsmøtene, innlegg i Hør på meg, og mi må få flere til å engasjere seg mer for at foreningene skal bli gode møteplasser.

Likepersoner / Medhjelpere

På arbeidsmøtet om likepersonarbeid i høst ble vi enige om at vi vil arbeide for å få en medhjelper-gruppe i hver forening. Vi ser at flere av våre aktive medlemmer blir eldre og ønsker noe avlastning. Det er mye enklere hvis vi har litt flere personer som kan trå støttende til når det er behov for det. Rett og slett en back-up-gruppe som kan være til god hjelp på flere av aktivitetene, og som også får gleden av å bli kjent med enda flere medlemmer.

Ressurspersoner.

Vi tror at vi blant våre medlemmer har mange ressurspersoner som kan være med å gi noe også til andre. Selvfølgelig er det alltid behov for personer til ulike verv, men vi ønsker også å fokusere på kontakten mellom medlemmene.

Gode møteplasser gir gode relasjoner!

Mange medlemmer spør: Hva gjør foreningen for meg?

Still heller spørsmålet: Hva kan jeg gjøre for foreningene og de andre medlemmene?

Det er kjekt å arbeide i foreningene for medlemmene! Litt arbeid er det, men godt samarbeid gjør at det blir mye positivt tilbake for den innsatsen vi gjør.

Vil DU være mer aktiv?

Ta kontakt med styret i foreningen din og tilby deg å delta mer aktivt slik at foreningene kan opprettholde de gode tilbudene vi har i dag, og kanskje også finne flere fine møteplasser!

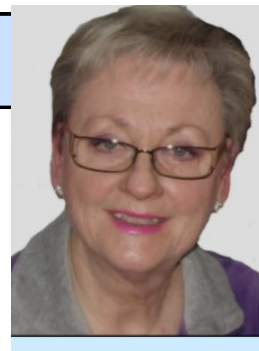
Hilsen

Ingrid Vigdis Kari



Ingrids Nordmørs-flanerier

Enten får Ingrid noe til å skje, eller så er det noe som skjer med Ingrid. Så flaneriene fortsetter. Og med huet under armen og armen i bind vender jeg livet det annet kinn, synger Lillebjørn Nilsen, men selv for Ingrid må det da være tungt å skrive med brukket arm?



Jeg leste nettopp om Aung San Suu Kyi at Amnesty International trekker tilbake sin viktigste pris, "Ambassadøren for samvittighet", som hun fikk. I 1991 ble hun også tildelt Nobels fredspris for sitt langvarige arbeid for demokrati. Så kom høsten 2017, og hennes omdømme falt fra hverandre. Jeg skrev i medlemsblad nr. 4 i november 2017 at fredsprisen burde kunne fratras henne i ettertid, grunnet hennes unnfallenhet når det gjaldt rohingyaenes forferdelige skjebne. Godt at Amnesty er enig med meg.

Det er meget mulig noen som synes at jeg burde skrive om sykdommen, Parkinson altså, men det overlater jeg til andre som føler for å gjøre det. Egentlig burde flere av medlemmene komme med noen innlegg av og til. Vi har jo både «Hobbyen min» og «Min Parkinson». Hva med en god vits eller et visdomsord? Eller noe om kjæledyret ditt, dyrehistorier er koselig. Min Bonito avskyr nyttårsaften med raketter og smelling. Han legger seg tett inntil meg i sofaen, og vi hører på musikk hele kvelden, med persiennene nede. Slik har jeg «feiret» nyttårsaften i mange år, for jeg kan ikke tenke meg å overlate et skremt dyr alene en slik kveld.

Førjulstiden 2018 var full av begivenheter. Det startet med et kaffebesøk på Tingvoll 15. november. Haldis plukket meg opp på Krifast, og så dro vi til Toralv Waagen, hvor det var dekket nydelig kaffebord. Der ventet også Odd Arne Hansen, og senere dukket også Turid Leirvik opp. Vi hadde bedt flere, men det ble bare oss fem. Vi hadde noen riktig koselige timer hos Toralv. Vi snakket blant annet om å få til et medlemsmøte på Tingvoll innen rimelig tid.

Neste post på førjulsprogrammet var julebordet, som ble holdt på Grand nok en gang, og som var meget vellykket. Maten var nydelig, og i år fikk vi plassert bordene slik at de med krykker eller rullator fikk bedre plass. Presanger fikk alle, og noen av giverne var meget generøse. Det var gavekort fra Grand på 500 kroner, 2 gavekort fra Scandic på 500 kroner hver, Boteco restaurant gavekort, over 7 kg pinnekjøtt fra Slakteren, 3 kolonialkasser, 2 par flotte Selbu-raggsokker fra mammaen til Ole Gunnar Solskjær, osv. osv., og alt var ting jeg hadde fått gratis når giverne fikk høre at det var til Parkinsonforeningen. Omtalen i avisen har nok hjulpet, for nå vet de aller fleste litt om sykdommen vår.

Deretter sto Nøtteknekkeren for tur. Med den kommer alltid julestemningen krypende. Vi har et fantastisk danse miljø her på berget. Mitt barnebarn hadde rollen som Fritz. En gutterolle, javel, men den var viktig. Mormor var mektig stolt.

20. desember var Karin og jeg på julekonsert med Mads Belden. Billettene var kjøpt i god tid, for dette ville vi ikke gå glipp av for noen pris. Vi troppet opp en time før tiden for å være sikre på å få gode plasser. Havnekontoret er vel og bra, men konserten burde vært i kirken. Vi får inderlig håpe det går i orden neste år. Alle konsertene hans her i byen var utsolgt, og det sier mye om hans popularitet i hjembyen.

