

Parkinson bladet

Nr. 2/2022 Årgang 21



MEDLEMSBLAD FOR
Trøndelag Parkinsonforening,
Namdal, Inntrøndelag, Gauldal-Oppdal,
Værnesregionen. og Trondheim og omegn
parkinsonforeninger

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Treningstilbud	26
Fylkeslederens side	4	Kontaktpersoner	28
Lokalledernes sider	6	Kontaktinformasjon	30
Ny helgesamling Scandic Hell	10	Adresse- og telefonliste	31
Sykkelturen 2022	12		
Til minne	14		
Parkinsonkurs Levanger	15		
TPF årsmøte 2022	16		
Fra helgesamlinga i Namsos	18		
Da kan jeg glemme parkinson	20		
Innlegg av Tora Rømo	22		
Golfsamling på Stiklestad	23		
Fagpersonregisteret	25		

På toalettet

Besøk på fremmed toalett er en prøvelse selv med års erfaring og øvelse. Får en skjelv i styrehandta, så slenger strålen og da hjelper det lite at en sikter på skålen- Og jeg kan jo ikke slippe'n for da smetter'n inn i bukka. Det var jo for å redde den at jeg gikk fra bordet, jeg satt så lenge jeg torde. En mulighet er jo å sitte Slik de tisser som har xxxx -myk rygg- Men langt er det ned og lenger opp Med stive ledd og 2 m kropp- En løsning er å gå utenfor Men er du i by'n så er du i by'n. Og tiggende menn er intet yndig syn. Så ender jeg opp på toalettet. Prøver å treffe og ikke å skvette. Og takker for at dere har hengt fram ei fille for da blir det ikke så ille. Og takk for at det ikke er vegg til vegg teppe på do!

Per Martin Linnebo

Neste nummer: Nr. 3 /2022

Frist innsending stoff: 15. sep



Forsidebildet:

Fotomontasje Parkinson danser. Rock City Namsos Bildene tatt av Leif Klokkehaug 14. mai 2022 og viser danseløvene Halvor og Tove. Vanskelig å vise video på et bilde, derfor fotomontasje i stedet.

Arne i rullestol fikk også svingt seg litt sammen med sin kone Ann-Kathrin.

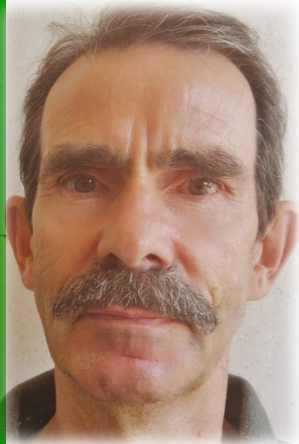
Bildene gjengis med tillatelse fra alle fire danserne.

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!

Endelig godvær! 17. mai i år kunne neppe blitt mer perfekt rent værmessig etter uker med regn og dritt-vær. Og for et folkehav! Tydelig at folk har savnet å kunne feire nasjonaldagen på skikkelig vis. Bare så synd at det ikke er fred i Europa. Veldig hyggelig å se ukrainske glade barn i toget med sitt eget flagg festet litt nedenfor det norske.

Som dere kan lese annet sted i dette bladet har jeg tatt på en ny to-årsperiode både som leder av Trøndelag PF og som redaktør av Parkinsonbladet. På årsmøtet i mars gav jeg likevel klart uttrykk for at dette blir min siste periode både som leder og som redaktør. Det betyr ikke at jeg vil stenge døra til vår flotte parkinson storfamilie for godt. Jeg har veldig mange gode venner innenfor parkinsongjengen landet rundt. Dere vil jeg fortsatt prøve å holde kontakten med så fremt helsa holder. Jeg har tross alt tenkt å bli 80 år ved St.Hanstider, så da blir det snart tid for å gi roret over i yngre hender. Til årsmøtet i 2024 har jeg vært fylkesleder i 10 år — 6 i nabofylket og 4 her, i tillegg til 5 år som leder for Nordmøre PF — delvis overlappende med ledervervet i Møre og Romsdal PF. Det får klare seg. Men jeg vil fortsette som STØTTEMEDLEM! Når det er sagt, blir den naturlige oppfølgingen å oppfordre dere alle til å ta på dere verv for parkinsonarbeidet i fylket vårt og i lokalforeningene våre. Uten ledere og andre tillitsvalgte stagnerer det gode arbeidet vårt til beste for alle med parkinson og deres familier. Derfor: Bli med på laget, og bruk din eventuelle (rest)kompetanse og (rest)arbeidsevne til beste for parkinsonforeninga di—eller retttere sagt VÅR. Bli med og bidra med det du evner, kan og vill.

Og til styrene og valgnemndene i lokalforeningene: Se dere om etter ny leder i løpet av de neste halvannet årene. Dette ber jeg dere om, for jeg vet at svært mange andre foreninger også sliter veldig med å finne folk som er villige til og innstilt på å ta ansvar.

Jeg vil savne dere, men kommer til å si NEI uansett. Ha en flott sommer — **sammen!** Og ta en kikk på Sykkelturen 2022 gjennom fylket 6.-12. juni!



Fylkeslederens sider



Trøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer i hele Trøndelag!

Norges PFs medlemsblad Tema Parkinson dukket opp i postkassa mi mandag i den stille uke, med selveste «krompen» på forsida som den høye beskytter av Frivillighetens år 2022. Av gammel og kanskje rar vane blir jeg alltid bakfra og framover i aviser, blad og tidsskrifter. Og på side 31 dukker de opp, **Heidi og Alf Magne Bye** fra Inderøya, med en kraftig oppfordring til oss alle om å støtte viktig forskning på parkinsons sykdom. Let's do it, together!

Et par sider lenger framme takker NPF for gaver til minne om mange, og blant dem min avdøde kone Elin. Og jeg vil takke dere som sendte en gave til NPFs forskningsfond i forbindelse med Elin sin bisettelse. TUSEN TAKK! Enda litt lenger framme finner jeg en firesiders reportasje om **Kari Brekke Arnesen og Steinar Arnesen**, våre gode kolleger litt lenger nord enn Trøndelag. Flotte representanter i Frivillighetens år 2022, spør du meg.

Og foran dem igjen – en flott reportasje «Vi trækker til i Trøndelag» signert Sverre Nilsen. Takk, Sverre, for at du løfter fram sykkelprosjektet vårt i Trøndelag PF med kasserer i fylkesforeninga/nestleder Gauldal-Oppdal PF, **Jon Einar Værnes**, som engasjert og erfaren prosjektleder. Vi gleder oss stort til Frivillighetens sykkelkortesje med 6 rickshaws ankommer Trøndelag 6. juni. Da skal vi henge oss på og virkelig vise fram hva parkinsonforeningene i Trøndelag kan få til. For vi har penger til det: nesten en kvart million fra **Stiftelsen Dam** og **Gjensidigestiftelsen** til sammen. Vi utnytter mulighetene til både å promotere parkinsonsaken og verve nye medlemmer i løpet av de seks dagene rickshaw-kortesjen passerer gjennom fylket vårt fra nord til sør. Denne kortesjen vil få stor oppmerksomhet i media, så vi tenker at det nok også vil dryppe en del oppmerksomhet fra både lokal og regional presse på våre parkinsonsyklister som forhåpentligvis henger på kortesjen. Og samtlige lokalforeninger benytter sjansen til å markedsføre seg med stands på ulike stoppesteder underveis. Bli med, da vel! At det går an å bidra med midler til egen forening på ulike måter, er leder for Gauldal-Oppdal PF, **Bente S. Olsen**, et strålende eksempel på. Hun har syklet inn titusener av penger til parkinsonsaken takket være sin sponsor COOP. Vel blåst, Bente! Se for øvrig Jon Einars egen beskrivelse av prosjektet annet sted i dette bladet.

