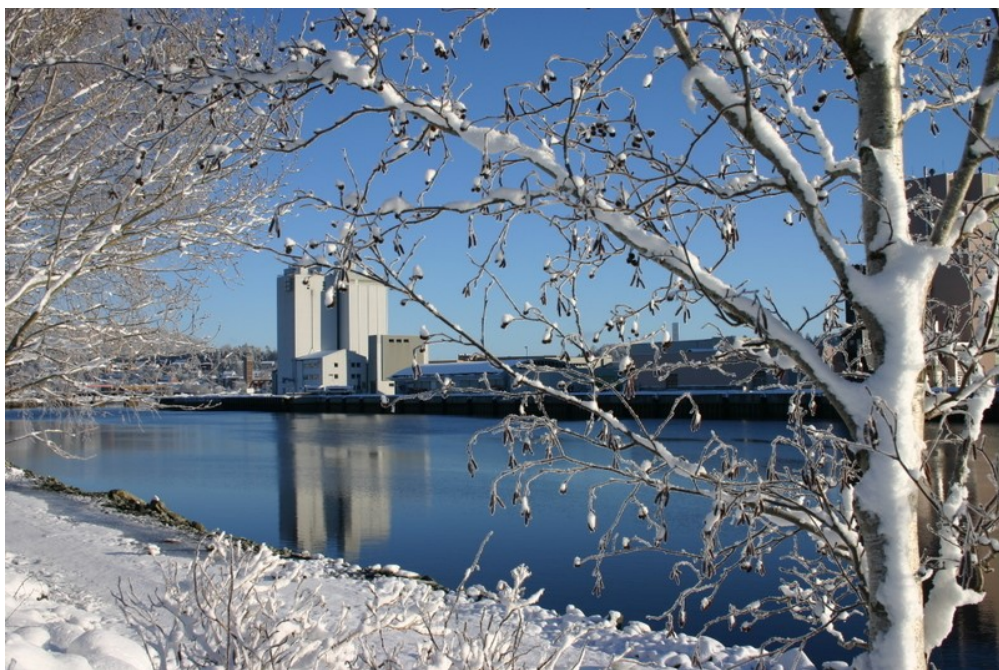


Nr. 1/2023

Parkinsonbladet

Parkinson **blad***et*

Nr. 1/2023 Årgang 22



MEDLEMSBLAD FOR
Trøndelag Parkinsonforening,

*Namdal, Inntrøndelag, Gauldal-Oppdal,
Trondheim og omegn og Værnesregionen
parkinsonforeninger*

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3
Fylkeslederens side	4
Namdal PF	5
Inntrøndelag PF	8
Namdal PF	10
Gauldal- Oppdal PF	13
Trondheim og omegn PF	14
Årsmøte i Trøndelag PF	16
Trøndelag PF arbeidsprogram	18
Trøndelag PF regnskap	20
Værnesregionen PF	22
Leserinnlegg fra Ivar Dalem	24
Leserinnlegg fra Hans Petter Nissen	25
Reko Kastvollen	26
Treningstilbud og aktiviteter i foreningene	28
Kontaktpersoner	30
Adresse- og telefonliste	31

Neste nummer: Nr. 2 /2023

Frist innsending stoff: 15. mai



Forsidebildet:

Dette er et motiv fra utløpet av Steinkjer-elva med kornsiloen i bakgrunn. En mye brukt gangvei for oss i Steinkjer. Vi kaller det å gå Promenaden, en sti langs sjøen og elva med utsikt mot Bågakaia.

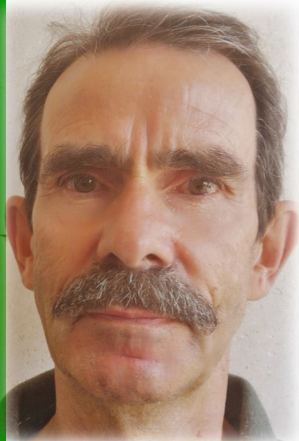
Foto: Svein Hatling

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10,
7602 Levanger
Mob 95 20 71 04
lekklokk@online.no



Svein A. Hatling

Sigrids vei 13,
7725 Steinkjer
90 85 90 69
svein.hatling@gmail.com

Kjære Parkinsonvenner!

Det er årsmøtetid og nye og gamle tillitsvalgte skal fylle plassene i fylkeslaget og i de lokale foreningene i fylket vårt.

Takk til dere som tar på dere verv og en spesiell takk til dere pårørende som stiller opp. Uten dere hadde det ikke fungert. Jeg tror de fleste som hiver seg med, opplever dette positivt og givende.

Da vår «sjefsredaktør» Leif Klokkerhaug har hatt en velfortjent ferie i varmere strøk, har jeg hatt gleden av å ha ansvaret for å få ut denne utgaven av bladet. Mye av innholdet er det dere som bidrar med, vi setter det i system. Vi ønsker å dekke hele fylket med innslag og da er vi avhengig av innlegg fra dere. Du kan gjerne sende inn innslag om hverdagen din og hvordan du opplever å leve med Parkinson eller andre hendelser i livet ditt.

Denne utgaven er preget av stoff fra og om Kastvoll. Ut i fra de innlegg som har kommet inn, er det vel fortjent med litt ekstra oppmerksomhet rundt det flotte relabilitetssenteret på Inderøy.

Nytt tilbud derfra er poliklinisk rehabilitering. Det passer for deg som har behov for oppfølging på dagtid, og er hjemmeboende i kjøreavstand til Kastvoll. Mere om dette inne i bladet.

Når jeg sitter å skriver dette og titter ut av vinduet, ser jeg vi har fått det typiske mars været med snøbygger avbrutt av solgløtt inimellom. Vi har ei fin årstid foran oss med merkbart lysere dager enn vi hadde for noen uker siden. Personlig trives jeg med en skitur på denne årstiden.

Det er viktig for alle å holde kroppen i aktivitet og ikke minst for oss som må ha med oss den ubudne gjest som Hanne Flaatt skrev om i 3. utgave av bladet i fjor.

Vi må holde i gang tilbudet om gruppetreningene rundt omkring, for det tror jeg er til glede og gagn for mange. Ikke minst for å pleie den psykiske helse i hverdagen.

Ha en trivelig vår alle og en!

Svein



Fylkeslederens side

Leif Klokkehaug



Trøndelag Parkinsonforening

Etter to deilige uker på Tenerife er det godt å se at min medredaktør for Parkinsonbladet, Svein Hatling, har tatt ansvar for å ferdigstille bladet i god tid før årsmøtet vårt 10. mars.



På hotellet Adrian Colon Guanahani på Adejestranda på Tenerife var det deilig i sola med ca 20 grader varmt hver dag. Ikke var det glatt der heller. Tenerife er den største Kanariøya med et areal på 2200 km², like mye som vår største øy i fastlands-Norge, Hinnøya i Lofoten, og som Steinkjer kommune. Men Tenerife har hele 1 million innbyggere.

Jeg er utrolig **stolt** over alt vi har fått til sammen, både som styre i fylkesforeninga og sammen med alle dere flinke og engasjerte folk i lokalforeningene våre. Jeg føler sannelig det var vel fortjent at vi ble kåret til **årets forening** blant alle forbundets 47 foreninger på årskonferansen i november.

I går, dvs tirsdag 21. feb fikk jeg en telefon fra Tania i **Fysiakosreiser** med hyggelig forespørsel om Trøndelag PF kunne tenke seg en **ny tur til Albir til høsten**. Og siden deltakerne på turen i november var så samstemt positive i etterkant ble Tania og jeg enige om at vi prøver å legge opp til en ny tur til Albir. Men nå vil vi dra i slutten av **september** en gang i stedet for siste halvdel av november. Da er vi sikret badetemperatur i Middelhavet og varmere vær. Og med **direktefly** med Norwegian tur retur Værnes bør dette bli et bra opplegg. Denne gangen vil vi bo på **hotell Kaktus** helt nede på stranda og strandpromenaden, med vår populære **boksetrening** på taket av hotellet. Grunnen til at vi velger overgangen sept/okt er at vi må styre unna **Hell-samlinga 15.-17. sept.** og **Parkinsonuka på Sava-len 23.-27. oktober**. For begge disse tilbudene bør flest mulig få med seg i tillegg til ny Spaniatour....