Førjulstiden er en trivelig tid, med levende lys og lykter. Når jeg venter besøk, tenner jeg lykter langs hele oppkjørselen, når bare været tillater det. Her i huset går det heller smått med baking av småkaker, i stedet har jeg nå slått meg på fiken. Jeg kjøper dem i løs vekt hos tyrkeren i gågaten, og så har jeg laget både fikenkake og fikensyltetøy. Har dere smakt pepperkaker med blåmuggost og fikensyltetøy? Hvis ikke, burde dere forsøke det. Oppskrift finnes på nettet, selv liker jeg best å kjøre en stavmixer i syltetøyet til slutt. Fikenkaken er best hvis den blir lunket litt på i mikroen. Kanskje litt vaniljesaus på toppen, eller iskrem?

I familien har vi spilt forskjellige typer spill, quiz osv., og for første gang i historien har jeg vært oppslukt av en fotballkamp. Datteren min og jeg så på den første kampen med Manchester United og Ole Gunnar. Jeg sparket et vannglass bortover parketten, og reddet



Ingrid endelig fotballfrelst—og har alt fått respons.

en imaginær ball fra å bli mål til motparten. Og gjett om vi hylte når det ble mål på Man.U.! Barnebarnet rømte ned i underetasjen og tok på seg øretelefoner. Naboene til datteren min var heldigvis bortreist den dagen, hvis ikke hadde de vel ringt politiet.

Fakkeltog

Denne dagen, 18/1-2019, ble både spennende, rørende og morsom. Vi gikk i fakkeltog mot kutt i rehabiliteringstilbudet ved Aure rehab. Men jeg får vel begynne på begynnelsen:

For litt over et år siden var det nok en gang snakk om kutt ved Aure, og det var ikke første gang. Jeg fikk med meg en journalist fra Tidens Krav og dro dit, og det ble en fin reportasje derifra. Etterpå har det vært fredelig, helt til nå. Den samme journalisten ringte meg for å få en kommentar, og da slo det



meg at vi hadde lovet litt bråkjekt i forrige intervju, at vi skulle lenke oss fast eller gå i fakkeltog om noe skjedde igjen, og løfter må man jo holde, ikke sant? Jeg kontaktet ledelsen i MS, Revmatikerne, Slagrammede, Bechtrev osv. osv. Anne Grete Mogstad (revmatikerne), og jeg telefonerte i øst og vest i noen dager, og det klabbet på seg, slik at på under 1 uke var et fakkeltog stablet på bena. Vi hadde plakater, gule vester, fakler, 2 ordførere, mikrofon, gitarist, printet ut teksten til en sang som alle skulle synge med i, organisert ledige bilseter til dem uten bil og annet sånt «småtteri». Det er mye som må planlegges, for ingenting gjør seg selv. Det eneste vi ikke fikk forberedt var været, for de (der oppe) som ordner med den slags, hadde visst hemmelig nummer, men de hadde ordnet det brukbart til oss allikevel. Det hele ble meget vellykket, og jeg har inntrykk av at alle var fornøyde. Vi samlet oss nede ved hovedveien, hvor det ble delt ut fakler og gule vester. Så gikk vi opp den drøye bakken til rehaben. Der var det rigget til mikrofon, stativ, mann med gitar, pluss vann til meg, for jeg var knusktørr i strupen etter bakken. Jeg ønsket velkommen til alle, og fortalte hvordan det hele startet. Leste så et dikt av H.M. Vesaas, som handler om å bli skrøpelig i kroppen, og som slutter slik: «Min egen kropp har drive meg på plass i skrøplinganes hær. Ikkje kall oss stakkarslege når du ser oss. Kall oss heller tapre. Det er det vi er.»



Deretter fikk Anne Grete ordet, og hun hadde et fint innlegg, før ordfører Golmen overtok stafett-pinnen. hvorpå hun overlot mikrofonen til Stein Brage Rånes. Engasjere og dyktige tale-re begge to må jeg si. Som avslutning sang alle «We shall overcome», en gammel protest-sang. Gitarist hadde vi, og Kristin (min datter) og jeg måtte være forsangere. Det gikk nå på et vis det også. Tror ca, 250 personer var møtt fram, og det må vi være storfornøyd med.

Arnt hos Industrikopi hadde forært oss både plakaten og vestene. Plakatene var fargerike og iøynefallende og gjorde seg godt i toget.

Fallen kvinne---atter en gang!

Torsdag 31 januar skulle jeg jobbe med noen bilder, og rigget meg til ved kjøkkenbenken. Imidlertid satte jeg meg litt for langt utpå arbeidsstolen, den trillet unna og jeg landet på hodet i den spisse hjørnet på benken. Samtidig smelte jeg høyre arm med full kraft inn i hjørnet, og resultatet var: stort hull i hodet og brukket arm. Den var fullstendig ute av posisjon, og måtte brytes på plass. I morgen tidlig skal jeg på sykehuset og operere. Det er utrolig hvor hjelpeløs man blir uten høyrearm. Egentlig skulle høyre skulder opereres nå, men den får vente til april. Fra nå av kan det kun gå en vei: oppover!

Nordmørs-flanerier, side 10-13, er skrevet av Ingrid Hagedal.

Hørte jeg noen ønske god bedring?

Det gjorde jeg.



Industrikopi as

ETTERLYSNING!

Er det noen som har "Hør på meg" fra de siste fem årene liggende? Jeg ønsker meg de jeg kan få, for jeg deler ut til nye medlemmer, og nå er det snart tomt hos meg.

Ingrid Hagedal

Rettighetshjørnet må ta pause til neste utgåve av «Hør på meg».

Det vart heller ikkje plass til ein artikkel om Qi Gong—Austens svar på PWR og BIG. I Sunnmøre Parkinsonforening har vi som kjent eit tilbod til dei som vil prøve Qi Gong.

Nokre kattetankar, dukkar uventa opp på side 22. Du aner nok kven som har sendt inn dei.

Siste halvdel av bladet denne gongen er årsmøteinformasjon frå dei fire parkinsonforeningane i fylket.