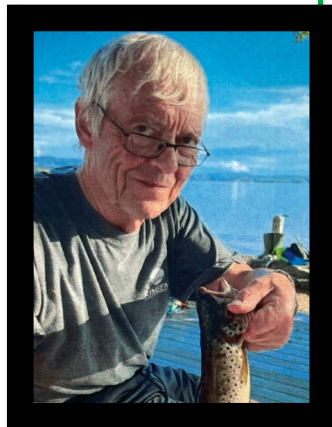
Når du leser dette har vi også gjennomført et todagers **kurs for alle tillitsvalgte** i fylkes- og lokalforeninger i Trøndelag på Stav hotell 22.-23. april. Av ca 30-35 aktuelle deltakere møtte et 20-talls tillitsvalgte til kurs. Bare Namdal PF var forhindret fra å delta på samlinga. Tilbakemeldinger fra deltakerne tyder på at kurset var svært nyttig og relevant, og vi fikk oppfordring om å gjenta kurset neste år, og kanskje også skolere medlemmene av valgnevndene for oppgaven med å rekruttere tillitsvalgte før årsmøtene.

Helgesamlinga på Rock City Namsos 13.-15 mai samlet 37 deltakere. Mer om dette finner dere annet sted i dette bladet.

18.-19. mai hadde vi 15 deltakere på pasient- og pårørendeopplæring i regi av nevrologisk poliklinikk ved sykehuset Levanger. Inntrøndelag PF ved Karstein og Halvor stod for lunsjen begge dager med gode pizzaer og brus. Mer om dette finner du annet sted i dette bladet.

Det er med stor sorg jeg fikk melding om at tidligere fylkesleder i Nord-Trøndelag PF **Bjørn Myrvang** gikk bort så altfor tidlig, i en alder av bare 74 år. Som leder av Møre og Romsdal PF var Bjørn og jeg derfor «kolleger» rundt året 2014 hvis jeg ikke husker feil. Jeg lyser fred over Bjørns minne med noen gode minneord i Trønder-Avisa signert *Ivar Dalheim* og *Alf Magne Bye*:

Bjørn Myrvang fikk parkinson sykdom for mange år siden. Bjørn ble medlem i Nord-Trøndelag parkinsonforening/ Norges parkinsonforbund og deltok aktivt i foreningens aktiviteter, bl.a. helgesamlinger som Nord-Trøndelag parkinsonforening arrangerte på Finsås på Snåsa. Bjørns lune vesen, fine humor og gode sangstemme gjorde at han fikk mange venner i miljøet. Det førte igjen til at han engasjerte seg i ledelsen av foreningen. Han satt flere år i styret i Nord-Trøndelag parkinsonforening, derav som leder i 2 år.



Alf Magne Bye ba høsten 2020 Trøndelag PF ta opp to forhold om rehabilitering med rette myndigheter for om mulig å få gjort noe med situasjonen. Mange av våre parkinsonmedlemmer opplever å få avslag på sine søknader om rehabiliteringsopphold ved f.eks. Kastvollen, gjerne med begrunnelser som at det ikke er lenge siden forrige opphold, eller at søkeren ikke har hatt et vesentlig funksjonsfall siden da. Fordi det har vist seg svært vanskelig å få gjennomslag for å få endret praksis ved RVE HMN

(Regional vurderingsenhet Helse Midt-Norge)

Derfor har vi bestemt oss for å prøve og gjøre det enklere for brukerne våre å få sendt inn gode nok søknader om rehab-opphold. Alf Magne har tatt på seg å sørge for å få utarbeidet en **mal for søknader og klager vedr. rehab-opphold**. Slik kan vi forhåpentligvis bidra til at nivået på søknadene om rehabilitering blir forbedret, med større sjanse for å få positive vedtak fra RVE HMN. Denne malen blir lagt ut på nettsida vår så snart den er kvalitetssikret, og den blir i hvert fall å finne i neste nummer av Parkinsonbladet i slutten av september.

På vegne av styret i Trøndelag PF ønsker jeg dere alle en herlig sommer!

Leif



Værnesregionen PF

Børge Pettersen



Værnesregionen Parkinsonforening

Hei alle sammen!

Det nye styret består selvfølgelig av personer som har Parkinson, men vi har også vært opptatt av å få satt sammen et styre som også inkluderer pårørende og ett støtte medlem. Særlig det siste kan være nyttig, da det av og til kan være lurt med et skråblikk fra utsiden. Dessuten er det viktig at vi som er tillitsvalgte trives sammen og har glimt i øyet.

«**Sykkelturen 2022**» har for min egen del tatt mye tid. Vi sykler for frivilligheten i uke 23. Arbeidet med dette har vært et springbrett for å bli kjent med mange.

Her i Værnesregionen har vi hatt en **litt treg oppstart** fordi noen av oss har vært på rehabilitering og mye annet foregår i livene til de fleste. Vi håper at vi etter hvert blir mer synlige i vårt arbeid.

En mer **detaljert oversikt over aktiviteter** i inneværende år vil bli publisert på **vår nettside** med bl.a. medlemsmøter/tema. I tillegg til «Sykkelturen 2022» med aktiviteter på Størdal 8. juni, så deltar vi også med stand på Midtsandtangen Kulturfestival i Malvik kommune lørdag den 11. juni.

Vi har også hatt samarbeidsmøte med Leif fra TPF angående **Hell-konferansen 23.-25. september**, og programmet er nå klart – se annet sted i bladet.

Vi i Værnesregionen Parkinsonforening ønsker alle en

RIKTIG GOD SOMMER!

Børge



Gauldal-Oppdal PF

Bente Sundet Olsen



Gauldal-Oppdal Parkinsonforening

Hei alle sammen!

Det nye styret i GOPF konstituerte seg på styremøte 27 april:

Leder	Bente Sundet Olsen	Styremedlem	Gunleik Reppen
Nestleder	Hans Grøseth	Yngre kontakt	Marit Johanne Berg
Sekretær	Marit Johanne Berg	WEB redaktør	Gunleik Reppen
Kasserer	Jon Einar Værnes	Aktivitetsleder	Ole Johan Hov
Styremedlem	Ole Johan Hov		

Forts. side 27



Namdal PF

Siri Aune



Namdal Parkinsonforening

Hei alle sammen.

Først vil jeg takke alle som var med på **Rock City** samlinga 13.-15.mai. Det var 38 deltakere som deltok aktivt gjennom hele arrangementet med sitt engasjement og positive holdninger. 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.

Tilbakemeldingene var svært positive og deltakerne satte pris på at innleggene ikke var for lange, og at det var en variasjon og en blanding mellom innlegg og fysisk aktivitet.

Foreninga i Namdalen har hatt kontakt og **besøkt halvparten av hovedmedlemmene over 75 år** i mars og april. Vi har blitt godt mottatt og det synes at medlemmene satte pris på vårt nærvær. Målsettingen er fortsatt at vi skal nå alle før utgangen av august, noe som vi vil prioritere fremover.

Siden midten av mars har vi fått startet opp **logopedtrening**, med logoped Laila Elverum. Treninga er har blitt et populært ukentlig samlingspunkt, der 7-10 personer møter opp for trening og en kaffekopp etterpå.

