



# Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1

Februar 2023

Årgang 17

## INNKALLING TIL ÅRSMØTER 2023

### Møre og Romsdal Parkinsonforening

Lørdag 11. mars 2023 kl. 13.30 på Krona, Romsdalsmuseet

### Sunnmøre Parkinsonforening

avholder sitt årsmøte 2023 på Thon Hotell Baronen,  
Kanalveien 1 6010 Ålesund, lørdag 4. mars kl. 12.00.

### Romsdal Parkinsonforening

Mandag 13. februar 2023 kl 18.00 på Krona,  
Romsdalsmuseet i Molde

### Nordmøre Parkinsonforening

Onsdag 22. februar kl. 17.00  
på Scandic Hotel, Kristiansund

#### Innhold:

Redaktøren har ordet .....	2	Årsmelding RPF.....	15
Leiaren har ordet .....	3	Arbeidsprogram RPF.....	17
Innkalling til årsmøte MRPF.....	4	Innkalling til årsmøte NMPF .....	18
Årsmelding 2022 MRPF .....	5	Årsmelding 2022 NMPF .....	18
Arbeidsprogram MRPF .....	8	Årstidene .....	20
Hilsen fra SPF .....	9	Ei takk til Heimetenesta i	
Innkalling til årsmøte SPF .....	9	Ålesund kommune.....	21
Årsmelding 2022 SPF .....	10	Kurs.....	22
Arbeidsprogram 2023 SPF .....	12	Rehabilitering Aure.....	26
Hilsen fra RPF.....	13	Unicare Røros .....	27
Innkalling til årsmøte RPF .....	14		

## Redaktøren har ordet



Godt nytt år alle saman. Vi har gått inn i 2023 med forventningar om at koronaen endeleg er sett på sidelinja og vi kan leve eit meir sosialt og normalt liv igjen.

Sjølv om ein skulle ynskje det annleis er det no ein gong slik at dei beste tilboda for oss parkinsonistar heilt naturleg er mest i sentrale strøk, og lokalforeningane våre har mange gode tilbud for dei som kan og vil benytte seg av dei. For oss som bor litt ute i distriktet er det gode aktivitetstilbod rundt om i heimkommunane våre. Dessuten har vi alle muligheit for å søkje om rehabilitering. Kastvollen, Aure og Røros er alle tre gode rehabiliterings-senter. Denne gongen finn de meir om tilboda til Aure og

Unicare Røros inne i bladet. Vi fekk desverre ikkje plass til Kastvollen denne gongen, men dei kjem i 2/23.

Det er årsmøtetid og det ber dette nummeret preg av. Valnemndene er vel forhåpentlegvis i mål med si oppgave, men signala seier dessverre at det ikkje berre er enkelt å få folk til å ta på seg verv. Vi ynskjer både dei og dei nye styra våre lykke til med arbeidet.

Lærings- og mestrings-senteret og MRPF inviterer igjen til Parkinsonkurs i Molde. Denne gongen har kursa fått ei litt anna inndeling enn tidlegare år. Kurs 1 er for deg "har et aktivt liv uten store symptomer" (23.5), medan kurs 2 er for deg som opplever at "sykdommen setter mer preg på livet" (25.5). Du kan allereie no melde deg på via fastlege eller nevrolog. Kursprogram inne i bladet.

No takkar eg for meg som redaktør for Hør på meg. I den samanheng vil eg rette ei stor takk til Kristian Elgsaas for eit godt samarbeid. Han har vore til uvurderlig hjelp for meg. Uten han - ikkje noko Hør på meg.

*Ta godt vare på dokke sjølve og dei rundt dokke!*

*May Britt J. Vikestrand*

## Leiaren har ordet



Det stundar mot årsmøtetid, og vi er i full gang med å førebu årsmøta når eg skriv dette. Når du får bladet er det fullt av innkallingar og årsmøtedokument til lokallaga og til fylket. Sjølv har eg noe vore leiar i 10 månader, og begynner å bli betre kjent med foreninga og kva som vert forventa av tillitsvalde. Det er godt samarbeid i begge styra der eg er med, og meningsfylt å vere med å *arbeide for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av Parkinson og deres pårørende* som det står i formålsparagrafen til Parkinsonforbundet.

Det er tradisjon at det annankvart år vert halde årsmøte i samband med helgesamling med fagleg innhald. I fjor var det samling i Ålesund, og etter tradisjonen skulle møtet i år vore i Kristiansund. Men vi fann ut at det ville vere vanskeleg å samlast der til dagsmøte, og valde heller å ha det på Krona på Romsdalmuseet i Molde. Det er eit svært godt eigna lokale til vårt behov synest vi, og då får de frå Sunnmøre og Nordmøre få sjå kvar Romsdalslaget har sine møter og årsmøter.

Vi inviterer først til eit spanande fagleg innslag ved pianist og nevrolog Geir Olve Skeie frå Bergen : Geir Olve Skeie er overlege ved Nevrologisk avdeling, Haukeland universitetssjukehus, og professor II ved Griegakademiet, der han underviser om musikk og hjernen. Skeie er ein internasjonalt anerkjent forskar, og har mellom anna forska på musikkens påverknad på hjernen og bruk av musikk ved Parkinsons sjukdom og hjerneskader. Korleis påverkar musikk hjernen? Kan musikk brukast terapeutisk ved Parkinsons sjukdom og hjerneskader?

Så vi startar årsmøtedagen med fagleg innlegg klokka 12. Så blir det lunsj klokka 13.30 og årsmøte klokka 14.30. Vi vonar å vere ferdige til klokka 16.

Det er kjekt å vere tillitsvald i Parkinsonforeninga, og vi vonar at det er fleire som takkar ja når de blir spurt

Ellers har eg oppdaga eit problem når eg sit med medlemslistene. Det er ikkje alle som har betalt!!! Nei og nei. Det er nok ikkje fordi dei vil slutte å vere medlem – det er eg ganske så sikker på, men truleg fordi dei som ikkje har betalt ikkje er klar over det. Så skund dykk å betale når rekninga no kjem i posten! Og til pårørende som ikkje er medlem – meld dykk inn i foreninga – det er viktig!

*Vel møtt til årsmøte Eli Karin Walle*

## Innkalling til årsmøte i Møre og Romsdal Parkinsonforening

Lørdag 11. mars 2023 kl 13.30 på Krona, Romsdalsmuseet

### SAKSLISTE

1. Godkjenning av møteinnkalling
2. Godkjenning av saksliste
3. Valg av møteleder
4. Valg av referent og to til å medunderskrive protokollen
5. Referat av årsmelding og regnskap fra lokalforeningene
6. Årsmelding fra MRPF for 2022
7. Regnskap for 2022
8. Arbeidsprogram for 2023
9. Budsjett for 2023
10. Innkomne saker
11. Valg

Før årsmøtet - **Klokka 12.00** – inviterer styret til faglig innlegg ved professor og nevrolog og pianist Geir Olve Skeie: Musikk og hjernen.

**Klokka 13.30** blir det servert lunsj til årsmøtedeltakerne.

For å vite hvor mange som kommer ønsker vi påmelding til:  
Eli Karin Walle, [elikarinwalle@gmail.com](mailto:elikarinwalle@gmail.com)  
eller sms / tlf 41272915 innen søndag 5. mars.