Årsmøter 2019

Ingen av årsmøtene i fylket er avviklet ennå når «Hør på meg» går i trykken, men for at leserne skal ha det meste av den informasjonen dere pleier å få i februarnummet, har vi fått tilsendt foreløpige årsmeldinger og i beste fall også arbeidsprogram og regnskap. Du finner årsmøtedokumentene i denne rekkefølge:

Møre og Romsdal Parkinsonforening, årsmøte 29. mars. Innkalling, årsmelding og arbeidsprogram side 14-17

Nordmøre Parkinsonforening, årsmøte 22. februar. Årsberetning, resultatregnskap side 18-19

Romsdal Parkinsonforning, årsmøte 21. februar. Årsmelding, regnskap side 21-22

Sunnmøre Parkinsonforening, årsmøte 23. februar. Årsmelding, arbeidsprogram, balanse, resultatregnskap, side 23-28

INNKALLING TIL ÅRSMØTE 2019

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

Sted: Alexandra Hotell, Molde

Tid: 29. mars kl 1700

SAKER.

Godkjenning av innkalling

Godkjennelse av sakliste

Valg av møteleder

Valg av referent

Kort referat av årsmelding og regnskap for lokalforeningene.

Årsmelding fra MRPF for 2018

Regnskap for 2018

Arbeidsprogram for 2019

Budsjett for 2019

Innkomne saker

Valg

Vel møtt

8. februar 2019

Møre og Romsdal Parkinsonforening,

Styret

Møre og Romsdal Parkinsonforening. Årsmelding for driftsåret 2018

Årsmøtet 2018 ble holdt i Loen i forbindelse med Helgesamlingen den 27. april. 47 medlemmer deltok på årsmøtet.

Valgkomiteen orienterte om problemene med å finne ny leder og også med å få inn forslag på kandidater til de andre styrevervene. Det ble en diskusjon om hva arbeidsområde MRPF skal ha og det ble understreket viktigheten av at de 3 lederne i lokalforeningene prioriterer å møte på styremøtene i MRPF. På bakgrunn av denne diskusjonen sa Steinar Furnes ja til å ta ett år til som leder i fylkesforeningen.

Valget på Årsmøtet ga følgende styre:

Steinar Furnes, leder	1 år
Jan Erik Bjørshol, RPF, styremedlem	2 år
Else Leite, SPF, styremedlem	2 år
Olav Kalvøy, SPF	1 år (ikke på valg)
Alf Inge Jenssen, NMPF	1 år (ikke på valg)

Varamedlemmer:

Bjørn Haug, SPF	1 år
Haldis Haltbakk, NMPF	1 år
Jonn Nordbø, RPF	1 år

Styret har ikke valgt nestleder i 2018. Jan Erik Bjørshol har fortsatt som kasserer og leder i SPF, Kari Steinsvik har fungert som sekretær.

Medlemstallet.

Pr 31.12.2018 har Møre og Romsdal Parkinsonforening 471 medlemmer som er fordelt på de 3 lokalforeningene.

Det ble i 2018 avholdt fire styremøter. Året har vært preget av flere store prosjekter, Helgesamlingen, Fagdag for helsepersonell, Parkinsonkurs for nydiagnostiserte og Likepersonarbeid.

Helgesamlingen ble gjennomført i samarbeid med SPF, og medlemmer i Sogn og Fjordane PF var invitert til samlingen. Fra MRPF deltok 50 medlemmer, og 11 kom fra Sogn og Fjordane. Samlingen var meget vellykket med gode foredragsholdere.

Fagdag for helsepersonell måtte flyttes fra april til september. Helsefaglig rådgiver i NPF Ragnhild S. Støkket var hovedpost og nærmere 90 deltok fra hele Sunnmøre. Fagdagen fikk gode tilbakemeldinger på alle innleggene.

Parkinsonkurs for nydiagnostiserte ble arrangerte den 13. november med 14 pasienter og 10 pårørende. Gode tilbakemeldinger også på dette kurset.

MRPF samarbeidet med SPF om det «tekniske» opplegget og Lærings- og Mestringssenter i Ålesund v/ Espen Ervik om gjennomføringen av arrangementene. Det er utarbeidet rapport om det arbeidet som ble gjort, og det er allerede tatt initiativ til at fagdag og kurs kan arrangeres i nordre del av fylket til høsten 2019.

Det er på sin plass å takke Sunnmøre Parkinsonforening anført av Kari som styrets leder for en ualminnelig god bistand i gjennomføringen av disse prosjektene.

Likepersonarbeid. MRPF har fått tilskudd fra Helse Midt som skal brukes til Likepersonarbeid. I den forbindelse ble det arrangert et kurs for alle styremedlemmene i lokalforeningene, MRPF og alle likepersonene på Vestnes den 6. oktober. Det er skrevet et sammendrag av det som ble diskutert og som det ble enighet om. MRPF ønsker at lokalforeningene skal ha samme diskusjonen i sin forening og definere hva likepersonarbeid skal være i vårt fylke.

MÅLOPPNÅELSE.**Medlemsservice.**

Medlemsbladet Hør på meg er kommet ut med fire nummer som planlagt og er svært godt mottatt av medlemmene.

Treningstilbud. Det er nå etablert boksetrening i Kristiansund og Molde og Ålesund vil starte i løpet av våren.

Opplysnings- og informasjonsarbeid.

Det er gjennomført Fagdag for helsepersonell og Parkinsonkurs i Ålesund høsten 2018.

Medlemsbladet Hør på meg står fast som vårt viktigste informasjonsredskap.

MRPF stiller opp med jevne mellomrom på Aure Rehabsenter med informasjon om Parkinson Sykdom og vårt arbeide for våre medlemmer.

Vi har løpende kontakt med FFO og deltar på de arrangement FFO tilbyr.

Organisasjonsutvikling.

Parkinsonforbundet har i 2018 hatt et utvalg i arbeid om fremtidig organisering av fylkesforeninger og lokalforeninger. Den endelige innstilling fra utvalget og forbundsstyret vil komme til våren og styret i MRPF avventer nærmere informasjon om dette.