Før vi tar sommerferie vil alle medlemmer bli invitert på grill og **sommeravslutning på Harraneset lørdag 11.06.22 kl.12.00.**

Det vil bli satt opp buss fra Coop Ekstra ABC, bussen vil også hente de som kommer med ferja fra Hofles. **Påmelding** kan allerede gjøres ved å ringe eller sende SMS til Åse Rørmark tlf: 97985165 eller Ketil Vinje tlf: 47606371. **Frist for påmelding er søndag 5.juni.**

Aktiviteter i Namsos:

Trening på Træn mandager kl.09.30.	Kontaktperson:	Jon Heir	99524233
Logopedtrening mandager kl.11.00.	Kontaktperson:	Ketil Vinje	47606371
Kaffestund mandager kl.12.00	Kontaktperson:	Tove Rønning	97096584
Trening på Træn torsdager kl.09.30.	Kontaktperson:	Jon Heir	99524233

Vil med dette ønske alle en riktig god sommer,

Siri



Å være sliten og nedfor er ikke et tegn på svakhet...
Mest sannsynlig har du vært sterk for lenge...

Å være sliten og nedfor er ikke et tegn på svakhet... Mest sannsynlig har du vært sterk for lenge...



Inntrøndelag PF

Karstein Kjølstad



Inntrøndelag Parkinsonforening

Kjære medlemmer!

Da er våren på full fart i hager og åkrer. Alle aktiviteter i foreninga er i full gang. Det er plass til flere deltakere i treningsgruppene. Det er det planlegging i gang for å starte med nytt opplegg for **Levanger trening på Staup Helsehus**. Dette blir et samarbeid med Levanger kommune.

Bjørn har starta med ny **facebook-side**. Det er kun medlemmer i foreninga som kan bli medlem i denne gruppa. På den måten har vi fått en måte for å sende informasjon fra styret til medlemmene. FB-sida kan også brukes av medlemmene for å informere.

Jeg håper også at dere bruker **nettsida vår** www.parkinson.no/inntrondelag. Med Svein som web-redaktør kan vi skryte av at alle sider er oppdatert med korrekt informasjon. Jeg anbefaler å sjekke det som står om aktiviteter.

Det nye styret har møte i slutten av hver måned. Asbjørn og Unni fra Verdal, Tone og Bård fra Steinkjer. Vara Svein fra Levanger og Anne Grete fra Steinkjer sikrer god geografisk dekning.

Når du leser dette ParkinsonBladet, er vi ferdig med det første av to medlemsmøter. Det blir spennende å høre siste nytt om ParkinsonNet i Midt-Norge. Det blir også godt å treffes.

Tone har reservert time for **varmebadning på Egge** på mandager. Målet er å få til gruppetrening med fysioterapeut til høsten. Ta kontakt med Tone på telefon 4662 4446, eller leder. Oddbjørn inviterer til **kaffetreff på Steinkjer** første torsdag kl 13. To uker seinere inviterer Asbjørn og Unni til **treff på Verdal hotell** kl 11.

På torsdager er det **Gruppetrening med logoped** både på Levanger og Steinkjer. Det er fortsatt plasser ledig plasser for dem som har rekvisisjon fra lege. Logoped Astrid Granhus leder trening på Levanger og kan treffes på telefon 9363 2977. Logoped Anne Kjelset leder treninger på Steinkjer. Jeg anbefaler **golfspill** på Trones – en fin aktivitet i friluft. Vi fortsetter samarbeidet med Stiklestad golfklubb og tilbyr golf til redusert pris. Bård, Svein, Gerd, Halvor og Leif har plass for flere golfere og caddier når snøen er vekk.

www.Sykkelturen2022.no er reklame for alle som driver med frivillighetsarbeid. Den 8. juni skal vi ut med sykkel og profilere foreninga og fortelle om det vi driver med. Jeg ønsker alle en fin sommer. Det blir **sommerfest på Kastvollen** onsdag 3. august.

Karstein



Trondheim og omegn PF

Tora Rømo



Trondheim Parkinsonforening

God sommer!

Trondheim og Omegn Parkinsonforening har kommet godt i gang etter Pandemien og arrangert ett kaffetreff i Trondheim og ett medlemsmøte. Foreninga har også bestemt seg for å fortsette med **kontortid på Olavsgården** annenhver uke (Oddetallsuke) fra 12. -14. Så det er bare komme å ta en prat om stort og smått.

Videre blir det **sykkeltur** der noen av våre medlemmer er med fra Ranheim inn til byen. På torget vil det bli servert vaffel fra egen Stand til alle som ønsker en smak. Foreninga vil også vise en «Film» som gir en oversikt over alle aktivitetene som tilbys medlemmene.

Foreninga har satt seg som mål å få til noe sosial aktivitet i ytre område, starter med **Fosen** i løpet av sommeren. Ser fram til å treffe medlemmene våre der.

Og sist men ikke minst slår vi på Stortromma og arrangerer **Sommerfest** den 15. Juni, alle medlemmene er invitert med følge, dere må bare huske å melde dere på.

Tora Rømo

Trondheim og Omegn Parkinsonforening

Trondheim og omegn PF markerte Parkinsonda-

Foreninga markerte dagen med kaffe og vaffel, ca 30 personer var innom.

Vi tok også en gjennomgang av hjemmesida på nettet underveis.

Tora





Ny helgesamling på Scandic Hell Stjørdal 23.-25. september



Trøndelag PF og Værnesregionen PF inviterer til en ny helgesamling med temaet «Parkinson danser—to Hell with Parkinson». Fjorårets samling ble en stor suksess med hele 110 deltakere både fra Trøndelag, Nordland, Møre og Romsdal, Vestland og Viken fylker. Spesielt artig var det at det kom en gjeng på ca 20 stykker med egen buss helt fra Ringerikekanten. Og vi hadde samlet mange flinke foredragsholdere både utenfra og fra egne rekker. Prisen vi tok for deltakelse på hele samlinga med alle måltider inkludert var latterlige 1000 kr per person. Fordi vi hadde skaffet nesten 400000 kr i støtte og sponsor-midler. Likevel gikk Trøndelag PF bortimot 70.000 kr i manko. Men årsmøtet syntes det var svært OK likevel.



Akkurat underskudd skal vi prøve å unngå i år. Stiftelsen Dam har støttet prosjek-tet «Parkinson—fra Hell til Namsos og tilbake igjen» med hele 260.000 kr. Denne gangen setter vi et absolutt tak for deltakelse til 75 personer. Da klarer vi å tilby samlinga til en rimelige og sterkt subsidierte priser.

Også i år blir programmet både variert, allsidig og interessant. Inneholder alt fra spennende foredrag og nyttig informasjon til trening med folk fra Kastvollen, dans til Bjørn Værnes enmannsorkester begge kvelder, sosialt samvær i pauser og måltider, og festmiddag lørdag kveld. Se foreløpig program på neste side.

PRISER PER PERSON—UANSETT OM DU SKAL HA ENKELT- ELLER DOBBELTROM:

KR 2000 FOR HELE OPPHOLDET FRA FREDAG ETTER LUNSJ TIL SØNDAG ETTER LUNSJ. UNNTATT DRIKKE

KR 1500 FOR DELTAKELSE FRA LØRDAG TIL SØNDAG.

KR 1000 FOR DELTAKELSE FREDAG-SØNDAG FOR IKKE-BOENDE UTEN ROM OG FROKOST. SKAL DU DELTA BARE LØRDAG –SØNDAG ER PRISEN OGSÅ KR 1000 PER PERSON. SÅ KOM OG VÆR SOSIAL!

