

# ***Parkinson***

Nr 1 2012 årgang 12

***bladet***

*Nord-Trøndelag Parkinsonforening 1987—2012 25 år*



*"Blåveis" Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

*God paske*



**MEDLEMSBLAD FOR  
Namdal – og  
Nord-Trøndelag Parkinsonforeninger**

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

## *Innhold*

Aktivitetsskalender, turlaget.....	Side 9
Strikkekonkurranse, Kastvollen.....	Side 10
Trivelig årsmøte på Rinnleiret.....	Side 12–15
Årsmelding fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening.....	Side 16–22
Arbeidsprogram 2012.....	Side 23
Levanger kommune har startet trening for Parkinson.....	Side 24-25
Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening.....	Side 26-27
Årsberetning for 2011 fra Namdal Parkinsonforening.....	Side 28–31
Nytt treningstilbud i Namsos.....	Side 32-33
Et godt treningstilbud i Steinkjer kommune.....	Side 34-36
Likemannskontakten orienterer.....	Side 36
Min hobby.....	Side 37
Grasrotandelen.....	Side 38



*Framsiden: "Blåveis" Foto: Bjørn Karstein Myrvang*

## ***Parkinsonbladet***

**Redaktører for medlemsbladet er :**  
**Egil Bredesen, 7976 Kongsmoen**  
**Tlf 74321813 - 90668965**  
**epost: eg-bred@online.no**

**Fritz Pettersen,**  
**Markvegen 9, 7600 Levanger**  
**Tlf. 74089633/ 48355063**  
**e-post. [fritz1@live.no](mailto:fritz1@live.no)**

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag Parkinsonforeninger.  
Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.  
**Firma eller privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktøren**

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)  
Kontortid: mandag-torsdag kl. 09.00– 14.00

*Generalsekretær:  
Magne Wang Fredriksen*



### Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Alle hverdager fra kl 10 – 16

### Norges Parkinsonforbund

Her kan du treffe skolerte og hyggelige  
likemenn med taushetsplikt.



### Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl 10.00–13.00

### Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig rådgiver:  
Ragnhild Støkket*



### PAPAYA Nord-Trøndelag

PAPAYA Nord-Trøndelag er et tilbud til yngre parkinsonpasienter og pårørende.

**Kontaktperson: Unni Johnsen**, Asplunden 13, 7710 Sparbu,

e-post: [ujohnse@online.no](mailto:ujohnse@online.no) Mobil. 915 40 461

Styrets representant i PAPAYA Nord-Trøndelag: **Alf Magne Bye**. Mob. 93016911

### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos

Tlf: 74 21 52 67

Her treffer du sykepleier på Neurologisk avdeling som har ansvar for oppfølging av Parkinsonpasienter ved sykehuset mellom konsultasjoner hos nevrolog. *Mer info. på side 36*

### Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

**Berit Nonset**. Tlf. 740 98914

**Telefontid mandag, torsdag og fredag kl 08.00 - 15.30**

**E-post: [berit.nonset@hnt.no](mailto:berit.nonset@hnt.no)**

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



## Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

6 mars avviklet vi årsmøtet på Rinnleiret, sannsynligvis det best besøkte årsmøtet vi har hatt, og jeg er veldig glad for oppslutningen. Årsmøtet er det forumet der medlemmene får si sin mening om det foreningen har gjort siste året, men det viktigste er å forme veien framover, hvilke saker vi skal prioritere. Vi fikk en del klare meldinger på det, og det var helt i tråd med styrets forslag til arbeidsplan for 2012.

Passive medlemmer og medlemmer som ikke er i stand til å komme på møter skal prioriteres. Målsettingen er at alle pasientmedlemmer som ønsker det skal få besøk i 2012. Det blir en stor jobb, men vi gleder oss til å gjøre nye bekjentskaper, og håper og tror at både dere og vi har utbytte av å treffes. Den andre store oppgaven vi har planlagt er å skaffe informasjonsmateriale om Parkinson til alle sykeheimene i fylket, samtidig som vi tilbyr å komme og fortelle litt om sykdommen. Vi har inntrykk av at kunnskapen om Parkinson blant helsepersonell er mangelfull. Kanskje ikke så rart, Parkinson er en komplisert sykdom, og de fleste sykeheimer har kanskje bare en eller to brukere med Parkinson. Personalet har derfor liten erfaring med sykdommen.

I tillegg til dette feirer Nord Trøndelag Parkinsonforening 25 år i 2012. Stiftelsesdatoen er 16/12, det er en dårlig dato for jubileumsfeiring, så jubileet blir nok markert noe tidligere.

Med disse oppgavene i tillegg til den daglige drifta får vi nok ett travelt år. Ivar Risberg hadde gitt Valgkomiteen beskjed om at han ønsket å gå ut av styret. Jeg vil nok en gang takke han for det gode arbeidet han har gjort, både som kasserer og som en nyttig bidragsyter i styrets arbeide. Samtidig vil jeg ønske Bjørn Myrvang som styremedlem og Astri Brevik og Halldis Rømuld som vara medlemmer velkommen i styret.

Selv om vi i skrivende stund har ett ufyselig vær er det ikke lenge til vi har vår og sommer. Med varme sommerdager og lyse netter blir kvardagen lettere. Det blir enklere å komme ut å få den nødvendige mosjon og trivsel som er nødvendig for å holde Parkinson i sjakk.

Ha en god vår og sommer, jeg gleder meg til å bli kjent med flere av dere i løpet av året.

*Hilsen Gunnar*



# Arrangementskalender NTPF

**Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00**  
hver 2. tirsdag i måneden

**Bogaveien kafe i Steinkjer, kl 13.00**  
hver første torsdag i måneden, fra 12 april

**Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 12.00**  
Hver torsdag etter treninga.  
Åpent for alle.



Nord-Trøndelag Parkinsonforening

**SpareBank 1**

## Bli kunde hos oss

**Som kunde hos oss får du gode og skreddersydde løsninger tilpasset din økonomiske situasjon. Kom innom et av våre kontorer, så kan du bli kunde i dag.**

Alt du trenger å gjøre for å etablere et kundeforhold hos oss er å komme innom din nærmeste SpareBank 1-bank. Husk å ta med pass som gyldig legitimasjon, så oppretter vi konto for deg raskt og enkelt.

### Helhetlig gjennomgang av din økonomi

Dersom du vurderer å bli kunde hos oss, må du gjerne avtale et møte med rådgiver slik at vi i fellesskap kan ta en helhetlig gjennomgang av din økonomi. På den måten får du god oversikt over hvilke finansielle behov vi kan hjelpe deg med.

### Hvilke fordeler har du som kunde hos oss?

- Alle finansielle tjenester samlet på ett sted
- Vi er lett tilgjengelige med en rekke kontorer over hele landet
- Lett tilgjengelige kundesenter med åpningstid utover bankkontorenes åpningstid
- Vi er også tilgjengelige i nettbanken, telefonbanken og på mobilbank SMS

## *Lederen har ordet*



*Ole Harald Røthe,  
leder, Namdal  
Parkinsonforening*

Det er med stor respekt jeg tar over denne sida. Ja, slik ble det. På årsmøtet vårt ble jeg valgt til ny leder i foreninga. Jeg vil takke for denne tilliten. Jeg har trivdes svært godt i foreninga i den tida Bjørg og jeg har vært medlemmer. Med parkinson i huset har jeg lært mye om sykdommen. En ting som jeg tror er viktig, er å akseptere den situasjonen en kommer i, når en får beskjed om sykdommen.

Etter 11 års innsats for Namdal Parkinsonforening ønsket Egil fritak fra lederjobben. Vi hadde alle trodd og håpet at han ville holde på videre, men når sykdommen er med på å bestemme, er det bare å respektere en slik avgjørelse. Men heldigvis ønsket Egil å fortsette med vårt kjære medlemsblad, og det skal vi være glade for. Han har nå fått god hjelp og støtte av Fritz Pettersen, Levanger, som medredaktør. Disse to og Alf Magne Bye fra Steinkjer er også ansvarlige for hjemmesida. Vi var jo tidlig ute med å få et medlemsblad, vi er faktisk kommet til årgang nr.12. Her var Egil

banebrytende og ble et forbilde på dette område..

Bjørg og jeg var uka etter årsmøtet vårt på ledermøtet på Gardermoen. Det var inspirerende, og det var mye nyttig informasjon. Og ikke minst - en knytter mange nye kontakter. Under samlinga ble nettsida til N – Trøndelag Parkinsonforening kåret til den beste, og det var jo svært bra. Godt jobba!

Det har blitt brukt noe tid til søknader om penger til noen av våre prosjekter. I skrivende stund kommer det svar at vi har fått en del midler. Flott! Det står igjen et svar.

