

Parkinson **bladet**

Nr. 3/2019 Årgang 18



MEDLEMSBLAD FOR
Namdal og Inntrøndelag
Parkinsonforeninger

I dette nummeret

Redaktørens hjørne	3	Arbeidsseminar 2019	19
Lederen har ordet IPF	4	Kontaktinformasjon	19
Lederen har ordet NPF	5	Kastvollen	20
Rettighetshjørne	6	YOPD samling	21
Varmebadet	8	Treningstilbud IPF	22
Golf på Trones	9	Grasrotandelen	23
Trening på Steinkjer	9	Kontaktpersoner i IPF	24
Siden sist Inntrøndelag PF	10	Kontaktpersoner i NPF	24
Avlyst golfhelg	11	Likepersoner i foreningen	25
Stemmetrening	11	Adresse og telefonliste	26
Pasientreiser avslø	12	Kontaktinfo IPF og NPF	27
Siden sist i Namdal PF	13		
Innlegg av Ingeborg G Malvik	14		

Den gale vandrer

Jeg vandrer om natten med korte og subbbende skritt for ikke å vekke meg selv opp fra drømmen om at jeg sover om natten i min seng som et normalt menneske

Per Martin Linnebo

**Neste nummer: Nr. 4/2019
Frist innsending stoff: 15. nov**



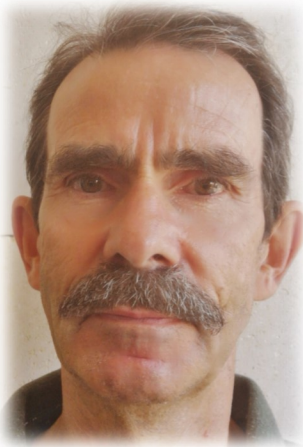
Forsidefoto: Svein A Hatling
Bildet er tatt på en av bærturene. Har opplevd bedre bær sesong enn i år, men det blir som regel nok bare man kommer seg ut i den fine naturen vår i Trøndelag.

Parkinsonbladets redaksjon



Leif Klokkerhaug

Staupslia 36J
7603 Levanger
Mob 95 20 71 04
leklokk@online.no



Svein A. Hatling

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

Redaktørens hjørne

I denne vår digitaliserte verden med hjemmesider og (u)sosiale media i fleng er det ekstra hyggelig at styrene i våre to lokalforeninger har gått inn for å utgi Parkinsonbladet igjen. Og ikke bare ett eller to nummer i året, men hele fire nummer i 2019. Det betyr at det kommer ett nummer til før jul. Så har du lyst til å sende oss ditt bidrag til stoff til bladet, er vi takknemlige for det. Frist for innsendt stoff blir 15. nov. Og blir dere lesere fornøyd med bladet, så kanskje vi fortsetter neste år også hvis foreningene våre vil det...

Dette året kommer medlemstallet i Inntrøndelag parkinsonforening til å minke betraktelig fordi våre venner i sør danner en ny lokalforening i Værnesregionen, slik Jan Anders beskriver det på neste side. Det er naturligvis en riktig utvikling at Trøndelag Parkinsonforening etablerer flere lokalforeninger innenfor fylket vårt. Det er jo nettopp i lokalforeningene at den enkelte medlem og pårørende vil kunne møte andre i samme situasjon. Og det er i lokalforeningene at ting skjer, mens fylkesforeninga og forbundet vårt legger til rette for den lokale drifta.

Lokalforeninga arrangerer medlemsmøter med ulikt innhold, alt fra informasjon om ulike tilbud, tjenester, selve parkinsondiagnosen og hvilke rettigheter og ordninger som finnes tilgjengelig, til sosialt samvær rundt kaffekoppen. Lokalforeninga arrangerer turer, tar kontakt med lokale myndigheter osv, mens fylkesforeninga og forbundet jobber mot nivåene ovenfor for å legge til rette for drifta lokalt.

Og nettopp der kommer DU inn. Ingenting skjer hvis ikke DU og DERE deltar gjennom oppmøte, med ideer, forslag, ros og ris, med styreverv og oppdrag ellers. Og takk til dere som bidrar!

Vi håper alle har fått tytebæra i hus! GOD HØST!

Leif og Svein



Jan Anders Austad



Inntrøndelag Parkinsonforening

Lederen har ordet:

Hei parkinsonvenner!

Da var sommeren over og vi starter høstsesongen.

GRILLKVELD 28. juni ble det arrangert grillkveld. 62 medlemmer kom og vi fikk til og med besøk helt fra Lund i Namdalen. Vi måtte flytte innendørs på Røra grunnet dårlig vær, og på tross av at det var litt trangt ble det en fin kveld. Tusen takk til komiteen som stod på hele kvelden.

VÆRNESREGIONEN I sommer er det brukt en del tid på forberedelser til stiftelse av Værnesregionen Parkinsonforening. 36 av våre medlemmer i Inntrøndelag stiftet 28. august egen forening sammen med 6 medlemmer fra Sør Trøndelag. Frosta, Stjørdal og Meråker fra IPF og Selbu, Tydal og Malvik fra Trondheim PF dannet nå Værnesregionen Parkinsonforening.

PARKINSONBLADET Denne utsending nr 3/2019 av bladet går også til medlemmene våre i Værnesregionen. Til neste nr vil vi invitere VPF til også å bli med NPF og IPF på å utgi Parkinsonbladet. Det blir sikkert mye godt stoff fra Værnesområdet også. Kostnadene for foreningen fordeles på antall nr som sendes ut i hver forening. (kr 35-40 pr blad)

#MIDT I CAMPEN 20.-.22. september arrangeres yngrestreffet #MIDT I CAMPEN på Stornesøra i Inderøy i vår regi sammen med Kastvollen Rehabiliteringssenter. En sosial friluftscamp med faglige innslag av personalet ved Kastvollen. Tusen takk Sissel for at du går i bresjen for dette arrangementet.

PROFILERING IPF har i juni – august vært månedens brukerorganisasjon med stand og utstilling på Sykehuset Levanger. Veldig mange har her hentet brosjyrer og flyers om vår sykdom. Takk for organiseringen av dette Bjørg Ester. Dette følges opp av et møte 23. sept med seksjon Læring og Mestringscenteret i Helse MidtNorge. Viktor Iversen og undertegnede møter her.

Treninger er nå i gang på Kastvollen onsdager kl 17.00 og Levanger torsdager kl 10.00..



Namdal Parkinsonforening

Lederen har ordet:

Hei kjære medlemmer!