Frist for påmelding: Mandag 1. august.

Påmelding til Øyvind Storfjeld på epost: storfjeld@icloud.com

Ved påmelding per epost vil dere få tilsendt en faktura med betalingsfrist før ankomst.

Ved påmelding til Øyvind på SMS mobil nr 930 93 237 må dere oppgi postadresse for å få faktura i postkassen med betalingsfrist før ankomst.

NB. Husk å oppgi om du/dere skal ha enkeltrom eller dobbeltrom, eventuelt Handicap-rom.

Husk også å melde fra om eventuelle allergier det må tas hensyn til.

Og for all del: Husk å melde fra om dere skal bo to netter, en eller ingen natt på hotellet slik at dere blir fakturert med riktig beløp.

To Hell with Parkinson 23.-25. september 2022

FREDAG 23.09.2022

15:00 – 16:00 **Ankomst**, innsjekk og registrering

Servering av alkoholfri drink + snack o.l.

Kulturskolen står for musikkinnslag i foajeen.

16:00 **Åpning** v/Leif og Børge, og Kari B. Arnesen fra Norges PF

16.15 – 17:00 **Fremtidsfullmakt**

17.00–17.30 PAUSE

17:30 – 18:30 **Kastvollen** – innlegg om hva de kan tilby og en «treningsøkt» for å opparbeide matlysten. Pause i mellom.

20:00 **MIDDAG**

Musikk etter middag v/Bjørn Værnes.

NB. Program med forbehold om endringer

LØRDAG 24.09.2022

10:00 – 10:45 **Parkinson-Net** - Status – hva står igjen – utfordringer? v/ Michaela Gjerstad, Kristin Torgnes og Astrid Skauge

10.45 – 11:15 PAUSE

11:15 – 11:45 **Parkinson-Net forts.**

11:45– 12.15 PAUSE

12:15 – 12:45 **Parkinson, jeg? Hva nå?** v/Leif Klokkehaug

13:00 – 14:00 LUNSJ

14.00– 14.45 **Rettigheter** vi har v/Leif Klokkehaug

14:45 – 15:15 PAUSE

15:15 – 15.45 **Informasjon** fra Parkinsonforbundet og lokalforeningene – ordstyrer Leif Klokkehaug. Åpnet for spørsmål fra salen.

15.45 – 16:15 PAUSE

16:15 – 17:00 Hvordan kan **våre medisinkjøp** skaffe midler til forskning på Parkinson og til våre lokalforeninger? APOMED v/Th. Andersen

17:00 – 20:00 FRI – EAGENTID FØR MIDDAG

20:00 **FESTMIDDAG**

FØR MIDDAG – POLONESE

Underholdningsinnslag. Toastmaster Oddbjørn Buås

Bjørn Værnes spiller opp til dans etter middagen.

SØNDAG 25.09.2022

10:00 – 11:00 **Gruppearbeid** ledet av parkinsonsykepleiere og likepersoner Parkinsonrammede og pårørende i hver sine grupper. Likepersoner: Alf Magne og Heidi Bye

11:00 – 11:30 PAUSE/Utsjekk

11:30 – 12:15 Gruppearbeid forts.

12.15 – 12.30 PAUSE

12:30 – 13:00 PLENUM: AVSLUTNING OG OPPSUMMERING

13:00 – 14:00 LUNSJ / AVREISE



Parkinson sykler gjennom Trøndelag – på to-tre hjul

Av Jon Einar Værnes, prosjektleder

Sykkelturen 2022 er markering av frivillighetsåret 2022.

Vi skal delta når sykkelkaravanen passerer Trøndelag fra tirsdag 7. juni til søndag 12. juni.

Vi samarbeider med de lokale Frivilligsentraler som inviterer oss med til å delta på deres arrangementer

Vårt eget «Sykkelprosjekt» har nå gått inn i en ny fase, nemlig gjennomføring. I denne fase henvender vi oss til alle med Parkinson og deres pårørende.

Kom og delta på annonserte turer enten på tre eller to hjul. Oppsøk våre **stands**, med rullerende video om basisøvelser samt bilder fra sosiale sammenkomster. Den blir godt synlig med eget partytelt og strandbannere. Her treffer du likesinnede som er åpen for en prat

Følgende steder blir det aktivitet:

Vellamelen tirsdag 7. juni med info telt på Beitstad frivillighetssentral. Vi sykler med rickshaw og andre sykler, gjerne el-sykler med to eller tre hjul etter en fastlagt trace.

Onsdag 8. juni deltar vi sammen med Inderøy frivillighetssentral på **Straumen** med sykling og info stand.

Samme dag er vi sammen med Levanger frivillighetssentral på **Brusve Gård**. På



begge steder deltar vi med telt og informasjon. Onsdagen avsluttes på **Stjørdal** med info stand og aktiviteter.

Torsdag 9.juni går turen videre til **Presthus Gård Malvik** med en liten runde i Malvik før kursen sette mot **Trondheim Torg**. Der møtes vi på stand 9. juni 2022 kl. 15.00 – 19.00 og har diverse aktiviteter. Vi håper både Atle Kvålsvoll og Tore Strømøy stikker innom.

Fredag 10. juni går ferden så videre til Støren hvor **Støren Kulturhus** er stedet hvor du finner vår stand. Det sykles noen runder også på Støren

Kursen settes så mot Rennebu og **Berkåk**. Her blir det arrangementer på **Rebus Torget** hvor du finner oss med stand lørdag 11. juni.

Den 12. juni går turen videre til Oppdal med stand ved **Oppdal Helsetun**. Dagen etter ruller kortesjen med rickshawer ned riksveg 70 til Møre og Romsdal.

Sykkelturen 2022 er et av signalarrangementene innenfor Frivillighetens År 2022. Den starter med 6 rickshawer fra Nordkapp en 21. mai og skal ende opp i Arendal til Arendalsuka 2022 den 15. august. Som man kan skjønne skal det ikke sykles sammenhengende hele distansen. Til det er turen for lang og delvis for farlig rent trafikkmessig. Syklistene har derfor følgebiler som frakter deltakerne mellom hver sykketappe.

Poenget er at våre parkinsonsyklistere henger seg på rickshaw-kortesjen og haiker på all den oppmerksomhet og PR denne medfører. Samtidig har våre lokalforeninger gode muligheter til å promotere parkinsonsaken og verve medlemmer i løpet av denne uka.

Det er frivilligsentralene i området som er arrangør og ansvarlig for sikkerhet, med støtte både fra politi og Røde Kors. De har også med egne følgebiler. Så trygt bør det absolutt bli. For våre syklistere stiller vi også opp med følgebil(er). Halvor Stavrum har fått låne bil med henger fra Sulland Auto på Verdal, og han blir vår sjefsfølgebilist underveis gjennom Trøndelag

Ta kontakt med din Lokalforening og spør om informasjon om sykkelruter og aktiviteter. Har vi strøm, blir det vafler!



TIL MINNE

Arild Edvind Rørmark til minne



Hvert år vil noen av vår medlemmer falle naturlig ifra, ikke for å glemme noen så vil styret i Namdal Parkinson forening likevel si noen minneord om Arild Rørmark. Arild sovnet stille inn 16. februar med sin nærmeste familie tilstede. Alle i Namdal Parkinson forening som har vært deltakende på ulike medlemsarrangement, har sett og opplevd Arild og Åse Rørmark sitt engasjement og bidrag i laget siden 2004.