Vi har kommet godt i gang med treninga vår, og dette er jo noe nytt. Vi har vært så heldige å få plass nede i kjelleren på kulturhuset i Namsos. Det er et lokale skreddersydd for oss. Her samles vi hver torsdag kl. 12.00, og treningsøkta avsluttes med kaffe og sosialt samvær i kafeen etterpå. Det ser ut til at dette slår godt an. Hvorfor trening? All erfaring så langt viser at all bevegelse i enhver form, har positiv betydning for helsen vår. Vi har lagt vekt på rytmetrening til musikk, som også er fin balansetrening. Og en rekke andre øvelser som skal bedre formen. En hver kan tilpasse øvelsene til sitt nivå. Dette er et ledd i prosjektet «Små skritt og store steg». Vi skal holde på til 21.juni og starter opp igjen etter sommeren 31. august. Når det lir lengre utpå, blir det nok noen uteturer med forskjellig innhold.

Dette at vi har store avstander og medlemmene spredt i distriktet vårt, er en stor utfordring. Dette jobber vi med, og skal prøve noen tiltak for å bedre på dette forholdet.

Nå er vinteren på hell og vi ser alle fram mot vår og sommer med lysere og varmere dager. Det gjør noe med oss alle. Vel møtt på våre arrangement i vår og sommer!

# Arrangementskalender Namdal PF

## Bassengtrening i Oasen hver tirsdag kl 12.45

Ledet av fysioterapeut fra Namsos kommune.

Parkinsonrammede medlemmer

deltar gratis på treningene.

## Treningsgruppe i Kulturhuset hver torsdag kl 12.00

Etter en times trening avslutter vi med kaffepause i kafeen

## Fest / kulturmøte

Vi samles til festmøte med kulturelt innslag på Tino`s

**i Namsos fredag 11. mai kl. 16.00.**

DDVa spiller til oss og det blir allsang. Per Baadsvik forteller om skofabrikken på Bangsund og viser fram sko og gjenstander fra « Julsko ».

Det blir servering av varmrett med dessert, kaffe og kaker.

Utlodning, ta gjerne med en liten gevinst.

Påmelding innen tirsdag 8. mai til Ole Harald Røthe, tlf. 74276546 / 97959666.

Kom å ha det trivelig i godt lag!

Velkommen!!

## Grilldag i Harranes

Det blir grilltreff på Lund hos Åse og Arild Rørmark i Harranes,

**lørdag 16. juni kl. 13.00.**

Skulle været være dårlig denne dagen, satser vi på søndag 1. juli samme tid.

Det blir en historisk beretning om livet på de gamle boplassene i Liabogen.

Hver enkelt tar med det som trenges til grillinga, slik vi har gjort før.

Arild ordner grillen.

Kaffe og noe til serveres etterpå.

Tradisjonen tro blir det gjettekonkurranse.

Musikk.

Velkommen!!



Namdal Parkinsonforening



# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

**Hjertelig takk til firmaer som støtter oss med annonser.  
Følgende firma har annonser i bladet denne gangen:**

Sparebank 1 bank, Namsos.....	Side 5
Boli eiendomsmegling.....	Side 8
Vitus Apotek, Verdal.....	Side 11
Trond Strøm, Kolvereid.....	Side 27
Husqarnbutikken Namsos AS.....	Side 27
Namdal Kjølleservice AS, Namsos	Side 39
Mosand AS, Overhalla	Side 39
Rema 1000, Rock City, Namsos	Side 39
Sparebank 1 Eiendomsmegler.....	Side 40
Peter Brauten AS, Namsos.....	Side 40



*En rosebukett til  
alle våre  
annonsører*

**Annonseinntekter  
I dette nr. kr 4000.-**

**Ønsker du støtteannonse i Parkinsonbladet så ta kontakt med:  
Egil Bredesen på tlf 74321813, eller epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)**

Annonsepriser: 1/4 side kr 250.– 1/2 side kr 500.– 1/1 side kr 1000.– eller etter avtale



**[www.boli.no](http://www.boli.no)**

**Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos**

Havnegata 12

Postboks 114

7801 Namsos

**Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer**

Brugata 2. Brygga

7709 Steinkjer

**Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger**

Kirkegata 73

7600 Levanger

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**



# ***Aktivitetsskalender, turlaget 2012***



Nord-Trøndelag Parkinsonforening

## **Tur 1**

### **Natursti på Inderøy søndag 29.april kl 13.00.**

Turen går fra Undersåker til Rostad. Natursti med premiering.

Middag på Rødbrygga på Strømmen for de som har tid og lyst etter turen.

## **Tur 2**

### **Aktivitetsdag på Ofteåsen, Steinkjer 24.mai kl 15.00.**

Møter ved parkeringsplassen ved starten av stien. For de som ikke er kjent i området møter ved Statoil, Steinkjer kl 14.45. Turen opp er ganske hard men det tilbys skyss for de som trenger det. Si fra ved påmelding.

## **Tur 3**

### **Grilling på Lund hos familien Rørmark 16.juni.**

Minibuss fra Levanger stasjon kl 9,30,

Verdal stasjon kl 10,00 og Statoil Steinkjer kl 10,45.

Opplegget er i samarbeid med medlemmer fra Namdalen.

## **Tur 4**

### **Tur opp til Stokkvola (Åsen) søndag 8.juli kl13.00**

med oppmøte ved parkeringsplassen.

Etter grilling av medbrakt mat og aktiviteter tar vi kaffen på toppen av Forbordsfjellet på Skatval om været er bra. Vi kjører helt opp.

## **Tur 5**

### **Tur til Heståsdalen i Frol lørdag 11. august kl 15,00**

Grilling ved parkeringsplassen lengst inne i dalen. Aktiviteter med premiering!

*De som ønsker det kan bli med på en tur fra Vulusjøen om Roknesvollen og til parkeringsplassen. Oppmøte ved Skallstugu kl 10,00!*

**Påmelding senest 4 dager før tidspunktet for turene!**

**Det er ønskelig at medlemmer fra Namdal Parkinsonforening melder seg på!**

**Spørsmål om turene?**

**Ring Bjørn Myrvang tlf 41235401**

## Strikkekonkurransen: "KASTVOLLVOTTEN"



Ved Kastvollen Rehabiliteringssenter ønsker vi å designe en "Kastvollvott". Vi ønsker innspill til mønstre fra brukere, ansatte og andre som har tilhørighet til og er glad i Kastvollen.

Mønstret må være designet av deg, og ikke strikket etter en oppskrift noen andre har laget. Kom med innspill til mønstre: tegn mønstre, "vanlig" tegning av motiv, muntlig forslag til mønstre, strikk forslag til mønstre etc.

Vi har et mål om at den første Kastvollvotten skal være ferdig designet i løpet av år 2012.



Konkurransen arrangeres av Kastvollen Rehabiliteringssenter. Juryen består av: Marit Melgård brukerutvalget ved Kastvollen Rehabiliteringssenter og 1 repr. fra ledelsen ved AS Reko.

Frist for innspill til mønstre:  
1. november 2012.

For nærmere informasjon kontakt:

**Marit Melgård Strand**

Sykepleier/nestleder

**Kastvollen**

Tel. 74 12 46 50

E-post: [spl.kastvollen@reko.org](mailto:spl.kastvollen@reko.org)

# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***



## ***En friskere hverdag***

<b>Vitusapotek Frosta</b>	<b>74 80 91 70</b>
<b>Vitusapotek Levanger</b>	<b>74 01 98 50</b>
<b>Vitusapotek Magneten, Levanger</b>	<b>74 08 07 99</b>
<b>Vitusapotek Innherred, Verdal</b>	<b>74 04 55 00</b>
<b>Vitusapotek Leksvik</b>	<b>74 85 88 00</b>
<b>Vitusapotek Medisinsk Senter, Steinkjer</b>	<b>74 60 33 10</b>
<b>Vitusapotek Elgen, Steinkjer</b>	<b>74 12 18 80</b>
<b>Vitusapotek Nordstjernen, Steinkjer</b>	<b>74 16 15 06</b>
<b>Vitusapotek Rørvik</b>	<b>74 36 05 50</b>

### **En friskere hverdag- for kunder over hele landet**

Vitusapotek er en landsdekkende apotekkjede med 170 apotek og 1500 medarbeidere som liker å bruke sine faglige kunnskaper. Å yte den nødvendige hjelpen, enten det er å bidra til å lege sykdom, forebygge helseproblemer eller øke det personlige velværet byr på varierte og spennende utfordringer både faglig og menneskelig.

Vår oppgave er å dele kunnskap med kundene og bevise at vårt kundeløfte – en friskere hverdag – ikke bare er fine ord, men et reelt løfte til deg som er kunde.

Du finner oss også på: [WWW.VITUSAPOTEK.NO](http://WWW.VITUSAPOTEK.NO)

## Trivelig årsmøte på Rinnleiret

Tekst/ foto: Egil Bredesen



**Hygget seg på årsmøtet:** *Fra venstre: Alf Magne Bye, Oddny Hernes, Edith Bakken, Asta og Leif Brevik og Inger M. Børstad*

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening hadde årsmøte på Rinnleiret den 6 mars. Det var nærmere 50 medlemmer som møtte opp, som må sies å være meget bra til et årsmøte å være.**

Fylkesleder Gunnar Kvaal ønsket velkommen til Årsmøtet. Godkjenning av innkalling og sakliste ble enstemmig godkjent med akklamasjon. Møteleder og sekretær ble valgt og Gunnar ble valgt til møteleder mens Alf Magne fikk jobben som sekretær. Inger lise Lillefloth og Martin Rygh ble valgt til å skrive under protokollen. Gunnar Kvaal gikk igjennom ei innholdsrik årsmelding punkt for punkt. Den ble enstemmig godkjent uten merknad.