Ved å lese om årsmøtet vårt 10 mars i bladet her og på nettsidene våre www.parkinson.no/trondelag vi dere finne mye stoff om hva både fylkesforeninga gjør og alle de flotte tilbudene som lokalforeningene gir dere som medlemmer.

Til slutt vil jeg takke alle dere som bidrar til arbeidet vårt, enten som tillitsvalgte, likepersoner eller brukerrepresentanter rundt om. Dere gjør en fenomenal innsats.

Takk til dere som går av, og velkommen på laget til dere som tar fatt nå. **Leif**



Namdal PF

Siri Aune



Namdal Parkinsonforening

En god hverdag med gode treningstilbud.

Det er viktig med gode hverdager, det er de det er flest av. Hva du gjør hverdagen til er mye opp til deg selv.

Vi, Ingunn (51) og Linda (54) har hatt Parkinson sykdom i henholdsvis 8 og 5 år. Vi har kjent hverandre gjennom jobb i mange år, men fikk et helt spesielt venninne forhold da vi begge fikk denne sykdommen.

Linda bor på øya Leka i Leka kommune. Ingunn flyttet etter noen år til sommerstedet sitt som ligger i Gutvik. Gutvik ligger på fastlandssiden i Leka kommune.

Vi er takknemlige for å ha hverandre, det er helt spesielt og ha en venn med samme diagnose. Det at vi er to har mye å si i det daglige, vi hjelper hverandre til indre motivasjon, vi ringer til hverandre når vi trenger det, det er både på gode og mindre gode dager. Vi stiller alltid opp for hverandre ☺

KASTVOLLEN REHABILITERINGSSENTER.

Vi har hatt flere opphold på Kastvollen rehab.senter og alltid vært der samtidig, det er en god støtte å ha hverandre i hverdagen der også. Oppholdene gir oss spesialisert behandling, samtidig ser vi hva trening gjør med mennesker.

Riktig type medisin, og trening er viktig og helt avgjørende for å holde sykdommen i sjakk. På Kastvollen får vi lære mer om hvordan vi skal leve med sykdommen, sette oss mål som vi jobber mot. Personalet er helt fantastisk, de er bestandig positive, og er eksperter på sine fagfelt. De har en god porsjon humor, og viser stor omsorg for alle. Vi treffer også andre med samme sykdom. Det er sosialt og koselig å bli kjent med andre som en kan dele erfaring med. Man får venner for livet...

TRENINGSTILBUD.



Mange tenker kanskje at det er lite tilbud i små kommuner og ønsker seg til større byer og steder for å få et variert treningstilbud. Det ser vi ikke som nødvendig, vi har et utrolig variert og godt tilbud i kommunen vår, et tilbud som motiverer oss. Det er ikke alltid lett å motivere seg selv eller hverandre, samtidig er det viktig å ha noen som sier hva som er viktig for oss, som ser oss jevnlig og ser begynnende endringer og som fort kan fortelle oss hvilken trening som må til for å forhindre tap av funksjon.

Annette har ansvaret for mandagstrimmen. Hun er flink til å inkludere alle, og man føler seg velkommen til hennes timer.



Det er plass til alle, uansett hvilke utfordringer man har. Annette er positiv og har omsorg for alle som kommer til trimmen.

Hun er en dyktig instruktør og forklarer øvelsene før vi begynner. Videre så legger hun til rette for de som ikke får til øvelsen pga. et vondt kne. Hverdagstrim er viktig, for å holde sine basale funksjoner i gang. Hvis man f.eks. mister nøklene og ikke greier å hente dem opp, de er det på tide å begynne å trene! Man trenger ikke være toppidrettsutøver, men det er viktig å trene så man holder de viktigste funksjonene i hevd. Det gjelder oss alle. Annette forteller at hun liker å variere øvelsene ofte, slik at hun og gruppa ikke skal gå lei av øvelsene. Hun tilpasser også treningen etter ønsker fra gruppa.

Treningene kan bestå av step, aerobic, tabata og har alltid med styrke og uttøying.

Denne treninga er derfor av stor betydning for oss og et av lysglimtene i uka.

FYSIO ARNFINN.



Arnfinn Holand er den lokale fysioterapeuten, han er også en brikke i det å holde seg i form. Arnfinn er kunnskapsrik og er flink til å forklare det vi har spørsmål om. Han leser seg opp og vet hva som er viktig for oss med Parkinson.

Han gir oss mye mer enn bare behandling. Han viser oss gode øvelser, vi har ofte felles trening, noe som er gøy. Han lytter, og motiverer oss når vi trenger det. Han har en god porsjon humor, så vi har det artig på trening.

For å trene og holde seg i form er det viktig med viljestyrke samt det å forstå sin situasjon. Han oppfordrer oss til å trene motsatt å motvirke det å bli på bevegelsesfattig. Det er viktig i tidlig stadium av Parkinson å arbeide motsatt av det sykdommen vil. Tøying og strekking forhindrer stivhet og det å bli bevegelsesfattig. Ikke slutt å gjør det som er artig og positivt for deg. Og mister du en funksjon kan

den trenes opp igjen, det kan læres inn igjen med viljen.

Hjelp hverandre til indre motivasjon. Tenk det er godt å være to. Arnfinn legger også vekt på spesialisert behandling som vi får på rehab. opphold. Han merker forskjell når vi har vært der. Dere kommer tilbake som en bedre utgave av dere selv sier han.

KLARA OG ESTER.

Klara og Ester er to rollefigurer som også er med oss på Kastvollen rehab.senter. Det å bruke humor er viktig, vi ønsker å være positive og gi av oss selv til andre. Klara og Ester dukker alltid opp på Kastvollen og har forskjellige innslag, siste opptreden med Livsmestringskurs. Det å le sammen og få andre til å le er hverdagsglede for oss.

Det er viktig å ha humor når de tøffe dagene kommer.



Klara og Ester på Kastvol-
len rehab.senter. Bildet er
malt av Randi Rømme



Linda og Ingunn øver spenst.



Inntrøndelag PF

Karstein Kjølstad



Inntrøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer!

Da starter et nytt arbeidsår i IPF. Vårt mål er å bidra til at alle som er rammet av Parkinson sykdom, samt deres familier, kan oppnå best mulig livskvalitet.

Det er gjennomført Årsmøte på Stiklestad der 30 medlemmer møtte. Arbeidsprogram og budsjett for neste år vart godkjent og nytt styre er valgt. Nytt styre blir Karstein Kjølstad (leder), Tone Musum, Bård Hallan, Unni Sivertsen og Hans Petter Nissen (ny). Varamedlemmer Svein Tråsdal og Odd Harald Bjørnøy (ny).

Valgkomiteen fortsetter ett år til og består av Arnt Myran, Inge Koa og Terje Bruvold.

Styret vil at alle aktiviteter som er i gang skal fortsette. Det gjelder treningsgrupper med logoped og fysioterapeut. Vi er glade for at gruppetreninga på Stekket i Verdal, fortsetter. Treningsgruppa på Skogn drives av Åshild Gravdal. Svein Tråsdal er vår kontakt. Skryt gis også til logopedgruppene på Steinkjer og Levanger, og til treningsgruppa på Inderøy. Vi får stadig nye medlemmer. Mange kommer fordi vi har flotte aktiviteter som blir lagt merke til. Et eksempel er varmebadning på Egge med Tone Musum som leder.

Vi fortsetter med Kaffetreff på torsdager, første torsdag i måneden på Steinkjer og tredje torsdag på Verdal Hotell.

Vi vil også fortsette med heimebesøk, helst med en fra styret og en likeperson. Ta gjerne kontakt dersom dere har noe å fortelle eller å spørre om.

Vi vil komme i gang med samtalegrupper for pårørende. Heidi A.Bye vil gjerne ha tips og melding fra dere som vil bli med.

Det blir medlemsmøter i år. Tid og sted er ikke bestemt. Tema og foredragsholdere vil vi gjerne ha tips om. Ta kontakt med styret.