Ole Harald Røthe

Håper alle har hatt så god sommer som det mulig å ha! Vi har ikke alle samme "ståsted", form og helsetilstand varierer, som det er sagt. Vi får alle prøve å gjøre det beste ut av situasjonen.

I Namdal har vi hatt et par gode tilbud for å bryte hverdagen, og det har vært både trivelig og hyggelig! Om sommeren gjør vi noe annet og opplever noe nytt. Det blir gjerne litt mindre faglig prat. Skulle ønske at flere nye hadde deltatt på foreningas tilbud, både i sommertida og i høst- og vintertid når det blir mere faglig aktivitet. Skulle gjerne ønsket at det hadde kommet flere forslag på emner vi kan ta opp. Som eksempel kom det forslag til sommerturen på medlemsmøtet på Kolvereid! Det er dere medlemmer som "Kjenner hvor skoen trykker"!

Vær aktiv med gåturer og andre bevegelser. Lang eller kort tur, med eller uten rullator som noen må ha, er langt bedre enn ingenting. **Ha det riktig bra alle sammen!**

Beste hilsen Ole Harald

Medlemsmøte i Namsos

Vi har en avtale med Leif Klokkehaug på Levanger som vil komme på et møte og snakke om "**Rettigheter og tilbud for parkinson**". Dato er ikke fastsatt enda, men vi kommer tilbake til det.

Medlemsmøter på Kolvereid

Som tidligere annonsert starter våre medlemsmøter opp på Kolvereid **19. september på Frivilligsentralen kl. 11.30**. Vi starter som vanlig med kaffe og noe til, og selvsagt trivelig prat. Kl. 12,00 kommer **fysioterapeut Jane Nordstrand og vil snakke om "Mestring i hverdagen med parkinson"**. Hun er i et team som jobber med dette. Jane kjenner vi fra før.

Neste møte blir 17. oktober på samme sted og tid. Da kommer logoped Vigdis Hansvik på besøk med et opplegg hun har med seg. Her er som vanlig kaffe og noe til fra starten. Vi håper på fortsatt godt oppmøte!

Rettighetshjørnet

(Utdrag fra) Forskrift om parkeringstillatelse for forflytningshemmede

§ 1. Formål

Formålet med denne forskriften er å gi forflytningshemmede med et reelt behov for parkeringslette et tilgjengelig parkeringstilbud.

§ 2. Vilkår for parkering

Parkeringstillatelse for forflytningshemmede gir, i samband med transport av den som har fått tillatelsen, adgang til å parkere motorvogn i hele landet:

- på parkeringsplass reservert for forflytningshemmede angitt ved offentlig trafikkskilt,
- på avgiftsbelagt kommunal parkeringsplass uten at avgift betales,
- på parkeringsplass med skiltet tidsbegrensning fra 30 minutter og oppover med inntil dobbel tid, med unntak av skiltet tidsbegrensning på særskilt avsatt plass for forflytningshemmede med parkeringstillatelse og d) på steder der det er innført boligsoneparkering.

§ 3. Vilkår for parkeringstillatelse

Bostedskommunen gir etter søknad parkeringstillatelse for forflytningshemmede til:

- fører av motorvogn som har særlig behov for parkeringslettelse i samband med bosted, arbeid og/eller annen aktivitet fordi vedkommende ikke kan gå eller har store vansker med å bevege seg over noen lengde,
- passasjer som regelmessig trenger hjelp av fører utenfor motorvognen og som har særlig behov for parkeringslettelse i samband med bosted, arbeid og/eller annen aktivitet fordi vedkommende ikke kan gå eller har store vansker med å bevege seg over noen lengde.

Søknad om parkeringstillatelse skal vedlegges legeattest. Kommunen kan innhente supplerende medisinsk vurdering.



Avslag på søknad om parkeringstillatelse kan påklages til kommunestyret eller særskilt klagenemnd oppnevnt av dette. Vegdirektoratet er likevel klageinstans når førsteinstansvedtak om avslag er truffet i kommunestyret.

Parkeringsbehov etter første ledd i annen kommune enn bostedskommunen kan bare vektlegges der det er innhentet uttalelse fra denne kommunen.

§ 4. Parkeringsbevis

Tillatelsen skal gis av kommunen for begrenset tid, maksimalt 5 år, men ikke for mindre enn 2 år. Ved periodiske behov kan det likevel gis tillatelse for kortere tid.

Navn og bilde av den forflytningshemmede er plassert på bevisets bakside.

Parkeringsbeviset skal ved parkering plasseres med forsiden godt synlig bak front-ruten. Beviset skal forevises ved kontroll.

PARKINSONBLADETS KOMMENTARER OG RÅD TIL DETTE:

Er du i tvil om du trenger parkeringsbevis enda? Søk i god tid! **Ting Tar Tid!**

HUSK! Du trenger verken bil eller førerkort for å søke om parkeringsbevis!

Søknadsskjema finner du enten på kommunens hjemmesider, eller du kan hente det på kommunens servicekontor. Der får du også hjelp til utfylling.

Du trenger legeattest fra din fastlege eller nevrolog,. Be gjerne om at legen beskriver hvorfor du vil ha behov for P-bevis pga. din diagnose og medisinske tilstand når du har det som verst. Glem ikke at PS varierer mye over tid!

I søknaden må du selv beskrive hvor store vansker du har med å komme deg til og fra butikk, post, lege, apotek osv fordi du ikke har P-bevis. Og husk for all del at du skal kunne komme deg dit du vil eller trenger det selv når du med din parkinson er som dårligst, med skjelvinger, stivhet, on-off osv.m kombinert med de verst tenkelige vær- og føreforhold med glatt is og høye brøytekanter. Og du kan trygt overdrive litt, for du blir neppe bedre enn nå...

Og får du avslag, så benytt klageretten din, for all del!

Når du eventuelt får parkeringstillatelse kan du sende kopi av denne til bompengeselskapet ditt for å få innvilget fritak for betaling av bompenger i aktuelle bomringer, som f.eks rundt Trondheim (Bomringen i Namsos er nå fjernet)

Leif

Nytt håp for varmebassenget?



Fullt hus: Det var stort oppmøte da det ble arrangert avslutningsfest for bruk av varmebassenget i Leklemsåsen. Fysioterapeut Jarle Taranger Nesbø informerte de fremmøtte om veien videre. **FOTO: EVA HILDE MURVOLD**

Etter nedleggelsen av bassenget i Leklemsåsen i sommer, og ferieavvikling, så tok vi opp

tråden igjen med forespørsel om kommunenes behandling av saken.