Regnskap og revisjonsberetning ble gjennomgått og ble også godkjent uten merknad.

Arbeidsprogrammet for 2012 ble diskutert og godkjent.

Bjørn Myrvang som er leder for turlaget orienterte om årets turplaner og det var et variert opplegg for turer som ble presentert.

Per Gunnar Hjelde roste likemannsarbeidet i foreningen og synes styremedlemmene gjør en fantastisk jobb.

Heidi påpekte at det er mange passive medlemmer i foreninga. Og ønsket seg flere aktive medlemmer.  
Det kom forslag om å organisere skysstilbud for de som trenger det.



Oddny ønsket mer aktivitet i Stjørdalsdistriktet. Ellers var det lite diskusjoner under årsmøtet.

Valgkomiteen la fram forslag til nytt styre som ble enstemmig godkjent med akklamasjon.

### Etter valget ble styrets sammensetning for 2012 slik:

Leder	Gunnar Kvaal, Verdal.....	Gjenvalg	Valgt for 2 år
	Alf Magne Bye, Steinkjer.....	Ikke på valg	
	Fritz Pettersen, Levanger.....	Ikke på valg	
	Mildrid Folden.....	Ikke på valg	
	Bjørn Myrvang.....	Ny	Valgt for 2 år
1, vara	Astri, Breivik, Stjørdal.....	Ny	Valgt for 1 år
2, vara	Halldis Rømuld, Stjørdal.....	Ny	Valgt for 1 år

(Styret konstituerer seg på første styremøte)

### Revisorer

Oddvar Tidemann, Levanger.....	Gjenvalg	Valgt for 1 år
Per Amdahl, Levanger .....	Gjenvalg	Valgt for 1 år

### Valgkomite

Leder: Gerd Hovdahl, Verdal.....	Gjenvalg	Valgt for 1 år
Gunnar Evjemo, Levanger .....	Ny	Valgt for 1 år
Hildur Rygh, Frosta.....	Gjenvalg	Valgt for 1 år

Ivar Risberg valgte å gå ut av styret som kasserer etter eget ønske og ble behørig takket for innsatsen med overrekkelse av en gave fra foreningen av Gunnar Kvaal. Ellers var det ikke store endringer i styret.

Etter at valget var unnagjort ble det servert middag med skinkestek og kjøttkaker med tilbehør. Dessert bestod av riskrem og rød saus. Noe som virkelig smakte. Senere utpå kvelden spilte orkestret opp til dans



**Alle prater med alle i parkinsonforeningen:**

*Det sies stadig at det er så godt miljø i parkinsonforeningen. Her prater alle med alle og har omsorg for hverandre. Ingen blir satt utenfor. Bildet til høyre er et godt bevis for dette.*

*Årsmøtet ble et hyggelig arrangement når så mange møtte opp.*

*På dansegulvet var det flere som svingte seg i dansen. Selv en måtte bruke gæstol danset lett uten.*

*Tida går fort i hyggelig lag. Det var nesten vanskelig og avslutte å reise heim når vi hadde det så trivelig sammen.*



**God mat:** *Maten smakte fortreffelig. Ingen behøvde å reise hjem sulten denne kvelden*



**Fin musikk:** *Fra v. Joar Molden, og Reidar Langdal*



*Tor Nessemo*

**Trivelige medlemmer fra Levanger:** *Fra venstre: Svein Snekkvik, Turid Trapnes Binde og Arthur Trapnes*

# ***Årsmelding for 2011***

## ***fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening***

### ***1. Tillitsvalgte i 2011***

#### ***Styret***

Leder	Gunnar Kvaal
Nestleder/sekretær	Alf Magne Bye
Kasserer	Ivar Risberg
Likemannskontakt	Fritz Pettersen
Styremedlem	Mildrid Folden
1. vara/turleder	Bjørn Myrvang
2. vara	Sissel Malvik

#### ***Revisorer***

Oddvar Tidemann  
Per Amdahl

#### ***Valgkomite***

Oddny Hernes  
Hildur Rygg  
Gerd Hovdahl

#### ***Revisorer***

Oddvar Tidemann  
Per Amdahl

#### ***Medlemmer i forbundsstyret***

Åse Kvaal  
Alf Magne Bye.

### ***2. Representasjon***

#### ***Landsmøtet i Asker 27-29/5***

Gunnar Kvaal  
Arild Rørmark



## ***FFO Årsmøte***

**Fritz Pettersen**

## ***FFO Ledersamling***

Gunnar Kvaal

## ***Omsorgskonferanse Stiklestad***

Fritz Pettersen

Alf Magne Bye

Gunnar Kvaal

## ***Likemannskonferansen for trafikkskadde***

Inger Lise Lillefloth og Åse Kvaal presenterte foreningens likemannsopplegg.

Den ble godt mottatt.

## ***3. Andre utvalg***

### ***Brukerutvalg Kastvollen***

Ivar Risberg

## ***4. Medlemmer***

Siste medlemsliste viser 248 medlemmer i hele Nord-Trøndelag. Herav 122 pasientmedlemmer. Av disse er det 32 pasientmedlemmer og 50 pårørende- og støttemedlemmer i Namdalen.

## ***5. Medlemspleie***

### ***5.1 Finsåshelga***

Finsåshelga ble arrangert 20/5-22/5. Hovedinnslaga var ved nevrologisk sykepleier Berit Nonsset og sosionom Gerd Talsnes Hegdahl. I tillegg var det mye sosialt samvær. Litt skuffende oppmøte, arrangementet må vurderes. Arrangementet ble støttet av Marthe og Joralfs hjelpefond.

### ***5.2 Medlemsmøter***

Det har vært 2 medlemsmøter. Det første på Tautra 14/4. Dette var ett svært godt besøkt møte som var godt tilrettelagt og ledet av Hildur Rygg.

21/9 var det medlemsmøte på Verdal. Inger Stene sørget for god servering og et trivelig møte.

### **5.3 Kaffetreff**

Det har vært kaffetreff i Levanger, Verdal og Steinkjer. Kafetreffene er viktige sosiale arrangement, som også engasjerer andre medlemmer enn det vi gjør med våre andre grupper.

Interessen for disse treffa har imidlertid vært dalende.

## **6. Informasjon / kurs (internt og eksternt)**

### **6.1 Medlemsbladet**

Parkinsonbladet er et medlemsblad for Namdalen og Nord-Trøndelag Parkinsonforening. Det kom som vanlig ut med 4 nummer, som sendes gratis til medlemmene (ett blad pr husstand).

Bladet er et viktig kommunikasjons- og informasjonsorgan for begge foreningene. Bladet vekker oppmerksomhet over det ganske land, så dette kan vi være stolte av. Egil Bredesen gjør en god jobb som redaktør, og med å innhente annonser som finansierer utgivelsen av bladet. På slutten av året ble Fritz Pettersen medredaktør.

### **6.2 Hjemmesida**

Vår hjemmeside fikk på forbundet ledermøte nå i januar premie for beste hjemmeside i 2011. Egil Bredesen, Alf Magne Bye og Fritz Pettersen har jobbet med den i 2011.

### **6.3 Parkinsondagen**

Parkinsondagen den 4. april. ble markert med stands på Vitusapotekene på Verdal og Levanger. Dessuten ble det lagt ut informasjonsmaterieell på Vitus-apoteket i Steinkjer.

### **6.4 Stjørdalsseminaret**

Stjørdalseminaret ble arrangert lørdag 22/10 på Quality Airport Hotell, i samarbeid med Sør-Trøndelag Parkinsonforening. Det var god oppslutning, 120 stk var til stede. Hovedtemaene var trening, mestring og livskvalitet. Vi tror at temaene fenget og at deltagerne var godt fornøyd.

I tillegg til egenandeler ble seminaret finansiert av foreningene i Nord og Sør-Trøndelag.

### **6.5 Kurs for helsepersonell**

21 og 22/11 arrangerte vi sammen med HINT kurs for helsepersonell på Namsos og Levanger. Inspirerende foredragsholder var helsefaglig sykepleier i forbundet Ragnhild Støkket.

Egil Bredesen og Hildur Rygg fortalte sin personlig historie på en meget god måte.

Det var ca. 80 deltakere til sammen på de to stedene, med med svært ulik deltakelse fra kommune til kommune.

Vi fikk gode tilbakemeldinger, og tilbudet bør gjentas. Men det må da jobbes aktivt mot kommunene slik at flere kommuner blir representert.

Kurset ble finansiert med tilskudd fra Helsedirektoratet.

