



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 3

Oktober 2025

Årgang 19



Invitasjoner til Julegilde/Julebord

Innhold:

Lederen har ordet.....	2	RPF på Bøstølen.....	9
Rehabilitering	3	NPF på busstur til Veiholmen	10
Kontordag	4	Invitasjoner til Julegilde/Julebord.....	11
Hilsen fra SPF	5	Nye lokaler til Rock Steady Boxing.....	12
Medlemstur til Sagstad.....	6	Noen ord om golftilbudet	13
Bowling i Spjelkavik	7	Minneord Steinar Furnes.....	14
Hilsen fra Romsdal.....	8		

Lederen har ordet



Kjære medlemmer.

Høsten har for alvor meldt sin ankomst. Naturen kler seg i gylne farger, dagene blir kortere, og mange av oss kjenner behovet for å trekke innendørs og nyte roligere stunder. Samtidig går vi inn i en tid preget av fellesskap, varme og forberedelser til jul.

Vi ser tilbake på en aktiv og innholdsrik sommer og høst, og nå gleder vi oss til årets Julegilde/julebord, som også i år arrangeres i Kristiansund, Molde og Ålesund. Vi håper mange har anledning og lyst til å delta – dette er en fin mulighet til å møtes og styrke samholdet i foreningene.

Det er også hyggelig å kunne dele noen gode nyheter: Møre og Romsdal er nå representert i sentralstyret i Norges Parkinsonforbund. Under landsmøtet i mai ble **Solveig Leite Austnes** valgt inn som 1. vara, og har nå fått fast plass i styret etter at et av medlemmene måtte trekke seg på grunn av sykdom. Vi gratulerer Solveig med vervet og ønsker henne lykke til i arbeidet.

Samtidig har det vært noen endringer i forbundsledelsen: **Edgar Valdmanis**, som ble valgt som ny forbundsleder i mai, er for tiden sykmeldt. **Heidi Bye** fungerer som stedfortreder.

Vi legger bak oss en høst preget av stort engasjement og mange gode aktiviteter ute i lokalforeningene. Det er inspirerende å se alt som skjer rundt omkring – takk til alle som bidrar!

Et av våre viktige satsingsområder framover er å nå yngre personer (under 60 år) med Parkinson. Noen får diagnosen allerede i 30- eller 40-årene, og vi ønsker å gi denne gruppen et bedre tilbud. Boksetrening er én aktivitet som allerede er i gang, og vi håper å kunne utvikle flere treff og tilbud tilpasset yngre medlemmer.

Vår overordnede målsetning er å skape **fellesskap, trygghet og utvikling** for mennesker med Parkinson – og deres pårørende – uansett alder og livssituasjon. Arbeidsprogrammet for 2026 og 2027 skal vedtas på Årsmøtet i 2026. Her vil **rehabilitering** være et hovedfokus. I tillegg ønsker vi å styrke arbeidet med **likepersoner** og å rette enda større oppmerksomhet mot **pårørendes** behov og hverdag.

Med dette ønsker jeg dere alle en aktiv, men også lun og god høst og førjulstid. Ta vare på dere selv – og på hverandre.

Med vennlig hilsen,

Gunnar Frøyen

Leder, Møre og Romsdal Parkinsonforening

Rehabilitering – en viktig del av Parkinsonbehandlingen

I det nye arbeidsprogrammet fra Norges Parkinsonforbund vil **rehabilitering** få økt oppmerksomhet i årene som kommer. Rehabilitering er en sentral del av det å leve godt med Parkinson, og det er særlig viktig å komme i gang tidlig – helst så snart man har fått diagnosen.

Et godt eksempel på et slikt tilbud finnes på **Kastvollen Rehabiliteringssenter** ved Steinkjer. Her arrangeres ukesopphold spesielt rettet mot nydiagnostiserte. Deltakerne får lære hvordan man kan håndtere sykdommen i hverdagen – med fokus på medisiner, kosthold, trening og mestring. Et slikt opphold gir en verdifull start og et viktig grunnlag for å leve best mulig med Parkinson.

Vi anbefaler sterkt at nydiagnostiserte søker på ukes-kurset. Det er kun Kastvollen som har dette.

Får du innvilget ukes-kurset, er du automatisk kvalifisert for et 5 ukers kurs senere, uten ny søknad.