Mitt første julebord i regi NP forening var i 2015 og ble arrangert på Lund skolestue. Medlemmene hadde laget nydelig ribbe med tilbehør og som vanlig var det utlodning. Jeg forstod at Arild var den faste opproper i utlodningen, selv om stemmen ikke bar over hele rommet.

Arild og kona Åsa Rørmark har hvert år invitert medlemmene hjem til seg på Harraneset til sommeravslutning og grillparty. I fjor ble sommeravslutningen avlyst som mange andre arrangement rundt i landet, men familien holdt sommeravslutning våren 2020 på en av de varmeste og flotteste dagene den sommeren. Vi flyttet bordene etter hvert som sola laget nye skygger av trærne på Harraneset. Arild syntes også det ble varmt og kanskje litt slitsomt, slik at han trakk innendørs for en liten lur, sittende på en stol ved kjøkkenbordet. Ja, for det koster krefter å være arrangør og tilrettelegger. All ære for familiens engasjement og stå på vilje.

Hans sønn Frank og kona Åse Rørmark har begge tatt nyvalg i styret og vi takker for deres frivillige engasjement.

Hvil i fred, Arild Rørmark!

En siste hilsen, fra Styret i Namdal Parkinson forening.



PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSER NR 5

Svar på oppgavene i nr 1/22:

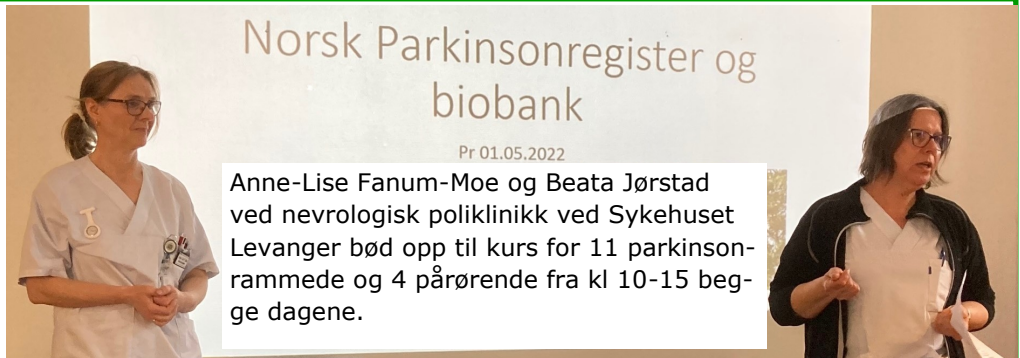
Spm 1: Hvem var Fritz sin «makker»? **Asbjørn Pettersen**

Spm 2: Hvem eier «Kjerknesaunet»? **Alf Magne og Heidi Bye**

Spm 3: Hvem er Birgitte Brekke? **Prosjektleder Frivillighetens År 2022.**

Blant dem som hadde alle svarene riktig har vi trukket ut **Kirsti Eide** som vinner. Gratulerer! Du får **kr 250** inn på din konto!

Parkinsonkurs ved Sykehuset Levanger 18.-19. mai



Kurset fant sted etter initiativ og pådriv fra Trøndelag PF, og med bistand til planlegging fra Lærings- og mestringssenteret ved Helse Nord-Trøndelag.

Onsdag startet med innslag fra undertegnede som pårørende og Halvor Stavrum som parkinsonrammet. Så fulgte en kort innføring i parkinsonsykepleierens rolle og parkinsonregisteret per 1. mai 2022. Og Beata var klar: Møt godt forberedt til timen din, så får nevrologen best mulig grunnlag for å vurdere din medisinerings, og du får best mulig utbytte av timen, spesielt hvis du tar med deg en pårørende.

Men Parkinsonregisteret stod det sørgelig til med. Etter flere års bruk er det bare 6-700 hundre pasienter som er registrert på landsbasis, og bare 2 (!) i Trøndelag. Det sies at nevrologene ikke har tid til å prioritere dette registeret. Da fungerer Kreftregisteret mye bedre. En kan saktens spørre om hvorfor.....

Marte Kvello-Alme—konstituert overlege ved Nevrologisk poliklinikk —og samtidig lege i spesialisering ved Klinikk for psykiatri ved Sykehuset Levanger gav oss en veldig GOD innføring om både motoriske og ikke-motoriske symptomer ved PS.

Ellers var farmasøyt, Elisabeth Gangås-Mehl, logoped Astrid Granhus, Kastvollen v/Aina Axelsson og Elisabeth Vang Olsen veldig flinke. Undertegnede bidro med info om rettigheter, og sist, men ikke minst viktig: Inntrøndelag PF v/Karstein og Halvor stilte opp med masse pizza og brus til lunsj begge dagene.

TAKK FOR ALLE FLOTTE FOREDRAG, INNSPILL OG BIDRAG!

Leif

PARKINSONBLADETS LESERKONKURRANSER NR 6

Les bladet vårt grundig, så finner du sikkert svar på disse tre spørsmålene:

Spm 1: Svinndal var etternavnet, men hva heter hun til fornavn?

Spm 2: Hvor bor Kari og Steinar? Du må kanskje bruke et hjelpemiddel.....

Spm 3: Hvem har planer om å sykle 16 mil i sommer?

Send svarene dine på SMS til 95207104 eller på epost til leklokk@online.no.

Frist for innsending: Onsdag 15. juni. Du kan vinne 250kr rett på konto.

Husk å skrive ditt navn og bankkontonummer

Trøndelag PF og årsmøtet 2022 på Stiklestad.

Årsmøte i Trøndelag PF ble gjennomført 18. mars på Scandic Stiklestad. Det møtte 30 stemmeberettigede medlemmer. Møteleder var Torbjørn Akersveen.

All aktivitet de to siste årene har vært påvirket av pandemien. Derfor ble det ekstra trivelig å kunne møtes ansikt til ansikt igjen og håndhils på hverandre.

Fra sentral ledelse, møtte assisterende generalsekretær Malin Svinndal som hadde et innlegg etter årsmøtet. Hun uttrykte begeistring over stor aktivitet i Trøndelag PF. Kan nevnes at Trøndelag har 17 likepersoner som er 20% av totalen i landet. Foreningen har mange spennende prosjekter på gang, så det er bare å følge med på hjemmesiden deres.

Trøndelag PF har også en levende hjemmeside som det er verdt å besøke.

Leif hadde en gjennomgang av en omfattende årsberetning for 2021. Budsjett og regnskap ble presentert av Jon Einar Værnes. Trøndelag PF har god økonomi takket være støtte fra flere stiftelser og sponsorer. Flere planlagte aktiviteter er ikke gjennomført grunnet pandemien. Derfor ligger det ubrukte midler i regnskapet.

Leif Klokkehaug er motivert til å sitte to år til som leder, og det er vi glad for. Han er en stor ressurs for oss. Alf Magne Bye fratrer som revisor. Han har hatt ulike verv foreninga i mange år. Ellers slutter Torbjørn Akersveen og Astrid N Skauge i styret. De har begge mange andre posisjoner i foreningen. Leif takket for samarbeidet og de fikk hver sin quiz bok som avskjedsgave.

Lokallagene stilte med delegater til årsmøtet, og på vegne av dem takket Karstein Kjølstad fylkeslaget for samarbeidet i perioden. Dokumentene til årsmøtet ligger ute på hjemmesiden.



En trivelig kveld ble avsluttet med samtaler rundt bordene sammen med inntak av karbonade, kaffe og bløtkake.