## **6.6 Undervisning.**

Flere fra foreningen har gitt studenter og elever nyttig kunnskap om hvordan det er å leve med parkinson sykdom, gjennom å delta i undervisningen HINT Levanger, Levanger-, Ole Vig- og Verdal videregående skole. Vi har også holdt foredrag på Verdal Sykeheim, Breidablikktunet og Frosta Rotary. Dette er en viktig aktivitet for å bedre kunnskapen om parkinson sykdom, ikke minst for å bedre behandlingen av parkinsonpasienter på sykehjem.

## **7. Likemannsarbeidet**

I 2011 har Fritz Pettersen vært likemann- og pårørendekontakt i styret.

Arbeidet som likemann er kjent, men en trenger tid for å kunne gi hjelp til de som oppsøker en likemann. Det er sannsynlig større behov enn de henvendelser en har fått. Egen opplæring har vært viktig og ikke minst å få deltatt i studiering sammen med erfarne deltakere. Det jobbes aktivt i styret med organiseringen slik at medlemmene kan vite å bruke denne ressursen.

Flere av våre medlemmer har tatt forbundets kurs og blitt godkjent som likemann.

Vi har som mål å nå flest mulig av medlemmene med informasjon om likemannsarbeidet i året som kommer. Liste over likemenn kan du finne i Parkinsonbladet, og på vår hjemmeside.

**PAPAYA** (ParkinsonPASienter i YrkesaktivAlder) har hatt to samlinger i 2011. En flott dag på Frosta i sommer og en juleavslutning i desember. Vi ser at det er viktig å finne møteplasser for yngre med parkinson og ikke minst for pårørende.

## **8. Fysisk aktivitet /trening**

### **8.1 Turlagets aktiviteter**

Turlaget ble stiftet våren 2011 og Bjørn Myrvang ble valgt av styret som ansvarlig for aktiviteter gjennom året.

En la vekt på å velge steder i forskjellige miljø/natur. I tillegg til 3 steder ved sjøen og 2 til fjells ble Munkeby klosterruiner i Levanger valgt som møteplass.

#### **Tur 1**

Skånestangen med utsikt mot Aker, ble første turmål. 18 medlemmer møtte opp og trass elendig vær fikk vi en fin kveld. Av aktiviteter denne dagen sto grilling, dart, hesteskokasting og natursti.

**Tur 2**

Grilling sto også på programmet på neste tur. Med minibuss gikk turen til Lund på Namdalskysten hvor familien Rørmark gjorde alt de kunne for å få til en uforglemmelig ettermiddag for oss og medlemmene fra Namdalens forening..

Etter maten litt hjernetrim, dart og dans. Mange tok også turen ned til sjøen. Turen frister til gjentakelse!

**Tur 3**

Munkeby klosterruiner var samlingspunkt for neste aktivitetsdag. Det var tid for grilling med mye attåt som jordbær fra Skogn og ost fra munkenes produksjon i det nybygde klosteret lenger opp fra klosterruinene. Etter dart, hestekokasting og postløype langs Levangerelva ble det premieutdeling og kaffe før heimturen.

**Tur 4**

Tur til Eggensetra i Snåsa 6.august.

Med minibuss fra Brustad vi til Snåsa dro på tur

Eggensetra`s rømmegraut frista mang

Etter den vart det sang på sang

Etter tur innom hytta til Astri og Per

Inga sjel blir sur i slikt eit lag og slikt eit ver!

**Tur 5**

1.september ble det arrangert tur til Tomtvatnet der en gapahuk ble brukt som grill og spiseplass. Det ble en stille og fin kveld til fjells. Tyttebær fra tuvene ble dessert etter grillingen.

**Tur 6**

8. oktober var spiseriet på Utvorda vårt turmål. Interessen for turen var stor og Bjørn og Per Amdal måtte kjøre privat.

Maten på spiseriet var berre lekker og mange gikk flere turer til matfatet. Etter middagen og kaffe var det anledning til å kjøpe lefser m.m. fra lokal baker.

Vind og regn denne dagen satte en demper på stemningen på veien fram til Utvorda. Etter hvert ble det lettere og det ble tid til å utforske stedet.

Om noen så noe til festningen vet jeg knapt.

**Tur 7**

Som en avslutning på turlagets aktiviteter ble det arrangert dansekveld på Levanger Bo- og Aktivitetscenter.

Trivelig kveld med fin dansemusikk noe dyktige musikere sto for. En lang pause ble nyttet til kaffe og kaker og praten satt løst!

**8.2 Treningsprosjekt på Levanger**

Dette er et prosjekt i regi Audun Myskja i samarbeid med Parkinsonforbundet og Levanger kommune. Det var med deltakere fra Steinkjer i nord til Frosta i sør, til sammen 18 stykker. Test før og etter treningsperioden viser klar forbedring for de fleste. Prosjektet videreføres i 2012.

Parkinsonforeningen gjennomførte treninger i egen regi frem til prosjektet ble videreført nå i vinter, med Bjørn og Gerd som ivrige trenere. Foreningen har lagt ned en betydelig innsats for å få realisert prosjektet.

### **8.3 Treningsgrupper**

En gruppe trener hver mandag på Egge Helsetun, 8-10 stk deltar. Det er Steinkjer kommune som er ansvarlig for tiltaket, helt i tråd med samhandlingsreformen.

På etterjulsvinteren var det ei gruppe i Verdal, men det var umulig å skaffe trener på høsten så den er midlertidig avviklet.

### **8.4 Holmenkollstafetten, New York marathon og Unity Walk**

En stor tropp fra Nord Trøndelag deltok på Team Parkinson sine lag i Holmenkoll stafetten.

**Svein Snekkvik** fullførte New York Maraton i fin stil og med et hederlig resultat. Vi gratulerer.

**Gerd Hovdahl** deltok på Unity Walk i New York i april.

## **9. Kastvollen Rehabiliteringssenter**

Helse Midt-Norge har gitt Kastvollen Rehabiliteringssenter status som rehabiliteringssenter for nevrologiske sykdommer.

De har god kunnskap om Parkinson sykdom. Dette sammen med fine omgivelser og positivt personale gjør at dette er ett godt tilbud til oss.

I 2011 har det vært 3 gruppeopphold for parkinsonpasienter på Kastvollen, og flere har også vært på individuelt opphold der. Tilbakemeldingene fra deltakerne har vært svært positive.

## **10. Økonomi**

Foreningen har en trygg og god økonomi som sikrer driften av organisasjonen. Inntektene kommer i hovedsak fra bevilgninger fra offentlige og private organisasjoner/institusjoner.

***I løpet av året har vi mottatt følgende tilskudd:***

Nord-Trøndelag fylke	Kr 12 880
Helse Midt-Norge	Kr 15 000
Norges Parkinsonforbund	Kr 38 000
Marte og Jorulfs hjelpefond	Kr 13 292
Helsedirektoratet	Kr 20 000
Norsk Tipping	Kr 7159
Gave til Parkinsonbladet	Kr 1000



Brutto utgifter/omsetning var i 2011 på i overkant av 250 000 kr. Som det fremgår av grafen på side 12 er dette over 50 000 kr mer enn i 2010, og vitner om meget høy aktivitet i 2011. .

Årsmøtet vedtok et budsjett for 2011 med et lite underskudd, samt at de ga styret mulighet til å bruke 20 000 kr av minnefondet til å gjennomføre kursing av helsepersonell.

Det har ikke vært nødvendig å bruke av minnefondet til finansiering av kurset for helsepersonell. Dette skyldes at vi fikk 20 000 kr i tilskudd fra Helsedirektoratet, som vi ikke hadde budsjettet med.

*Årets resultat viser et driftsunderskudd på kr 1 566,54,*

*før finansinntektene på kr 4 329,05.*

*Årets resultat, kr 2 762,21 anbefales tillagt egenkapitalen, som ved utgangen av 2011 er på i ca. 310 000 kr.*

Balanseregnskapet viser at foreningen ved utgangen av 2011 har kr 335 012,- i bankinnskudd og kontanter, inklusive minnefondet.

Dette er en økning på ca 45 000 kr fra 2010.

Foreningen har mottatt kr 19 550 i minnegaver i forbindelse med Øyvind Lundsau-net og Hermod Markhus sin død.

Styret har vedtatt at Minnegaver som foreningen får skal plasseres i et eget fond. Bruken av disse midlene reguleres av følgende retningslinjer som styret har vedtatt;

*Minnefondsmidlene skal primært anvendes i samsvar med giverens ønske eller etter føringer gitt av årsmøtet. For øvrig skal tiltak som har betydning for parkinsonrammede sin totale helsemessige eller sosiale livssituasjon prioriteres. Fondsmidlene forvaltes og disponeres av styret for Nord Trøndelag Parkinsonforening*

Fondet er pr 31.12.2011 på kr 83 800.