Mange er kanskje ikke klar over at det også finnes et svært godt rehabiliterings-tilbud **ved Fysikalsk-medisinsk avdeling og sengepost på Ålesund sykehus**. Her tilbys et planlagt, tverrfaglig opphold på rundt tre uker – med tett oppfølging fra spesialister som arbeider daglig med Parkinson-pasienter.

Oppholdet består av både individuell trening, gruppetrening og samtaler med ulike fagpersoner – alt tilpasset den enkeltes behov. Dagen starter med fysisk aktivitet og behandlingsøkter, og avsluttes som regel rundt kl. 16.00–16.30 etter middag. Dette er et helhetlig og verdifullt tilbud som mange har hatt svært god nytte av.

For å få plass på slike rehabiliteringsopphold, **trenger du henvisning fra nevrolog eller fastlege**. Det er dessverre mange som opplever å få avslag. Da er det viktig å være klar over at dette er opphold du har **krav på**, og at du har rett til å sende **klage** på vedtaket. Ikke gi opp ved første avslag – en godt begrunnet klage kan ofte føre frem.

Vi i foreningen vil fremover jobbe for at flere får informasjon om – og tilgang til – rehabilitering. Tidlig innsats og god oppfølging kan gjøre en stor forskjell i hverdagen med Parkinson.

Sunnmøre Parkinsonforening: Åpent hus – «Kontordag» annenhver tirsdag på Fontenehuset

Sunnmøre Parkinsonforening arrangerer Åpent hus – eller som vi liker å kalle det: «Kontordag» – annenhver tirsdag (i partallsuker) på Fontenehuset i Ålesund, Lihauggata 8.

Her stiller vi med likepersoner – både personer som har levd lenge med Parkinson og pårørende som har erfaring med ulike faser av sykdommen. Vi holder åpent fra kl. 10.00 til 14.00.

Tilbudet er åpent for alle med Parkinson og deres pårørende – både medlemmer og ikke-medlemmer av Parkinsonforeningen. Vi er her for å svare på spørsmål knyttet til Parkinson, og vi deler gjerne av vår erfaring.



Vi og kan gi råd om hvordan komme seg i gang med trening og rehabilitering og hvordan man kommer i gang med aktiviteter i regi av Parkinsonforeningen. Vi kan også hjelpe til med å finne informasjon på nettet.

Velkommen innom for en kopp kaffe og en uformell prat – et lavterskeltilbud for alle som ønsker å møte andre i samme situasjon.

Med Vennlig Hilsen
Sunnmøre Parkinsonforening

Gunnar Frøyen
Nestleder

HILSEN FRA SUNNMØRE

Når dere leser dette nærmer vi oss ett av årets høydepunkter, Julegildet. I år som i fjor arrangerer vi det på Sunde Fjordhotell. Dato er lørdag 29. november.

Se egen artikkel for påmelding.

I slutten av august var vi på medlemstur til Nordfjordeid og Sagastad Vikingsenter.

Ca 35 personer deltok på turen. Vi fikk også servert en god torskemiddag på Magnifikk restaurant på Nordfjordeid.

Høsten er aktiv og kort. Vi har bl.a. fått nye og bedre treningsfasiliteter for RSB (Rock Steady Boxing).

Vi har inngått et samarbeid med Ålesund judoklubb om leie av kampsportsalen i nye Spjelkavik Arena. Her er moderne garderober og treningsmuligheter.

Vi har også planer om et medlemsmøte på Baronen hotell i november. Vi har invitert nevrolog fra Ålesund sykehus, men har ikke fått svar enda om dette passer. Vi vil annonsere medlemsmøte på våre internettsider, samt via epost til medlemmene.

Angående internettsider, så jobbes det sentralt med nye internettsider. De vil være på plass i løpet av høsten. Inntil da er det litt begrenset informasjon på Sunnmøre sine sider. Vi vil få en opplæring i publisering på den nye løsningen i slutten av oktober.

Jeg håper at den kraftige stormen Amy ikke skapte for store problemer rundt omkring, og håper at vi får en fin og rolig høst værmessig – så krysser vi fingrene for at «Bram» ikke kommer i år.

Bram er ifølge listen navnet på den neste stormen, men ingenting tyder på at den er i utvikling nå!