REPRESENTASJON/DELTAGELSE I SAMLINGER.

MRPF har deltatt på ledersamling i Stjørdal i mai 2018.

På Ledertreffet i november deltok Else Leite og Alf Inge Jenssen fra MRPF. I tillegg deltok Kari Steinsvik og Borgar Mattland fra SPF.

Else Leite deltok på Rehabiliteringskonferanse i Ålesund i oktober.

Informasjonsarbeid.

Vårt medlemsblad «Hør på meg» er den viktigste informasjonskanalen for MRPF og også våre lokalforeninger. Det kommer 4 blad i året. Redaksjonen gjør for øvrig oppmerksom på at medlemmene bør komme med bidrag til bladet.

Økonomi.

På grunn av tilskudd til Parkinsonkurs/fagdag fra Helse Midt kunne MRPF gi støtte til gjennomføringen av disse. Det er fortsatt penger igjen som vil bli brukt ved tilsvarende arrangement i nordre del av fylket i 2019.

Tilskuddet til Likepersonarbeid vil bli videreført til 2019.

Etter dette viser regnskapet et overskudd på kr. 34 547,07 som er ført til foreningens egenkapital.

Foreningens balanse viser en egenkapital på kr. 378 323,23 og våre bankkonti viser en kontantbeholdning på kr. 404 176,23

Foreningen har således en god økonomi.

Ålesund, februar 2019

Møre og Romsdal Parkinsonforening
styret

ARBEIDSPROGRAM FOR 2019.

Møre og Romsdal Parkinsonforening skal samarbeide med de 3 lokalforeningene, ha en koordinerende funksjon og bidra til at aktiviteter og tilbud gjøres primært tilgjengelig til alle medlemmer i fylket. Fylkesforeningen har et ansvar for at all relevant informasjon fra landsforeningen og «helse-Norge» når helt frem til våre medlemmer.

Medlemsarbeid

Medlemmene i fylket er registrert i de 3 lokalforeningene som har ansvar for medlemsmøter og aktiviteter. Fylkesforeningen har likevel et formelt ansvar som foreningen må forvalte.

Gjøre organisasjonen synlig og tilgjengelig der medlemmene bor.

Gjennom lokalforeningene å gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll i medlemsmøter og likepersonarbeid. MRPF vil i samarbeid med RPF arrangere Helgesamling i forbindelse med årsmøtet 2019.

Kommunisere med medlemmer ved bruk av medlemsbladet «Hør på meg» og nettsidene.

Gjennom lokalforeningene stimulere og motivere til ulike former for fysisk aktivitet

Organisasjons- og utviklingsarbeid

Samarbeide med lokalforeningene når det er behov, f.eks Aure Rehab.

Fylkesforeningen skal primært jobbe utad.

Medlemsbladet «Hør på meg» skal ha optimal bemanning for å holde kvalitet og volum ved like.

Påse at intensjonene i arbeidsprogram og utviklingslinjer følges opp lokalt.

Påvirkningsarbeid

Påvirke helseforetakenes beslutningstakere til å ta hensyn til våre medlemmers behov. Arbeide for at Parkinsonsykepleier blir tilsatt i 50 % stilling.

Det vil høsten 2019 bli arrangert «fagdag» der helsepersonell i nordre del av fylket.

Det vil bli arrangert kurs for nydiagnosterte og pårørende i nordre del av fylket høsten 2019

Peke på behovet for bedre tilgjengelighet til nevrologer med spesialkompetanse på parkinsonisme

Peke på behovet for spesialisert rehabilitering for personer med parkinsonisme og å forsterke og utvikle samarbeidet med aktuelle rehabiliteringsinstitusjoner.

Arbeide for at Nevroavdelingen i fylket legger opp til mer jevnlig tilbud for nydiagnostiserte.

Bidra til å dokumentere effekt av ulike treningsmetoder brukt på og av personer med parkinson

Informasjonsarbeid

I forbindelse med kommunesammenslåingen arbeide for at det opprettes kontakt med Parkinsonforeningene og Helse og Omsorgsavdelingene både i fylket og i kommunene.

Følge opp Fagdagen for helsepersonell over hele fylket.

Bruke Parkinsonsykepleieren mer aktivt i kursvirksomhet og informasjon til parkinsonrammede.

Fortsette samarbeide med Lærings- og Mestringscenteret i Helse Møre og Romsdal.

Bidra til at relevant materiell om parkinsonisme er tilgjengelig på alle nevroavdelinger.

ÅLESUND, jan. 2019

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Styret

NORDMØRE PARKINSONFORENING

RESULTATREGNSKAP

Pr. 31.12.2018

Pr.31.12.2017

Driftsinntekter

Kontingenter	9900,00	10350,00
Gaver fra private	0,00	3000,00
Aktivitetmidler fra NPF	17100,00	14500,00
Premie Vervepremie	0,00	4000,00
Likemannsmidler fra NPF	0,00	0,00
Kulturmidler fra Kr.sund kommune	2000,00	2000,00
MVA-kompensasjon	4748,00	8871,00
Jackpot Bingo AS	56337,43	58007,05
Grasrotandelen (Norsk Tipping)	17223,54	12971,12
Besøksrunde	0,00	0,00
Bankrente	532,00	371,00
Loddsalg	5850,00	10300,00
Studieforbundet Funkis	7914,00	9608,00
Egenandeler	4850,00	3050,00
Deling av utgifter Helgasam.MRP	0,00	0,00
Gave fra Halså/Tingvoll Brannkasse	1000,00	0,00
Lokalt tilskudd fra NPF	0,00	13700,00
Sum driftsinntekter	127454,97	150728,17

Driftsutgifter

Møter og kurs	54568,18	30711,52
Golfhelg	0,00	10500,00
Utgifter til aktiviteter	34521,00	14683,00
Besøksrunder	2348,00	3123,00
Administrasjonsutgifter	6657,80	11940,50
Gaver og tilskudd	1720,00	21873,50
Diverse	0,00	1200,00
(25-årsjubileumet)Nordic Light		0,00
Sum driftsutgifter	99814,98	94031,52