Jeg håper også at dere leser nettsida vår www.parkinson.no/inntrondelag Nette-daktør Svein Hatling jobber med å holde alle sider oppdatert med korrekt informasjon. Jeg anbefaler alle å sjekke det som står om aktiviteter. Jeg anbefaler også å se på nettsida til www.kastvollen.no og www.parkinson.no. Kjell Bjørn Løvik jobber med facebook-sida, og styret prøver å bruke den aktivt. Det er kun medlemmer i foreninga som kan lese det som står på sida. Kanskje vi skal lage noen kurs med opplæring i bruk av nettbrett eller smart-telefon?

Vi satser på sommerfest i juli og julefest i desember. Kanskje vi skal arrangere en tur?

Til slutt vil jeg gi skryt til alle som framsnakker IPF og som gjør en innsats. Her i Parkinsonbladet er det sjølsagt å starte med Leif og Svein som gjør jobben med å lage Bladet. Heftet som kommer i postkassen til alle våre medlemmer er den beste metoden for nå ut med informasjon. Parkinsonbladet ligger tilgjengelig på internett og gir oss tilgang til mye kunnskap som er skrevet tidligere.

IPF fikk positiv omtale på Årskonferansen i oktober. Leif fikk pris for stor innsats i mange år. i Trøndelag fikk ros for god drift og fordi medlemstallet øker. Dette må vi følge opp i 2023.

Da blir dagene lenger og sola blir varmere. Ei herlig tid ligg framfor oss.

Tilbakeblikk på 2022.

På årsmøtet for et år sia kom det inn to friske damer i styret, Tone Musum fra Ongdalen og Unni Sivertsen fra Lysthaugen. Som ny valgkomite vart valgt tre gutter: Inge Olav Koa fra Røra, Arnt Myran fra Steinkjer og Terje Bruvold fra Levanger. Styret fikk kontakt med Svein Arne Tråsdahl fra Åsen, og han fikk et ledig verv som vara i styret. Han har gjort mye nyttig på Skogntreninga og deltatt aktivt på styremøtene

Levangertreninga også kalt Myskjatreninga var et pionerprosjekt ved oppstarten i 2011. Treninggruppen starta høsten 2011 med utprøving av fysisk trening sammen med musikk og rytme som behandling for personer med Parkinson sykdom. Ved jubileet høsten 2021, vart det klart at Levanger kommunen ikke ville delta i forskningsprosjektet. Vi var med og gjorde stas på Bente Stensgård som har vært med helt fra starten. Prosjektet var avslutta til sommerferien. De fleste som deltok i 2021 fikk utover høsten tilbud om trening på Skogn og Verdal. Erfaringer som er høstet i prosjektet er spredd via Norges Parkinsonforbund. Kastvollen har fra 2010 det lokale rehabiliteringstilbudet for Trøndelag.

Vi gratulerer Kastvollen med permanent tilbud med Dagrehabilitering. Dette blir et godt tilbud for oss som bur i kjøreavstand.

I 2022 var IPF med i planlegging og gjennomføring av Sykkelturen 2022. Med pengestøtte fra Gjensidige og Dam har fylkesforeninga har lagt et godt grunnlag for å bruke sykkel til trening og trivsel sammen med andre. Interessen for EL-sykkel med tre hjul har økt og søknader til NAV gir resultat.



Namdal PF

Siri Aune



Namdal Parkinsonforening

Hei alle sammen!

Nytt år med nye muligheter og utfordringer for oss alle.

Vi har nettopp hatt årsmøte der Hanne Flaatt innledet med å lese sitt selvskreivne dikt «En ubuden gjest» som fremkalte følelser hos de fremmøtte. I år ble det en naturlig utskifting i styret av to blad Rørmark. Åse Rørmark ble tatt av som en aktiv og verdifull bidragsyter for Namdal Parkinson forening gjennom 19 år i styret. 15 av de årene har hun og familien invitert medlemmene hjem til Harraneset på sommerfest.

Årets valg av styremedlemmer i NPF:

Valgkomiteen har lagt fram følgende forslag til innstilling.

Styrets leder:	Siri Aune	- velges for 1 år
Styremedlem:	Johan Smines	- ikke på valg
Styremedlem:	Jon Marius Heir	- ikke på valg
Styremedlem:	Harry Paulsen	- velges for 2 år
Styremedlem:	Ketil Vinje	- velges for 1 år
Kasserer:	Paul Albert Selnes	- velges for 2 år
Vara:	Linda Hansen Ekrem	- velges for 2 år
Vara:	Ingunn Henriksen	- velges for 1 år

Deler av arbeidsprogrammet for 2023

Februar:	Årsmøte i Næringshagen 11.februar kl.13.00
Mars:	Medlemsmøte i Namsos med foredragsholder uke 12
Juni:	Grillfest på Spillum Dampsag Lørdag 17.juni.
August:	Sommertur til Jøa/Flatanger
September/Oktober:	Medlemsmøte i Namsos og på Rørvik.
November:	Julebord på Lundstua
Arrangement vil bli annonsert på SMS for å nå alle.	

Prosjekt «Besøk hovedmedlemmer < 75år»:

Vi vil gjerne videreføre besøkstjenesten i den grad vi har mulighet og kapasitet til.

Et resyme/utdrag av årsmeldinga 2022:

Rock City samlinga 13.-15.mai

Vi hadde som mål å være fysisk aktiv og sosial gjennom helga, samtidig som vi skulle få høre sju ulike foredrag med 9 foredragsholdere. Alle temaene i programmet ble vinklet mot å kunne se muligheter i hverdagen ut fra den enkeltes ståsted, samt viktigheten med å utfordre seg selv i hverdagen med fysisk aktivitet og hverdagsgjøremål. Vi koste oss i skikkelig Namdalsvær.

Sommerfest

Vi innledet sommerferien med vår tradisjonelle grill og sommeravslutning på Har-ranaset, 23 medlemmer hygget seg hjemme hos Åse Rørmark. NPF og styret vil takke familien Rørmark for å ha stilt opp hver sommer, 15 år på rad.

Vi vil naturlig flytte sommeravslutning/grillfest til Spillum Dampsag lørdag 17.juni.

Medlemstur til Leka:

Det var en godt sammen sveiset gjeng fra Namdal Parkinsonforening som dro på årets utflukt til Leka. Turen var godt planlagt og ble en flott opplevelse. Leka teaterlag overrasket oss med underholdning slik kvelden ble lattermild og minnerik. Fysioterapeut og guide Arnfinn Holand og tipset oss om bevisstenheten rolle i en vellykket trening. Ha fokus på hva som skal trenes (utfordringer) og gjør øvelsene ofte med stort fokus.



at

Medlemsmøter:

Det ble avholdt et medlemsmøte på Rørvik 14.september der 11 entusiastiske og flotte medlemmer møtte.

NPF hadde hyret underholdning til medlemsmøtet i Namsos 21.september med komiker Inge Kristiansen, som underholdt oss til vi fikk vondt i magemusklene.

Logopedtrening

Logoped treninga er har blitt et populært ukentlig samlingspunkt, der 8-12 personer møter opp på trening og en kaffekopp etterpå.

På Træn er det rundt 10-12 aktive deltakere hver gang. Medlemmene holder seg i form med veiledning av fysioterapeut. Harry utfordret Ketil med å gå baklengs på tredemølla.



Aktiviteter, trening og treffpunkt på Leka:

På Leka og omegn(Gutvik) bor 2 spreke og glade damer. Ingunn (51) og Linda (54) har hatt Parkinson sykdom i henholdsvis 8 og 5 år. De holder formen med de andre på Leka med en variert mandagstrim, samt at de har fysioterapitrening. Det beste er at de har hverandre til å holde motivasjonen oppe og er hverandres støttespillere i hverdagen.

Som gjenvolgt leder vil jeg bemerke at det første året går en i lære, alt er nytt. Enkle saker som hva skjer når og pågående saker som allerede er etablert skal en oppdatere og engasjere seg i. Vil bare si at et «års-hjul» er gjennomført litt heseblesende, det kan bare gå en vei, tror jeg.