Ønsker dere alle en god høst – og etter hvert en god førjulstid!

Geir Sund

Leder Sunnmøre Parkinsonforening

Sunnmøre Parkinsonforening

**arrangerte medlemstur til Sagastad Vikingsenter på Nordfjordeid
lørdag 23. august 2025.**

Turen var gratis for medlemmer, da vi fikk tilskudd fra «Odd Fellows humanitære fond» til å gjennomføre turen.

Den startet lørdag morgen i Ålesund sentrum og stoppet for påstigning på avtalte steder.

Etter en fergetur Volda – Folkestad gikk turen videre til Nordfjordeid og Sagastad Vikingsenter. Her ble vi møtt av en lokal guide som fortalte historien om Myklebustskipet, etterfulgt av en videopresentasjon.

Videre var det god tid til å se nærmere på skipet og museet, samt besøke kafeen for sosial mingling.

Etterpå fikk vi en liten spasertur til Restaurant Magnifikk hvor det ble servert lunsj.

Menyen var Torsk med diverse grønnsaker. Til dessert eplekake og is. Maten var delikat tilaget, og smakte helt fortreffelig.

Myklebustskipet.

Foto: Gunnar Frøyen

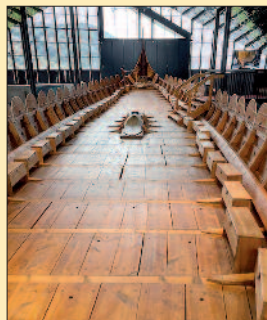


Foto: I. J. Sund

Så startet hjemturen, som gikk via Grodås og Kvivsvegen.

Vår lokale guide, Kari Steinsvik, informerte oss hele tiden om de stedene vi passerte på veien, både til Nordfjordeid og hjem igjen.

Takk for turen til alle som deltok, og spesielt til vår Guide, Kari, som tydeligvis hadde lagt ned et stort arbeid med å samle informasjon om stedene vi passerte.

Til slutt en stor takk til «Odd Fellows humanitære fond» for tilskuddet som gjorde turen mulig.

Bowling i Spjelkavik

Sunnmøre Parkinsonforening arrangerer bowling med påfølgende pizza og sosialt samvær for våre medlemmer på Lucky Bowl i Spjelkavik den siste torsdagen i hver måned (unntatt juli og desember).

Lucky Bowl holder til i de samme lokalene som tidligere huset Baronen Bowling. Etter en omfattende oppussing ble de nye lokalene tatt i bruk i mars 2025.

Til nå i år har 42 ulike personer deltatt på bowlingkveldene, og vi har jevnt over hatt rundt 20 deltakere hver gang. Deltakerne kommer fra Ålesund, Giske, Sula, Haram, Sykkylven og Ørsta – noe som viser at dette er et populært tilbud.

Vi loggfører alle resultatene og ved årets slutt vanker det hyggelige overraskelser til de som har prestert best gjennom året.

Vi gleder oss over at mange nye har kommet til i løpet av det siste året, og vi setter stor pris på at våre trofaste deltakere gjennom mange år fortsatt er med oss.

Sunnmøre Parkinsonforening stiller med Likepersoner både for De med Parkinson og for Pårørende alle disse kveldene, så det er også mulig å få en samtale med en av likepersonene om noen føler behov for det.

Hilsen Sunnmøre Parkinsonforening
Gunnar Frøyen



EN HILSEN FRA ROMSDAL

Hei alle sammen!

En fin og svært varm sommer er over. Høsten har hittil også vært fin og vi slapp billig i fra ekstrem stormen Amy. Med så mye sol håper jeg alle har fått ladet batteriene, og er klar for ny innsats.

Jeg er glad i alle årstidene, men høsten er kanskje min favoritt. Klar og ren luft uten plagsom mygg, fine farger i li og fjell. Mørkere kvelder med koselige inne aktiviteter, samt at vi høster det vi har sådd og det som naturen gir oss gratis.

Høsten er jo også en forberedelse til vinteren. Naturen forbereder seg, noe også vi må gjøre.

2025 har hittil vært et rolig år i Romsdal Parkinsonforening. Siden årsmøtet i februar har vi hatt kun 2 styremøter. Vi har likevel arrangert 2 fine turer. Først til Vestnes og så til fine Bøstølen i Innfjorden.