Årsresultat

27639,99

56696,65

BALANSE / OMLØPSMIDLER

Pr. 31.12.2018

Pr.31.12.2017

Kassabeholdning	230,16	493,16			
Bankinnskudd	124849,81	97348,82			
Sparekonto	100803,00	100401,00			
Sum eiendeler	225882,97	198242,98			
Egenkapital	01.01.2018	198242,98	01.01.2017	141546,33	01.01.2016
Årets resultat	31.12.2018	27639,99	31.12.2017	56696,65	31.12.2016
Egenkapital		225882,97	31.12.2017	198242,98	31.12.2016

Halsanaustan

Haldis Haltbakk

Kasserer

Jorunn Berthelsen

Revisor 2017

Årsberetning 2018 for Nordmøre Parkinsonforening

Styret har i perioden bestått av:

Leder	Ingrid Hagedal	Styremedlem	Karin I Nesje
Nestleder	Einar Ugelstad	Varamedlem	Jarlaug Kandola
Kasserer	Haldis Haltbakk	Varamedlem	Peder Kvande
Sekretær	Inge Mellemsæther		

Møter:

Det er holdt to medlemsmøter og behandlet 5 saker

Av temaene på medlemsmøtene kan nevnes:

Individuell plan v/ Vibeke Osborg fra Kristiansund kommune.

Planlegging av sommertur.

Nordmørskvinner som fortjener omtale, innledning v/ Odd Williamsen

Det er holdt fem styremøter og behandlet 23 saker

Medlemstallet:

: Det er registrert 9 nye innmeldinger i 2018. Totalt er vi nå 130 medlemmer.

Representasjon og kurs:

Møre og Romsdal og Sogn og Fjordane Parkinsonforening hadde helgesamling på Alexandra Hotell i Loen 27.- 29. april med tema: « Gleden ved livet.» Det ble også avholdt årsmøte i fylkeslaget.

Her deltok: Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad, Karin Nesje, Haldis Haltbakk, Reidar Haltbakk.

På arbeidsmøte om Likepersonarbeid på Vestnes Fjordhotell 6 oktober deltok:

Ingrid Hagedal, Einar Ugelstad, Haldis Haltbakk, Reidar Haltbakk, Inge Mellemsæther, Karin Nesje.

Ingrid har vært på møte i Ålesund ang. Likepersonarbeid

Tur:

Torsdag 9. august var det sommertur til Smøla med innlagt middag på Havkroa på Veiholmen. Det var 23 personer som dro med Kystekspresen fra Kristiansund, 4 sluttet seg til på Smøla. Vi hadde en alle tiders tur med innlagt guiding.

Julebordet ble i år også holdt på Quality Grand Hotell 24 november. 38 personer deltok.

Maten var nydelig.

Det ble og vår leder hadde vært rundt å sørget for at det var gaver til alle. Hotellene, slakter, butikker og restauranter hadde fått besøk for å gi gaver. Ingen slapp unna.

Tiltak: Vi har stor sett fortsatt med samme tiltak som vi hadde i 2017 . Det kan nevnes:

PWR-trening for parkinsonpasienter hver mandag.

Boksing Trening med fysioterapeuter. Bowling med etterfølgende pizza

Sang og stemmetrening Informasjonsmøte for nye medlemmer hjemme hos Ingrid

Besøk på sykehjem og hjemmebesøk Strandrydding

Inge Mellemsæther sekretær

Romsdal Parkinsonforening

har sitt årsmøte 21. februar. (kl 17.00 på Eldres kulturhus). Årsmeldinga nedenfor er et utkast og altså ikke godkjent av årsmøtet.



Romsdal Parkinsonforening

Årsmelding 2018

Styret ble valgt på årsmøtet for 2018 og har hatt slik sammensetning:

- | | | |
|---------------|-------------------|------------------|
| - Leder | Vigdis Nerland | (valgt for 1 år) |
| - Nestleder | Jonn Nordbø | (Ikke på valg) |
| - Kasserer | Jan Erik Bjørshol | (Ikke på valg) |
| - Sekretær | Astrid Krog Bolsø | (ikke på valg) |
| - Styremedlem | Hild Johannessen | (valgt for 2 år) |
| -Vara 1 | Edvard Langset | |
| -Vara 2 | Gunner Valle | |

Revisor Elin Gilde Silset

Valgnemnd

- Viktor Moltubak
- Odd Steinar Vaagen

Foreningen har hatt 8 styremøter og behandlet 31 saker, bla. Informasjon ut til medlemmer, rekruttering av likepersoner og øking av medlemstallet, og å få kontakt med nydiagnostiserte.

Økning av våre inntekter, vi er nå medlem av prosjektet «Tilhørighet» i MFK, dersom foreningen blir registrert når det kjøpes årskort, får vi en andel.

Pårørendegruppe:

Det er startet opp en pårørendegruppe som møtes ca hver 8.uke på Eldres Kultursenter

Medlemsmøter/kontakt:

Det er avholdt et medlemsmøte. Fysioterapeut Anne Ingrid Dannevig orienterte om oppstart av nytt treningstilbud, PWR, Parkinson Wellness Recovery.

Sang og musikk av Odd Arne Halaas

Møtedeltakelse:

Jan Erik Bjørshol deltok på Regionalt ledermøte.

Jon Nordbø og Vigdis Nerland deltok på møte på Vestnes om Likepersonarbeid i fylket.

Aktiviteter:

Bowling Vi startet opp igjen i Moldehallen etter sommeren, 2. onsdagen i måneden kl. 12.00.

En nyttig og sosial aktivitet. Avslutter med kaffe og vafler.

Boksing I regi av Moldekameratene, en gang pr. uke.