Vi fikk da til svar at kommunalsjefene i Verdal, Levanger og Inderøy skulle ha møte om saken den 04.09.19. Ble samtidig invitert til å delta i møte, noe vi takket ja til.

Kommunalsjef i Verdal Anne Kari Haugdal har trukket følgende konklusjon etter drøfting i møte.

a) Midlertidig løsning for varmebassengtilbud kartlegges slik.

* Levanger kommune ved Lone Berre sjekker ut kapasiteten på Skogn og avklarer om det er ledig tid for leie og hva det koster.

* Inderøy Kommune ved Elisabeth Fossum sjekker ut kapasiteten i Mosvik og avklarer om det er ledig tid for leie og hva det koster.

Når Kommunalsjefene i Levanger, Inderøy og Verdal har fått tilbakemelding om dette tas det beslutning om hva kommunene kan tilby inntil utredning av et fremtidig varmebassengtilbud er fullført.

b) Utredning om et interkommunalt varmebassengtilbud:

* Kommunalsjefene i Levanger, Inderøy og Verdal avklarer bestilling og omfang av et slikt arbeid og sender en henvendelse om arbeidet til næringssselskapet Proneo. En del av oppdraget kan være utredning av hvilket befolkningsgrunnlag vi må ha for sikre god kapasitetsutnyttelse i et varmebasseng.

Jeg oppfatter det slik at det er en positiv holdning i kommunene til å kunne tilby behandling i varmebasseng for de som ønsker og trenger slik behandling.

Etter hvert vil det økonomiske ved en slik satsing fra kommunene bli tema og da skulle en vurdering også omfattet eksisterende basseng i Leklemsåsen.

Eierforhold, renoveringskostnad og drift.

Undertegnede anmodet kommunene til å ta kontakt med nåværende eier på nytt for å få med denne vurderingen også.

Positivt møte med håp om litt fortgang i saken nå når all ferieavvikling skulle være ferdig.

Verdal 15.09.19

Viktor Iversen, leder Trøndelag Parkinsonforening

Golf på Trones

Inntrøndelag PF støtter oss nybegynnere med 1000 kr første året her!



Gerd Hovdahl og Viktor Iversen er bitt av basillen

Vi er noen personer som har stor glede av å treffes på golfbanen på Trones en gang i uka og vi ønsker flere deltakere. Det er onsdager kl. 13

På det meste er vi nå seks stykker. Det gode samarbeidet med Stiklestad golfklubb fortsetter så lenge vi benytter oss av det.

En kollega av meg kalte golfen det vite virus og det fantes ikke noen helbredelse når du først hadde fått det.

Du blir aldri for gammel til å holde på med dette. Den eldste aktive klubbmedlem er 97 år og han begynte når han var 73.

Svein

Treningsgruppe i Steinkjer



Tre dager i uka, mandag, onsdag og fredag, har vi trening på Steinkjer i Saga FT sine lokaler. Det er ikke et spesielt opplegg for oss med parkinson, men vi trener crossfit sammen med andre.

Det er blitt en sammen spleiset gjeng hvor de fleste har holdt på i 4 til 5 år og den sosiale biten er vel så viktig som den fysiske aktiviteten. Etter hver trening samles de fleste på kafeen i bygget.

Medlemmene med parkinson, har også hatt noen treninger med boksing som er populært i andre deler av landet. Det er planer om å fortsette med

dette i kombinasjon med logoped. Vi er inspirert av Rock Steady Boxing-metoden. Vi dekker treningsavgiften selv med egenandel kort 2

Svein

Siden sist: Grillkveld i IPF

Innrøndelag Parkinsonforenings grillkveld fredag 28. juni skulle egentlig finne sted utendørs på Sundsand i Inderøy, men elendig trøndervær bidro til at evenementet ble flyttet innendørs til et koselig lokale i Hyllvegen på Røra.

Og for et oppmøte! Jan Anders kunne ønske velkommen til hele 61 grillsultne trøndere, blant disse var også leder for Trøndelag PF, Viktor Iversen, leder for Namdal PF Ole Harald Røthe med en namdalsdelegasjon på totalt 5 deltagere, pluss en trivelig ålbygg med permisjon fra Kastvollen for anledningen.



God kveld godfolk!
Vi er Monrad og Konrad fra Mosvikja.

Oddbjørn Buås (stående) har med sin enestående hukommelse og glimrende evne til å resitere gode dikt utenat begeistret oss mange ganger før. Men denne kvelden tok han kaka!

En stor takk til grillgjengen som sørget for god mat og drikke, og til entertainerne Aud-Sissel Fiksdal Følstad (sang) og Paul Sagen og Gudmund Staberg som artigkaillan Konrad og Monrad. 1000 takk, Jan Anders!



Golfhelga som det ikke ble noe av

Fjorårets vellykkede golfsamling for golfglade parkinsonister med følge skulle gjentas helga 14.-16. juni på Stiklestad golfklubbs flotte bane på Trones i Verdal. 14 dobbeltrom og festmiddag var bestilt på Scandic Stiklestad, og invitasjon hadde gått ut til hele parkinson-norge. Men pga. sviktende påmelding måtte hele arrangementet dessverre avlyses. Synd, særlig med tanke på at akkurat denne helga ble det fint golfvær. Om vi forsøker igjen neste år, er nok avhengig av at flere lokale medlemmer melder sin interesse for Golf Grønn Glede, slik at vi har en solid grunns-tamme å planlegge ut fra. **BLI MED DU OGSÅ, DA VEL!**

Sommeravslutning for stemmetreninga



*Stemmetreninga med logoped Astrid Granhus på Verdal Bo- og helsetun har allerede begynt etter samme modell som før sommerferien, med to grupper der den første møter kl 17 og neste gruppe kl 18 til felles kaffe . Gruppe 2 er ferdig kl 1930. Nye del-takere er velkomne. **Du trenger** henvisning til logoped fra lege.*

Stemmetreningsgruppa til logoped MNAL Astrid Granhus på Verdal Bo- og Helsetun hadde sin siste samling før sommerferien onsdag 19. juni. Som vanlig var det stort og godt oppmøte. På bildet over trenes lungene ved å blåse i centimetertykke rør ned i en flaske med 5-cm vann i bunnen. Bake sitter fanklubben (les: pårørende sjåførør) og løser verdensproblemer mens parkinsonistene utgjør rungende ekko av Astrid sine ord og uttrykk. Og høydepunktet er alltid kaffestunda med nogo attåt Kjekt er det også at det er tilsig av nye deltakere gjennom sesongen. Leder Jan Anders Aустad i IPF takket Astrid for vel gjennomført sesong,. Og Astrid kvitterte med å invitere til ny sesong til høsten. Men denne gangen delte hun ut et spørreskjema for å finne ut hvordan deltakerne ønsket seg tilbudet organisert . Så velkommen til høsten 2019!