All honnør til Vestnes gruppa som kjører sine egne turer. Kanskje kan vi få i stand flere slike grupper. I Hustadvika f.eks.?

Medlemsmøter er viktig. Torsdag 22. oktober kl.18.00. arrangerer vi medlemsmøte på Krona i Molde. I skrivende stund er agendaen ikke klar, men Hovedmålet med møtet er først og fremst sosialt samvær, og så håper vi på litt faglig påfyll. Håper på god deltakelse.

Julebord blir i år som i fjor på Alexandra Hotell i Molde fredag 5. desember. Julebuffet med mye godt. I fjor var det 22 deltakere. Håper på flere denne gangen, for julebord er veldig kjekt. Se egen invitasjon i dette nr. av Hør på Meg.

Ønsker dere alle en fortsatt
FIN HØST!

Mvh.
Roy Tore Høyer
Leder Romsdal Parkinson Forening.

Romsdal parkinsonforening på Bøstølen i Innfjorden

Vestnesgruppa av Romsdal Parkinsonforening er ein driftig gjeng. Straks sommaren var over, var dei klare for "nye eventyr" og inviterte like godt heile Romsdal-foreininga med på tur til vakre Bøstølen i Innfjorden. Torsdag 4. september møtte 20 medlemer og assosierte til eit uforgløyemeleg treff i fint haustvær, i og ved den nye Røstahuken, som var opna knappe to veker før.

Dette er ein stor gapahuk som er godt utstyrt for grilling og tillaging av mat, og høver godt både for små og store lag som vil ut på tur i flott fjellnatur. Initiativtakarane til turen var eldsjelene Helene Gjerde Bø og Nina Kvernmo, som, saman med Per Ove Bø, hadde førebudd treffet med pynting, fyrt opp grillane, ordna med ekstra mat og fat til grillinga, bakt kaker til kaffien og sytte for god velkomst på stølen. Leiaren i Romsdal Parkinson-forening, Roy Høyer, takka Helene og Nina for initiativet, og orienterte om aktivitetar i foreininga framover. Slike samankomstar inspirerer til samarbeid og ønske om nye treff og turar.



Frå venstre: Helene Bø, Nina Kvernmo, Bergfrid og Svein Lindøy og Roy Høyer.



Tekst og foto av Svein Lindøy.



Nordmøre Parkinson arrangerte busstur til Veiholmen, på Smøla

Vi var 20 medlemmer som entret bussen torsdag kl. 10:00 5. juni 2025 på buss-terminalen i Kristiansund eller ble plukket opp underveis. Turen gikk via fergene Seivika – Tømmervåg og Sandvika – Edøy til Veiholmen.

Etter en liten gåtur fra bussen ble vi loset inn i Olsen-naustet. Et gammelt naust som var renovert, reisverk stammer helt tilbake fra 1770.

En veldig fin restaurant med gjenbruk av gamle materialer, store vinduer og man kunne se rett i sjøen. De var kokkene fra Smia restaurant som stod for Lunsjen.

Etter måltidet fikk vi omvisning i område av en kjentmann som fortalte om stedet. Deretter ble vi kjørt hjem av en flink sjåfør fra Atlantic Auto.

Vi hadde også fått lovnad om at vi kunne kjøre gjennom Vindmølleparken på tilbaketuren. Men da sjåføren ringte den ansvarlige hadde han tatt ferie.

Alle likte seg på turen og koste seg med god mat og ikke minst det fine været vi fikk.

Takk for turen.
Karin Nesje



Olsennaustet, Veiholmen



Sunnmøre Parkinsonforening inviterer til Julegilde 2025

Vår faste tradisjon på Sunde Fjordhotell, lørdag 29. november kl. 13.00.

- Den samme utsøkte julebuffeen • Et underholdningsinnslag
- Informasjon fra foreningen • Vår populære utlodning!

Har du anledning til det, så ta med en gevinst.

Egenandel kr. 350 for voksne medlemmer i parkinsonforeningen. Barn kr 200.

Andre gjester betaler kr. 600 pr. person.

**Påmelding med alle navn og om de er medlem til Geir Sund senest 15. november
på SMS 91609718 eller epost: gnsund@gmail.com**

Når påmeldingen er registrert får du tilsendt kontonr. og/eller Vipps nr.