Medlemstur til Leka for Namdal PF





Gauldal-Oppdal PF

Hans Grøseth



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

Hei alle i Gauldal Oppdal Parkinsonforening.

I år ble årsmøtet avholdt på Mama Rosa i Soknedal 26/1 2023.

Styret i 2023 blir slik:

Leder

Nestleder

Kasserer

Styremedlem

Styremedlem

Varamedlem

Midlertidig sekretær er Jon Einar.

Marit J Berg fra Melhus takker av i styret, takk for god jobb.

Inn som ny kommer Leif Roar Loe fra Hovin.

Hans Grøseth

Ole Johan Hov

Jon Einar Værnes

Bente Sundet Olsen Basaransvarlig

Gunleik Reppe WEBansvarlig

Leif Roar Loe

I høst hadde basarsjef Bente basar på Hovin med veldig bra resultat. Godt jobba! Det er god økonomi i laget. Pr i dag har vi 74 medlemmer, men vi ønsker oss flere. Vi må alle være flinke til å fortelle om laget og hva vi holder på med. Har dere spørsmål, så kontakt styret.

20 januar hadde vi nyttårsfest med 24 deltakere på IMI Stølen i Oppdal. Trivelig kveld med sang og musikk av Ola Ivars. I tillegg hadde Bente og hjelpere åresalg. Det nye er at vi skal hjelpe Unicare på Røros med å komme i gang med boksekurs i løpet av mars.

Vi fortsetter med Parkinsontrening med fysioterapeut på Krux trening i Oppdal onsdager 1200-1300. Etter trening er det kaffeprat på kafe. Dag kan bli endret. Kontaktperson: Tone Lauvås,97079837.

Max Form Lundamo, tordager 0900-10.30.

Kontaktperson: Bente Sundet Olsen,48249609

Aktivitet ellers er at vil prøve å komme i gang med bowling i Oppdal Bowlinghall. Nettsiden vår blir oppdatert etterhvert. Følg med der.



Trondheim og omegn PF

Tora Rømo



Trondheim Parkinsonforening



Trondheim og Omegn Parkinsonforening

ÅRSMØTET 2023 – PROTOKOLL

Dato: 15. februar 2023 kl:18:00
Sted: Sjøstad Helsehus
Møteleder: Torbjørn Akersveen **Referent:** Astrid N Skauge
Antall møtte med stemmerett: 35 inkl. 4 styremedlemmer

Dagsorden:

1. Åpning
 - Godkjenning av innkallingen
 - Konstituering
 - Velg av møteleder og referent
 - Velg av tellekorps og to protokollunderskrivere
 - Opptelling av stemmeberettigete
2. Årsberetning (*Sittende styre har ikke stemmerett*)
3. Regnskap og revisors beretning (*Sittende styre har ikke stemmerett*)
4. Innkomne saker
5. Arbeidsprogram 2023-2024
6. Budsjett 2023
7. Valg
8. Avslutning

1 Åpning

Styrets leder ønsket forsamlingen vel møtt.
 Det var ingen merknader til innkallingen eller til dagsorden.
 Valg av møteleder
Vedtak: Torbjørn Akersveen velges som møteleder.
 Valg av referent:
Vedtak: Astrid N Skauge velges som referent.
 Valg av tellekorps:
Vedtak: Brit Lorås og Arvid Solbu velges.
 Valg av protokollunderskrivere:
Vedtak: Jan Hermann Pedersen og Magny Kallestad Øien velges.
 Det ble deretter foretatt opptelling av stemmeberettigete.

2 Årsberetning

Årsberetningen ble lest/gjennomgått av styrets leder.
 Spørsmål fra salen ble bevart.
Vedtak: Årsberetningen for 2022 godkjennes.
Kommentar fra Joar Tapper Brobakk: Styret anmodes om å fremme sak for landsmøte 2023 om en mer rettferdig fordeling av kontingentmidler mellom sentralledet, fylkesforeningen og lokalforeningene.

Signatur: Jan Hermann Pedersen

Signatur: Magny Kallestad Øien



3 Regnskap og revisors beretning

Følgende ble lagt fram av leder:

Resultatregnskap, 8 ulike prosjektregnskaper og balanse, samt revisors beretning.
Ingen kommentarer fra salen.

**Vedtak: Regnskapet for 2022 med balanse og revisors beretning godkjennes.
Underskuddet på ca. 47.000 kr dekkes av gavekonto.**

4 Innkomne saker - «Parkinsonbladet»

Vedtak: Trondheim og Omegn Parkinsonforening blir med på alle papirutgaver av «Parkinsonbladet» som Trøndelag Parkinsonforening gir ut.

5 Arbeidsprogram 2023/2024

Arbeidsprogrammet for 2023-2024 ble gjennomgått av styrets leder.
Ingen vesentlige spørsmål eller kommentarer.

Vedtak: Arbeidsprogrammet for 2023/2024 godkjennes.

6 Budsjett 2023

Budsjettet for 2023 ble gjennomgått av styrets leder, og det ble åpnet for kommentarer og spørsmål. Det ble en livlig diskusjon i forsamlingen om tilgjengelig treningstilbud med fysioterapeuter.

Vedtak: Budsjettet for 2023 godkjennes med følgende kommentar:

Styret oppfordres til å foreta et arbeid med kartlegging av kvalitet og kostnad på de ulike tilbudene som er tilgjengelig.

7 Valg

Valgkomiteens leder redegjorde for komitéens arbeid, og la fram sitt forslag til nytt styre.
Møteleder overtok deretter og gjennomførte valget.

Styret for 2023-2024 består av følgende personer:

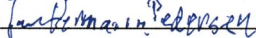
Leder	Tora M Rømo (2 år)	tora.romo@outlook.com	906 94 824
Styremedlemmer (4)	Magny K Øien (2 år)	magny.k@hotmail.com	452 34 634
	Trond Sørli (1 år)	trond.continue@gmail.com	996 28 347
	Lisbeth Hernes (2 år)	lisbeth.hernes@gmail.com	489 93 039
	Brit Lorås (2 år)	brlora@online.no	947 25 624

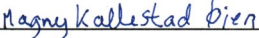
Varamedlemmer (3)

Jan Erik Berge (1 år)	---
Thor E Hjelmeland (1 år)	---
Astrid N Skauge (1 år)	---

Revisor (1 år) Mildrid Rømo

Valgkomité (1 år)	*	Solveig I Taylor	leder
	*	Gisle Eide	medlem
	*	Svein Augland	medlem
	*	Grethe Lian	varamedlem

Signatur: 

Signatur: 

Årsmøte Trøndelag Parkinsonforening (TPF)

Årsmøtet finner sted på Scandic Stiklestad fredag 10. mai kl 17–20. Lokalforeningene stiller med et visst antall valgte delegater valgt av sine årsmøter. De kan sende 1 delegat per påbegynte 25 medlemmer.

Vi skal behandle disse sakene etter at årsmøtet har konstituert seg:

- Årsberetning TPF 2022
- Årsregnskap TPF 2022
- Budsjett TPF 2023
- Arbeidsprogram TPF 2023-2024
- Valg for perioden 2023-2024
- Innkomne saker

Vi skal velge nytt styre for TPF: Leder, nestleder og kasserer er ikke på valg i 2023. Det skal velges to styremedlemmer, 2 varamedlemmer, revisor og 5 delegater til Landsmøte NPF 2023.

Styret legger saken om lik tilgang til rehabilitering fram for årsmøtet som orienteringssak. Styret har sendt anmodning til forbundet om at saken tas opp på landsmøtet i juni.

På de neste sidene vil du finne saksdokumentene til årsmøtet i svært forkortet form av plasshensyn. Årsmøtepapirene i sin helhet vil du kunne finne nede på nettsida vår [her](#) (ctrl + klikk). Delegatene til årsmøtet vil få dokumentene i posten.