Pasientreiser avslø søknaden vår....

To brev fra Pasientreiser dumpet ned i postkassa vår forleden. Ett til Elin, og ett til meg. Våre søknader om dekning av reiseutgifter i forbindelse med at jeg har vært ledsager og sjåfør for Elin til og fra stemmetreninga med logoped Astrid i Verdal 8 ganger våren 2019 var **avslått**, alle 16 enkeltturene med slik begrunnelse:

Søknad om dekning av reiseutgifter er avslått. Du har ikke samtykket til at Pasientreiser kan undersøke om du har vært til behandling. Du må derfor enten signere på skjemaet for å samtykke til treff i oppmøteregisteret eller sende inn oppmøtebekreftelse for å få saken behandlet på nytt, jf. Pasientreiseforskriften §26.

Jeg ringte umiddelbart 91505515. Og fikk beskjed om at det var uvanlig lang svartid på telefonen nå i ferietida. Jaja, her får man være tålmodig, tenkte jeg. Men uvirkelig nok svarte det en hyggelig damestemme nesten umiddelbart. Jeg forklarte saken og mente jeg hadde gjort nøyaktig det samme nå som forrige gang jeg søkte om dette. Og da fikk jeg positive vedtak for hver eneste tur.

Vent litt, sa damen. Jeg ga henne saksnummeret slik at hun raskere kunne svare på hvorfor. Ja, du har ikke krysset av på skjemaet for at Pasientreiser kunne undersøke om Elin virkelig hadde vært til behandling, sa hun vennlig, men bestemt.

Og derfor har datamaskina vår automatisk skrevet ut negative vedtak om dekning av reiseutgifter på samtlige turer, forklarte hun.

Datamaskina? Ja, men jeg hadde jo lagt bekræftelse på både oppmøte og behov for egen transport med bil signert Astrid logoped ved søknaden, innvendte jeg. Så hvorfor må jeg sende inn ny oppmøtebekreftelse når den allerede lå ved opprinnelig søknad, spurte jeg.

Det ble stille en bitteliten stund i andre enden. Så kom det: **Oisann, det har nok ikke datamaskina vår fått med seg.** Du skjønner, slike søknader blir maskinelt behandlet. Og når det ikke var krysset av for at vi kunne undersøke faktisk oppmøte, ble det automatisk skrevet ut avslag på disse turene.

Men jeg skal naturligvis rette opp dette. Dere får nye brev med positive vedtak i posten om en stund, avsluttet den hyggelige damen vår samtale med. Og godt var det. (Og dekning for reiseutgiftene har vi nå fått slik damen lovte)

Men jeg tenker: **HVA OM JEG BARE HADDE AVFUNNET MEG MED AVSLAGENE UTEN Å RINGE OPP PASIENTREISER FOR Å UNDERSØKE SAKEN? OG DET ER KANSKJE NETTOPP DET ENKELTE ANDRE GJØR, OG SLIK MIS-TER RETTEN SIN TIL REFUSJON....**

Leif

Siden sist i Namdal PF: Grilldagen ++++

Som nevnt tidligere har 'Årets Grilldag lange tradisjoner i Namdal, ja, faktisk helt tilbake til 2002. Da var det i noen år på Stenestranda. på Skomsvoll, Otterøy. Deretter var Fjøsвика, en gammel boplass på Haranesmoen stedet, før det ble heime hos Åse og Arild Rørmark i Haranes. Men nå ble det på en fastsatt dato, og ikke på en dag når det var finvær, med varsel dagen før. Og nå ble det også godt besøk fra fylkesforeninga, og etter hvert fra medlemmer på Terråk og Ytre Namdal. Ble værret dårlig har Grendehuset på Lund vært redninga. Og da har sang og musikk vært fine innslag, i tillegg til faste innslag med forskjellige konkurranser.



Nærmest ser vi Arve Ingar Aakvik, Arild Rørmark, Arne Morten og Bodil Kjølstad

Årets grilldag foregikk i brukbart vær, og da er det trivelig, og praten gikk livlig. Rikelig med god mat som var godt forberedt av vertskapet. Som alltid er den yngre garde i familien med og tar et tak. Nå var Therese, Egil, Håkon og Edvin gode støttespillere. Som alltid var Johnny Finstad med trekkspillmusikk med. Og Egil Bredesen hadde sin vanlige tippekonsurranse, godt gjort Egil, når formen ikke er som den var! Tilslutt vanket det oppmerksomheter til de som bidro til en fin dag. Takk alle for en fin dag!

Namdal Parkinsonforening sitt loddsalg

Som nevnt i forrige blad hadde foreninga klargjort for loddsalg på bok en rekke steder i Namdalen. Det var 3 dager i Namsos, Kolvareid, Rørvik, Terråk og Salsbruket. Bakgrunnen for å starte med dette, var blant annet avslag på søknader om støtte til prosjekter. Det er ganske dristig og både spennende og utfordrende å gjøre noe slikt. Men det ble positivt tatt i mot hos de forretninger og bedrifter som ble spurt, ikke ett negativt svar. I tillegg fikk vi noen private gevinster. 27 gevinster lå til grunn for lotteriet.. Trekning foregikk kvelden før grilldagen etter et sært rettferdig og godt system, ledet av innleid Stein Landsem. Og vinnerne ble presentert på Grilldagen, noe som var vedtatt tidligere. I etterkant var innsatsen vel verdt, foreninga var svært godt fornøyd, og en stor takk til Åse Rørmark som var pådriver for lotteriet!



Vi leverte takkekort til givne, noe som hører med til god folkeskikk, skulle en tro. Da ble det sagt at det hadde aldri skjedd tidligere i deres tid. Vi var enige om at det måtte vi bare gjøre!

Her ser vi Mette Lønstad og Åse Rørmark på stand på Kolvareid. I vogna ser vi et lite utvalg av fristende gevinster .