*Nord-Trøndelag Parkinsonforening fikk hederlig omtale for beste redigerte web side på ledermøtet på Gardermoen i januar. Ta en titt innom hjemmesidene våre. Sidene oppdateres regelmessig.  
<http://www.parkinson.no/nordtrondelag/>  
<http://www.parkinson.no/namdal/>*

## Arbeidsprogram 2012 Nord-Trøndelag Parkinsonforening

1	Felles	Aktivitet i styret omtrent som i 2011. Det er søkt om tilskudd fra NPF (aktivitetsmidler) på kr 9 000 som er tenkt brukt til å dekke egenandeler for deltakerne på Myskja-prosjektet på Levanger (se utgifter under konto 6730).
2	Årsmøte	Som tidligere år
3	Medlemsmøter	2 medlemsmøter i løpet av året. Utgifter basert på erfaring fra de siste årene
4	Jubileumsfeiring	Det er i 2012 25 år siden Nord-Trøndelag Parkinsonforening ble etablert. Nøkternt arrangement der jubileumet feires sammen med julebordet for 2012 (i desember). Det tas egenandeler. Styret har opprettet en jubileumskomite, som består av Gunnar Kvaal, Bjørnar Lillefloth, Egil Bredeesen og Gerd Hovdahl
5	Likemannsarbeid. Aktivere passive medlemmer	Det er 60-70 % av pasientmedlemmene som ikke deltar på foreningsarrangementer. Det er ulike årsaker til det, bl.a. helsetilstanden og at noen ikke ønsker å delta, uansett. Men det har lett for å bli størst fokus på de aktive medlemmene. For å rette noe på det holdt vi i 2011 kurs for helsepersonell, noe som gjentas om få år. Og i år prøver vi ut en ny ordning for å prøve å komme i kontakt med de ikke-aktive medlemmene. Vi planlegger å besøke alle pasientmedlemmer som ønsker et besøk fra en lokal likemann/kontaktperson og en repr fra styret. Vi skal orientere om forbundets / foreningens tilbud, og ta med medlemmenes ønsker og behov tilbake til styret og forbundet.
6	Likemannsarbeid Alternativ organisering	Vi ønsker å prøve ut en ordning med lokale kontaktpersoner som får i oppgave å oppsøke medlemmer i sin nære omgivelse, samt prøve å komme i dialog med kommunen(e) om bl.a. rehabiliteringstilbudet
7	PAPAYA	PAPAYA er et utvalg opprettet av styret. Aktiviteten i 2012 finansieres i sin helhet av likemannsmidler. Prøve å få til et samarbeid med STPF
8	Turlaget	Suksessen med turer i regi av turlaget videreføres i 2012, dog med noe redusert aktivitet. Dette pga av at vi sannsynligvis får mindre tilskudd- <i>Aktuelle turer i 2012 presenteres på årsmøtet</i>
9	Bladet	4 nr av Parkinsonbladet. Utgifter til trykking og porto, som i all hovedsak finansieres med annonseinntekter
10	Nye medlemmer	Vi hadde i 2010 en kursdag for nye medlemmer. Disse er også ofte nydiagnostiserte. Foreslår tilsvarende kursdag i 2012.
11	Sykehjem	Opplæringen av sykehjemspersonale i 2011 følges opp ved at alle sykehjem får tilgang til kursopplegget som er utviklet av forbundet. Samtidig skal vi prøve å besøke så mange sykehjem som mulig
12	Undervisning	Å spre kunnskap om Parkinson sykdom bl.a. på ulike utdanningsinstitusjoner er viktig. Aktiviteten fra 2011 videreføres.

## ***Levanger kommune har startet trening for personer med Parkinsons***

Tekst og foto; Bjørn Karstein Myrvang



*Treningen er en fortsettelse etter et treningsprosjekt som kommunen i samarbeid med Norges Parkinsonforbund og lege og musikkterapeut Audun Myskja, initiativtaker for prosjektet, holdt høsten 2011.*

Ledere av treningen er Margreet Hartmann og Bente Steensgaard. Bente tar seg av stemme- og rytmetreningen mens Margreet tar seg av resten av treningen.

Øvelsene er trening på ferdigheter som f.eks koordinasjon av bevegelser, pust og stemme samt styrking av muskelgruppe for å opprettholde rett kroppsholdning. Ettersom gruppen spriker i grad av sykdommen er øvelsene slik at alle kan utføre dem stående eller sittende og har nytte av treninga.







*Om du er interessert er det enda mulig å bli med på treningene. Vi holder til på tidligere Levanger barneskoles gymsal og tiden er hver torsdag fra kl 11.00 til kl 12.00.*



*Husk at trening er viktig for å få en bedre hverdag! Vi har det sosialt veldig bra og avslutter med ei samlingsstund på kafeèn på Moansenteret. Der kan vi prate om det som opptar oss.*

# Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening

*Tekst / foto: Egil Bredesen*

**Namdal Parkinsonforening hadde årsmøte i Lærings- og mestringsenteret i Namsos den 21 januar med 15 medlemmer til stede.**

Møtet ble åpnet med et minutt stillhet til minne om medlemmer som har gått bort det siste året. Ole Harald leste deretter et vakker dikt som passet for anledningen.

Deretter gikk vi igjennom årsberetningen som ble godkjent uten merknad.

Regnskap og revisjonsberetning ble gjennomgått og godkjent.

Valget av nytt styre ble viet en del oppmerksomhet ved at jeg har valgt og trekke meg som leder etter 11 år.

Ole Harald Røthe ble enstemmig valgt til ny leder, mens Egil Bredesen blir ny nestleder.

Arild Rørmark blir styremedlem.

Åse Rørmark fortsetter som sekretær og Rigmor Fiskum fortsetter som kasserer. Odd Fiskum og Fritz Ekker blir varamedlemmer.

I valgkomiteen fortsetter Kåre Leithe som leder. Med seg i komiteen får han med seg Rønnaug Klingen og Bjørg Klingen.

Margit Rørmark ble valgt til ny Revisor.

Jeg fikk en del oppmerksomhet i forbindelse med min avgang som leder. Alf Magne Bye fra fylkesforeninga overrakte blomster og hilsen fra fylkesforeninga.



**Ny leder:** *Egil Bredesen overlater ledervervet til Ole Harald Røthe*

Samt en hilsen og en gave fra Parkinsonforbundet.

Ole Harald Røthe takket fra Namdal Parkinsonforening ved å overlevere et fat til meg og blomster til Gunvor.

Takk for all oppmerksomhet i forbindelse med min avgang som leder. Det varmet.

Etter at årsmøteforhandlingene var over sto servering på programmet. Vi gikk bort på sykehuskantina og fikk servert karbonadesmørebrød, kaffe og kaker servert ved reserverte langbord.

Siste post på programmet var utlodning av ei fin fruktkorg som var sponset av Kiwi, Namsos og diverse gevinster gitt av medlemmer. Fruktkorga ble for øvrig vunnet av undertegnede. Tusen takk te dokk som kjøpt lodd.





**Overrekkelse 1:** Alf Magne Bye overrakte blomster fra fylkesforeninga og ei skål fra parkinsonforbundet

**Overrekkelse 2:** Ole Harald overrakte en gave fra Namdalsforeninga.



**Trond Strøm**  
Blomsterforretning  
Kolvereid, telefon 74 38 24 00 - Rorvik, telefon 74 39 13 33



**Husqvarna**  
-butikken

**HUSQVARNABUTIKKEN**  
**NAMSOS AS**  
Havnegt 11  
7800 Namsos  
Tlf. 74272338 – Fax. 74272997  
epost: husqvarnabutikken@online.no

**Garn - Symaskiner - Gardiner - Qiltestoffer -  
Solavskjerming og sytilbehør.**

# **Årsberetning for 2011**

## **Namdal Parkinsonforening**

### **Styrets sammensetning i 2011**

Leder.....	Egil Bredesen
Nestleder...	Arild Rørmark
Sekretær...	Åse Rørmark
Kasserer.....	Rigmor Fiskum
Styremedlem...	Odd Fiskum
Varamedlem...	Ole Harald Røthe,
Varamedlem...	Fritz Ekker
Valgkomite...	Kåre Leithe, leder. Brynhild Skomsvoll og Rønnaug Klingen
Revisor.....	Ivar Rørmark

### **Medlemmer:**

**Pr 1 jan 2011** hadde vi 33 pasientmedlemmer og 51 pårørende / støttemedlemmer totalt 84 medlemmer

**Pr. 31 des 2011** var medlemstallet: 32 pasientmedlemmer, 52 pårørende / støttemedlemmer, totalt 84 medlemmer

### **FØLGENDE AKTIVITETER HAR VÆRT UTFØRT I 2011**

#### **Styremøter:**

Det har i løpet av året vært avholdt 2 styremøter.

Ellers har det vært god kontakt mellom styremedlemmene pr telefon.

#### **MEDLEMSMØTER:**

**22 januar: Årsmøtet i Lærings- og mestringssenteret ved Sykehuset Namsos**

Det var 17 medlemmer som møtte. Deriblant fikk vi besøk av fylkesleder: Gunnar Kvaal på møtet.

Det ble arrangert ide-dugnad i forhold til aktivitetsplanen. Videre var det servering og utlodning på programmet.