Trøndelag Parkinsonforening – Årsberetning 2022

Styret ble valgt på årsmøtet 18.03.2022 og har konstituert seg slik:

- ◆ Leder: Leif Klokkehaug, Inntrøndelag PF, Gjenvalg for 2 år
- ◆ Nestleder: Øivind Storfjeld, Værnesregionen PF, Valgt for 2 år
- ◆ Kasserer: Jon Einar Værnes, Gauldal-Oppdal PF, Gjenvalgt for 2 år
- ◆ Sekretær: Karin Gustavsson, Namdal PF, var ikke på valg 2022
- ◆ Yngrekontakt: Halvor Stavrum, Inntrøndelag PF, var ikke på valg 2022
- ◆ Varamedlem: Torbjørn Akersveen, Trondheim PF
- ◆ Varamedlem: Arvid Solbu, Trondheim PF
- ◆ Revisor: Pål Sæter Eiden

Styret har hatt 6 møter i 2022, 5 fysiske og 1 på Teams, og behandlet 57 saker. Både varamedlemmer og leder i lokalforeningene har vært innkalt til alle møtene. Lokalforeningene kan styille med leder/nestleder med tale- og forslagsrett, men ikke stemmerett. Alle saker har vært enstemmig vedtatt.

Andre verv og funksjoner:

Trøndelag PF med våre fem lokalforeninger har flere likepersoner og brukervedvikere enn noen annen forening innenfor Norges PF. Antall likepersoner har likevel minket noe pga alder og sykdomsutvikling. TPF har ikke gjennomført samling for likepersonene i 2022 som i 2021.

Medlemsutvikling i 2022:

Hovedtall fra Regnskapet:	2022	2021
Sum inntekter	1.039.060	1.132.162
Sum driftsutgifter	1.225.645	625.715
Driftsresultat:	186.554	- 506.446
Balanse: Sum egenkapital og gjeld:	583.543	597.971
Sum egenkapital:	395.343	588.991

Det store overskuddet 2021 skyldtes mottatte tilskudd 2021. Disse ble overført til 2022 og brukt i år. Foreningens økonomi er sterk og god også i 2022. Stor økning i mva-kompensasjon pga økte driftsutgifter er en av årsakene, stort tilskudd fra overskuddet hos Bingo-entreprenør Idrettsbingo i Trondheim en annen.

Prosjekter:

Prosjekt «Besøktjeneste i Trøndelag» 2021 – 31. aug. 2022 Avsluttet
 Prosjekt «Parkinson sykler rundt i Trøndelag – på tre hjul». 2022. Rapport 09.23
 Prosjekt «Parkinson – Fra Hell til Namsos og tilbake igjen» 2022. Rapport 03.23
 Prosjekt «Med Trøndelag PF og Fysiakosreiser til Albir» nov. 2022 Avsluttet

Kurs for tillitsvalgte:

Trøndelag PF har gjennomført to samlinger lunsj-lunsj for tillitsvalgte i fylkes- og lokalforeninger. Første samling var på Stav hotell i april, og andre samling på Stiklestad i november. Begge samlinger med ca 20 deltakere hver, og med gode tilbakemeldinger fra deltakerne.

Brukermedvirkning:

Innenfor Trøndelag PF er det per dato ca 10-11 ulike brukerrepresentanter som til sammen dekker ca 25 ulike verv. Dette betyr at mange av våre brukermedvirkere dekker fra 2 til 4-5 ulike oppgaver hver, og Trøndelag PF er helt i toppen innenfor Norges PF når det gjelder antall brukermedvirkere både på tjenestenivå og systemnivå

Lærings- og mestringskurs:

Den 18. mai arrangerte LMS Nord-Trøndelag lærings- og mestringskurs for parkinsonrammede med pårørende i samarbeid med Trøndelag PF og Inntrøndelag PF på Sykehuset Levanger. Ca 20 deltakere, alle godt fornøyde med opplegg og gjennomføring

Medlemsbladet «Parkinsonbladet»

Trøndelag PF sitt medlemsblad «Parkinsonbladet» ble utgitt med 4 nummer i 2022 som planlagt og budsjettert. Bladet når alle medlemmer og trykkes i farger og A5-format med ca 32 sider hver gang. Trondheim og omegn PF var med på bare nr 1 og 2 av utgavene pga vedtak i sitt årsmøte, men fikk også nr 3 tilsendt fordi det ble finansiert gjennom prosjektet «Hjemmebesøk i Trøndelag, der bladet utgjorde andre del av dette prosjektet i tillegg til fysiske hjemmebesøk.

To priser på Norges PFs Årskonferanse 2022!

Trøndelag PF vant både vervekonkurransen og ble kåret til «Årets forening» blant alle 47 fylkes- og lokalforeningene i Norges Parkinsonforbund. Veldig fornøyde!

Trøndelag Parkinsonforening – arbeidsprogram 2023– 24

Grunnlag

Norges Parkinsonforbunds arbeidsprogram er retningsgivende for arbeidet i alle organisasjonsledd.

Landsmøtet 2021 vedtok to prioriterte arbeidsområder i perioden:

1. Videreutvikle skoleringen av tillitsvalgte i fylkes- og lokalforeningene
2. Bevisstgjøre tillitsvalgte om brukermedvirkningens muligheter og sikre at brukermedvirkerne er skolerte og trygge i sin rolle.

Programmet for 2022-2023 deler oppgavene i følgende områder:

1. Helsepolitisk påvirkningsarbeid
2. Opplysnings- og informasjonsarbeid
3. Medlemsservice - møteplasser,
4. Stimulere til og støtte forskning.

Landsmøtet avga også en uttalelse med krav om "Lik tilgang til rehabilitering i spesialisthelsetjenesten.

Punktene fra forbundets arbeidsprogram og landsmøtet vil være styrende for hva som bør inngå i fylkesforeningens arbeidsprogram. Trøndelag Parkinsonforening vil for 2023 - 2024 arbeide med oppgaver innenfor de tre første områdene som er beskrevet i forbundets arbeidsprogram.

Fylkesforeningen vil avgrense sine tiltak i forhold til hva som er klare oppgaver for NPF, hva som er oppgaver for lokallagene og hva som er mulig for fylkesforeningen sett i forhold til kapasitet og økonomi.

Fylkesforeningen vil arbeide for å bidra til best mulig livskvalitet for parkinsonpasienter og pårørende i Trøndelag.

Prioriterte arbeidsområder for fylkesforeningen

Opgaver som må prioriteres begge år

1. Styrke og følge opp tillitsvalgte i fylkesforeningen og i lokalforeningene gjennom å holde nødvendige kurs.
2. Bidra til forbundets strategi for brukermedvirkning i kommunene, spesialisthelsetjenesten og forskning som vil skape brukermedvirkere som er skolerte, trygge i rollen og godt ivarettatt av egen organisasjon.

Påvirkningsarbeid

Oppgaver som må pågå kontinuerlig

1. Følge opp innføring av ParkinsonNet i Trøndelag gjennom våre bruker-medvirkere
2. Påvirke til at personer som har behov for rehabilitering får tilbud om dette og at tilbudet blir likeverdig i hele landet

Opplysnings- og informasjonsarbeid

1. Tilby vår kompetanse til sykehusenes Lærings- og mestringskurs ("Å leve med Parkinson").
2. Bidra med erfaring og kunnskap for å bedre kompetanse om Parkinson og parkinsonisme i kommunale hjemmetjenester, sykehjem og på videregående skoler og universitet.
3. Videreutvikle nettsiden for informasjon til våre lokalforeninger, medlemmer og andre interesserte, og bidra til at våre lokalforeninger kan forbedre sine nettsider.
4. Gjøre bruk av e-post, SMS og medlemsblad for bedret kommunikasjon med medlemmer og andre interesserte.
5. Bidra til at media finner våre aktiviteter interessante og blir omtalt i lokal, regional og nasjonal presse.
6. Samarbeide med forbundsstyre, administrasjon og lokalforeningene om best mulig informasjonsflyt og kommunikasjon mellom organisasjonsnivåene innenfor NPF.

Medlemsservice - Møteplasser

1. Rekruttere likepersoner og tilby oppfølging av disse gjennom årlige dagsamlinger.
2. Støtte lokalforeningene i deres aktiviteter rettet mot medlemmene.
3. Gjennomføre Hell-konferansen som en årlig faglig konferanse og et sosialt møtested for alle våre medlemmer i Trøndelag i samarbeid med våre lokalforeninger.
4. Planlegge fylkesforeningens 40-årsjubileum i løpet av 2023 og markere jubileet i 2024 både på årsmøtet mars 2024, på Hell-konferansen om høsten 2024 og eventuelt med mindre arrangementer rundt i fylket i løpet av året i samarbeid med lokalforeningene.