Betalingsfrist er 24. november. Husk å merke med navn.

OBS! Bruker du rullestol må du gi beskjed om dette ved påmeldingen.

VELKOMMEN! – Sunnmøre Parkinsonforening

Julebord i Romsdal Parkinsonforening!

Romsdal Parkinsonforening inviterer herved sine medlemmer til julebord
i peisestuen på Alexandra hotell fredag 5. desember

Det blir julematbuffet - underholdning - allsang

Utlodning med åresalg (deltakere oppfordres til å stille med gevinst)

Egenandel kr 200

**Påmelding til Roy Tore Høyer innen 24. november
sms 46421426 eller epost skarvatnet@yahoo.no**

Julebord i Nordmøre Parkinsonforening!

Nordmøre Parkinsonforening inviterer medlemmer til julebord
på Grand Hotell, Kristiansund lørdag 6. desember kl. 15:00.

Det blir julematbuffet.

Gratis for medlemmer. – Kr. 350 for ikke medlemmer.

**Påmelding til Karin Nesje innen 29. november
SMS 942.10.251 eller e-post: karin.nesje@gmail.com**



NYE LOKALER TIL ROCK STEADY BOXING I ÅLESUND

I august flyttet RSB i Ålesund til nye lokaler i Spjelkavik Arena, Kampsporthallen. I samarbeid med Ålesund judoklubb får vi benytte kampsporthallen til vår trening. Spjelkavik Arena er en helt ny hall, hvor det også er laget egen kampsporthall. Et samarbeid mellom MR-fylke og Ålesund judoklubb og Ålesund jiu-jitsu.

Kampsporthallen er 300 kvm med ferdig utlagt matter på hele gulvflaten. Mjukt å behagelig å trene på, samt at det blir litt mindre farlig å falle.

Treningen består ikke bare av boksing. Vi tar oss god tid til skikkelig oppvarming. Mot slutten av tiden blir det litt styrketrening, samt uttøying. Oppvarmings- og styrkeøvelsene er også ispedd en del «Parkinson-relaterte» øvelser

Siden oppstart i høst har vi fått 10 nye medlemmer og oppmøte på hver trening er i snitt ca tre-doblet fra før sommerferien. Men vi har fortsatt plass til flere!

Vi har noen kroner igjen av TEFT-midlene vi fikk fra Sparebanken Møre i fjor høst. De vil vi bruke til å kjøpe inn litt utstyr for å få mer variasjon i treningene.

Kontaktperson: *Geir Sund*, gnsund@gmail.com, 91609718



Noen få ord om Golftilbudet

for medlemmer i Sunnmøre Parkinson Forening (SPF).

Jørgen Ove Hellevik og Kjell Hatteberg Henriksen har jobbet med å få startet opp igjen golf tilbudet til sine medlemmer. Dette er et samarbeid med Ålesund Golf Klubb. Ålesund Golfklubb er med på et nasjonalt opplegg med prosjekt navn «Et Slag Om Gangen». Vi startet med telefonmøte 10.04.2025.

Fra 10.04.25 har vi hatt et møte/spilt golf hver tirsdag. Vi har deltatt på 2 turneringer. Første turnering var på Solnør, hvor vi spilte 9 hull, premiering, grillmat og drikke i hyggelig sosialt samvær. Deretter møttes vi i Kristiansund med samme opplegg.



Nå har vi gått inn i høstsesongen og er begynt med å spille på golfsimulatorer. Dette gir oss nye perspektiver på Golf. Vi kan spille golf uten å bli, våte, kalde eller slitne etter å ha gått lange strekninger på golfbanen.

Vi har 2 kjekke, omsorgsfulle og gode trenere, Kjetil og Monica, som lærer oss spillet både teori og praksis. Golfklubben har utstyr som vi får låne når vi møtes på trening. Per i dag er vi 5 stykker som er med. 3 av de 5 er fra oss (SPF). Vi ønsker at flere av våre medlemmer skal få øynene opp for dette tilbudet. Tilbudet er gratis for våre medlemmer.

Minneord Steinar Furnes



Den 19. juni døde Steinar Furnes på Aspøy omsorgssenter i Ålesund, en måned før han ville fylt 84 år. Han ble begravd fra Sykkylven Kyrkje den 27. juni.