Det nye styret i Trøndelag PF etter årsmøtet – og konstituerende styremøte den 23.mars består nå av:

Leder	Leif Klokkehaug	Inntrøndelag PF
Nestleder:	Øyvind Storfjeld	Værnesregionen PF
Kasserer:	Jon Einar Værnes	Gauldal-Oppdal PF
Sekretær:	Karin Gustavsson	Namdal PF
Styremedlem:	Halvor Stavrum	Inntrøndelag PF
Varamedlem	Torbjørn Akersveen	Trondheim og omegn PF
Varamedlem	Arvid Solbu	Trondheim og omegn PF
Revisor	Pål Sæter Eidem	Privat

På bildet nedenfor blir avtroppende revisor Alf Magne Bye, varamedlem Astrid Nielsen Skauge og nestleder Torbjørn Akersveen takket av fylkesleder Leif Klokkehaug.



Alf Magne Bye, Leif Klokkehaug, Astrid N Nilsen og Torbjørn Akersveen

Fra helgesamlinga på Rock City Namsos

13.-15. mai 2022



Fredag den 13. er slett ikke noen ulykkesdag. Ny statistikk (Folksam) viser tvert i mot at det oppstår færre uhell og ulykker denne dagen. I hvert skjedd det ingen uhell da Namdal PF i samarbeid med Trøndelag PF åpnet helgesamlinga med tur opp til **utsiktspunktet Klumpen (Rød pil)** fredag ettermiddag. At noen ble litt våte på tur ned igjen, må tilskrives værgudene, og ikke dag og dato.

Leder Siri Aune i Namdal PF kunne ønske ca 35 deltakere hjertelig velkommen til treff. Hun hadde for sikkerhets skyld bestilt maxitaxi for å frakte parkinsonrammede opp til utsikten, men den kunne hun bare avbestille. Parkinsongjengen *gikk* opp bratta, Halvor sprang (!), mens bare av 8 deltakerne foretrakk bilskyss. Vel oppe i glassburet fikk gjengen en fin innføring i byens historie av Siri.

Etter felles middag i eget lokale hadde Siri og Ketil ordnet **bli kjent-kveld** med **quiz** med innpå 20 spørsmål fordelt på mange ulike tema. At det bare skilte 2 poeng fra dårligste til beste gruppe kunne tyde på et jevnt kunnskapsnivå hos deltakerne, uten at vi antyder noe om nivåets plassering i forhold til fasiten....

Lørdag 14. mai startet med innlegg og morgentrening med **logoped Laila Elverum**, og Siri og Ketil stilte med 35 halvfulle brusflasker med plastslanger i slik at alle fikk utfordre pusteteknikk og -pustekontroll. Vel-dig bra.

Etter en pause med forfriskninger hadde man hentet inn pensjonert





Nevrolog Ole Petter Dahl fra Namsos for å snakke om hvordan man kan få best mulig nytte av timen på nevrologisk poliklinikk, og om nevrologens forventninger til pasienten. Også han ble beæret med to hortensiaer som takk for innsatsen.

Etter en lang og god lunsj ble det **Kastvollen Rehab** sin tur, og **idrettspedagog Mari Raavand** (til høyre) og **fysioterapeut Sonja Salthammer** lagde god reklame for institusjonen sin — og vår. I tillegg ble det full fart da Mari dro i gang en hektisk sittedans med armer og bein i fri dressur under svært trange og kummerlige forhold mellom pultradene. Da ble det behov for å slippe inn frisk luft etterpå. Og sikkert er det at også de fortjente sine hortensiaer.



Bjørn Skare (til v.) og **Thomas Andersen fra APOMED** (Org.nr. 924 957 034) stod for dagens siste foredrag. Bjørn har vært leder for Oslo og Akershus PF, er forretningsmann med ville ideer og høye ambisjoner. Et møte med Thomas (adm. direktør i Apomed) resulterte i at de to lanserte en ide om å kunne tilføre Norges PF midler til forskning og lokalforeningene gode penger til egen drift. BRA!!!



Kiropraktor John Marius Aagard gav oss nyttige tips om stell av ryggsøyla, og hva som er forskjellen mellom kiropraktikk og fysioterapi.



Undertegnede bidro med tips om rettigheter, og fikk takk og hortensiaer for det.



Hanne Flaatt avsluttet med at hun til tross for parkinsondiagnosen i en alder av 43 år slettes ikke er parkert enda. Motiverende!

Thor Hjelmeland: Da kan jeg glemme parkinson



Dette har jeg fylt dagene med i mitt liv med PS

Året var 2000, datoen var 11.sept. Det smalt i USA, men det smalt i hodet mitt også, «Du har PS» sa nevrologen! Jeg fant meg selv stående i korridoren på St. Olav med en liten brosjyre i hånda.....PARKINSON stod det på den. Hva gjør jeg nå? Ingen i familien visste noe om sykdommen. Jeg forklarte så godt jeg kunne, så livet deres fortsatte som før i hvertfall.

Jeg tok kontakt med Sør Tr.lag Parkinsonforening og fikk mye nyttig info.

Jeg drev et grossistfirma i Trd med kuldetekn materiell og kjente at dagene ble tyngre etter som tiden gikk. Jeg hadde et tilleggsgensjement i Byåsen Håndball Elite, som heller ikke ble lettere, i 2008 sluttet jeg i jobben, ble 100% ufør og begynte å trene på morran sammen flere, så vi inntok toppidrettssentret i Granåsen 4 dgr i uka.

I 2002 meldte jeg meg inn i STPF og håpet på mye ny info. Jeg tok med meg erfaringen fra næringslivet inn i foreningen, da det var mye upløyet mark, som det ikke hadde vært tid til å berøre. Jeg fikk inn foredragsholdere om rettigheter, skapte gode relasjoner med andre som hadde like sko som meg og begynte å like meg i miljøet da det gikk å få utføre ting.

Da jeg i 2008 sluttet i jobb, ble jeg valgt inn i styret og i 2010 ble jeg nestleder og videre i 2011 tok jeg over som leder, med et flott styre rundt meg.

Jeg gjorde foreningen kjent i kommunal sektor og det gjaldt også kommunaldirektøren.Var i 2010 på en Workshop i Rådhuset hvor jeg i etterkant så at vi med PS ikke hadde noe kontakt med spesialbehandling, kun vanlig fysioterapi. Jeg sa til Kommunaldirektøren at "skaff oss et gratis lokale, så skal jeg dra i gang selv, og slik ble det.

Jeg kurset meg som brukerrepresentant og ble med på et prosjekt, interkommunalt, om et ressurscenter i Trd for nevrologi. Dette prosjektet strandet, men jeg fortsatte, fikk kommunaldir og hans høyre hånd på et medlemsmøte på Valentinlyst. Husker det var så mye folk at det var trengsel i lokalet. Vi fikk ikke noe lovnad da på et nevrosenter, men de satte "døra på gløtt" til oss og jeg smatt inn selvfølgelig.

Vi maste og maste om dette, fant stadig nye argument for et slikt senter, men så ble det plutselig helt stille om dette. Jeg var i media og maste, nye møter, men nei, ingen ting nytt. Jeg kurset meg i 2012 som likeperson og har siden da hatt ca 80-100 oppdrag hvert år. Så kjente jeg det begynte å bli nok. Jeg hadde brent lyset i begge ender og trakk meg som leder etter 5 år, okt 2015.

Ble utnevnt som æresmedlem i 2015. Før jeg gikk av, hadde jeg rukket å gjøre en del:

Jeg var trener for parkinsongrupper inne på Olavsgård.