Årets Sommertur

Det ble slik som medlemsmøtet på Kolvareid foreslo, turen gikk til Ytre Vikna Vindmøllepark og Austadfjord gamle mølle. Turen gikk med Bangdalsruta, og vi samla opp deltakere flere plasser. En lite kafferast på Foldereid, og også Kolvareid før turen gikk til Ambulansesenteret ved Nærøysundbrua hvor vi møtte resten av medlemmene. Vi var spente på hvordan det gikk med havskodda som var truende først på dagen. Det var sikt utover, men ikke selve havet, men det er ikke hver dag det er mulig. Her på toppen var det et flott bygg, som er åpent for publikum. Her er det mulig å koke seg kaffe og ta en rast, her er det lunt og varmt. Med glassvegger på bygget har du god utsikt. Her fortalte kjentmennene våre, Tor Hasfjord og Ole Hunnestad om gamle dager, også litt om forholdene under krigen her ute.

Etter vindmølleparken var Austadfjord mølle stedet. Her kom vi til et flott restaurert bygg, som hadde husa den lokale mølla fram til omlag 1960. Her var det gode for-

hold å få tatt i mot kornsekkene, stedet er jo helt i sjøkanten. Her ble vi godt tatt imot, og fikk servert både historie og rikelig og nydelig mat. Vertskap her var Lillian og Solveig Ulsund.



Da ser vi fra venstre Ketil Vinje, Åse Rørmark, Kari Nicolaisen, Jarle Nikolaisen, Arild Rørmark, Ole Hunnestad og fremst Egil Bredesen.

Treninga vår

Vårt treningsparti på Kulturhuset fortsetter under god ledelse av Namsen Fysioterapi ved Anja Høgenhaug. Det er vi svært godt fornøyd med! Vi startet opp treninga tirsdag 3. september kl. 11.30 til 13.00, hver uke på Kulturhuset, på tirsdager. Det er flere som tenker på å være med, til de må vi bare si "Kom igjen"! Med parkinson i kroppen er det svært viktig å være i bevegelse, og få gjort viktige og gode øvelser.

Etter treninga samles vi til felles kaffe-stund og trivelig prat. Her er ofte pårørende med, og dermed blir det nesten som et medlemsmøte. Her se vi Anja trene balanse med Per, Arild, Ingolf og Solveig.



Stemmetreninga vår

Vi kommer til å savne vårt gamle tilbud på logoped-tjenesten. Logoped Laila Elverum til høyre og Billy Benjaminsen fra musikk-tjenesten i skolen. Laila er nå ansatt i 50 % i skoleverket og i 50 % på nevroavdelinga på sykehuset Namsos. Dette er kjempebra for slagrammede at denne tjenesten er kommet, og at parkinsonpasienter som blir innlagt, kan få oppfølging. Men det medfører at parkinsongruppa i Namsos blir stående uten tilbud inntil videre. Men vi håper det kan tilpasses med de øvrige logopedene som er i tjeneste.



Ole Harald



Min "rystende" historie, og mine gyldne øyeblikk.

Av Ingeborg Grøm Malvik

Min historie er ikke så spesiell, men for ca. 4 - 8 år siden begynte det å skje uforutsette ting med meg. Jeg hadde tre voksne gutter og barnebarn, er gift og hadde en interessant jobb som sosionom med 3 ulike videreutdanninger, blant annet i psykisk helse arbeid. Som 62 åring hadde jeg hatt interessante jobber innenfor både helse og sosialt arbeid. Tjente for øvrig mine første kroner på å fiske med faren min på Helgelandskysten.

Jeg har alltid vært i god form. Blant annet med sykkel trening og annen variert trening. Jeg er dyslektiker og har tidvis hatt plagsom tinnitus. Men dette levde jeg egentlig bra med. Hadde lært ulike mestringsstrategier. Data, lydbøker, fortellerkunst, lytteteknikker, diktafoner, og støvpropper med mere.

Men en snikende tretthet, treghet, og en rar følelse av det og ikke helt henge med, oppsto stadig vekk. Og så startet skjelvingen i høyre fot, som av og til også kom i høyre hand. Plutselig forsvant handskrifta eller den ble bare en strek. Jeg gjorde meg ikke tanker om at dette var noe annet en stress. Data var jo redningen for dette. Legen min mente jeg så frisk ut. Ingenting vist på prøver. Jeg var jo i så god form.

Jeg hadde også opplevd å ha tidvis trøbbel med fordøyelsen, trøbbel med vannlating og til hvesende rusten stemme og nedsatt volum på stemmen. Litt vansker med svelging, håven bein og dårlig søvn. Dessuten spasme artige tilstander i venstre skulder og venstre fot. Tær som krøllet seg på grunn av spasmer. Tidvis låst høyre skulder. Periodevis også med smerter. Allmenntilstanden var stadig på lavgir. Var det noe virus i nærheten av meg fikk jeg det.

Våren 2014 bestemte jeg meg for å ta ut min AFP: avtalefestet pensjon. Dette var mitt valg. Jeg kunne selvsagt valgt å gå vegen om sykemelding. Men her tror jeg at for meg ble dette et av mine gyldne valg (øyeblikk) som kom til å ha stor betydning for min fremtid. Jeg ble pensjonist og hadde valgt det selv. Sommeren 2014 sa jeg opp jobben. Jeg hadde lagt mange planer tross min sviktende helse. Høsten 2014 begynte balansen å bli uregjerlig. Jeg trengte «vanvittig» mye, men ingen ting hjalp, og

måtte til og med slutte med sykling på grunn av dårlig balanse.. Høyre fot stussa stadig vekk faretruende i bakken når jeg gikk. Rystende høyrefot og hand kom stadig upassende og oftere. Alle de andre symptomene oppsto også oftere. Etter legebesøk sto jeg nå på diverse ventelister for videre helsesjekk.

Mitt i det hele begynte jeg å oppfylle noen av det som var planlagt som pensjonist den høsten 2014: holdt foredrag, deltok lokalt i interessante ting. Storfamilien min og mine venner hadde jeg også tid for. Men, det var et stort men, jeg hadde på en måte valgt å bli pensjonist. Jeg var ikke syk bare litt sliten. Det sa jo legen min også. Etter mange nesten fall kom det store fallet. Uten å forstå hvorfor, deisa jeg i bakken og fikk meg en skikkelig blåveis. Mangeårig trening med blant annet Pilates hjalp ikke.

Dette utløste en oppsummering i forhold til alle symptomer. Ventelister, måtte bare være ventelister. I to lange år skulle det ta og lange ventelister. Privatpraktiserende nevrolog ble redningen. Etter å ha lest mine noter om hvordan jeg egentlig hadde det, undersøkte han meg grundig. Han kunne da konstatere at jeg hadde Parkinson.