Molde, 30. januar 2023

Møre og Romsdal Parkinsonforening  
styret

# Årsberetning for 2022

## Møre og Romsdal Parkinsonforening

### Generell informasjon

Antall medlemmer 465      Antall likepersoner 8      Antall styremøter 5  
Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2021, sett kryss (obligatorisk). x

Dato og sted for årsmøtet:

29. april 2022 – Parken hotell, Ålesund

### Styrets beretning

#### Innledning

Styret har hatt 4 styremøter i 2022, 23.april, 31. mai, 10. september og 29. november og 1 møte i januar 2023. Møtene har blitt holdt på fjellstova, Ørskog. Møtet den 10. september ble holdt på Romsdalsmuseet i Molde, og var et felles møte mellom fylkesstyret og styrene i lokalavdelingene Romsdal, Nordmøre og Sunnmøre.

Styret behandlet i 2022 24 saker.

Ved årsskiftet 2022/ 23 hadde Møre og Romsdal Parkinsonforening 401 registrerte betalende medlemmer, det samme som året før.

Medlemsbladet Hør på meg – har kommet ut med 3 nummer i 2022.

Møre og Romsdal Parkinsonforening har samarbeidet med Helse Møre og Romsdal om planlegging og gjennomføring av kurs for personer med Parkinson og pårørende.

I mai ble det gjennomført et kurs ved Ålesund sykehus for nydiagnostiserte med 55 deltakere.

Ved Molde sykehus ble 2 kurs – et for nydiagnostiserte og et for de med diagnose over 5 år – gjennomført 22. og 24. november 2022.

Evalueringen var god.

#### Sittende styre pr. 31.12.2022

##### VERV:

leder  
nestleder  
kasserer /webansvarlig  
sekretær  
styremedlem

##### NAVN:

Eli Karin Walle 2 år  
Gunnar Frøyen 2 år  
Jan Erik Bjørshol 1 år  
May Britt J. Vikestrand 1 år  
John Strøm 2 år

Varamedlem  
Varamedlem

Unni Strand 1 år  
Karin Ingrid Nesje 1 år

**Dato for valg av styret: 29. april 2022**

**Funksjonsperiode:**

**Valgkomite**

Solveig Husby, leder

Kari Steinsvik, Karin Ingrid Nesje

Roy Høyér, vara

**Redaktør Hør på meg**

May Britt Vikestrand

**Medlemsmøter**

I 2022 ble det arrangert medlemsmøte / helgesamling 29.04 - 01.05 i forbindelse med årsmøtet. Det var 40 påmeldte.

Tema: Sammen er vi sterkere

**Møtet hadde tre fokus-område:**

- Likepersonarbeid m/gjennomgang av kurset i likepersonarbeid.
- Pårørende sin situasjon m/ fokus på tidlig og midtre fase, dvs før parkinsonisten blir pleietrengende,
- Parkinsonisten og de pårørende sine rettigheter m/ gjennomgang av regelverk og rettigheter

Vi hadde invitert Britt Inger Skaanes og Leif Klokkehaug som stod for del 3 om rettigheter.

For personer med Parkinson og deres pårørende er det viktig å treffe andre i samme situasjon og ha tid til samtale og erfaringsutveksling, også med tanke på de viktige tema som vi tok opp på Helgesamlinga.

**Brukermedvirkning i råd og utvalg**

MRPF har to brukerrepresentanter i forbindelse med utrulling av ParkinsonNet. PN er en tverrfaglig opplæring av helsepersonell om Parkinson Sykdom. Det har vært arrangert to grunnkurs i Helse Midt og i alt 65 fagpersoner fra Møre og Romsdal har gått grunnkurs.

**Likepersonsarbeid**

Antallet likepersoner er redusert i perioden. Det planlegges opplæringstiltak i nær fremtid av lokalforeningene i Sunnmøre og Romsdal.

**Yngrearbeid**

Vi hadde mottatt tilskudd fra Damstiftelsen til et tiltak - Innerdalen for alle – en fjelltur særlig med tanke på yngre medlemmer. Desverre måtte turen avlyses da samarbeidspart Turistforeningen likevel ikke hadde kapasitet til bemanning på hytta som skulle brukes. Tilskuddet er tilbakebetalt.

### **Fysisk aktivitet/treningsgrupper**

Lokalforeningene jobber med dette.

### **Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter**

Lokalforeningene sitt arbeidsområde i hovedsak.

### **Arbeid rettet mot helsepersonell**

Se over om brukermedvirkning: ParkinsonNet

### **Økonomi og inntektsgivende arbeid, kort beskrivelse**

Etter bortfall av bingoinntekter som tidligere sikret foreningen en sunn økonomi, har en måttet gjøre opp regnskapet med underskudd de siste par årene.

Vi har gode forhåpninger å få dette på plass igjen i neste søknadsrunde.

Foreningens likviditet er fortsatt god, da vi har ca 260.000 i samlet bankinnskudd.

Vi søker også tilskudd / støtte til aktiviteter eller prosjekter hvor det er mulig.

### **Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter**

Se over: *Yngrearbeid*

Det var satt ned arbeidsgruppe som jobbet med Prosjekt Innerdalen for alle.

### **Medlemsutvikling**

Forening	betalt	ikke betalt	innmeldt-ikke giro	totalt
Nordmøre	98	16	4	118
Romsdal	88	15	5	108
Sunnmøre	216	16	8	240
Tot M&R	402	47	17	466

Sted og dato

Molde 30. januar 2023

Underskrift, leder eller to styremedlemmer

*Eli Karin Walle sign*

## ARBEIDSPROGRAM FOR MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING 2023

*Vårt arbeidsprogram tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av Parkinson og deres pårørende.*

### **Medlemsarbeid:**

Medlemmene i fylket er registrert i de 3 lokalforeningene. Disse har ansvar for medlemsmøter og aktiviteter lokalt. Fylkesforeninga har det formelle ansvaret.

### **Fylkesforeninga sine oppgaver:**

- Samarbeide med de tre lokalforeningene, ha en koordinerende funksjon og bidra til at aktiviteter og tilbud blir tilgjengelige for alle medlemmer i fylket
- Gjennomføre arbeidsprogrammet innenfor budsjetttrammene
- Følge opp vedtak
- Gjøre organisasjonen mer synlig og tilgjengelig for medlemmene
- Ha en webansvarlig som oppdaterer heimesida vår
- Gi ut Hør på meg
- Oppdatere medlemslistene for å nå ut til alle medlemmene

### **Organisasjon og utviklingsarbeid:**

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer og likepersoner
- Jobbe oppover mot NPF og utad mot ulike instanser i fylket til medlemmenes beste
- Gi ut Hør på meg minimum 3 ganger i året
- Motivere og inspirere medlemmer til å delta på likepersonkurs

### **Påvirkningsarbeid:**

- Verve fagpersoner til ParkinsonNet i Møre og Romsdal
- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer, særlig vekt på yngre Parkinsondiagnostiserte
- Påvirke medlemmene til å rekruttere fagpersoner til ParkinsonNet
- Oppfordre medlemmer til å melde seg inn i Parkinsonregisteret

### **Informasjon**

- Samarbeid med Lærings og mestringssenteret om kurs for nydiagnostiserte og andre aktuelle kurs
- Samling for likepersoner
- Sikre god informasjon til nydiagnostiserte i første møte med nevrolog
- Medvirke til at relevant informasjon om Parkinson sykdom er tilgjengelig på neuroavdelingene og andre aktuelle møtesteder



## Hilsen fra Sunnmøre Parkinsonforening

Da er vi godt i gang i det nye året med våre aktiviteter. Hvilke aktiviteter vi har på Sunnmøre og hvem som er kontaktpersoner finner dere på lokalforeningen sine internettsider.