Tok initiativet til å starte boksegruppe (fikk tilskudd for dette fra kommunen)

Holdt foredrag på flere helse og velferdshus

Holdt foredrag på flere LMS kurs St.Olav

Snartur innom brukrådet på St.Olav

Foredrag i Fylkestingsalen om brukermedvirkning

Hovedansvaret for artister og produksjon ang Parkinson Unity Walk - Trondheim

Jeg satt en periode som leder for råd i

kommuneb ang fysioterapeuter, ergoterapeuter, leger og smittevern

Jeg ble en del av arbeidsgruppa som drev fram det som er i dag Mestringshuset Olavsgård

Holdt flere foredrag på Kastvollen både for nydiagnostiserte og de ansatte

Stod for den første friluftscampen i STPF

Prøvde å starte et Kreativt forum i Trøndelag, men nei det gikk ikke.

Jeg har ennå planer om ting vi kan gjøre å få til for oss med PS. Ingen ting er umulig, hvis vi tross alt ser på livet som positivt. Uten det nytter det ikke. Har også spilt inn en CD med fin musikk og påtatt meg spillejobber, samt spilt inn en filmsnutt. Dette ligger på you tube, så logg deg inn med mitt navn ., så finner du meg.

Det jeg nevner her og enda noen nye prosjekt jeg er med på i dag, gjør at jeg glemmer parkinson innimellom. Det kan jo bli nok noen ganger også, men å jobbe med mennesker på en måte som gir litt, er noe som gir meg en god følelse



GOD LEVEREGEL:

Ta gledene på forskudd, så får du det artig to ganger!!!



Mi «snekkerbu» som pårørende: av Tora Rømo, leder Trondheim og omegn PF

Fort, fort , fort.....

Livet tok plutselig en annen vending både for samboer og meg. Mye skal skje på kortere tid, for en vet ikke når kroppen svikter totalt. Vi er begge glade i å ta turer både til Utlandet og i Marka. Nå føler jeg at vi har fått en del kortere tid på å rekke alt vi har lyst til.

Og forholdsvis enkle ting tar mere tid, vi må legge inn god tid i hverdagen. Kommunikasjonen er blitt dårligere da vi ikke blir enige om jeg hører dårlig eller samboer snakker lavt. Derfor er det viktig at vi gjør noe sammen. Nye impulser og opplevelser er veldig viktig for oss begge, ikke sette seg til i lenestolen.

Sommerferien er planlagt med en 16 mil sykkeltur på elektrisk sykkel, noe vi ikke har prøvd før, men her er vi enige, vi vet ikke om vi klarer det før vi har forsøkt.

Nå er jeg så heldige at samboer har drevet gård med melkeproduksjon i 40 år, og fortsatt går han ut etter frokost ned til gården der han treffer folk og finner noe som må gjøres.

Jeg er som regel opptatt med mitt, spennende oppgaver dukker opp rett som det er, og det er veldig artig å bli spurt om å sitte i et utvalg eller stille som kjentmann på turer i nærområdet. Jeg er pensjonert, men har satt av et par dager i uka med kontorarbeid, i hovedsak gjelder dette Trondheim og Omegn Parkinsonforening.

Ellers i uka er det ut på tur, og nå går vi mot en veldig fin tid i naturen, bare litt mere varme så kan jeg ta av stillongsen. Her i Trondheim har det blitt mange turer for å finne til de 50 vannene som ligger i Marka, neste blir 50 topper, eller 50 gapahuker. Jeg går innimellom aleine for å kartlegge traseer der jeg senere skal ha med folk, og ensomheten i naturen er veldig fin, med fuglesang og bekkebrus. Men det er også trivelig med følge av en eller flere, der vi diskuterer alt mellom himmel jord og ikke minst oppdager og ser forskjellige ting i naturen.

Jeg er en ivrig Linedanser, har vel holdt på i snart 30 år tror jeg. Danser som regel to ganger i uka og lærer noen nye steg hver gang, skikkelig hjernetrim. Og et flott sosialt miljø.

Og så er det SUDOKU, kanskje litt spillelegal her, har problemer med å legge den ifra meg før alle talla er på plass. Fin avveksling å sitte med foran tv-en når Samboeren får bestemme hva som skal stå på.

Ønsker Leserne en God Sommer!

Tora

Ny golfsamling på Stiklestad Golfbane på Trones, Verdal

Inntrøndelag Parkinsonforening i samarbeid med Stiklestad Golfklubb og Scandic Stiklestad Hotel inviterer alle gamle og nye golfinteresserte medlemmer i Norges Parkinsonforbund til ny samling 30.09-02.10 i år. Vi gjentar suksessene fra 2018, 2020 og 2021!

Vi møtes på Scandic Stiklestad Hotel fredag ettermiddag 30.09 til felles middag og sosialt samvær. Det er foreløpig reservert 15 rom til oss. Rom/frokost inkl greenfee pr person i doble rom til **kr 625** per døgn, og **kr 1000** for enkeltrom per døgn. **Inntrøndelag PF spanderer greenfee kr 300 lørdag og søndag for de som ikke er medlemmer av SGK!**

Lørdag 1. okt. drar vi noen km til Stiklestad Golfklubb sitt anlegg på Trones, der vi får instruksjon, øvelser og kan spille på banen, 9 hull (Dvs. fra Hull 10-18)

Lørdag kveld spanderer Inntrøndelag PF stor festmiddag i egen sal på hotellet. NB. Til denne festmiddagen kan du som vanlig medlem i Inntrøndelag PF delta gratis på selv om du ikke er med i golfgjengens vår. Så meld dere på! Og litt underholdning blir det nok også! Bare gled dere!

Søndag 2.okt drar vi til banen igjen etter frokost for mer instruksjon, øvelser og spill på banen, denne gangen Hull 1—9. Send SMS til Bård Hallan 928 13 728 eller epost til bard.morten.hallan@ntebb.no for påmelding. **Frist for bindende påmelding er 8. august 2022.**

Golf Grønn Glede 2022

Inntrøndelag Parkinsonforening har reforhandlet sin avtale med Stiklestad Golfklubb, og her har vi bl.a. fått en gunstig samlet pris for nybegynnerkurs og 1. års medlemskap i klubben (du kan se hele avtalen på nettsiden vår). Vi har i tillegg fått tilskudd fra **DamExpress** også til årets golfaktiviteter, og vil bruke noen av disse midlene til å dekke kurs og 1. års medlemskap for våre medlemmer som ønsker å prøve golf. I tillegg vil foreningen gå til innkjøp av noen køllesett til fri bruk for nybegynnerne. Nå er det virkelig rett tidspunkt til å begynne med denne flotte aktiviteten, med god trim, mye frisk luft og godt sosialt fellesskap.



Vi har allerede startet våre ukentlige treninger på Stiklestad Golfklubb sin bane på Trones hver onsdag fra kl. 10 til 13, men vi har plass til mange flere. Hvis du vil bli litt kjent med oss som allerede spiller, og er litt nysgjerrig på golf, er du helt uforpliktende velkommen til å gå sammen med oss på en treningsrunde. Treningene avsluttes med en felles kaffestund for de som ønsker det.

Ta gjerne kontakt med **Bård Hallan** på mobil **928 13 728** for spørsmål.



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

Endelig er Fagpersonregisteret søkbart på nettet!