**17 mars: Markering av hjerneuken i samarbeid med Namsos Demensforening**

Hjerneuken ble markert med et åpent møte på HINT i Namsos med 34 deltagere tilstede.

Geriatrisk sykepleier: Bodil Lian Hildrum hadde et foredrag om ”**Holdninger og forståelse**” av demenspasienter, mens Nevrolog Stephan Schuler hadde et foredrag om ”**Hva er Parkinson**”

**14 april: Temamøte for helsepersonell på Kolvereid**

Det ble arrangert temamøte om Parkinsons Sykdom for helsepersonell fra Nærøy og Vikna med nevrolog Ole Petter Dahl som foredragsholder. Det deltok 16 personer på møtet.

**26 juni. Grilltreff på Lund**

Det årlige grilltrefet ble arrangert hjemme hos Åse og Arild Rørmark på Lund i Nærøy.

Det deltok 27 deltagere på trefet. Derav 13 deltagere fra fylkesforeninga.

John Smines tok oss med på en vandringstur langs fornminne- stien på Smines hvor det ble orientert om bosettinger i historisk tid

Som vanlig var det konkurranse og grilling på programmet.

Johnny Finstad sørget for fin musikk på trekkspill.

Det ble en trivelig dag i fint sommervær

Honnør til Åse og Arild for et vellykket arrangement.

**13 august: Sommertur til Sør-Gjæslingen**

Årets sommertur gikk med hurtigbåten fra Namsos til Sør-Gjæslingen.

13 deltagere fikk oppleve en fin dag på Sør-Gjæslingen med sol og nesten blankstille sjø

**8 oktober: Høstfest på Tinos Hotell**

Årets høstfest ble arrangert med 21 deltagere tilstede.

Møtet inneholdt servering av varmrrett med dessert, kaffe og ostekake.

Ole Harald kåserte over tema fra forfatteren Karl Erik Harr.: ”Der trollbåra bryt”

Jan Erik og Johnny sørget for musikken som gav en fin stemning på møtet.

**1 desember: Julebord på Tinos Hotell**

Årets julebord ble arrangert med 24 deltagere til stede.

Det ble servert juleallerken med dessert, kaffe og bløtkake.

Ole Harald kåserte om tro og overtro ved grisslaktinga til jul.

Jan Erik og Johnny spilte under festen.

**FASTE ARRANGEMENT:**

**Kafetreff** på Dijam restaurant første torsdag i måneden kl 12.00 kommune.

**Bassentrening i Oasen hver tirsdag**

Vi deltar i felles treningsgruppe ledet av fysioterapeut fra fysioterapitjenesten i Namsos kommune

## **DELTAGELSER PÅ ARRANGEMENT I FYLKESFORENINGA**

### **2 mars: Årsmøtet på Quality Airport hotell i Stjørdal**

Arild og Egil deltok som utsendinger fra Namdalsforeninga

### **20-22 mai. Helgeseminar på Finsås i Snåsa.**

4 deltagere fra Namdal. Et meget bra arrangement med variert program og sosialt samvær.

### **22 oktober: Parkinsonseminar i Stjørdal**

Det ble arrangert felles seminar av Nord- og Sør-Trøndelag Parkinsonforeninger med 120 deltagere derav 4 fra Namdal Parkinsonforening.

Et interessant seminar med mye informasjon.

### **21 november: Fagdag om Parkinsons sykdom på HINT i Namsos**

Fylkesforeninga arrangerte fagdag i samarbeid med HINT hvor helsepersonell fra Namdalskommunene og studenter ved helsefaglinja var invitert.

Det var ca 50 deltagere påmeldt på møtet.

Egil Bredesen deltok med innslaget ”**Livet med parkinson, en pasients historie**”

### **LIKEMANNSARBEIDET:**

Åse Rørmark og Ole Harald Røthe har deltatt på likemannskurs i Oslo arrangert av Norges Parkinsonforbund og er nå godkjent som likemenn. Namdal PF har nå tre godkjente likemenn ved at Egil Bredesen har fått godkjenning tidligere.

### **Landsmøtet:**

Arild Rørmark deltok på Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund i Oslo den 27—29 mai som representant for Namdal Parkinsonforening

### **Parkinsonbladet**

Det har blitt utgitt 4 nr av medlemsbladet i 2011 som nå blir sendt til alle medlemmer i Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Fylkesforeninga har stått for trykking og utsendelse av bladet.

Bladet er selvfinansierende ved annonseinntekter.

Egil Bredesen har vært redaktør for bladet.

### **Økonomien i Namdal Parkinsonforening**

#### **Mottatte tilskudd i 2011**

Kr 2000.– Aktivitetsmidler til bassengtreninga i Oasen.

Kr 5000.– Likemannsmidler fra Norges Parkinsonforbund

Kr 5000.– Kulturmidler fra Nord-Trøndelag fylkeskommune.

Kr 12950.– Andel av medlemskontingent og driftstilskudd fra Nord-Trøndelag Parkinsonforening for 2011

Kr 8173,39.- Grasrotmidler fra 25 grasrotandeler.

### **Oppsummering:**

Økonomien i foreninga er fortsatt god med kr 73 251,71 på konto som gir et overskudd på kr 8334,93

Vi kan se tilbake på et aktivt år med bra oppmøte på våre arrangement.

Tillitsvalgte har vært engasjerte og fortjener honnør for alt arbeidet som er gjort.

Det har vært trivelig og være leder for ei forening med så flinke medarbeidere i styret og ikke minst at medlemmene er engasjerte og trofast møter opp på våre arrangement.

*For styret i Namdal Parkinsonforening: Egil Bredesen*



## ***Redaktøren,s hjørne.***

*Kjære lesere.*

Dere har kanskje allerede merket at det har blitt ny leder i Namdal Parkinsonforening. Etter 11 år i sjefsstolen så føler jeg at jeg kan gå fra borde med god samvittighet. Sykdommen blir mer utfordrende etter hvert og jeg føler at engasjementet ikke er på topp lenger.

Når vi nå har vært så heldige at Ole Harald Røthe sa seg villig til og ta over ledervervet ble valget om og trappe ned enkelt.

Jeg er sikker på at Ole Harald vil bli en ny giv for foreninga og de parkinsonrammede i Namdalen. Han har erfaring med organisasjonsarbeid fra før og viser engasjement og interesse for føre parkinsonforeninga videre.

Jeg har sagt ja til fortsette som nestleder og fortsette som redaktør for Parkinsonbladet en stund til det kanskje dukker opp noen som kan tenke seg og ta over jobben etter hvert.

Jeg håper bladet blir lest fra perm til perm og tatt vare på. Det er i alle fall noen som gir uttrykk for at de setter pris på bladet. Det ble mye årsmøtestoff denne gangen, noe som er en selvfølge i disse årsmøte tider. Av innholdet vises det også at det er mye aktivitet i treningsgrupper rundt om i fylket, og det er bra.

Jeg har blitt møtt med positiv holdning av ledere i næringslivet når jeg spør om støtteannonser til bladet. Noen få sier nei eller vil stå over og det må man bare respektere. Jeg vil til slutt få takke alle bidragsytere til bladet, både bidrag med stoff og annonsører. Da vil jeg få ønske alle lesere og støttespillere en riktig god påske og en fin vår.

*Vennlig hilsen*

*Egil Bredesen, red*

## ***Nytt treningstilbud i Namsos***

*Tekst / foto: Egil Bredesen*



**Strekk mot taket:** Ole Harald oppmuntrer deltagerne til og strekke seg mot taket og her kan man ikke klage på innsatsen.

**Trimgruppene for parkinsonrammede blomstrer rundt om i fylket. Steinkjer og Levanger har startet med treningsgrupper. Nå også i Namsos. Hver torsdag kl 12.00 møtes medlemmer i Namdal Parkinsonforening til trening i Kulturhuset.**

Det er bare lovord og høre om det nye trimtilbudet i Namsos. Her kan både parkinsonrammede og pårørende delta.

Ole Harald Røthe er instruktør. Treninga er tilpasset slik at alle kan være med uansett form. Det er lov og sette seg ned på en stol og hvile litt for den som trenger det. Her foregår øvelsene med bøy og tøy og ved hjelp av baller og hjelpemidler.

Trening er et meget viktig bidrag for og holde sykdommen i sjakk og i det lengste unngå tilstivning som er et kjennetegn ved denne sykdommen.

Å komme sammen og trene sammen med gode venner er en fin motivasjon for trening.

Treninga foregår i ca 1 time som avsluttes med litt dans til slutt og her er alle med om en kan danse eller ikke. Alle kan bevege seg i takt med musikken. Dans er jo også fin trim. Forskning viser også at dans og musikk har positiv virkning på Parkinsons sykdom.

Etter at økta med trening er over samles vi i kafeen og hygger oss med kaffe og sosialt samvær. Det har vært et oppmøte





**Danseglede:** *Treninga avsluttes med svingom til musikk fra stereoanlegget*

**Hyggelig samvær:** *Det er en trivelig gjeng som samles i kafeen etter treninga.*

på 10—12 deltagere og det er plass til flere. Parkinsonrammede i Namdal oppfordres til og bli med på trimmen

også parkinsonrammede og pårørende som ikke er medlem i Parkinsonforeninga er velkommen til trening.