Når dette går i trykken har vi allerede avviklet årets første medlemsmøte. Det var i Sykkylven

onsdag 1. februar med tema «Framtidsfullmakt» Mer om dette møtet kommer i neste nummer av «Hør på meg»

Lørdag 4. mars kl 12.00 har SPF årsmøte på Thon Baronen hotell, Spjelkavika.

Håper at mange har anledning å møte. Det vil også bli servert en varm lunsj.

Opplæring av likepersoner er også et tema i år. I begynnelsen av februar arrangerer vi et felles kurs/workshop for 5 personer. Er det flere som ønsker å bli likepersoner, er det bare å ta kontakt med oss i styret.

Pårørendegruppen ønsker også å komme skikkelig i gang igjen etter noen korona-år. Interesserte bes ta kontakt med Solveig Austnes.

*Hilsen Geir Sund*  
leder SPF

---

## Sunnmøre Parkinsonforening Innkalling til Årsmøte 2023

***Sunnmøre Parkinsonforening avholder sitt årsmøte 2023 på Thon Hotell  
Baronen, Kanalveien 1, 6010 Ålesund, Lørdag 04. mars kl. 12.00.***

Vi starter med de innledende punktene til årsmøtet og spiser varm lunsj kl 12.30. For påmelding: send SMS til Geir Sund, 916 09 718 innen 17. februar.

### SAKSLISTE

Sak 1 Valg av møteleder	Sak 6 Arbeidsprogram 2021
Sak 2 Valg av referent og 2 protokollunderskrivere	Sak 7 Regnskap 2022
Sak 3 Godkjenning av innkalling	Sak 8 Budsjett 2023
Sak 4 Godkjenning av saksliste	Sak 9 Innkomne saker
Sak 5 Årsmelding 2022	Sak 10 Valg

Årsmøtepapirene ligger på nettsidene til NPF, [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) under Sunnmøre Parkinsonforening.

Årsmelding for 2022 og Forslag til Arbeidsprogram for 2023 finner dere i medlemsbladet «Hør på meg».

*Styret*  
Sunnmøre Parkinsonforening

## Årsmelding for Sunnmøre Parkinsonforening for driftsåret 2022

Året 2022 ble heldigvis mye mer positiv enn de 2 foregående år. Normal aktivitet kom i gang igjen, men det var tydelig at pandemi-årene gjorde at medlemmene vegret seg noe for en del sosiale aktiviteter. Spesielt i første halvår var det få som deltok, og både på årsmøtet og på Helgesamlingen i april/mai var det mange som manglet.

Sunnmøre Parkinsonforening har også i 2022 hatt arbeidsprogrammet som mål for arbeidet vårt. Pr. 31.12.22 var vi 215 betalende medlemmer med både pasient og støttemedlemmer. Årsmøtet ble holdt 5.3.22 på Hotel Waterfront. Der var 23 stemmeberettigede til stede. Kari Steinsvik hadde bedt om avløsning som leder og Geir Sund ble valgt som ny leder.

### **Styret konstituerte seg på første styremøte og ble som følger:**

Leder	Geir Sund
Nestleder	Solveig Austnes
Kasserer	Terje Nergård
Styremedlemmer	Georg Steffensen Gunnar Frøyen
1. Varamedlem	Alf Terje Farstad
2. vara / sekretær	Kari Steinsvik
Revisor	Edith Dybvik

Foreningen har hatt 5 styremøter. I tillegg en rekke aktiviteter som blir beskrevet nedenfor.

### **Interessepolitikk**

ParkinsonNet er nå kommet til Helse Midt og SPF arbeider for å finne helsepersonell som er interessert i å være med. Styret vurderer mulighetene for å gi støtte fra Tilskudds-fondet. Det må lages gode regler for å søke om støtte til reiseutgifter og opphold for å kunne delta på kurs og seminarer.

SPF vil samarbeide med MRPF om å få til kurs for nydiagnostiserte i Ålesund i 2023.

### **Medlemskontakt / Møteplasser**

SPF bruker SMS som sin viktigste formidling av informasjon til medlemmene. Dette fungerer svært bra.

I tillegg brukes medlemsbladet «Hør på meg».

Leder Geir Sund er Web-ansvarlig og holder nettsidene våre holdes oppdatert.

<https://parkinson.no>, velg: «fylkes-og-lokallag» - «Sunnmøre Parkinsonforening»

I tillegg jobbes det for at Facebook-siden også skal kunne bli et sted for informasjon.

### **Helgesamling**

SPF var arrangør for Helgesamlingen fra 29.4. til 1.5.22. MRPF fikk i 2019 tilskudd fra Helse Midt som skulle brukes på Likepersonarbeid og pårørendearbeid. Dette ble derfor hovedtema på samlingen. Referat fra Helgesamlingen står i «Hør på meg» nr 2/22. Det ble en del forfall siste uken pga. korona, så det var kun 30 personer som deltok.

Det ble ikke mulig å få til et medlemsmøte på våren i 2022. Den 2. november arrangerte vi medlemsmøte med ParkinsonNet som tema.

### **Den 26. november ble julegildet arrangert på Sunde Fjordhotell.**

De nye eierne samarbeidet bra med oss og over 90 personer var til stede. Til neste år bør vi vurdere litt bedre bordplassering og matservering. Julianne Kjevik og datter underholdt med julemusikk i starten på møtet. Loddsalget ga inntekt på kr 11.425,. Takk til alle som hadde med gevinster og tok lodd.

### **Medlemstur**

Medlemsturen som skulle vært i 2021 ble arrangert den 24. september og det var 41 som deltok.

Turen gikk til Bud hvor vi hadde lunsj og verten fortalte om det dramatiske døgnnet da Viking Sky hadde problemer på Hustadvika.

### **AKTIVITETER**

**Bowling.** Det faste tilbudet i Ålesund er fortsatt populært. Gunnar Frøyen har hatt ansvar for påmelding. Det har vært 7 samlinger og til sammen har 37 personer deltatt i løpet av året. Totalt har det deltatt 87 personer. Det er flott at noen av medlemmene også er medhjelpere i arrangementet.

I Ulsteinvik har interessen vært dalende. 3 samlinger med 8 forskjellige deltakere og avlyst 2 ganger. May Britt J. Vikestrand har hatt ansvaret der. Det blir pause for bowling i Ulsteinvik våren 2023.

**Golf** Golfgruppen har vært aktiv i 2022 og ønsker fortsatt nye medlemmer. 4 medlemmer pr 31.12.22.

**Rock Steady Boxing** I mai startet vi opp med boksing. Dette i samarbeid med Ålesund bokseklubb. En instruktør fra bokseklubben hadde vært i Oslo på kurs og blitt sertifisert. I tillegg stiller bokseklubben med 2-3 hjelpeinstruktører etter behov. Vi har hatt ca 20 påmeldte, men oppmøte har i snitt vært ca 12-14 personer. De som deltar kommer med meget positive tilbakemeldinger.