Annen aktivitet

Oppgaver som må pågå kontinuerlig.

1. Verve nye medlemmer
2. Arbeide for å bedre økonomien generelt både for Trøndelag Parkinsonforening og våre fem lokalforeninger.

Regnskap 2021,2022 og forslag til Budsjett 2023

	Regnskap	Regnskap	Budsjett
	2 021	2 022	2 023
INNTEKT			
Salg/Viderefakturering	47 596	62 209	104 000
Egenandeler	93 000	539 651	75 000
Minnegaver, gaver	6 000	0	
Diverse sponsorer	54 000	30 000	
Støtte Helse Midt	100 000	120 000	125 000
Støtte Funkis	4 800	0	
Støtte Trøndelag Fylke	43 006	38 885	40 000
Støtte Sparebank1 SMN	10 000	2 000	
Støtte Gjensidigestiftelsen	0	100 000	
Støtte NPF	0	10 000	
Støtte DAM	593 000	0	
Støtte Helsedirektoratet	150 000	0	
Momskompensasjon	13 751	49 556	97 529
Refundert medlemskontingent	17 010	20 250	22 000
Bingo	0	66 510	100 000
Renter	870	2 906	2 500
	1 133 033	1 041 967	566 029
UTGIFT			
Utgifter arrangement	465 109	955 107	350 000
Administrasjon	22 586	85 277	45 000
Informasjon/Parkinsonblad	67 892	72 865	82 750
Reiseutgifter	21 927	54 009	40 000
Møtekostnader	42 960	47 140	42 000
Gaver	5 242	11 217	5 000
	625 716	1 225 615	564 750
Resultat	507 317	-183 648	1 279

BALANSE 31/12

	2021	2022
Fordringer	9 558	4 278
Bank	588 413	579 266
EIENDELER	597 972	583 544
Fri egenkapital	115 470	320 974
avs. Sykle i Trøndelag	144 000	74 370
avs. Hjemmebesøk	69 522	
avs. Hell-Namsos-Hell	260 000	
Gjeld	8 980	188 200
FRI EGENKAPITAL OG GJELD	597 972	583 544

Valgkomiteens innstilling på delegater til NPFs landsmøte 2023:

Leif Klokkehaug
Jon Einar Værnes1
Tora Rømo
Arvid Solbu
Siri Aune

Vara:
Harry Paulsen
Øivind Storfjell

Valgkomiteens innstilling

Styreleder:	Leif Klokkehaug IPF -	1 år igjen
Styremedlem:	Jon Einar Værnes GOPF -	1 år igjen
Styremedlem:	Øyvind Storfjeld , VPF -	1 år igjen
Styremedlem:	Arvid Solbu , TRoPF-	2 år (ny)
Styremedlem:	Hans Petter Nissen, IPF-	2 år (NY)
Vara :	Torbjørn Akersveen, TRPF,	1 ÅR (gjenvalg)
Vara:	Torbjørn Modig, TRPF,	1 år (Ny)
Revisor:	Pål Sæther Eiden, fra Rørvik,	1 år (gjenvalg)

NB.

For å spare penger til opptrykk av årsmøtedokumentene våre vil vi legge dokumentene ut på våre nettsider **www.parkinson.no/trondelag** i god tid før årsmøtet, slik at den enkelte delegat kan skrive ut aktuelle dokumenter og ta med på årsmøtet. Men det er strengt tatt ikke nødvendig, for møteleder vil vise hvert enkelt dokument på storskjerm under årsmøtet.

Dette betyr at du også kan lese våre årsmøtedokumenter og ta kontakt med din lokalforening for eventuelt å påvirke delegatene i enkeltsaker.



Værnesregionen PF

Børge Pettersen



Værnesregionen Parkinsonforening

Jeg som leder i Værnesregionen PF har på grunn av helsa funnet veien til sydligere breddegrader denne etterjulsvinteren. Også her i Spania er temperaturen varierende, men likevel på nivå med trøndersk sommer og dette er noe som har en utrolig effekt på kropp og funksjonalitet. Ledervervet ivaretas både digitalt og av gode hjelpere i styret hjemme i denne perioden.

i mitt fravær er nestleder Elinor Johansen kontaktperson: Elinor Johansen – tlf 970 86 925.

Værnesregionen Parkinsonforening er et lite lokallag (pr 31.12.2022 – 48 medlemmer). Ikke desto mindre har vi på årsmøtet den 15. februar i år vedtatt en aktivitetsplan som vi håper kan fenge så mange som mulig med forskjellige typer aktiviteter – SE NEDENFOR.

Som dere vil se har vi som mål å få utdannet nye og flere likepersoner i vårt område. Både den som har Parkinson og pårørende har av og til behov for noen å snakke med i sitt nærområde – enten på telefon eller ved fysisk møte. I første omgang er målet at så mange som mulig i styret gjennomfører kurs og blir godkjent.



Leder Børge Pettersen og nestleder Elinor Johansen



Fra styremøte

AKTIVITETSPLAN (ÅRSJUL) 2023

DATO	AKTIVITET
Februar	Utdanning av likepersoner: Norges Parkinsonforbund har tilgjengelige nettbaserte kurs. Styret VPF har som mål å gjennomføre kurs i løpet av februar 2023. Øvrige medlemmer oppfordres til å kontakte oss i styret og bli med i løpet av 2023.
23.02.2023	Kino "NARVIK"
27.03.2023 Kl 12:00	Sosialt samvær på Egon Stjørdal. Ta med partner og/eller en venn (nytt støttemedlem?) Vi bestiller oss mat og hygger oss på rommet innerst i lokalet.
22.04.2023 Kl 12:00	Utflukt til Ausetvatnet Oppmøte på Shell Stjørdal. Vi kjører opp til Ausetvatnet med lokalkjente som guide. Alle tar med ved, kaffe, pølser e.l. og godt humør.
02. – 03.06.2023	Overnatting i Selbu (sammen med MS-foreningen?)
17.06.2023	Stand på Torgkvartalet Stjørdal Mål: Informasjon om oss og verving av nye medlemmer.
Juni 2023	Stand på Midtsandtangen Vi deltok i 2022 og tenker å gjenta suksessen i 2023. Dato er ikke avklart pr d.d.
15. – 17.09.2023	"To Hell With Parkinson" Scandic Hell Arrangeres i samarbeid mellom Trøndelag Parkinsonforening og VPF
November/ Desember 2023	Julelunsj eller julebord

Styresammensetning 2023:

Leder: Børge Pettersen
 Styremedlem: Elinor Johansen
 Styremedlem: Øivind Storfjeld
 Styremedlem: Lars Johan Sommervold
 Styremedlem: Jan Arne Olsen
 Styremedlem: Sonja Madsen
 Varamedlem: Hallgeir Viken
 Varamedlem: Hildur Nilsen

Ivar Dalheim lovpriser Kastvollen Rehab



Det er så mye negativt som blir sagt om helse/omsorg i disse dager, så jeg føler behov for å komme med noen positive tanker og opplevelser, sier Ivar til Parkinsonbladet.

I januar 2023 var jeg så heldig å få innvilget 4 ukers opphold på Kastvollen Rehabiliteringssenter, et senter der Parkinson er ett av fagområdene for trening og utvikling i hverdagen.

Disse dagene var en flott opplevelse, selvfølgelig med litt svingende tanker og humør—og kanskje noen tårer. Men så har vi Kastvollens eventyrlige flotte ansatte som sto klare til å tre støttende til. Dere er fantastiske mennesker alle sammen, som er til stede når behovet er der — latteren sitter løst på Kastvollen! Det påvirker også atmosfæren blant pasientene. Vi ble en sammensveiset gruppe. En stor takk til dere alle!

Ivar Dalheim

PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE NR 8 . SVAR

Denne gangen fikk vi ingen rette svar. Det ble kanskje for vanskelig eller kanskje for arbeidssomt å scrolle på nettsidene for våre lesere.