## Holmenkollstafetten 2012

**Meld deg på vårens vakreste eventyr!**

**Dersom du kan og vil delta på Team Parkinson-laget i Holmenkollstafetten lørdag 12.mai 2012, vil vi gjerne høre fra deg.**

I fem år på rad har lagene fra Norges Parkinsonforbund gjort stor suksess i Holmenkollstafetten. Det eneste kravet som har vært stilt til deltakerne er at de må ha parkinson eller være pårørende. I år kan også DU delta!

Det eneste målet med deltakelsen er å skape oppmerksomhet rundt parkinsondiagnosen, nå målstreken og ha det gøy.

Har du lyst til å være med?

Dersom du kan og vil delta på ett av lagene våre i Holmenkollstafetten lørdag 12.mai 2012, vil vi gjerne høre fra deg. Kom også gjerne med ønsker om hvor langt du ønsker å løpe.

Kontaktinformasjon:

**ragnhild.stokket@parkinson.no / 22 00 83 00**



## ***Et godt treningstilbud for parkinsonrammede i Steinkjer kommune***

*Tekst/ Alf Magne Bye / foto: Jan Erik Moe, Steinkjeravisa*



**Aktive trimmere:** *Fra venstre: Mary Kvarme, Gunvor Røyseng, Alf Magne Bye, Astrid Wist, Trond Folden, Bergljot Melhus, Else Hjelde, Eli Foosnæs fysioterapeut og Hanna Myhr*

Steinkjer kommune bidro til at det høsten 2010 ble startet opp en treningsgruppe for parkinsonrammede i kommunen. Det er fysioterapeut Eli Foosnæs som har ansvaret for treningsgruppen.

Treningen foregår i gode lokaler ved Egge Helsetun. Treningen starter hver mandag kl 14.30, men mange møter gjerne opp en halvtime før for å ta en kopp kaffe og en prat med likesinnede. Vi har ulik alder og ulik livssituasjon, og dermed ulike måter å takle sykdommen på. Men en ting er vi alle enige om: Både treningen i seg selv og det å treffe andre med sykdommen hjelper oss å takle hverdagen. Og så er vi enige om at vi har vært heldige som har fått Eli som fysioterapeut. God faglig innsikt, evne til nytenkning og ikke minst et godt humør gjør at vi alle trives og ser frem til treningen på Egge. Vi trener først ca 45 minutter i gymsalen. Vi er alle med på de samme øvelsene, men intensiteten varierer.

Det gjør at vi alle føler at vi får en trening som passer med fysisk form og sykdomsutviklingen. Mange av øvelsene går på å motvirke typiske parkinsonsymptomer, som manglende rotasjon i ryggstøylene, lut holdning, problem med finmotorikken, dårlig balanse og bevegelighet. Og så bruker vi stemmen. Mange synes det er rart å skrike så høyt en kan, men etter hvert blir det en naturlig avslutning på treningen.

Deretter er det varmebasseng, med lett trening. Det beste med bassenget er nok at det er så lett å bevege seg i vatn som holder mellom 37 og 40 grader. Vi føler oss bortimot friske så lenge vi er i vannet. Og da får vi bare overse skitten på bunnen av bassenget...

Vi er mellom 7 til 10 personer med parkinson sykdom på hver trening. Den yngste er litt over 50 år, mens den eldste er godt over 80 år. Og vi har altså kommet ulikt i sykdomsutviklingen. Likevel er vi blitt en fin gjeng som trives i lag. Og vi har snakket om å samles en ettermiddag til hver uke, for å kunne gå tur eller finne på andre aktiviteter.

#### Eli Foosnæs om betydningen av riktig trening for parkinsonrammede:

Selv om sykdomsutviklingen i seg selv ikke kan bremses med trening, så har fagmiljøet de siste årene blitt mer og mer oppmerksom på betydningen av trening for å begrense symptomene av sykdommen. Og det er viktig å komme i gang så tidlig i sykdomsforløpet som mulig. Samtidig er det aldri for sent å begynne – alt er bedre enn å ikke være i aktivitet.

Mange av de som er med på treningsgruppen på Egge har vært på en rehabiliteringsinstitusjon og lært å trene riktig. Jeg bruker en del av de samme øvelsene på treningen. Det gir en variert trening, og jeg håper det også motiverer pasientene til å trene på egen hånd. For en ettermiddag i uka hjelper, men er ikke tilstrekkelig. Det er derfor viktig å motivere og legge til rette for egentrening.

Jeg vil understreke betydningen av å trene regelmessig over lang tid. Skippertak hjelper lite, det er riktig trening over tid som gir resultater også for parkinsonrammede; som det er for alle oss andre.

Jeg tror også det er viktig for pasientene å ha noen faste avtaler hver uke. Da må de opp av godstolen og ut av huset. Det kan være et ork for oss funksjonsfriske. For en parkinsonrammet kan det nesten være et uovervinnelig hinder. Men det jeg ser at når ”dørstokkmila” først er overvunnet så skal det litt til for å holde de borte fra treningen. Og skulle de bli litt for glad i godstolen en uke, så vet de at de vil stå en sjåfør fra Lenes utenfor og venter på de. De som har behov for det har nemlig krav på transport i tillegg til at selve treningen er gratis.

*Forts. neste side*



**Fra venstre:** Fysioterapeut Gro Hege Ludviksen og Eldbjørg Gjermstad vil bevise at trening hjelper.

Da Audun Myskja hadde behov for en kontrollgruppe i forhold til sitt prosjekt på Levanger stilte gruppen opp. Gro Hege Ludviksen, som jobber mest testing i forbindelse med Myskja sitt prosjekt, kom oppover og startet testingen en søndag ettermiddag i januar, og holdt på til langt ut på mandagskvelden. Det tok omtrent 2 timer å teste en person. Testen bestod av en rekke spørsmål om hvordan sykdommen utviklet seg, hvordan vi taklet situasjonen, hvordan vi så på fremtiden osv. I tillegg var det noen fysiske tester. Det var slit- somt, men nyttig, synes de fleste

av oss. Vi håper at det er penger igjen på prosjektet slik at vi kan få en ny test utpå sommeren. Da skal vi bevise at trening hjelper!

På bildet ser vi Eldbjørg Gjermstad sammen med fysioterapeut Gro Hege Ludviksen.



### **Likemann og pårørendekontakten orienterer**

Parkinsonforeningens årsmøte på Rinnleiret 6 mars samlet nesten alle 13 likemenn . Noen spurte etter likemannskurs og det ser ut for at et slikt kommer i regionen Men noen ville nok ha en samling mere lokalt og det vil det arbeides med.

Vanskelig å si hvor stor interessen er for å bli likemann,men vi trenger flere både pårørende og pasient.

Siden jeg er styrets Likemann og pårørendekontakt vil jeg gjerne høre og få ideer fra medlemmene.

Foreningen har lagt vekt på å skape aktivitet for medlemmene i året som har gått og mange deltok.

I år har vi snakket om å finne aktiviteter for de av medlemmene som ikke har deltatt. Vi tar gjerne mot forslag til nye aktiviteter eller ideer om bedre tilrettelegging slik at de passer for deg.

Ta kontakt for en prat om du vil eller kanskje en mail med ideer.

*mvh Fritz Pettersen telf 74089633*



## Min hobby



Fritz Pettersen intervjuer Bjørn Myrvang

Bjørn Myrvang har en hobby som han kan tenke å dele med andre og jeg spør han:

**Fritz:** Hvilken hobby er det du har Bjørn og når startet du med den ?

**Bjørn:** For 8 år siden bestemte jeg meg for å satse på foto som hobby. Jeg byttet ut mitt analoge kamera med et digitalt speilreflekskamera. Jeg ble medlem i FOTO-RAMA fotoklubb i Grong og gikk noen grunnleggende kurs arrangert av denne klubben.

I 2007 opprettet jeg en egen blogg hvor jeg har lagt inn bilder jeg vil dele med andre. Min adr. er ; myrvangbjornk.blogspot.com

For å si litt om min hobby så er det naturfotografering jeg er mest glad i. Ved å fotografere blir en oppmerksom på hvilken enestående natur vi har.

**Fritz:** De fleste av oss regner oss som amatører på dette området så hvilke råd vil du gi til en amatør som ønsker å gjøre foto til sin hobby ?

**Bjørn:** Det er dumt å starte med masse utstyr før du vet at foto er noe for deg. Alt for mange har masse fotoutstyr gjemt i et skap brukt bare en kort periode! Du trenger et enkelt kompaktkamera noe du får for 1 til 2 tusen kroner. Det er mange gode merker og kanskje kan det være bra å se etter en test av nyere dato enten i en fotobutikk eller på nett.

En datamaskin og helst med en ekstern harddisk gjør at du kan ta vare på bildene selv om datamaskinen kollapser. Å ha noen å utveksle ideer med og få respons på bildene på.

