

Parkinson

Nr 1 - 2013 årgang 13

bladet



***God
påske***



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

www.parkinson.no

Innhold

Besøk til treningsgruppa i Levanger.....	Side 10
Aktivitetskalender for turlaget.....	Side 11
Rettighetshjørnet, førerkort.....	Side 13
Historien om medlemsbladet vårt.....	Side 14–15
Godt oppmøte på årsmøtet i Steinkjer.....	Side 16
Årsberetning.....	Side 20-24
Vedlegg til årsberetning.....	Side 24-26
Arbeidsprogram for 2013.....	Side 27
Årsmøtet i Namdal.....	Side 28
Årsberetning Namdal.....	Side 29-33
Æresmedlemmer i Namdal.....	Side 35-36
Lørdagsblomsten i Namdalsavisa.....	Side 37
Tester ny treningsform.....	Side 38
Ny type parkinsontrening.....	Side 40-41



Forside: foto Bjørn Karstein Myrvang

Parkinsonbladet

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

Fritz Pettersen,
Markvegen 9, 7600 Levanger
Tlf. 74089633/ 48355063
e-post. 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
Kontortid: mandag-torsdag kl. 10.00– 15.00

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—15.00

Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier
og helsefaglig rådgiver i NPF.

Helsefaglig rådgiver:
Ragnhild Støkket



Sykepleier Nina Nynes, Sykepleierpoliklinikken, Sykehuset Namsos.

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.

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

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*

Våren er her! Det er lyst når jeg går ut etter posten og det er lyst på kveldstid. Vi går mot ei herlig tid, lyset sprer optimisme, vi kommer oss mere ut og samler energi, livslyst og helse.

Årsmøtet er vel overstått. Det var bra oppmøte og en fin diskusjon om aktuelle tema. Vi fikk flere gode innspill som vi vil prøve å følge opp. Valgene gikk også greit, det ble små endringer på tillitsvalgte så det blir stort sett samme gjengen å samarbeide med, en arbeidsvillig og fin gjeng å arbeide ilag med.

Den viktigste og største oppgaven i år blir prosjektet vi har ilag med Kastvollen om informasjon til helsepersonell. Ambisjonen er å nå ut til alle kommunene i fylket der tar de største kommunene for seg mens vi slår sammen de minste kommunene. Tilsammen er planen at vi har 10

kursdager der Kastvollen stiller med en sykepleier som informerer om parkinson og at foreningen stiller med en som forteller om sin erfaring med å ha sykdommen. Vi mener dette er viktig informasjonsarbeide, og det er spennende å se hvordan det blir mottatt.

Ellers må vi fullføre runden med medlemsbesøk. Av forskjellige årsaker rakk vi ikke alle i 2012, men alle skal få tilbudet. Ta gjerne kontakt så blir dere prioritert. Besøka her vært nyttige for oss i styret, vi har fått bedre innsikt i hvordan våre medlemmer har det og vi har fått nyttig informasjon om hva vi som organisasjon skal prioritere. Dette er kunnskap vi også skal bringe videre til forbundsstyret. Etter en litt traurig vinter gleder jeg meg nu til vår, sol og sommer. Leite fram fiskes-tanga og kose meg i skog og fjell med kaffebål og gode kamerater.

*Med gode hilsner fra
Gunnar*



Regionalt likemannskurs i Trondheim

Den 18.-19 april arrangeres det regionalt likemannskurs for nye og eksisterende likemenn i fylkene Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag og Møre og Romsdal. Kurset holdes på Quality Hotel Augustin i Trondheim.

Fra Nord-Trøndelag er det nå 15 påmeldte, derav 5 fra Namdal.

Arrangementskalender NTPF

Kafetreff

Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00

hver 2. tirsdag i måneden

Coop kafe på Amfisenteret i Steinkjer, kl 13.00

hver første torsdag i måneden.

Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 11.00

Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00

Åpent for alle.