**Pårørendegruppe** Solveig Austnes har ansvar for gruppen og det har vært 1 møte i 2022. Deltakerne er svært fornøyd med tilbudet og håper at flere vil delta i 2023.

### **Opplysnings og informasjonsarbeid**

MRPF og Helse Møre og Romsdal arrangerte 4. mai kurs for nydiagnostiserte og pårørende på Ålesund sykehus. Vellykket kurs med veldig mange deltakere.

### **Kontaktpersoner i Sykkylven**

Forskjellige brukerorganisasjoner i Sykkylven, BOS, har et felles samlingssted, kontorplass og møterom.

De ønsker samarbeid med SPF og etter et innledende møte annonserte at SPF ville være til stede på «åpen dag». Der informerte vi om våre aktiviteter og Brit Berge Ringdal er nå vår kontaktperson i BOS. Det ble arrangert et medlemsmøte i begynnelsen av februar i Sykkylven.

## ORGANISASJONSUTVIKLING

Verving av nye medlemmer skal prioriteres, blant annet med informasjonsbrosjyren fra MRPF. I tillegg er det viktig å få flere av de pårørende som medlemmer.

### Verv og deltakelse i møter

I MRPF: May Britt J. Vikestrand og Gunnar Frøyen, styremedlemmer og Bente Saxon, varamedlem. I tillegg har Geir Sund, som leder av SPF deltatt på alle styremøtene. Årskongressen i NPF i Oslo 25. – 27. oktober: Geir Sund og Gunnar Frøyen deltok. Gunnar Frøyen er vikar brukerrepresentant i ParkinsonNet. Årsmøte i FFO 21.05.22. Geir Sund deltok

## AVSLUTNING

Foreningsarbeidet har fungert bra. Foreningen har en god økonomi, men årets drift ga et underskudd på kr 92.122,26. Tilskuddsfondet har i 2022 minket med kr 33.312,50.

Ålesund, januar 2023  
*Sunnmøre Parkinsonforening*

## ARBEIDSPROGRAM SUNNMØRE PARKINSONFORENING 2023

Arbeidsprogrammet for Sunnmøre Parkinsonforening tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund for 2021-2023 som ble vedtatt på Landsmøtet 2020 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:

- Følge opp innføringen av ParkinsonNet i Helse Møre og Romsdal.
- Oppmode fagpersoner til å delta på ParkinsonNet grunnkurs og fagdager.

### Medlemskontakt / Møteplasser

Sunnmøre Parkinsonforening vil jobbe for å ha god kontakt med medlemmene. Det er viktig at hele Sunnmøre involveres i ulike aktiviteter.

- Medlemsmøter med tema, men også vekt på samtale og utveksling av erfaringer.
- Sette fokus på ulike tiltak som SPF/MRPF definerer som Likepersonarbeid.
- Tur /utflukt 2023
- Bowling i Ålesund og Ulsteinvik
- Rock steady boxing
- Pårørendegruppe
- Golf-gruppen

### Informasjonsarbeid.

Norges Parkinsonforbund formidler kunnskap om parkinsonisme.

Sunnmøre Parkinsonforening vil arbeide for at:

- SMS brukes som informasjonsformidler.
- Arbeide med å bytte ut bruk av SMS med epost og internett.
- Holde internettsidene oppdatert og få medlemmene til å følge med på nettsidene til NPF/SPF.
- Arbeide for å få en fungerende Facebook side/gruppe for formidling.
- 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 2021 – 2023 fastslår at forbundet fortsatt vil arbeide for å øke medlemsmassen. Videre skal forbundet arbeide for å inspirere, motivere og skolere tillitsvalgte og styrke likepersonsaparatet. Sunnmøre Parkinson forening vil derfor:

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer
- Få flere til å ta Likepersonkurs i 2023.
- Arbeide for at flere av medlemmene, både Parkinsonister og pårørende påtar seg tillitsverv. Skolering av tillitsvalgte skal prioriteres
- Arbeide for å finne gode brukerrepresentanter.
- At tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser.

## **EN HILSEN FRA ROMSDAL PARKINSONFORENING!**

### **Godt Nytt – År til alle våre medlemmer.**

2023 håper jeg blir et godt Parkinson år. Med det mener og håper jeg , blir et år med større aktivitet og større deltakelse på våre arrangement, siden vi nå har en mer normal situasjon etter flere år med slitsom Coron .

I 2022 kunne vi igjen invitere til julebord. Torsdag 1. des. var vi samlet i peis-stua på Hotel Alexandra i Molde . Vi var 29 deltakere som fikk servert en aldeles nydelig julebuffet. Vi koste oss med god mat, noe godt å drikke, allsang og åresalg med flotte premier. Trylle- kunstneren Jan Holden underholdt og imponerte forsamlingen stort.

**Årsmøte 2023;** blir som i fjor avholdt på Krona Romsdalsmuseet med påfølgende medlemsmøte mandag den 13. februar kl. 18.00. Vi legger opp til sosialt samvær rundt en kopp kaffe og noe å bite i

**Turer;** Også i år blir det vårtur til Damvokterhytta i Moldemarka. Det blir 3 året på rad ,så det nærmer seg en tradisjon. En fin og lettgått tur som passer for de fleste. Vi legger opp til kaffe og kaker, muligheter for grilling, foruten allsang og sosialt samvær.

**Tur til Åndalsnes;** Vi prøvde i fjor med gondoltur opp til restaurant Eggen, men måtte avlyse eller utsette grunnet liten påmelding.Vi prøver på nytt til sommeren, og nærmere info om begge disse turene kommer etter hvert.

**Nytt tilbud;** Nytt fra i år er at vi nå starter opp et såkalt Kafe - Treff hver første torsdag i ny måned. Første treff blir den 2.februar kl.12.00. Vi møtes på Nobel Seniorsenter i Molde, det som tidligere het Eldres kultursenter. Sokkeletasjen på gamle Hotel Nobel er nå renovert og fremstår som et svært koselig lokale med egenart og særpreg. Et godt tilbud der man kan møte andre til en liten uformel hyggestund. Noen gratis parkeringsplasser pluss 1 handikaplass. Dette blir spennende. Vel møtt.

**Aktivitetstilbudet Boksing; er nå utvidet.**

I regi av Molde Bokseklubb er det nå boksetrening på Idrettens Hus hver mandag og torsdag kl.16.00. Jeg avla treningen et besøk her forleden, og anbefaler et godt tilbud i et trygt miljø med gode treningsforhold.

Jeg har et stort ønske og et håp om at vi i dette nye året , kan nå ut til enda flere av våre medlemmer med våre aktiviteter, turer og arrangementer. Jeg vet at det for mange kan være veldig vanskelig å komme seg ut. I så fall, vær ikke redd for å ta kontakt. Transport, henting og bringing kan ofte lett la seg ordne.

Med dette ønsker jeg alle et riktig godt Parkinsonår.

Mvh.