Blant mange ting han snakket med meg om var at han ville råde meg til å oppsøke rehabiliteringssenter på spesialist nivå. De måtte ha «rett» kunnskap om problemstillingen Parkinson og forskningskunnskap å vise til i forhold til trening og Parkinson. «Det er nå jeg lever», tenkte jeg der jeg satt inne på legekontoret hans. Han snakket jo så tilforlætelig om det å trene og det å leve. Jeg var ikke deprimeret, men optimistisk da jeg gikk fra han. Han hadde tross alt gitt meg svar på mange års undring og fortvilelse.

Jeg tror jeg tenkte at dette går det an å leve med. Han hadde en realistisk optimisme som stemte overens med min forståelse av situasjonen. Familie og venner var og er utrolig godt å ha i en slik situasjon. Hjertelig takk for det! De har gitt meg masse støtte, forståelse og utfordring på en god måte.

Nå har det gått 6 år. Hva er ståa nå ? Medisin rutinene er på plass. Dosett ble innkjøpt. Den holder rede på medisin rutinene min. Nevrologen på St.Olav er på plass for meg. Jeg vandret ut i en treningsverden som jeg ikke ante fantes. All den treningen jeg hadde holdt på med var av det gode, ble jeg fortalt. Men var jeg villig til å ta imot ny læring om det å trene for å mestre herr Parkinson. Jeg tror jeg mestrer sykdommen på en bedre måte etter disse åra med masse nye trenings metoder.

Oppholdet på Unicare Fram helserehabiliteringssentre har blant annet gitt

meg mange innfallsvinkler til å lære å leve med en kronisk lidelse i hverdagen. Den spesielle treningsformen for Parkinson lidelsene sammen med almen trening og avspenning demper symptomene og gir meg en bedre almenntilstand. Jeg er i god form.

Men jeg må vite at dette er ferskvara. Daglig dont må til. Jeg må regne med at jeg trenger treningsopphold i spesialist helsetjenesten for å oppretthold god funksjon i dagliglivet også i fremtiden.. Jeg bor i en forholdsvis liten kommune. Fysioterapi tjenesten og logopedtjenesten har ikke kompetanse i forhold til den spesielle treninga for Parkinson problematikk.. Fysioterapeuten har jeg lært opp selv til en hvis grad, og logoped tjenesten pendler jeg til nabo kommunen for å få.

Jeg har begynt å sykle igjen, men satt ned farten. Alt dette gir også en god mestringserfaring slikt at jeg tør å prøve og å øve meg på nye ting og situasjoner. For min del er ikke den " rystende" historien som opptar meg, men det er aller mest de gylne øyeblikk, som kommer til meg i full monn. Det er nå jeg lever.!



De gylne øyeblikk:

Familie og venner har støttet meg på ulike måter. Jeg har fått mange nye spennende og gode venner i Parkinsonverden i hele Norge og USA.

Har klatret i klatrevegg. (Jeg med høyde skrekk.) Gått i motbakker her i Malvik og gått to ganger i Rocky montan i USA, Gitt og gir også privat kurs i Stavtrening. Og en god samtale. Har prøvd boksetrening.

Forsetter med mine planer som pensjonist, som blant annet er det å være med familien og venner. Går turorientering i Malvik marka, det vil si løpe etter mannen min som leser kartet bedre enn jeg. Jeg har enda noe å lære. Holder mine foredrag til de som vil høre på meg. Stelle hus og hage sånn som det passer meg mens jeg hører på utallige lydbøker. Dyrker uhemmet min interesse for data. Har blant annet kjøpt meg en stor berørings skjerm. Gleder meg til overnattings besøk av venner og familie.

Er tilstede når jeg får besøk. Reiser. Fotograferer. Besøker familie og venner. Sitter i fjæra, brenner bål og ser i været og har god tid. Ser og lytter på kultur program på TV og radio. Deltar i ulike fora: Kultur organisasjoner og menighetsliv. Henter meg inn med ulike metoder, slik som det å innse at det å ha samarbeidsevne på ulike plan i livet, er gull verdt, og spørre om hjelp når jeg trengte det. Være nysgjerrig på hva skjer i dag .

Arbeidslivsseminar 2019

Norges Parkinsonforbund inviterer deg som er i arbeidslivet, på vei ut eller er pårørende til en helgesamling med tema arbeidsliv.

Kurset skal informere om sykdommen, rettigheter og muligheter for tilrettelegging på arbeidsplassen, samt nyttige råd om privatøkonomi. Forbundets erfaringer fra tidligere arrangerte arbeidslivsseminar er at også pårørende finner det nyttig å delta. Samlingen er lagt til en helg for å gi rom for erfaringsutveksling mellom deltakerne.

Sted: Scandic Hotell Solli Plass, Parkveien 62, Oslo

Dato: 8.-10. november 2019

Pris: Egenandel på 400 kr per deltaker. Reisekostnader på inntil kr. 800 dekkes for deltakere utenfor Oslo.

Påmelding og mer informasjon Se www.parkinson.no

Påmeldingsfrist: 08. oktober



IPF og NPF tilbyr å dekke både egenandel og reisekostnader ut over 800 kr for inntil 2 deltakere fra hver lokalforening til dette viktige helgeseminalet, mot at de sier seg villige til å dele sine erfaringer fra seminaret med våre medlemmer på et medlemsmøte eller i bladet vårt.



**Ta kontakt med Jan Anders eller Ole Harald!
Førstemann til mølla...**

Kontaktinformasjon til foreningene

Hjemmeside: Inntrøndelag PF

<http://www.parkinson.no/inntrondelag>

e-post:

inntrondelag@parkinson.no

Facebook: Åpen:

www.facebook.com/Parkinsonforening/
Lukket: Park&Idrett Inntrøndelag Parkinsonforening

Bankgiro: 4212.31.96893

Org.nr.: 985 442 266

Vipps nr.: 82216

Mobil Jan Anders: 90103738

Hjemmeside: Namdal PF

<http://www.parkinson.no/namdal>

e-post:

namdal@parkinson.no

Bankgiro: 5083 05 43802

Org.nr.: 993 745 839

Vipps nr.: 20972

Mobil Ole Harald: 97959666



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**.*



Nytt bygg: Kastvollen flyttet inn i nytt bygg den 5. november 2018. Vi er godt i gang med drift i det nye bygget, og vi opplever at det er et godt og funksjonelt bygg for det vi skal holde på med. Det har vært, og vi forventer fortsatt, at det vil være noen utfordringer med det nye bygget, men vi har god hjelp og dialog med de som satte opp bygget for oss.