Trening PWR

Høsten 2018 startet fysioterapeut Anne Ingrid Dannevig opp behandlingsgrupper med Parkinson-spesifikke treningsprinsipper som PWR (Parkinson Wellness Recovery), LSVT-Big og noe tradisjonell trening en gang pr. uke på Glomstua omsorgsenter.

Musikkterapi: En gruppe hos logoped Åshild Stubø Gundersen. Gruppen samles 1 gang i måneden til sang og stemmebruk.

Helgesamling:

Helgesamlingen ble arrangert i Loen med tema: *Gleden ved livet!* SPF satte opp buss fra Moa. Det var et meget vellykket og positivt tiltak og en innholdsrik samling.

Sommertur til Atlanterhavsparken ble avlyst pga liten interesse.

JULEBORD

Julemøtet ble holdt i Sleipnerstuen på Molde Fjordstuer. Det ble en vellykket kveld med god stemning over julematen, julesanger, diktlesning, og mange flotte gevinster Egenandel på kr. 250.-, dette er det tiltak hvor flest medlemmer kommer.

Informasjon-Opplyningsarbeid

Det er sendt ut to informasjonsskriv til alle medlemmer om møteplasser og aktiviteter. Vi er nå tilknyttet SMS-tjenesten «Sveve» for enklere å nå ut til medlemmene på SMS.

Styret

Husregler for katter

Skal du som katt kunne leve sammen med menneskene må du følge visse "lover" og regler.

Baderom

Følg alltid gjester på badet. Det er ikke nødvendig å gjøre noe. Bare sitt og glo.

Dører

Lukkede dører tillates ikke i noen rom. For å få åpnet ei dør, still deg på bakbeina og dask eller skrap med forbeina. Når døra så blir åpnet er det ikke nødvendig å bruke den. Etter åpning av utgangsdør, stiller du deg i døråpningen, halvt inne, halvt ute, og tenker på mye rart. Dette er spesielt viktig hvis det er veldig kaldt, regn, snø eller mye mygg.

Stoler og tepper

Hvis du må kaste opp, må du straks komme deg opp i en stol. Hvis du ikke greier det tidsnok, kan du bruke et orientalsk teppe. Hvis det ikke finnes noe orientalsk teppe, går også vanlige langhårstepper fint. Mens du kaster opp på tepet må du passe på å rygge like langt som en naken menneskefot.

Forstyrning

Hvis noen mennesker gjør noe, mens andre ikke gjør noe, skal du holde deg til de som gjør noe. Dette kalles «å hjelpe til» eller «forstyrre». Her er reglene for «forstyrring»:

Når du følger med på matlaging skal du sitte rett bak kokkens venstre hæl. Du blir ikke sett, dermed er det større sjanse for å bli tråkket på, for så å bli tatt opp og trøstet.

Når noen leser ei bok må du komme deg inn tett under haka, mellom øynene og boka, hvis du da ikke kan legge deg tvers over selve boka. For annet papirarbeid: Legg deg på papirene på en mest mulig hensiktsmessig måte, slik at så mye som mulig av papirene blir skjult. Lat som om du dormer, men fra tid til annen strekker du deg og klasker til blyanten eller pennen.

For folk som betaler regninger eller jobber med selvangivelsen eller julekortene må du alltid ha målet klart: Å forstyrre! Først setter du deg på papiret det jobbes med. Etter å ha blitt jaget vekk, setter du deg ved siden av og ser trist ut. Når du har blitt fjernet for andre gang dytter du penner, blyanter og viskelær ned fra bordet, en ting av gangen.

Når et menneske holder en avis opp foran seg må du hoppe opp på baksiden av avisen. Mennesker elsker å bli hoppet på. Når et menneske arbeider ved en PC hopper du opp på pulten, spaserer over tastaturet og prøver å fange markøren på skjermen. Så legger du deg i fanget til mennesket, over begge armene.

Om å gå

Så ofte som mulig skal du sprette fram foran mennesker, så kjapt og nært som du kan. Spesielt viktig i mørket, i trapper når noen bærer på noe, og med en gang de står opp om morgenen.

Sunnmøre Parkinsonforening

Innkalling til årsmøte

Innkalling til årsmøte lørdag 23. februar 2019 på Waterfront hotell, Ålesund. Sunnmøre Parkinsonforening innkaller til årsmøte 23. februar kl 13.00 på Hotel Waterfront i Ålesund. Årsmøtedokumenter finner du nedenfor.

Påmelding senest 18. februar—fordi det serveres lunsj før møtet - til Else Leite på telefon/sms
97954486

Ta gjerne med en gevinst til lotteriet.

Årsmelding for 2018

Årsmelding for Sunnmøre Parkinsonforening for driftsåret 2018

For Sunnmøre Parkinsonforening har 2018 vært et aktivt år. Vi har hatt arbeidsprogrammet for 2018 som mål for arbeidet vårt. Pr. 31.12.2018 var vi 211 medlemmer med både pasient- og støtte-medlemmer.

Årsmøtet ble holdt 24.02.18 på Quality Hotel Waterfront. Der var 40 stemmeberettigede til stede.

Styret har i 2018 bestått av:

Leder / Sekretær: Kari Steinsvik
Nestleder: Else Leite
Kasserer: Borgar Mattland
Styremedlemmer:
Oskar Arnt Stokkereit
Svein Jarle Molnes
Varamedlemmer:
Solveig Austnes
Helge Paulsen

Revisor: Terje Sæter

Foreningen har hatt 7 styremøter. I tillegg en rekke aktiviteter som blir beskrevet nedenfor:

Interessepolitikk

SPF har i 2018 samarbeidet med MRPF om både Fagdag for helsepersonell og Parkinsonkurs for nydiagnostiserte. Foreningen har hatt det «tekniske» ansvaret, og Lærings- og Mestrings-senteret i Ålesund arrangerte de to dagene.

Fagdag for helsepersonell samlet over 80 deltakere fra hele Sunnmøre og var svært vellykket. Det har vært viktig for foreningen å sette fokus både på parkinsonrammede i sykehjem og på hjemmetjenesten.