*Roy Tore Høyer*

Leder Romsdal Parkinsonforening.

## INNKALLING TIL ÅRSMØTE I ROMSDAL PARKINSONFORENING.

***Mandag 13 . februar 2023 kl. 18.00. på Krona, Romsdalsmuseet i Molde.***

**Saksliste;**

1. Godkjenning av møteinnkalling.
2. Godkjenning av saksliste.
3. Valg av møteleder.
4. Valg av referent og 2 til å underskrive protokollen.
5. Årsmelding for 2022.
6. Regnskap for 2022.
7. Arbeidsprogram for 2023.
8. Budsjett for 2023.
9. Val.
- 10.

***Til orientering;***

Etter årsmøtet vil det bli avholdt medlemsmøte med kaffe, kake og snitter. Hyggelig og sosialt samvær.

Molde den 25.01.2023.

Romsdal Parkinsforening.

*Styret*

# Årsberetning for 2022

## Romsdal Parkinsonforening

### Generell informasjon

Antall medlemmer	108	Antall likepersoner	
Antall styremøter	9		
Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2021, sett kryss (obligatorisk).			x
Fylkestilhørighet	Møre og Romsdal		
Dato og sted for årsmøtet:	23. mars 2022 på Krona, Romsdalsmuseet		

### STYRETS BERETNING

#### Innledning

Styret har hatt 1 mindre medlem enn forutsatt.

Styret har hatt 9 styremøter i 2022, og behandlet 30 saker,

Medlemsmøte ble holdt i forbindelse med årsmøtet 23. mars. Det ble da informert om aktiviteter som er i gang og etterspurt hva medlemmene ønsker at styret skal jobbe med / arrangere. 22 medlemmer deltok på møtet.

#### Sittende styre pr. 31.12.2022

VERV:	NAVN:
leder	Roy Høyer valgt for 2 år
sekretær	Eli Karin Walle gjenvalgt for 2 år
kasserer	Jan Erik Bjørshol
styremedlem	Solveig Husby
varamedlem	Per Kåre Trengereid
varamedlem	Reidun Moltubakk

*Dato for valg av styret: 23. mars 2022*

*Funksjonsperiode: 23.03.22 – 13.02.23*

<b>Medlemsmøter</b>	1
<b>Interessepolitiske saker</b>	–
<b>Brukermedvirkning i råd og utvalg</b>	–
<b>Likepersonsarbeid</b>	2 pårørende grupper har vært i funksjon i 2022 med til sammen 11 deltakere.
<b>Yngrearbeid</b>	–
<b>Fysisk aktivitet/treningsgrupper</b>	Trening PWR med fysioterapeut Sigurd Eriksen Vatne onsdager kl 12 i Moldehallen. Boksing i regi av Moldekameratene mandager kl 16 i nye Idrettens Hus.

### **Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter**

Sommertur til Damvokterhytta 9. juni der vi hadde besøk av Magnar Solemdal (trekkspill) og Magne Furuset (gitar).

Julebord på Alexandra hotell den 1. desember med julemat og underholdning med 29 deltakere.

Styret inviterte til tur til Åndalsnes i oktober, men på grunn av for få påmeldte ble turen utsatt til 2023.

### **Arbeid rettet mot helsepersonell**

Deltok i arbeidet med planlegging og gjennomføring av 2 kurs for nydiagnostiserte / tidligere diagnostiserte.

Medlem i foreningen Tore Tokle deltar som brukerrepresentant i programmet ParkinsonNet.

### **Økonomi og inntektsgivende arbeid, kort beskrivelse**

Regnskapet for 2022 gjøres opp med et overskudd på vel 6.000 kroner.

Foreningens likviditet må sies å være god da bankinnskudd pr årsskiftet var vel 133.000 kroner.

De viktigste inntektene kommer fra grasrotandelen Norsk Tipping, samt prosjekt tilhørighet.

### **Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter –**

#### **Medlemsutvikling**

Medlemstallet er 108; 4 mindre enn året før (112).

*Underskrift, leder eller to styremedlemmer*





## ARBEIDSPROGRAM FOR ROMSDAL PARKINSONFORENING 2023

Vårt arbeidsprogram tar utgangspunkt i arbeidsprogrammet til Norges Parkinsonforbund som blant annet sier at det skal arbeides for å oppnå best mulig livskvalitet for alle som er rammet av Parkinson og deres pårørende.

### Medlemskontakt / møteplasser:

- Medlemsmøter med tema
- Medlemstur(er)
- Uformelt sosialt treff hver måned
- Trening PWR
- Boksing Rock Steady
- Pårørendetreff
- Julemøte

### Organisasjon

- Arbeide for å rekruttere nye medlemmer og likepersoner
- Arbeide for at flere av våre medlemmer tar på seg tillitsverv
- Tillitsvalgte deltar på regionale møter og konferanser
- Likepersonarbeid – rekruttering

### Informasjon

- Bidra til at nydiagnostiserte får nødvendig informasjon om våre tilbud. Sørge for informasjon til alle medlemmer, med oversikt over vårt program, møter etc gjennom medlemsbladet «Hør på meg»
- I samarbeid med NMR / Lærings og mestringssenteret og MRPF arrangere kurs for nydiagnostiserte og andre aktuelle kurs



## Årsmøte i Nordmøre Parkinsonforening Scandic Hotel, Kristiansund onsdag 22. februar, kl. 17:00

*Av hensyn til serveringen og antall må vi be om påmelding til  
Karin Nesje mob. 942 151 noen dager i forveien.*

### Saksliste

- 1: Åpning
- 2: Godkjenning av innkalling og saksliste
- 3: Konstituering (valg av møteleder og sekretær)
- 4: Godkjenning av årsberetning 2022
- 5: Godkjenning av revidert regnskap for 2022
- 6: Valg
- 7: Aktivitetsplan for 2023 (det nye styret delegeres myndighet til å utarbeide aktivitetsplanen, og den legges fram for første medlemsmøte til godkjenning)
- 8: Budsjett 2023 (Myndighet til utarbeiding av dette delegeres det nye styret, behandles som pkt. 7)
- 9: Innkomne forslag (må være leder i hende - skriftlig - én uke før årsmøtet)
- 10: Valg av 2 protokollvitner, og avslutning.

---

## Årsmelding Nordmøre Parkinsonforening 2022

### Medlemmer

Siste utskrift viser 118 medlemmer og 4 Likepersoner. Antallet har ligget stabilt de siste par år, men snittalderen er nok blitt noe høyere med tiden.

### **Styret som ble valgt på årsmøtet i 2022, bestod av:**

Leder	Arne Westye Fjellstad
Nestleder:	Karin Nesje
Sekretær	Ble foreslått og innstillet på møtet. Det viste seg at Helseforholdene var slik at vedkommende måtte trekke seg fra vervet, og leder har forøkt å ivareta den delen i styret og ellers kommunikasjon mellom de forskjellige deler av organisasjonen og vår for ening. Vi kommer tilbake på dette, og andre spørsmål under punktet for «Valg» på saklisten.
Kasserer:	Morten Holen
Styremedlem:	Ingrid Hagedal
Varamedlem:	John Strøm
Varamedlem	Einar Ugelstad

### **Faste aktiviteter:**

I 2022 var vi tilbake i normal gjenge med aktiviteter:

**Bowling** på Futura siste torsdag i måneden, kl. 13:00, med pizza og brus til avslutning.

Oppmøtet varierer noe, men mellom 5 og 8 stiller opp. Vi sender en påminning på sms til medlemmene, og noen ord på Facebook.