Planer fremover: Vi er nå i gang med å planlegge riving av gammelbygget. I tillegg arbeider vi med uteområde, der vi har ca. 40 mål tomt som vi ønsker å bruke aktivt i rehabiliteringsprosessen. Brukerutvalget ved Kastvollen er en naturlig samarbeidspartner i dette arbeidet.

Tilbud: Ved Kastvollen har vi god innsøking. Vi har «fulle hus», og siden jul har vi både gjennomført vanlige gruppeopphold og ukesopphold for nydiagnostiserte. Vi holder også på å planlegge «Yngreopphold for personer med Parkinson og MS». Dette er tenkt gjennomført høsten 2019.

Samarbeid: Vi som arbeider ved Kastvollen opplever at vi har et veldig godt samarbeid med Parkinsonforeningen, 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 og fagfolk.

Bente Oldren, daglig leder



Fra yngrekontakt Sissel Bremseth fikk Parkinsonbladet tilsendt dette ferdige bidraget som er gjengitt nedenfor.

Tusen takk for dette, Sissel!

Red.

PÅ SAMME LAG!

Internasjonalt yngresamarbeid, YOPD, nytt liv etter verdenskongressen i Kyoto 2019

Tenk å kunne spille for Norge under Euopacup i fotball i København - mot britene! Deltakelse i Ray Kennedy Cup gir en unik mulighet for å knytte kontakter utover landegrensene. Når en kan støtte seg på et team som dette, gjør det "nesten" ingenting at man taper 1 - 0.



YOPD inviteres til UK april/mai 2020

YOPD

YoungOnsetParkinsonDisease
Personer som er diagnostisert i ung alder.
<https://www.facebook.com/Parkinsonspeople>

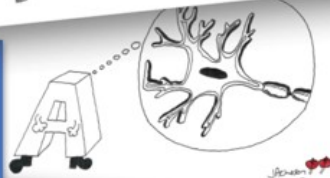
Gleder meg til yngretreff
#MIDTiCAMPEN ved
Stornesøra / Kastvollen

20.-22. september 2019

Stadig flere nasjoner stiller lag i den etablerte turneringen. Britene jobber aktivt for å øke midler til forskning. til våren inviterer de til yngresamling. ER DU UNG OG AKTIV, SÅ FØLG MED på nett-sidene til foreningen og bli med!
Hilsen Sissel,
yngrekontakt TPF

Fotballspillende lege Johnny A., laget film med datteren på 9 år, om det å få parkinson.

Spiller Europacup for å samle inn penger til parkinsonforskning.



2019**Oversikt over treningstilbud
Innrøndelag Parkinsonforening**

Kommune	Ansvarlig	Kontakt	Tidspunkt	Hen visn	Annet
Stjørdal	Stokmoen Fy- sioterapi	74 80 40 40	Tirsdag 11-12	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Levanger	Nasjonalt kom- petansesenter for kultur, helse og omsorg	951 56 306	Torsdag kl 10-11	Nei	Forskningsprosjekt/ Myskja
Verdal	Logoped Astrid Granhus	936 32 977	Onsdager kl 17-19	Ja	Gruppe 1 kl 17.00 kaffe kl 18.00 gruppe 2 kl 18.30
Inderøy	Fresk fysiotera- pi	45 21 60 00	Onsdag kl 14-15	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Høvdinggården akupunktur og fysioterapi	74 12 14 86	Mandag 13-14	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Steinkjer	Saga treningscenter	469 86 990	Man, ons, fredag, kl 0700	Ja	Sammen med andre diagnosegrupper
Inderøy	ITP/Kastvollen	3 01 69 11	Mandag 1700-1830	Nei	Instruktør fra Kast- vollen annenhver uke
Verdal	ITP/Stiklestad Golfklubb	952 07 104	Onsdager kl 13-16	Nei	Del av Golf Grønn Glede

Treningsgruppene starter opp igjen slik:**Gruppetrening Levanger:** startet 5. sept. Mulighet for kaffe + brødsriver etterpå.**Gruppetrening Kastvollen:** Onsdager kl 17.**Bassentrening Verdal:** *Bassenget nedlagt og stengt. Se mer på side***Golf på Trones:** Onsdager fra 13-16. *Kom og bli med, hvis du har lyst!***Stemmetrening Verdal:** Startet opp 4. sept. på Verdal Bo- og helsetun

INNTRØNDELAG NAMDAL
PARKINSONFORENING PARKINSONFORENING

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!

Om Grasrotandelen

Siden Norsk Tipping ble etablert har hele overskuddet gått til samfunnsnyttige formål. Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å være med å bestemme hva noe av overskuddet skal gå til. Du kan nå velge hvilket lag eller forening som får **syv prosent** av din spillerinnsats. Det vil si at dersom du spiller Lotto for hundre kroner, går syv kroner til din grasrotmottaker. **Og best av alt; din innsats, premie eller vindersjans vil ikke reduseres!**

Ved spill på **Multix, Instaspill og Oddsen** er Grasrotandelen **14 prosent** av spillinnsatsen etter fratrukk for gevinster. Dette beregnes hver dag, og fordeles til spillernes grasrotmottakere.

Spillene fysiske **Flaxlodd og Belago** er ikke omfattet av Grasrotandelen. Flax spilles uregistrert og på Belago fordeles overskuddet via de lokale bingohallene.

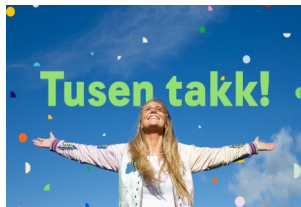
Du kan bytte din grasrotmottaker når du måtte ønske det, og så ofte du vil. Den nye grasrotmottakeren får grasrotmidler fra det tidspunktet du endrer.

For å delta i Grasrotandelen må du være kunde hos *Norsk Tipping*.

INNTRØNDELAG PF

Antall spillere: 51

Opptjent i år: kr 26816



NAMDAL PF

Antall spillere: 24

Opptjent i år: kr 8023

Opptjent tidligere år:

2018:	kr 43742
2017:	kr 30016
2016:	kr 26885
2015:	kr 20411

Du kan tilknytte deg en grasrotmottaker hos en av våre kommisjonærer, eller på nettet.