Steinar fikk Parkinson i 2001 og han ble raskt med i Sunnmøre Parkinsonforening, SPF.

Han engasjerte seg i møter både på lokalt plan og på fylkesplan.

Da han fikk diagnosen, var han 60 år og i fullt arbeid. I vårt medlemsblad Hør på meg, har han beskrevet hvordan det var. Han hadde noen problemer med å finne rett medisiner og etter et par år fant han ut at Parkinson ikke var forenelig med en stilling som daglig leder. Fin-

motorikken ble dårligere, det var flere ting som måtte gjøres på en annen måte. Men som han skriver i innlegget: jeg fikk den største laksen etter at jeg fikk diagnosen.

Sunnmøre Parkinsonforening kunne tilby et godt fellesskap. Der ble det både trening og sosialt samvær, medlemsmøter hvor Parkinson ble mer utdypet, og ikke minst reiser til varmere strøk. Han og søsteren Anbjørg var aktive i arbeidet med å arrangere diverse helsereiser både til Syden og Romania for fylkesforeningen i flere år.

I 2007 startet MRPF med medlemsblad og Steinar ble engasjert i redaksjonen til bladet.

Han hadde ansvar fram til 2012, og i alle årene etter har han vært en aktiv bidragsyter.

Ikke minst skrev han opp gjennom årene dikt som tok for seg Parkinson både på godt og vondt. På de fleste samlingene kunne han sitere ulike dikt, både Jakob Sande, Øverland, (spesielt Rokta-forliset) og han likte å konkurrere om alt mulig.

I 2008 ble han valgt til kasserer i fylkesforeningen, et verv han hadde til 2015.

I 2008 ble han også sekretær i SPF. Steinar var aktiv i begge foreninger og har alltid hatt klare meninger om hva som var det beste for Parkinsonistene. Fra 2013 ble han også Likeperson.

I 2016 ble Steinar fylkesleder, valgt for 2 år. Han ønsket avløsning i 2018, men det var vanskelig å finne en arvtaker, så det ble et år til.

I denne perioden var det på sentralt hold, NPF, diskusjon om organiseringen av fylkes- og lokal-leddet. Her hadde Steinar sterke meninger og flere kommentarer fra fylkestyret, ble formidlet videre.

Steinar fulgte godt med på hva som rørte seg innenfor helse og Parkinson. I 2017 fikk han styret til å søke midler fra Helse Midt og til sammen i 2017, 2018 og 2019 fikk MRPF tilskudd på kr 140 000. Dette ble brukt til fagdag for helsepersonell, likepersontiltak, Parkinsonbrosjyre og tilskudd til helgesamling.

I 2019 fikk han fri fra verv i MRPF, men var fortsatt aktiv fram til 2023.

I SPF har Steinar også satt spor etter seg. I 2009 opprettet styret et Tilskuddsfond. Steinar og kasserer Terje Sæter var sentrale i arbeidet med å lage statutter og opprette styre for fondet. Tilskuddsfondet har vært til god hjelp for SPF. Foreningen har gitt støtte til fagpersoner for at de kunne få lære mer om det nyeste innen Parkinson og ikke minst også ved å gi støtte til forskjellige sosiale aktiviteter.

Steinar var svært ivrig med å få til fysiske aktiviteter. Bowling, trening, logoped, medlemsmøter med faglig innhold og ikke minst golf. Her var han med å starte «Shaky-gjengen» som hadde mye moro sammen og spilte golf både utendørs og innomhus i mange år.

På vegne av styrene i MRPF og SPF lyser vi fred over hans minne.

Grasrotandelen:

Møre og Romsdal PF

Nordmøre PF

Romsdal PF

Sunnmøre PF

Org.nr.