Her finner du fapersoner i ditt område hvis du åpner lenken nedenfor: [ParkinsonNet - Norges Parkinsonforbund](#) . Eller gå på www.parkinson.no Og klikk på menyvalget ParkinsonNet i høyre marg. Scroll så ned til det gule feltet Fagpersonregister og klikk på dette:



ParkinsonNet Norge Fagpersonregister

Åpne filter

Hvis du åpner filteret til venstre, kan du scrolle ned og velge Trøndelag. Lenger ned i samme menyen kan du velge profesjon, f.eks fysioterapeut eller logoped, og finne ut om din har tatt kurs og blitt registrert som fagperson innenfor parkinsonområdet. Finner du ikke vedkommende, kan du mase om at han/hun må ta kurs! Du kan også få opp fagpersonene på et kart!

Fagpersonregisteret i ParkinsonNet er en oversikt over fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopedier og sykepleiere som har interesse for og kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme.



Totalt fire prosjekter omsøkt via Norges Parkinsonforbund har fått støtte fra **DAM EXPRESS** i årets første tildeling: Og ett av de fire er fra Inntrøndelag.

Gå inn på linken: [Regneark uten navn \(dam.no\)](#)

Her finner du mange gode ideer til søknader med sjanse

til å innvilget i neste søknadsrunde. Det er løpende søknadsfrist, rask saksbehandling og inntil kr 40.000 å hente per søknad. Bare se her:

Tildelt:

- ◆ Boksegruppe for personer med parkinson 30000
- ◆ Bowling i Bergen for personer med Parkinson 20000
- ◆ GGG_9 hull til bedre helse 2022 (Inntrøndelag PF IPF) 40000
- ◆ Parkinson og bordtennis : 40000



Kasserer og golfkontakt **Bård Hallan** i IPF lover at tildelte midler kr 40000 både skal brukes til å rekruttere nye golfere fra foreninga ved å sponse begynnerkurs og golfutstyr, kanskje sponse de etablerte GGG-golferne litt også. Og sist, men ikke minst vil det bli arrangert en **ny golfsamling med hotellhelg på Stiklestad til høsten.**

**GOLFHELGA
PÅ STIKLE-
STAD BLIR
30.09—
02.10!**

2022 Oversikt over treningstilbud Inntrøndelag Parkinsonforening

Levangerprosjektet er i gang på samme sted til samme tid som før. Kirkegata 11, Levanger kl 11.00–12.00.

Spørsmål: Karstein 90206767

Parkinsontrening på Kastvollen tirsdager kl 15. (Ny tid)

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 annenhver torsdag med logoped Anne Kjeldset. Henvising for logopedbehandling trengs fra lege.

Opplysn. Tlf 93 02 74 19 Randi Hallan

IPF 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 så fem deltakere som vil bli med.M

Varmebading på Egge Sykehjem mandager og torsdager fra kl 13-14. Meld dere på til kontaktperson Tone Musum mobil 46624446

2022 Namdal Parkinsonforening

Namsos:

Namsos: Parkinsontrening på Træn hver mandag og torsdag kl.09.30. Det er både gruppetrening og individuell oppfølging av fysioterapeut og spesialist i nevrologi Trond Jørstad Larssen.

Det vil bli logoped trening med Laila Elverum fra mars/april måned. Nærmere info kommer.

2022 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 49 609

Etter 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 kaffedriking. .

Laserskyting med salonggevær på Hovin Skytrebane. Kontaktperson Anders Johan Aamot. Mob 918 89 840, tirsdager kl 18.00

Forts. fra side 6

Bente og Ole Johan har besøkt Budal Aldersheim som et ledd i Besøktstjenesten.

Lister er utarbeid og besøkende er fordelt.

GOPF er med på sykkelprosjektet og skal ha stand på Støren, Berkåk og Oppdal.

Fra GOPF planlegger Bente Sundet Olsen å sykle fra Trondheim til Oppdal. Forhåpentlig vis får hun følge av Alf Magne Bye. **(Se mer om sykkelturen annet sted i bladet)**

Det er også planlagt at en av våre bemanner en rickshaw.

Vi kan ikke unnlate å nevne miniatyrskytingen på Hovin. Se vår hjemmeside vedr info med kart



Gunleik Reppen

Vi planlegger **sommeravslutning 23 juni på Hovin.**

Ha en riktig fin sommer!

Hovin/Berkåk

19.Mai 2022

Bente/Jon Einar



STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

INNTRØNDELAG PF

Org.nr 985442266

Antall spillere: 60

Opptjent i år kr 12360

VÆRNESREGIONEN PF

Org.nr 923 307 613

Antall spillere: 11

Opptjent i år: kr 4334

TRONDHEIM OG OMEGN PF

Org.nr 984 459 610

Antall spillere: 83

Opptjent i år: kr 15470

NAMDAL PF

Org.nr 993745839

Antall spillere: 31

Opptjent i år: kr 2305

GAULDAL/OPPDAL PF

Org.nr 922 631 123

Antall spillere: 31

Opptjent i år: kr 3871

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF)

Trening	Kontaktperson	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Torbjørn Rønne	476 60 176
Gruppetrening Inderøy	Halvor Stavrum	913 37 231
Gruppetrening logoped Levanger	Jan Anders Austad	901 03 738
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Karstein Kjølstad	902 06 767
Gruppetrening Skogn	Asgeir Alfsen	415 15 455
Gruppetrening Golf	Leif Klokkehaug	952 07 104
Gruppetrening Levanger med opplegg fra Øystein Myskja	Jan Anders Austad	901 03 738
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

Kontaktpersoner i Trondheim PF (TRPF)



Trening	Kontaktperson	Mobil
Bowling på Heimdal	Arvid Solbu	982 29 080
Boksetrening i Rostenhallen	Arvid Solbu	982 29 080
Nevrologisk fysioterapi i Mellom-Ila	Torgeir Alvsaaer	951 64 419
Bassengtrening i Pirbadet	Torill Olsøy	466 38 094
Innebandy Olavsgården	Arvid Solbu	982 29 080
Treningsgruppe i Fossegrenda	Bente Olsen	73 96 36 26
Stavgang i Malvik	Ingeborg Grøm	452 24 434

SVAR PÅ LESERKONKURRANSE NR. 4 I PB NR 4-21:

Spm 1: Hvor gammel var Hanne da hun fikk parkinsondiagnosen?

43 år

Spm 2: I dette bladet kan du lese om en som jobbet som pianostemmer. Hvem?

Ivar Dalheim

Spm 3: Hva var det Parkinsonbladet fikk torsdag 7.oktober?

Et brev fra Aud E. Årvik

Ketil Vinje hadde alle svarene helt riktig. Gratulerer! Du får 250 kr på konto!

LESERKONKURRANSE NR. 5 I PB NR 1-22:

Her får dere lesere en ny sjanse til å vinne lokal ære, berømmelse og 250 kr!

Tips: Det kan være smart å lese bladet vårt grundig før du svarer...

Spm 1: Hvem var Fritz sin «makker»?

Spm 2: Hvem eier «Kjerknesaunet»?

Spm 3: Hvem er Birgitte Brekke?

Send svarene dine på SMS til 95207104 eller på epost til leklokk@online.no.

Frist for innsending: Torsdag 17. mars

Husk å skrive ditt navn og bankkontonummer

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 (ny)

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-Opddal PF

Leder: Bente Sundet Olsen

Gilmyra 17
7236 Hovin i Gauldal
482 49 609

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, familieterapeut 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 Parkinsontelefonen:

Ma–To kl 10-16, onsd kl 16-21, og
annenhver mandag kl 16-21



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 ST. OLAVS HOSPITAL UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

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 .



B



Avsenderadresse:

Trøndelag Parkinsonforening

**Nordengbakkan 10
7602 Levanger**

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

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

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.-