Spm 1: Hva heter dattera til Augustine?

Marion Zerlina Totsaas

Spm 2: Hvem gjør det vanskelige snakkbart?

Bjørn Tore Bergem

Spm 3: Hvor mange medlemmer har Norges PF?

Ca 5500

PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSE NR 9.

For å svare på spørsmålene denne gangen er det lurt ikke bare å lese bladet, men også å gå inn på forbundets nettsider www.parkinson.no og scrolle litt rundt der.

Spm 1:

Spm 2: Leserkonkurransen utgår i dette nummeret av bladet!

Spm 3:

Send svarene dine på SMS til 952 07 104 eller på epost til leklokk@online.no.

Frist for innsending: 10 mars. Du kan vinne kr 250 rett inn på konto. Husk å skrive ditt navn og kontonummer.

Leif

Poliklinisk rehabilitering Kastvollen

Jeg er glad for at Kastvollen får anledning til å videreføre et tilbud om poliklinisk spesialisert rehabilitering – også kalt dagrehabilitering!

Høsten 2022 var jeg så heldig å få delta på et pilotprosjekt om dagrehabilitering på Kastvollen. Vi var 5 spente parkinsonister som startet på et program over 4 uker. For meg var dette et meget godt tilbud som også ga meg mye. Testene ved avslutning av programmet viste god framgang og nytte. For oss med Parkinsons sykdom er en **kombinasjon** av riktig medisinerings, aktivitet og trening med tilpassede øvelser helt avgjørende for god mestring og livskvalitet.

Tilbudet var godt organisert, variert og besto av individuell kartlegging og oppfølging, gruppetreninger og sosiale aktiviteter. Vi fikk kyndig veiledning av erfarne fysioterapeuter og det ble utarbeidet individuelle treningsopplegg. Vi fikk innføring i teoretiske emner og «nevrologens time».

Tilbudet egner seg svært godt for brukere som bor i rimelig avstand til Kastvollen og som enten er yrkesaktive (mindre fravær fra jobb) eller av andre grunner synes et lengre heldøgnsopphold ikke passer akkurat nå (borte bra, men hjemme best). Jeg tror det kan være nyttig som en inngangsport (lavterskel) til å komme i gang med systematisk aktivitet og trening for personer som relativt nylig har fått diagnosen. De første ukene og månedene som ny-diagnostisert er vel krevende for de fleste. Et tidlig møte med kompetente terapeuter, helsepersonell og likesinnede vil gi svar på mange spørsmål og bidra til en bedre hverdag.

Et lite minus kan det være. Dagrehabilitering har nok færre møteplasser for sosialisering med likesinnede, men er man bevisst på å benytte de arenaene som finnes kan likevel mange bånd knyttes.

For meg var dagrehabilitering midt i blinken! For brukere i rimelig avstand til Kastvollen kan jeg anbefale tilbudet på det varmeste! «Løp og søk»!

Hans Petter Nissen



POLIKLINISK SPESIALISERT REHABILITERING

Kastvollen Rehabiliteringssenter er en del av spesialisthelsetjenesten. Vårt polikliniske rehabiliteringsopphold passer for deg som har behov for oppfølging på dagtid, og er hjemmeboende i kjøreavstand til Kastvollen Rehabiliteringssenter. Vi tilbyr tverrfaglig rehabilitering til personer over 18 år med nevrologisk/nevromuskulær sykdom.



Tilbud om: POLIKLINISK REHABILITERING

Målgrupper:

- Personer med nevrologisk diagnose, som f.eks. Parkinson, MS, CP
- Personer med nevromuskulær diagnose

Varighet:

- Poliklinisk tilbud: inntil 8 uker, 3 ganger per uke
- Kombinasjonsopphold: døgnehilitering 1-3 uker + poliklinisk tilbud i etterkant av døgnehiliteringen, totalt inntil 8 uker

Tema:

- Fysisk aktivitet og trening
- Gruppetrening
- Samtalegrupper og undervisninger med ulike tema
- Sosiale aktiviteter
- Møte andre som er i lignende situasjon
- Uteturer
- Samtale med pårørende
- Individuell oppfølging fra sykepleier/helsefagarbeider, fysioterapeut, ergoterapeut, lege

Kriterier for deltagelse ved poliklinisk rehabilitering:

Brukeren må være:

- selvhjulpen under måltid
- selvhjulpen i av/påkledningssituasjoner
- selvhjulpen ved toalettbesøk
- selvhjulpen i forflytning, evt. med litt hjelp eller tilsyn
- i stand til å følge opp sine egne avtaler, møte opp til riktig tidspunkt osv.

Brukeren må kunne komme seg til og fra Kastvollen selv – reiseutgifter dekkes av Helfo.

Søknadsprosedyre:

Søknad må sendes via lege til:

Regional vurderingsenhet for spesialisert rehabilitering (RVE)

Helse Nord-Trendelag

Postboks 335, 7601 Levanger

Våre ansatte har bred kompetanse innen rehabilitering og nevrologi. Vi kan tilby mange ulike fysiske og sosiale aktiviteter for å fremme deltakelse og mestring i hverdagen.

For nærmere info se www.kastvollen.no og vår facebookside

**Kastvollen Rehabiliteringssenter
AS**, Kastvollveien 11, 7670 Inderøy
Telefon: 74 12 46 50 / 45 46 55 64



Tilbud om gruppeopphold for personer med parkinson sykdom:

- nydiagnostisertopphold, 1 uke
- yngreopphold, 4 uker
- gruppeopphold, 4 uker
- gruppeopphold for DBS opererte, 4 uker
- LSVTbig opphold, 4,5 uke

Vi tilbyr også individuelle opphold

*For nærmere info se
vår hjemmeside www.kastvollen.no.
Følg oss også på **facebook**.*



Kastvollen Rehabiliteringssenter som ligger i Inderøy kommune, er en del av spesialisthelsetjenesten og har avtale med Helse Midt-Norge om 30 døgnbaserte plasser. Vår pasientgruppe er personer med neurologiske og nevrologiske sykdommer.

Vi flyttet inn i nytt bygg i november 2018, et bygg som er funksjonelt både for vår brukergruppe og våre ansatte. I løpet av 2020 vil uteområdet rundt Kastvollen være godt tilrettelagt for et mangfold av aktiviteter – det gleder vi oss til! Vi legger vekt på aktiviteter som fremmer fysisk og mental helse, og benytter nærområdet rundt senteret aktivt i forbindelse med rehabiliteringen.

Tilbud: Ved Kastvollen arbeider vi tverrfaglig, der flere faggrupper bidrar inn i rehabiliteringsprosessen. Alle brukerne får tilbud både individuelt og i gruppe. I tillegg har vi en fast ukeplan med en oversikt over åpne gruppetreninger, undervisninger, samtalegrupper og sosiale aktiviteter, som brukerne kan velge å delta på.

For personer med Parkinson har vi tilbud om 4 ukers gruppeopphold, 1 ukers nydiagnostisert opphold, 4 ukers yngreopphold (for personer under 55 år), 4 ukers opphold for de som er DBS-opererte (hvis vi har nok søkere), samt individuelle opphold.

Samarbeid: Vi som arbeider ved Kastvollen opplever at vi har et veldig godt samarbeid med Parkinsonforeningene, både lokalt og sentralt, noe vi setter stor pris på. Vi opplever en forening som er engasjert, interessert og spørrende.

Vi har et felles mål om at de som lever med Parkinson sykdom skal «leve best mulig med sin sykdom», og for å kunne gi et best mulig tilbud er vi avhengig av et godt samarbeid mellom de som har sykdommen, pårørende og fagfolk.