Mandager er det PWR-TRENING -med **fysioterapeut**, fra kl. 14:30 på Storhaugen helsehus og det som er synd der, det er at tiltaket er forbeholdt innbyggere i Kristiansund kommune. Vi får se om det er mulig å finne en mer smidig løsning som gjør at flere kan dra nytte av tilbudet.

### **Samlinger, arrangementer, kurs....**

Den lange «**sykkelturen**» som var arrangert av og med Frivillighetssentralen lokalt, og én av etappene gikk over Averøya, fra Bremsnes og ut på Atlanterhavsveien i mindre etapper. Selv med dårlig vær var det en del besøkende. Parkinsonforbundet var representert med en del spennende doninger, og syntes godt selv i de våte og grå været.

Gratis **busstur** til Bud for alle medlemmene, en fin reise, med god mat og god prat. Vi har allerede fått forslag til andre reisemål i nærområdet.

Parkinsonkurs ble et vellykket samarbeidsprosjekt med Nevrologisk avdeling, Molde sykehus, Møre og Romsdalsparkinsonforening, m.fl. (Se medlemsblad nr. 3/2022). Tilbakemeldingene etter kurset er gode.

Høsten 2022 har vi hatt et felles møte med de andre foreningene i vårt fylke. Spennende og praktisk nyttig!

**Årsmøte** i Nordmøre Parkinsonforening Holdes onsdag 22. februar, kl. 17:00 på Scandic Hotel, Kristiansund. Av hensyn til serveringen og antall må vi be om påmelding til Karin Nesje mob. 942 10 251 noen dager i forveien

En aldri så liten «appell» til slutt. Ikke noen «Trøste og bære» -variant, mer en oppfordring. «Demenskoret» kan gi oss idéer, og idéer er viktige. Like viktige er at vi kan mobilisere folk både internt og eksternt til å være med. Da kan vi fordele interessante oppgaver på flere medspillere og unngå at noen sliter seg lei av å sitte i et styre eller en gruppe og kjenne ansvaret som en tung bær – noe det slett ikke trenger å være, når vi løfter i lag!

*Arne*

## Årstidene

Det er kaldt i januar.  
Sne og frost i februar.  
Mars er heller ikke mild,  
men det lysner i april.  
Mai er tiden da vi sår.  
Juni alt i blomster står.  
Juli høyet vi tar fatt.  
Hest og ku skal ha sin mat.  
I august av sol og vind,  
kornet modnes og skal inn.  
I september frukt og bær midt  
i høstens farveskjær.  
I oktober løv falt av.  
Ofte storm på land og hav,  
men på marken ploegen går,  
vi til våren atter sår.  
Er november mørk og grå.  
Vi desember venter på.  
Da vi julen ringer inn,  
det blir lyst i alle sinn.

Forfatter ukjent.

Jeg fant diktet i min avdøde svigermors papirer.  
Kan noen hjelpe meg ? Hvem er forfatter ?

Mvh.

Roy T. Høyer.

Husk at de kan kome med innspel og innlegg til Hør på meg  
**Deadline neste blad vert 5. juni 2023**

## Eldreomsorg Ålesund

I disse tider med mye negativt fokus på eldreomsorg, ønsker vi å berømme de mange som jobber i hjemmetjenesten (HT) her i Ålesund. De fleste er positive og velvillige, tåler det meste, ofte er det latter i huset når de er på besøk, og de fleste oppgaver blir gjennomført med god kompetanse av de fleste.

Etter 3 år som mottaker av tjenester fra denne supre gjengen har vi erfart det meste vi trodde var mulig av alvorlige og mindre alvorlige hendelser som HT har håndtert. Noen avvik har det vært, men hovedsakelig har det gått bedre enn forventet.

De gjør en meningsfull jobb, og gjør livet så godt som det er mulig for oss som er avhengige av hjelp.

I den senere tid har det vært merkbart at de har fått flere pasienter uten å ha fått mer ressurser / flere ansatte. Dette fører til flere kriser og mer utrygghet for oss mottakere.

Vi oppfordrer dere ansvarlige til å sørge for at denne - for mange livsnødvendige - tjenesten kan returnere til samme standard som før.

Og til dere som jobber i hjemmene – dere er ikke engler – men vi setter dere høyt på lista over de vennligste, mest positive, hjerteligste folka – og som fortjener gode arbeidsforhold og god lønn.

*Mvh ADG pasient og EKW pårørende*



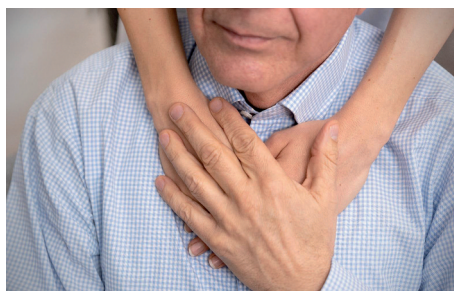


# Parkinson kurs 1

## "deg som har et aktivt liv uten store symptomer"

23. mai 2023

*Festsalen, Molde sykehus,  
digitalt overført til Aure rehabiliteringssenter og Ålesund sykehus*



*Arrangører:*

*Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus  
- i samarbeid med Møre og Romsdal parkinsonforening,  
klinisk støttefunksjoner, Aure rehabiliteringssenter og  
Lærings- og mestringscenteret i Helse Møre og Romsdal*

### **Program**

- 09.30 Registrering  
10.00 Velkommen ved Parkinsonsykepleier og Møre og Romsdal parkinsonforening  
10.15 Utredning, behandling, medisiner og oppfølging, inkludert pause ved nevrolog
- 11.20 Pause**
- 11.30 «Hverdagen og muligheter» ved brukerrepresentanter  
**12.30 Lunsj**  
13.00 Logopedens rolle i utredning og behandling av Parkinsons sykdom ved logoped  
13.30 Ernæring, symptomer – tips og råd ved Klinisk ernæringsfysiolog Elise Frederich
- 13.45 Pause**

- 14.00 Fysisk aktivitet og rehabilitering ved spesialfysioterapeut Kaija-Lisa Hestsveen  
14.30 Impulskontroll ved psykolog Andreas Kristoffersen Mørk

### 15.00 Pause

- 15.15 Hvilken hjelp kan jeg få av en ergoterapeut? Hverdagsmestring ved ergoterapeut Borghild Føyen  
15.45 –  
16.00 Oppsummering og spørsmål, takk for nå.

\* Med forbehold om endringer i programmet.

## **Praktiske opplysninger**

**Målgruppe:** For deg som har et aktivt liv uten store symptomer. Pårørende er velkomne til å delta.

**Påmelding:** Du blir påmeldt ved at din fastlege sender henvisning til Nevrologisk inntaks-kontor, Molde sjukehus. **Oppgi at kurset er Parkinson kurs 1 og om pårørende ønsker å delta.** Ønsker pårørende alene å delta, skal henvisning likevel sendes i pasienten sin journal.