Parkinsonkurset hadde 14 pasienter og 10 pårørende og fikk også gode tilbakemeldinger.

Det er laget rapport om begge arrangementene og arbeidet med å få det til, slik at det kan bli enklere når det skal være tilsvarende fagdag og kurs i nordre del av fylket.

Medlemskontakt / Møteplasser

Det ble satt ekstra fokus på likepersonarbeidet etter at MRPF hadde et felles møte hvor temaet ble diskutert. SPF har definert begrepet og vil fortsette arbeidet i 2019. Målet er å få flere medlemmer som medhjelpere i ulike aktiviteter og også flere som likepersoner. I 2018 hadde vi 2 personer på likepersonkurs.

Hjemmebesøk ble foretatt i desember måned.

Medlemsmøter

Vi har hatt 2 medlemsmøter i 2018. 9. september hadde helsefaglig rådgiver i forbundet Ranghild S. Støkket innlegg om ernæring. 30. oktober hadde erfaringskonsulent for pårørende Ingunn R. Hansen innlegg om pårørendes situasjon.

Julegilde

Også i 2018 ble det populære julegildet arrangert på Sunde Fjordhotell den 1. desember. 107 personer deltok. Gjest var Harald Grytten, som kåserte om «byfolk på landet og bygdefolk i byen». Utlodningen ga kr 11.800 i inntekt. Takk til alle som hadde med gevinster og tok lodd.

Helgesamling i Loen 27. – 29. april

SPF hadde ansvaret for helgesamlingen i 2018. I tillegg til foreningene i Møre og Romsdal ble også Sogn og Fjordane Parkinsonforening invitert. Det ble satt opp felles buss fra Ålesund for både Nordmøre og Romsdal. Fra vår forening deltok 34 medlemmer. Programmet ble godt mottatt.

Medlemstur

På grunn av helgesamlingen og arbeidet med fagdag og parkinsonkurs ble medlemsturen 2018 avlyst.

Aktiviteter

Bowling

Det faste tilbudet i Ålesund er blitt enda mer populært. Det har vært 9 samlinger og til sammen har 38 medlemmer deltatt i løpet av året. Det er flott at noen av medlemmene deltar som medhjelpere i arrangementet. I Ulsteinvik har det vært 3 samlinger våren 2018.

Golfhelg

Det er litt færre som spiller golf, og styret bestemte derfor at golfhelgen i september 2018 gikk ut. Imidlertid deltok samtlige på en flott golfturnering på Værnes, arrangert av Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Qi Gong

Qi Gong fortsetter som før. Det er 15 samlinger på våren og 14 på høsten. Haldis Skulstad er instruktør. Det har vært 5 deltakere på våren og 4 på høsten. Det må bli flere faste deltakere for at dette tilbudet skal fortsette.

Turgruppen

Dessverre ble det litt færre deltakere utover våren, noe som antagelig har med tidspunkt å gjøre. Turgruppen vil fortsette til våren 2019, men vil da gå på sen ettermiddag.

Pårørendegruppe

I november ble det første møtet i pårørendegruppen arrangert. Solveig Austnes har ansvar for gruppen, og det vil bli nye møter utover våren 2019.

Opplysnings- og informasjonsarbeid

Fagdagen for helsepersonell i Ålesund høsten 2019 har vært et flott initiativ både til å sette fokus på parkinsonrammede i sykehjem og i hjemmebasert omsorg.

Flere av deltakerne oppga at de hadde fått nyttig informasjon og knyttet kontakter i løpet av dagen.

Parkinsonkurset var viktig for deltakerne, og foreningen må jobbe for at dette skjer med jevne mellomrom.

Rehabiliteringskonferanse i Ålesund 31. oktober 2018:

Else Leite og Kari Steinsvik deltok.

ORGANISASJONSUTVIKLING

Medlemstallet har i år økt fra 207 til 211 medlemmer,

Kurs og konferanser

24. – 25. november: Ledertreff i Oslo. Kari Steinsvik, Borgar Mattland og Else Leite deltok.

7. mai: Regionalt ledermøte i Stjørdal. Kari Steinsvik og Else Leite deltok.

Likepersonkurs i september: Terje Sæter og Steinar Furnes deltok.

AVSLUTNING

Vi har hatt et aktivt år. Foreningen har en solid økonomi og kommer i 2018 ut med et drifts-underskudd på kr 30.638,-, mye på grunn av støtte til helgesamlingen.

Ålesund, januar 2019

Sunnmøre Parkinsonforening

ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2019

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:

- Å opprette kontakt med nye Ålesund kommune for å få til et samarbeid hvor foreningens kompetanse kan tas med i kommunens arbeid for å bedre livskvaliteten for parkinsonrammede.
- Følge opp kontakten med helsepersonell fra Fagdagen, spesielt for Parkinsonrammede i sykehjem.
- Å følge opp kontakten med heimetjenesten, slik at parkinsonrammede kan bo lengst mulig hjemme.

Medlemskontakt / Møteplasser

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

- Likepersonarbeidet. Sette fokus på ulike tiltak som SPF definerer som likepersonarbeid.
- Pårørendegruppe.
- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer.
- Tur /utflukt våren 2019.
Bowling i Ålesund. Arbeide for nytt initiativ til bowling i Ulsteinvik.
- Golf – arbeide for flere medlemmer, bl.a. med opplæring.
- Qi Gong – fortsetter også i 2019.
- Turgruppe – fortsetter med turer våren og

høsten 2019.