Bente Oldren, daglig leder

2023**Oversikt over treningstilbud
Innrøndelag Parkinsonforening****Skogntrening.** Kontakt Åshild Gravdal. Tlf. 91522861

Mandager kl. 10

Gruppetrening Verdal. Onsdager fra kl. 12. Kontakt Verdal kommune. Tlf. 47793129**Parkinsontrening** på Kastvollen tirsdager kl. 15.**Logopedhjelp på Innherred:****Levanger:** Gruppetrening foregår i 2 grupper annenhver torsdag med logoped Astrid Granhus. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege. Opplysn. tlf 90 10 37 38 Jan Anders Austad**Steinkjer:** Gruppetrening i 1 gruppe hver torsdag med logoped Anne Kjeldset. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege. Opplysn. Tlf 93 02 74 19 Randi HallanIPF vil starte flere **samtalegrupper for pårørende**. Vi vil starte grupper både på Steinkjer og Verdal. Meld dere på til Karstein eller andre i styret, så starter vi opp når fem deltakere er påmeldt.**2023****Aktiviteter, trening og treffpunkt i Nam-
sos og Leka****Trening på Træn** mandager kl.09.30. Kontaktperson: Jon Heir 99524233**Logopedtrening** mandager kl.11.00. Kontaktperson: Ketil Vinje 47606371**Kaffestund** mandager kl.11.45 Kontaktperson: Tove Rønning 97096584**Trening på Træn** torsdager kl.09.30. Kontaktperson: Jon Heir 99524233**Mandagstrim** Kontaktperson: Linda H. Ekre 99697536**2023****Gauldal/Oppdal Parkinsonforening****Parkinsontrening** med fysioterapeut Marit Klokset, Krux på Oppdal, **tirsdager** kl 12.00-13.00. Kontaktperson Tone Lauvås. Mobil 970 79 83R**Max Form** Lundamo med Gunnleik Reppe, mob 414 20 378, torsdager kl 09.00-10.30 Kontaktperson Bente S. Olsen, mob 482 49 609Etter trening på begge plasser, koser vi oss med kaffe og frukt, det er også mulighet til gruppesamtaler. Selv om du ikke er med på treningen, er du velkommen på kaffedrikking. **Laserskyting med salonggevær** på Hovin Skytrebane. Kontaktperson Anders Johan Aamot. Mob 918 89 840, tirsdager kl 18.00

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Svein Hatling	908 59 069
Gruppetrening Inderøy	Halvor Stavrum	913 37 231
Gruppetrening logoped Levanger	Jan Anders Austad	901 03 738
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Randi Hallan	930 27 419
Gruppetrening Skogn	Svein Tråsdal	996 92 345
Gruppetrening Golf	Bård Hallan	928 13 728
Gruppetrening Verdal	Asbjørn Pettersen	415 64 151
Gruppetrening logoped Steinkjer	Randi Hallan	930 27 419

Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Treningsparti Namsos	Ketil Vinje	47606371
Logopedgruppe Namsos	Ketil Vinje	47606371
Logopedgruppe Kolvereid	Åse Rørmark	97985165
Andre aktiviteter Kolvereid	Åse Rørmark	97985165

Kontaktpersoner i Gauldal/Oppdal PF (GOPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Treningsparti Oppdal	Tone Lauvås	97079837
Treningsparti Lundamo	Bente Sundet Olsen	48249609

Kontaktpersoner i Værnesregionen PF (VPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Stavgang i Malvik	Ingeborg Grøm	452 24 434

Kontaktinformasjon til alle parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder: Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363A
7670 Inderøy
902 06 767

inntrondelag@parkinson.no
parkinson.no/inntrondelag



Org.nr.: 985 442 266
B.konto: 4212 31 96893
VIPPS: 82216

Namdal PF

Leder: Siri Aune

Overhallsvegen 45,
7803 Namsos
902 08 355
namdal@parkinson.no
parkinson.no/namdal



Org.nr.: 993 745 839
B.konto: 5083 05 43802
VIPPS: 20972

Gauldal-Oppdal PF

Leder: Hans Grøseth

Høgmovegen 21
7340 Oppdal

gauldaloppdal@parkinson.no
parkinson.no/gauldaloppdal



Org.nr.: 922 631 123
B.konto: 4212 49 39644
VIPPS: 573903

Trondheim og omegn PF

Leder: Tora Rømo

Bynesveien 629
7070 Bosberg
906 94 824

trondheim@parkinson.no
parkinson.no/trondheim



Org.nr.: 984 459 610
B.konto: 4200 02 50966
VIPPS: 108309

Værnesregionen PF

Leder: Børge Pettersen

Ingstadveien 106
7520 Hegra
Tlf 98404850

E-post: boerpe@online.no
vaernesregionen@parkinson.no
parkinson.no/vaernesregionen



Org.nr.: 923 307 613
B.konto : 4465 26 10975
VIPPS: 640928

Trøndelag PF

Leder: Leif Klokkerhaug

Nordengbakkan 10
7602 Levanger
952 07 104

trondelag@parkinson.no
parkinson.no/trondelag



Org.nr.: 921 732 937
B.konto: 4212 44 93905
VIPPS: 749140

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost: post@parkinson.no

Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00

Generalsekretær:

Britt Inger Skaanes



SPØR EN FAGPERSON:

Sitter du inne med spørsmål du gjerne skulle stilt en fagperson? Her kan du få svar fra parkinsonsykepleiere Ragnhild Støkket og Dorthe Thomsen, jurist Atle Larsen, fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen, ernæringsfysiologer Asta Bye og Julie Sør-bø Helliesen, familierapeut Bjørn Tore Bergem, logoped Katrine Kvisgaard og ergoterapeuter Nina Bondkall og Cecilie Gjersum. Svarene blir anonymisert før de publiseres.



Se www.parkinson.no

Norges Parkinsonforbund

Parkinsonstelefonens åpningstider:

Mandager: kl 10-16

Onsdager: kl 10-21



Vi er her for deg!

22 00 82 80

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.

Neurologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos.

Spesial sykepleiere:

Nina Nynes NinaSandver.Nynes@hnt.no

May Sissel Utvik MaySissel.Utvik@hnt.no



Telefonnr.: 74215400 kl. 08:00 – 11:30, 13:30 – 14:30

Vi som spesialsykepleiere vil besvare på det vi har kompetanse på, og undersøker med neurolog vedrørende spørsmål utenom vår kompetanse.



Neurologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

Neurologisk sykepleier Beata Jørstad

Telefontid ma –fre kl. 08 –11 og kl 12-15

Tlf. 740 98061 E-post: Beata.Jorstad@helse-nordtrondelag.no

Neurologisk sykepleier, besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med neurolog når det er noe utenfor hennes fagområde.



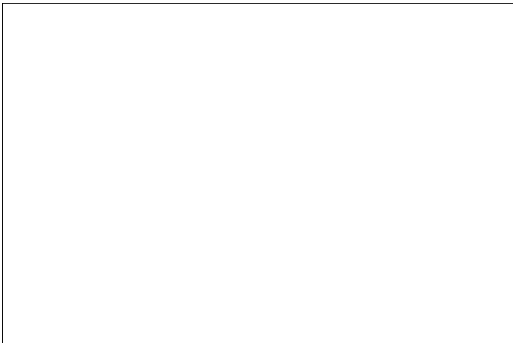
Parkinsonsykepleier ved



Anne Grete Kristiansen, utdannet sykepleier ved Høyskolen i Sør-Trøndelag. Videreutdanning i Parkinson-sykepleie i ved Lunds Universitet. Jobbet ved Neurologisk avdeling siden 2007, og Neurologisk poliklinikk siden 2013

Kontortid 08: 00-15: 00 **Telefon** 72 57 35 28 .





Avsenderadresse:

Trøndelag Parkinsonforening

**Nordengbakkan 10
7602 Levanger**

**Meld ifra til:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
e-post: post@parkinson.no**

**Husk og melde fra om adresse-
endring så unngår du forsinkelse
i utsending av medlemsbladet og
Tema Parkinson fra forbundet.**

**Sendes:
Norges Parkinsonforbund
Karl Johansgate 7
0154 Oslo**



Norges Parkinsonforbund

INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....**Kjønn:**.....

Adresse:.....

Postnr. og sted:.....

Tlf. privat:.....**Mobil:**.....

E-post:.....

Innmeldt/vervet av:.....

Medlemstype:

- Har selv parkinson kr 450,-
- Nærmeste pårørende (samme adr. som medlem) kr 350.-
- Støttemedlem kr 350.-