**Påmeldingsfrist: 9 Mai 2023**

**Spørsmål:** Ta kontakt med Nevrologisk avdeling  
Telefontid mellom kl. 08.00 og 15.30; tlf. 71 12 04 80

**Egenandel: Kr.375,-** (påføres egenandelskortet). Ingen egenandel for den som har frikort eller for pårørende. Faktura sendes i etterkant av kurset.

**Bindende påmelding:** Det er bindende påmelding.  
Ved ikke møtt uten å ha gitt beskjed vil den enkelte bli belastet med et gebyr

**Lunsj:** Parkinsonforeningen spanderer.

**Rettigheter ved opplæring for pasienter og pårørende:**  
<https://helse-mr.no/behandlinger/pasient-og-parorandeopplering>

**Parkering må den enkelte ordne med selv.**

Tenk gjerne over spørsmål du ønsker å belyse, før du kommer på kurset.

**Vennligst gi beskjed i god tid hvis det er spesielle behov vi skal ta hensyn til, for eksempel kost, hørsel etc.**

**VEL MØTT!**



## Parkinson kurs 2

### "når sykdommen setter mer preg på livet"

25. mai 2023

Festsalen, Molde sjukehus,  
digitalt overført til Aure rehabiliteringssenter og Ålesund sykehus



*Arrangører:*

*Nevrologisk avdeling, Molde sjukehus  
- i samarbeid med Møre og Romsdal parkinsonforening,  
klinisk støttefunksjoner, Aure rehabiliteringssenter og  
Lærings- og mestringssenteret i Helse Møre og Romsdal*

#### **Program**

09.30 Registrering

10.00 Velkommen ved parkinsonsykepleier og Møre og Romsdal parkinsonforening

10.15 «Hverdagen og muligheter» ved pårørenderepresentant

#### **10.45 Pause**

10.55 Behandlingsmetoder, medisiner og oppfølging – hvilke muligheter har jeg?  
ved nevrolog. Inkludert pause

#### **11.45 Lunsj**

12.15 Logopedens rolle i utredning og behandling av Parkinsons sykdom ved logoped

#### **12.45 Paus**

13.00 Hvilken hjelp kan jeg få av en ergoterapeut? ved ergoterapeut Borghild Føyen

13.15 Ernæring, symptomer – tips og råd ved klinisk ernæringsfysiolog Elise Frederich



### **13.30 Pause**

13.45 Fysisk aktivitet og rehabilitering ved spesialfysioterapeut Kaija-Lisa Hestsveen

### **14.15 Pause**

14.25 Impulskontroll og det psykiske bildet ved psykolog Andreas Kristoffersen Mørk

### **14.55 Pause**

15.05 Utfordringer for å bevare livskvalitet og et godt liv, med fokus på verdighet og identitet ved Håvard Heggdal

15.40 «Hverdagen og muligheter» ved brukerrepresentant

16.00 Oppsummering og spørsmål, takk for nå

### **Praktiske opplysninger**

**Målgruppe:** For deg som opplever at sykdommen setter mer preg på livet. Pårørende er velkomne til å delta.

**Påmelding:** Du blir påmeldt ved at din fastlege sender henvisning til Nevrologisk inntakskontor, Molde sjukehus. Oppgi at kurset er Parkinson kurs 2. og om pårørende ønsker å delta. Ønsker pårørende alene å delta, skal henvisning likevel sendes i pasienten sin journal.

**Påmeldingsfrist: 9 Mai 2023**

**Spørsmål:** Ta kontakt med Nevrologisk avdeling  
Telefontid mellom kl. 08.00 og 15.30; tlf. 71 12 04 80

**Egenandel: Kr.375,-** (påføres egenandelskortet). Ingen egenandel for den som har frikort eller for pårørende. Faktura sendes i etterkant av kurset.

**Bindende påmelding:** Det er bindende påmelding.  
Ved ikke møtt uten å ha gitt beskjed vil den enkelte bli belastet med et gebyr

**Lunsj:** Parkinsonforeningen spanderer.

**Rettigheter ved opplæring for pasienter og pårørende:**

<https://helse-mr.no/behandlinger/pasient-og-parorandeopplering>

**Parkering må den enkelte ordne med selv.**

Tenk gjerne over spørsmål du ønsker å belyse, før du kommer på kurset.

**Vennligst gi beskjed i god tid hvis det er spesielle behov vi skal ta hensyn til, for eksempel kost, hørsel etc.**

**VEL MØTT!**

## Parkinson gruppeopphold

Aure Rehabiliteringssenter (ARS) er en av 3 seksjoner i den spesialiserte rehabiliteringstjenesten i Møre og Romsdal. ARS har gruppeopphold for personer med Parkinson sykdom/parkinsonisme. Gruppeoppholdet er individuelt tilrettelagt og alle deltakerne har sitt eget tverrfaglige rehabiliteringsteam. Målet ved rehabiliteringsoppholdet er å styrke deltakernes evne til å leve med sykdommen, og få kunnskap om hvordan vedlikeholde/bedre funksjon og dermed bremse sykdomsutviklingen. Lege sender henvisningen.

### Forløp/varighet

1. Forkartlegging digitalt (telefon/video), fysisk ved senteret eller hjemmebesøk
2. Første opphold fra mandag til fredag
3. Hjemmeperiode på to/tre uker med oppfølging (telefon/video/fysisk ved senteret)
4. Andre opphold fra mandag til fredag
5. Videre aktuell oppfølging etter behov i 3 måneder etter endt opphold (telefon/video/fysisk ved senteret)

### Innhold

- Individuell oppfølging med rehabiliteringskontakt, fysioterapeut og ergoterapeut
- Temaundervisninger med informasjon om Parkinsons sykdom (generelt om sykdommen, motoriske og ikke-motoriske symptom og trening)
- Gruppesamtaler/erfaringsutveksling om bl.a. magefunksjon, søvnforstyrrelser, ernæring og å leve med kronisk sykdom
- Aktive grupper med bl.a. baseng, dans, boksing, mediyoga og avspenning.

Øvelser blir individuelt tilpasset hver enkelt. Treningen baserer seg på prinsippene fra LSVT BIG og PWR.

Vi har i tillegg en digital treningsgruppe via Norsk helsenett (join). Denne gruppen passer for deltakere som forflytter seg uten hjelpemiddel.



## Unicare Røros tilbyr spesialisert neurologisk rehabilitering for deg med Parkinson



### Henvising og inntak

Du kan henvises til våre tilbud direkte fra sykehus eller fra din fastlege. Henvisningen sendes til den Regionale koordinerende enheten i din helseregion. Du betaler ingen egenandel for oppholdet.

### Hvorfor velge Unicare Røros?

Vi tilbyr spesialisert rehabilitering som tar utgangspunkt i dine behov. Programmet tilbys både som døgnopphold og poliklinisk behandling. Oppholdslengde er normalt 4 uker, men tilpasses individuelt etter behov.

### Hva møter deg?

Du møter et tverrfaglig team bestående av spesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering, fysioterapeut, sykepleier, ergoterapeut, ernæringsfysiolog og sosionom.

Våre fagfolk jobber tett sammen for en best mulig rehabiliteringsprosess, slik at du skal oppnå best mulig funksjon i hverdagslivet. Du vil få hjelp til å utforme konkrete mål for oppholdet og for veien videre.