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 skolere tillitsvalgte og styrke likemannsapparatet. Sunnmøre Parkinsonforening vil derfor:

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

Sunnmøre Parkinsonforening

Balanse

Org.nr. 983493831

Konto	Navn	2018	2017
Eiendeler			
Omløpsmidler			
Fordringer			
	Påløpne inntekter og andre fordringer	58 055	57 038
	Sum fordringer	58 055	57 038
Bankinnskudd			
	Bank Drift	180 855	199 713
	Bank Reise og Tilskuddsfond	718 878	749 865
	Sum bankinnskudd	899 733	949 578
	Sum omløpsmidler	957 788	1 006 616
	Sum eiendeler	957 788	1 006 616
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital			
Annen egenkapital			
	Egenkapital bundet i "Reise og Tilskuddsfond"	-690 521	-708 077
	Egenkapital	-278 539	-296 879
	Årets resultat	30 638	18 340
	Sum annen egenkapital	-938 422	-986 616
	Sum egenkapital	-938 422	-986 616
Gjeld			
Annen kortsiktig gjeld			
	Påløpte kostnader, forskuddsbet. Inntekter	-10 542	-20 000
	Annen kortsiktig gjeld	-8 824	0
	Sum annen kortsiktig gjeld	-19 366	-20 000
	Sum gjeld	-19 366	-20 000
	Sum egenkapital og gjeld	-957 788	-1 006 616

Ålesund 31.12.2018 / 31.01.2019

sign

Borgar Mattland
Kasserer

sign

Terje Sæter
Revisor

Sunnmøre Parkinsonforening

Resultatregnskap

Org.nr. 983493831

Konto	Navn	2018	2017
Driftsinntekter			
	Medlemskontingent, loddsalg og egenbetalinger	-50 905	-55 825
	HELGESAMLING egenbetaling	-200 050	0
	Bingo og grasrotandel	-120 838	-103 843
	Momskompensasjon	-12 182	-11 240
	Tilkudd NPF, Funkis og andre tilskudd	-25 539	-30 615
	Diverse inntekter	-500	0
	Sum driftsinntekter	-410 014	-201 523
Driftskostnader			
Møter og aktiviteter			
	Møter, Landsmøte, medlemsmøter, kurs, julegilde	101 260	103 212
	Aktiviteter, bowling, golf, utflukter, qigong, turgruppe	50 676	85 208
	Helsereise, utenlandstur	12 000	0
	HELGESAMLING kostnader hotell	301 450	0
	HELGESAMLING kostnadsfordeling	-118 044	0
	Helgesamling andel kostnader SPF	45 719	0
	Andre kostnader styret	15 000	15 000
	Sum møter og aktiviteter	408 061	203 421
Andre driftskostnader			
	Div adm kostnader, rekvisita, porto, annonser, bankgebyr	19 660	6 495
	Gaver og blomster	2 260	812
	Tilskudd til "Hør På Meg"	10 980	9 542
	Tilkudd fra "Reise og Tilskuddsfondet"	26 792	28 701
	Sum andre driftskostnader	59 692	45 550
	Sum driftskostnader	467 753	248 970
	Driftsresultat	57 739	47 447
Finansinntekter og finanskostnader			
	Renteinntekter	-309	-406
	Renteinntekter "Reise og Tilskuddsfond"	-9 235	-10 456
	Sum finansinntekter	-9 544	-10 862
Overføringer og disponeringer			
	Anvendt "Reise og Tilskuddsfond"	-26 792	-28 701
	Overført til "Reise og Tilskuddsfond"	9 235	10 456
	Sum overføringer og disponeringer	-17 557	-18 245
	ÅRSRESULTAT	30 638	18 340

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost post@parkinson.nowww.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

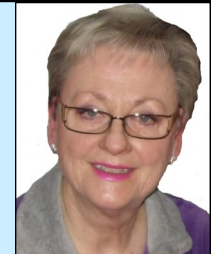
Kirkegata 7, 6004 Ålesund

Telefon (mobil) 952 55 100

Epost: Steinar@furnes.orgwww.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal

Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325Epost: ihagedal@online.no[dal@online.no](mailto:ihagedal@online.no)www.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik

Slevika 23

6016 Ålesund

Tlf. Mob. 701 54 396

Epost: steinsvik.kari@gmail.comwww.parkinson.no/sunnmøre

Romsdal Parkinsonforening

Vigdis Nerland

6412 Molde

Tlf. mob. 402 00 118

Epost: nerland.vigdis@gmail.comwww.parkinson.no/romsdal

Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Neurologisk avd. ved Molde sjukehus

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2019
Møre og Romsdal PF	992 985 836	12	438
Nordmøre PF	992 617 969	32	2 473
Romsdal PF	986 224 025	19	1 259
Sunnmøre PF	983 493 831	55	5 419

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

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersoner:

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
 Svein Jarle Molnes - tlf 92240146
 John Strøm - tlf 98871875

Pårørende-likepersoner: J

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!



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:

Tirsdager kl. 12.30-13.30, 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 måned kl.18.00-20.00: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer.

Bowlingtilbudet i Ulsteinvik har opphørt.

Romsdal Parkinsonforening:

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

1. **mandag i måneden kl 14:45: Sangtrening/kor.** Logoped Åshild Stubø. Telefon 480 62 967.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl 14:00: Gruppetrim i KAK-lokalet.

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

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

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

29.-31. mars: Helgesamling i Molde. Se side 4-6.

29. mars: Årsmøte

Sunnmøre Parkinsonforening:

Lørdag 23. februar kl. 13.00: Årsmøte Waterfront hotell, Ålesund. Se side 23.

Romsdal Parkinsonforening:

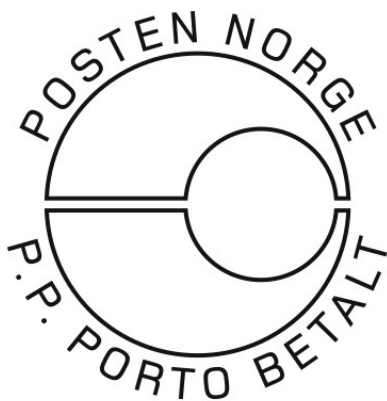
Torsdag 21. februar kl 17:00: Årsmøte. Se side 20.

Nordmøre Parkinsonforening:

Fredag 22. februar: Årsmøte.

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

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 opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

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.