**Fritz:** Har du noen råd til de som ønsker å lage en fotogruppe?

**Bjørn:** Ei fotogruppe kan sikkert starte på ulike måter. Det kan være nok at en finner 2 eller flere personer med samme hobby som seg selv. Siden kan gruppen utvides til flere. Det betyr mye at en i gruppen har kunnskaper innen foto og kan være med på å gi inspirasjon og gi råd.

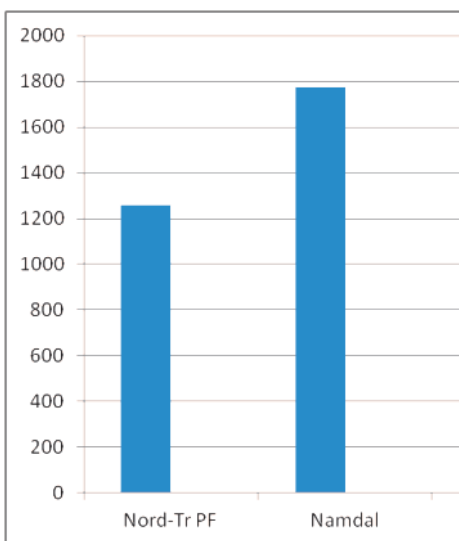
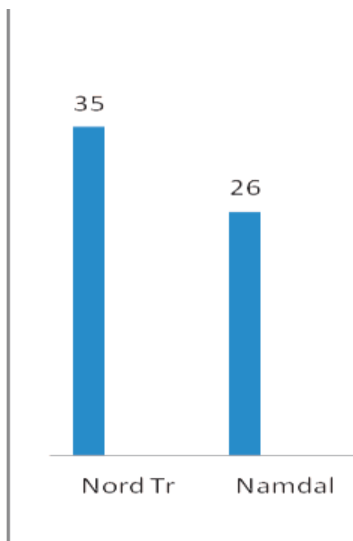
**Fritz:** Kan du tenke deg å fortelle interesserte som vil starte en fotogruppe innen Parkinsonforeningen om din erfaring innen foto ?

**Bjørn:** De som er interessert kan gi beskjed til en i styret Kanskje er det interesserte nok til å få i gang ei gruppe i sør og ei i nord?



**GRASROT  
ANDELEN**

**Støtt oss  
med DIN  
Grasrotandel!**



**Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 35 grasrotandeler. Pr 14 mars har det blitt registrert kr 1259,- på foreninga i år.**

**Namdal Parkinsonforening har nå 26 grasrotandeler. Pr 14 mars har det blitt registrert kr 1773,65 på foreninga i år.**

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**

**Org. nr. 985 442 266**



**Namdal Parkinsonforening**

**Org.nr. 993 745 839**





**Namdal  
Kjøleservice as**

7820 SPILLUM - Telefon 74 27 64 55 - Telefax 74 27 64 75

**SALG - SERVICE - MONTASJE**

Medlem av Kuldeentreprenørens Landsforening




## Mosand AS

Optiker Lars Mosand og Ståle Viken  
Overhalla. Tlf. 74 28 11 42

**REMA 1000**  
bare lave priser

### REMA 1000 Rock City

Th. Sommerschildsgate 5, 7800 Namsos



74 21 50 30



74 21 50 31

### Åpningstider

<b>Hverdager</b>	07:00-23:00
<b>Lørdag</b>	08:00-21:00
<b>Søndag</b>	Stengt

# Selge bolig?

Vi vet hva vi selger. Og verdien av det  
Kontakt oss allerede i dag



Anders Jensen  
Avdelingsleder  
Megler  
Tlf. 915 44 622

Knut-Ove Lillemoen  
Eiendomsmegler  
MNEF  
Tlf. 913 57 157

Hans Kjetil Andreassen  
Megler  
Prosjekt  
Tlf. 901 20 465

EiendomsMegler **1**

## Peter Brauten Eftf AS

Bergsmo - Namsos



OPEL



ISUZU



SSANGYONG

### Peter Brauten Namsos as

7820 Spillum

Telefon 74214400

Mobil 95104003

Telefax 74214406

E-post: [petter@brauten.no](mailto:petter@brauten.no)

[www.brauten.no](http://www.brauten.no)

### Namsos

#### Åpningstider

Salg  
Verksted  
Butikk

#### Man-Fred

08.30-16.30  
08.00-16.00  
08.00-16.00

#### Lørdag

10.00-1400  
STENGT  
STENGT



## Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Inderøy	Solbjørg Hermann		95876631	Pårørende
Inderøy	Svein Hermann		48024777	Pasient
Steinkjer	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Steinkjer	Bergljot Melhus	74166949	97641403	Pasient
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Namdal	Åse Rørmark	74298933	97985165	Pårørende
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende

### Likemann- og pårørendekontakt

Både pasienter og pårørende har stort utbytte av snakke med andre i samme situasjon. Derfor er likemannsarbeidet viktig.

Likemann- og pårørendekontakt er:  
Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 483 55 063



### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos. Tlf 74215267

#### Sykepleier Nina Nynes

For at pasientene skal komme til oss må vi ha henvisning fra deres nevrolog. Mange pasienter som går til kontroller hos nevrologen synes det kan ta litt lang tid til neste kontroll, da kan det være greit å få komme til sykepleier i mellomtiden. Pasienten kan ha plagsomme bivirkninger for eksempel, og da kan vi være behjelpelig med å få gjort forandringer på medisinene.

Vi kan gi gode råd og tips om kosthold, medisintaking og aktivitet etc. Mange synes også at det kan være greit å snakke med sykepleier i stedet for nevrologen. Vi har tlf 74215267. Vi er ikke der hver dag, men vi legger beskjed på tlf om når vi er tilbake. Dere er hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss. Dere kan også ringe oss for en prat uten at dere er henvist fra legen.

# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

e-post: [nordtrondelag@parkinson.no](mailto:nordtrondelag@parkinson.no)

Bankgiro: 8670 10 87536

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7650 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: [gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no)

### Styremedlem: Alf Magne Bye

Løvningen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

e-post [alf.magne.bye@ntebb.no](mailto:alf.magne.bye@ntebb.no)

### Styremedlem Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

e-post [bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no](mailto:bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no)

### Styremedlem Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. [t-folden@online.no](mailto:t-folden@online.no)

### Styremedlem: Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

e-post. [fritz1@live.no](mailto:fritz1@live.no)

### 1 varamedlem: Astrid Brevik

Prost Wittrups gt 6. 7500 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 90914474

### 2 Varamedlem: Haldis Rømuld

Petrinebakken 41 7500 Stjørdal

Tlf. 91740569

(Styret konstituerer seg senere.)

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

[ole.harald.rothe@ntebb.no](mailto:ole.harald.rothe@ntebb.no)

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

e-post. [ole.harald.rothe@ntebb.no](mailto:ole.harald.rothe@ntebb.no)

### Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)

### Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

e-post. [aase.rorm@gmail.com](mailto:aase.rorm@gmail.com)

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

e-post. [orfiskum@online.no](mailto:orfiskum@online.no)

### Styremedlem: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

e-post. [arild.rornark@gmail.com](mailto:arild.rornark@gmail.com)

### Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

e-post. [orfiskum@online.no](mailto:orfiskum@online.no)

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064

## MEDLEMSTILBUD

Ledig plass for forretning  
som ønsker rabattavtale  
med Parkinsonforeningen



Kongens gt. 38, 7713 Steinkjer - Tlf.: 74 16 17 36 - 74 16 19 89  
Fax: 74 16 60 19 - Foretaksregisteret: NO 914 152 852 MVA

20 % rabatt



Medipro AS

Levanger - tlf 74028080

20 %



VERDAL- LEVANGER - STEINKJER

Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



5 %

Namsos , Steinkjer, Levanger,  
Stjørdal og Kolvareid



10 %

Håkon den Godesgt. 1C  
7600 LEVANGER  
Tlf 74 08 11 26 • Fax 74 08 42 12

A.J. Johansen Møbelforretning  
Levanger tlf. 74 08 11 26



Alkoden, 7800 Namsos. Tlf. 74 21 63 50.

Gjelder foretningene: Levanger, Verdal,  
Gråmyra, Steinkjer, Namsos,  
Kolvareid og Rørvik.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO  
MOTEAVD.  
NAMSOS

Vi har rikt utvalg av klær som  
passer for eldre.  
Eget søm verksted

15 %

*Som medlem i  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
får du rabatt i forretningene ovenfor.  
Nå lønner det seg å være medlem  
i Parkinsonforeningen*

B



Avsenderadresse:  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
Landstadvei 86 A  
7650 Verdal

**Husk og melde fra om adresseendring  
så unngår du forsinkelse i utsending  
av medlemsbladet.**

**Meld ifra til:  
Norges Parkinsonforbund**  
Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
e-post: [post@parkinson.no](mailto: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 350,-
- Nærmeste pårørende ( samme adr. som medlem) kr 300.-
- Støttemedlem kr 300.-