992 985 836

992 617 969

986 224 025

983 493 831

Spillere

15

19

20

55

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest Vi oppfordrer til å støtte oss i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Noers Tipping sine sider
- SMS, send Grasrotandelen 992985836 til 2020

For mer informasjon, se:
www.norsk-tipping.no

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersonar:

Gunnar Frøyen..... 915 73 940

Geir Sund..... 916 09 718

May Britt J. Vikestrand 414 62 312

Bergfrid F. Lindøy 411 02 415

Jørgen Ove Hellevik 913 05 318

Åse Annaniassen 408 55 395

Leif Ståle Søvik 924 52 675

Sverre Håkon Østraat 926 17 023

Pårørendelikepersonar:

Solveig Austnes 412 35 277

Inger Johanne Sund 913 82 164

Roy Høyser 464 21 426

Reidun Moltubakk 473 24 640



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

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Norges Parkinsonforbund, Storgata 33, 0184 Oslo

E-post: post@parkinson.no – www.parkinson.no



Spørsmål om Parkinson?

Gå inn på Norges Parkinsonforbund/Tilbud og aktiviteter/Spørsmål og svar.

Her treffer du bl.a. helsefaglig rådgiver i NPF,

Lemia Boussaada.



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Gunnar Frøyen

Syverlia Terrasse 3

6010 Ålesund

E-post: gunnar.froyen@gmail.com

www.parkinson.no/moreogromsdal



Nordmøre Parkinsonforening

Arne Westye Fjellstad

Sandbuktveien 54

6530 Averøy

Mobil: 417 65 619

www.parkinson.no/nordmore



Sunnmøre Parkinsonforening

Geir Sund

Skjongmyra 10, 6050 Valderøya

Mobil: 916 09 718

E-post: gnsund@gmail.com

www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Roy Tore Høyer

Damvegen 9, 6414 Molde

Mobil: 464 21 426

E-post: skarvatnet@yahoo.no

www.parkinson.no/romsdal

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

SUNNMØRE PARKINSONFORENING:

- Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 14.00 – 15.00 og fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.
- Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00: Luck Bowling i Spjelkavik.
- Første torsdag hver måned: Kafétreff/tur Ørsta/Volda
- Rock Steady Boksing. Spjelkavik Arena, Kampsportshallen, Tid: tirsdager kl 17.30 – 19.30.
Interesserte kan ta kontakt med Geir Sund. Tlf 91609718, gnsund@gmail.com
- Kontordag på Fontenehuset, tirsdager i partallsuker kl. 10:00 – 14:00.
- Golf. Tirsdager 10.30 – 12.30. Moa Golfklubb.
Kontaktpersoner: Kjell Henriksen 91872524 – Jørgen Ove Hellevik 91305318

ROMSDAL PARKINSONFORENING:

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus
Påmelding: post@moldekameratene.no
- Parkinsontrening PWR v / manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne mandager kl 14 på Moldegård fysioterapi (etasjen over Rema1000 på Storsenteret).
Påmelding på tlf 71251552
- Pårørendetreff ca hver måned på Frivillighetssentralen. Ved interesse ta kontakt med Reidun Moltubak (tlf 47324640) eller Eli Karin Walle (tlf 41272915)

NORDMØRE PARKINSONFORENING:

- Hver mandag kl. 14.30-15.30: PWR-trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.
- Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.
- Bowlingen har startet igjen! Siste torsdag i måneden kl. 13.00 på Futura blir det bowling med pizza og brus etterpå. Håper mange møter opp.

Medlemmene må følge med på kulturkalenderen i TK.

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!



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

INNMELDINGSSKJEMA

Navn: Født:

Adresse:

Postnummer og -sted:

Telefonnr. privat: Mobiltlf:

E-post:

Innmeldt/vervet av:

Medlemstype

- ☐ Har selv parkinson 550,- pr. år
- ☐ Nærmeste pårørende (Bor sammen med en som har parkinson 350,- pr. år
- ☐ Støttemedlem 350,- pr. år

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

Medlemskap

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

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

Med din hjelp

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

Sendes: Norges Parkinsonforbund • Karl Johans gate 7 • 0154 Oslo,
eller bruk **innmeldingskjemaet** på www.parkinson.no

Returadresse:

Møre og Romsdal PF
Gunnar Frøyen
Syverlia Terrasse 3
6010 Ålesund



Til

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

Vil du verve medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i NORGES PARKINSONFORBUND

(stryk det som ikke passer), eller kryss av.

☐

Endring av personopplysninger

(Er alt medlem/støttemedlem)

Navn:

Adresse:

Postnr. og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsdato: 19

.....

Signatur

*Hvis du ringer lederen i lokalfor-
eningen du vil tilhøre, vil du også
få hjelp til å melde deg inn.*