*Med mot til å mestre \**

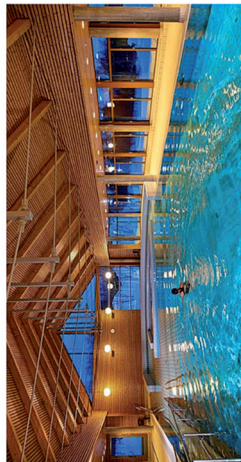
### Kontakt oss

Unicare Røros

Øverhagaen 15, 7374 Røros

Tlf: 72 40 95 00

Les mer på våre hjemmesider [unicare.no/roros](http://unicare.no/roros)



### Grasrotandelen:

	Org.nr.	Spillere
Møre og Romsdal PF	992 985 836	14
Nordmøre PF	992 617 969	31
Romsdal PF	986 224 025	14
Sunnmøre PF	983 493 831	51

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

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat 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 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 vinnnersjansje 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
- Noers Tipping sine sider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til 2020

For mer informasjon, se:  
[www.norsk-tipping.no](http://www.norsk-tipping.no)

## Snakke med en av våre likepersoner?

### Pasientlikepersonar:

Steinar Furnes tlf.: 952 55 100  
 Alf Inge Jenssen tlf.: 957 51 730  
 Borgar Mattland tlf.: 917 87 055  
 Aase Nielsen tlf.: 980 64 993

### Pårørendelikepersonar:

Solveig Austnes tlf.: 412 35 277  
 Annbjørg Furnes tlf.: 913 93 286  
 Haldis Haltbakk tlf.: 971 59 194

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

## Adresse- og telefonliste



### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7 – 0154 Oslo – Tlf.: 220 08 300

E-post: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no) – [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

**Generalsekretær Britt Inger Skaanes**



### Parkinsontelefonen:

**22 00 82 80**

Mandag til torsdag kl. 10 - 16

Onsdag kl. 16 - 21

Annen hver mandag kl. 16 - 21

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF.



### Spørsmål om Parkinson?

Gå inn på Norges Parkinsonforbund/Tilbud og aktiviteter/Spørsmål og svar. Her treffer du bl.a. helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket.**



### Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Eli Karin Walle**

Skogveien 6A, 6415 Molde

Mobil: 412 72 915

E-post: [elikarinewalle@gmail.com](mailto:elikarinewalle@gmail.com)

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



### Nordmøre Parkinsonforening

**Arne Westye Fjellstad**

Sandbuktveien 54

6530 Averøy

Mobil: 417 65 619

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



### Sunnmøre Parkinsonforening

**Geir Sund**

Skjongmyra 10, 6050 Valderøya

Mobil: 916 09 718

E-post: [gnsund@gmail.com](mailto:gnsund@gmail.com)

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



### Romsdal Parkinsonforening

**Roy Tore Høyer**

Damvegen 9, 6414 Molde

Mobil: 464 21 426

E-post: [skarvatnet@yahoo.no](mailto:skarvatnet@yahoo.no)

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



### Parkinsonsykepleier

**Leonora C. Sejdaj**

Mobil: 918 57 169

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus.



**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, helserese osv.**

## **FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:**

### **Sunnmøre Parkinsonforening:**

**Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 13.30 – 14.30 og**

**fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen** på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon, Frisksenteret. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

**Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00:** Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik.

**Andre onsdag hver måned kl. 17.00:** Bowling på Ulsteinvik Bowling.

Begge tilbudene er gratis for foreningens medlemmer.

**Rock Steady Boksing.** Ålesund bokseklubb, Brusdalsvegen 212A.

**Tid: tirsdager kl 17.00 - 18.45.** Interesserte kan ta kontakt med Geir Sund. Tlf 91609718,

[gnsund@gmail.com](mailto:gnsund@gmail.com)

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

### **Romsdal Parkinsonforening:**

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus

- Påmelding: [post@moldekameratene.no](mailto:post@moldekameratene.no)

- Parkinsontrening PWR v/manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne, onsdager kl 11.15 på Aktiv trening i Moldehallen. Påmelding på tlf 71251552.

- Pårørendetreff ca hver måned på Frivillighetsentralen. Ved interesse ta kontakt med Reidun Moltubak (tlf 47324640) eller Eli Karin Walle (tlf 41272915)

- Kafe-treff: uformelt og sosialt samvær første torsdag i måneden kl 12.00. Møtested Nobel Seniorsenter (tidligere Eldres Kultursenter) i sokkeletasjen på gamle Hotel Nobel i Molde

### **Nordmøre Parkinsonforening:**

**Hver mandag kl. 14.30-15.30:** PWR-trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.

**Hver onsdag kl. 9-15:** Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

**Bowlingen har startet igjen!** Siste torsdag i måneden kl. 13.00 på Futura blir det bowling med pizza og brus etterpå. Håper mange møter opp.

*Medlemmene må følge med på kulturkalenderen i TK.*

**Ta kontakt med di  
lokalforening ang. aktiviteter  
dersom noko er uklart.**



**Henning** har gitt parkinson et ansikt.  
**Du** kan gi alle med parkinson en sterk stemme.

## INNMELDINGSSKJEMA

Navn: ..... Født: .....

Adresse: .....

Postnummer og -sted: .....

Telefonnr. privat: ..... Mobiltlf: .....

E-post: .....

Innmeldt/vervet av: .....

### Medlemstype

- Har selv parkinson 450,-<sup>1)</sup>
- Nærmeste pårørende (samme adresse som medlem) 350,-
- Støttemedlem 350,-

1) Prisene gjelder fra 2022.

Hvis du ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:



### Medlemskap

**Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du medlemsbladet Tema parkinson fire ganger i året, og du får tilbud om aktuelle sentrale aktiviteter.**

Når du melder deg inn i Norges Parkinsonforbund blir du automatisk tilknyttet nærmeste fylkes- og lokalforening. Foreningene arrangerer møter, kurs, seminarer og har uformelle møteplasser. Flere har også treningsgrupper eller fysioterapitilbud. Aktivitetene er mange og varierte. Noen lokalforeninger har også et eget medlemsblad. Dersom du ønsker å tilhøre en annen forening enn den du bor nærmest, vennligst spesifiser dette i innmeldingen, eller send en e-post til [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no).

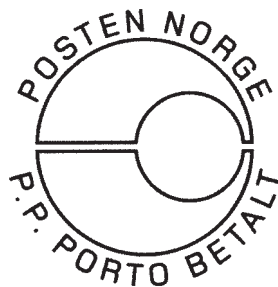
### Med din hjelp

kan vi fortsette å jobbe for at alle som blir berørt av parkinson står bedre rustet til å takle sykdommen – i dag, og i årene som kommer.

**Sendes:** Norges Parkinsonforbund • Karl Johans gate 7 • 0154 Oslo,  
eller bruk **innmeldingskjemaset** på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

**Avsenderadresse:**  
Møre og Romsdal PF  
Eli Karin Walle  
Skogveien 6A  
6415 Molde

**B** ØKONOMI  
ÉCONOMIQUE



**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 / støttemedlem 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 lokalfor-  
eningen du vil tilhøre, vil du også  
få hjelp til å melde deg inn.*