Opptjent tidligere år:

2018:	kr 11048
2017:	kr 7461
2016:	kr 7792
2015:	kr 7668

Kontaktpersoner i Inntrøndelag PF (IPF) og VPF

er bindeleddet mellom styret, styreleder, trener, den enkelte i treningsgruppen og kommunen. Noen grupper er kommunen ansvarlige for, for andre er trener/terapeut ansvarlig for, mens en del er IPF ansvarlig for.

Trening	Kontaktperson PF	Mobil
Gruppetrening Steinkjer	Torbjørn Rønne	47660176
Gruppetrening Inderøy	Alf Magne Bye	93016911
Gruppetrening Stjørdal	Margit Fløan	95409842
Gruppetrening logoped Verdal	Ivar Risberg	48116512
Gruppetrening LSVT/Big. Kastvollen	Torhild Langåssve	41628693
Gruppetrening Golf	Leif Klokkehaug	95207104
Gruppetrening Levanger med opplegg fra Øystein Myskja	Svein Snekkvik	92215798

NB. Margit Fløan er kontaktperson for nye Værnesregionen PF

Kontaktpersoner i Namdal PF (NPF)

er bindeleddet mellom styret, styreleder, trener, den enkelte i treningsgruppen og kommunen. Noen grupper er kommunen ansvarlige for, andre trenere andre trener/terapeut, mens en del er NTPF ansvarlig for.

Trening	Kontaktperson NPF	Mobil
Treningsparti Namsos	Ole Harald Røthe	97959666
Logopedgruppe Namsos	Ole Harald Røthe	97959666
Logopedgruppe Kolvereid	Åse Rørmark	97985165
Andre aktiviteter Kolvereid	Åse Rørmark	97985165



Likepersonkontakt og yngrekontakt

Både pasienter og pårørende har stort utbytte av å snakke med andre i samme situasjon. Derfor er likepersonsarbeidet viktig. Likepersonkontakten er bindeleddet mellom den enkelte likeperson og fylkesforeninga vår.

Yngrekontakten er bindeledd mellom yngre med PD og fylkesforeninga vår.

Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50.,

Epost: sisbrem1@gmail.com

7710 Sparbu

mob 92206605

Likepersoner i lokalforeningene våre:

(likepersoner ble tidligere kalt **likemenn**.)

*I virkeligheten viser de seg som veldig **likandes** personer)*

Distrikt	Navn	Mobil	Pas
Levanger	Fritz Pettersen	93481210	Pårørende
Levanger	Leif Klokkehaug	95207104	Pårørende
Steinkjer	Sissel Bremseth	92206605	Pasient
Inderøy	Heidi Bye	47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye	93016911	Pasient
Namsos	Ole Harald Røthe	97959666	Pårørende
Namsos	Bjørg Klingen	41568455	Pasient
Ytre Namdal	Åse Rørmark	97985165	Pårørende
Ytre Namdal	Arild Rørmark	91668893	Pasient

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund NPF

Karl Johans gt. 7, 0154 Oslo
Tlf. 22008300

Generalsekretær:

Magne Wang Fredriksen

Epost: post@parkinson.no

Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00



Norges Parkinsonforbund

Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl. 10:00–15:00

Her treffer du sykepleier
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig
rådgiver:*

Ragnhild Støkket



Norges Parkinsonforbund Parkinsontelefonen:



Vi er her for deg!
22 00 82 80

Alle hverdager fra kl. 10:00 – 16:00

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likepersoner med taushetsplikt.

Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos.

Spesial sykepleiere:

Nina Nynes NinaSandver.Nynes@hnt.no

May Sissel Utvik MaySissel.Utvik@hnt.no

Telefonnr.: 74215267

kl. 08:00 – 11:30, 13:30 – 14:30

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



Nevrologisk Sykepleier ved Sykehuset Levanger

Tlf. 740 98061

Nevrologisk sykepleier Beata Jørstad

Telefontid mandag–fredag kl. 08 –15

E-post: @hnt.no

Nevrologisk sykepleier: , besvarer spørsmål hun har kompetanse på, og undersøker med nevrolog når det er noe utenfor hennes fagområde.

Kontaktinformasjon til parkinsonforeningene

Inntrøndelag PF

Leder:

Jan Anders Austad

Hyllaveien 19, 7

670 Inderøy

Mobil 90103738

inntrondelag@parkinson.no



Nestleder og kasserer:

Karstein Kjølstad

Sandvollanvegen 363,
7670 Inderøy

90206767

Inntronde-

lag.kasserer@parkinson.no

Vi beklager at navnet ditt ble stavet feil i nr.2/19.

Sekretær og webredaktør:

Svein Arvid Hatling

Sigrids vei 13, 7725 Steinkjer

90859069

svein.hatling@gmail.com

Styremedlem:

Björg Esther Holmsberg

Tore Hundsgate 29, 7654 Verdal

97104225

bholmsbe@online.no

Likepersonkontakt og Yngrekontakt:

Sissel Bremseth

Semsgrendveien 50,

7710 Sparbu

92206605

sisbrem1@gmail.com

Valgkomite:

Oddbjørn Buås 90029409

Liv A. Lerfald 97191409

Heidi Bye 47316848

Namdal PF

Leder:

Ole Harald Røthe

Kjærlighetsstien

77B,7804 Namsos

Mobil 97959666,

namdal@parkinson.no



Nestleder: Håkon A. Storøy

Almenningen 1, 7802 Namsos

90850491

hstoroy@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Haranesvegen 197, 7818 Lund

97985165

aaser56@hotmail.com

Kasserer: Paul Albert Selnes

Klingavegen 440, 7820 Spillum

90521924

paul.selnes@ntebb.no

Styremedlem: Arild Rørmark

Haranesvegen 197, 7818 Lund

91668893

aridr49@hotmail.com

Vara1: Jan Arvid Lønstad

Moanvegen 75, 7900 Rørvik

90292907

arvloens@online.no

Vara2: Solveig Flore

Frøsendal 118, 7777 Nord-Statland

97019405

Webredaktør: Linda Hansen Ekrem

Klokkargårdsveien 4, 7994 Leka

hansenlm@online.no

Valgkomite:

Idun Wannebo, 99161106

Mette Lønstad, 90292907

Ketil Vinje, 47606371

B



Avsenderadresse:

Innrøndelag Parkinsonforening

Hyllavegen 19

7670 Inderøy

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

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

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 400,-
- Nærmeste pårørende (samme adr. som medlem) kr 350.-
- Støttemedlem kr 350.-