Medlemsmøter

Medlemsmøte på Arken ved sykehuset Levanger

onsdag 10.april -13 kl.17,00– 20.00

Tema for kvelden er ergoterapi "hjelp i hjemmet".

Servering av kaffe og kaker.

Påmelding: Fritz Pettersen tlf. 7408963

Bjørn Myrvang tlf.41235401

Velkommen!

Styret

Turer

Tautra, tirsdag 23.04. kl 15.00.

Guide forteller om stedet. Aktiviteter og kaffe ute som betales av foreningen.

Felles bespising. Mat betales av den enkelte.

Aktivetsdag på Forbordsfjellet søndag 26.mai kl 14.00

med spørsmål innen emnet Trøndelag.

Guide forteller om stedet og hva vi ser.

Grilling på Lund hos familien Rørmark. Dato ; 15.juni

Minibuss fra Levanger stasjon kl 9,00,

Verdal stasjon kl 9,30 og Statoil Steinkjer kl 10,15

Se for øvrig side 11 og 12

Lederen har ordet



*Ole Harald Røthe,
leder, Namdal
Parkinsonforening*

Kjære medlemmer!

Ja, nå er vi godt i gang med et nytt år med nye utfordringer og spennende ting i vår forening. Det er stadig nye utfordringer som kommer opp, og da helst fra vårt forbund. Foreninga har jo heile tida hatt gode tilbud til medlemmene, og som er godt tatt i mot. Men det vil stadig komme nye feks. treningsmetoder som vil være med på å gi våre pasientmedlemmer og pårørende et mulig bedre og et mere aktivt liv. Forskninga gjør stadig framskritt og som et resultat av det, får vi det som et tilbud slik at foreninga kan presentere det som en aktivitet til medlemmene

Siste år starta vi opp med treningsgruppa vår, og den fortsetter vi med. Nå har vi litt hjelp fra fysioterapeut, bare som litt veiledning og støtte, men det er god hjelp og er motiverende. Oppmøtet har tatt seg opp, og jeg synes det er meget bra. At det skjer andre ting som gjør at noen er borte noen ganger, er vel bare naturlig og slik det må være.

Forbundet har jo presentert nye treningsformer som LSVT - BIG, som er den fysiske treningsformen, og LSVT- Loud som er stemmetrening. Fylkesforeninga har prøvd ut og fortsetter med det tilbudet til noen medlemmer.

Vi har ikke lagt til rette for denne treningsmetoden, for vi har ingen autoriserte instruktører så langt i Namdalen. Videre er det nok fornuftig å gjøre en så god innsats som mulig på det en har, og ikke spre seg for mye. Ressursene er tross alt begrensa. Det som ikke er bra er at en del medlemmer faller utenfor treningstilbudet på grunn av geografien, dette er ikke enkelt å gjøre noe med. Er det noen gode forslag, så er det bare å komme med det!

LSVT - LOUD, stemmetreninga, har vi kommet i gang med. Vi har hatt en dag med introduksjon ved sertifisert logoped fra Stjørdal. På grunn av familieførøkelse, har vi en liten pause til i mai en gang. Denne metoden kan vise til svært gode resultater så langt, så det er spennende for de som sliter med nedsatt eller redusert stemme.

Kastvollen er vårt rehabiliteringssenter som har spesialisert seg på nyere treningsmetoder for blant andre parkinsonrammede. De starter kursopphold med jevne mellomrom. Er du interessert, er det bare å ta kontakt med din fastlege.

Opphold på rehabiliteringssenter, trening i gruppe eller hva som helst, gir nok ingen varig bedring uten jevnlig og helst daglig dose med trening. Det er nok ingen beinvei eller snarvei til bedring i form uten jevn og langsiktig trening. Men noe er bedre enn ingenting.

Ellers er det bare å ønske vel møtt på fest og kulturmøte i slutten av april, og grilldagen midt i juni. Det er arrangement med tradisjoner.

Beste hilsen Ole Harald

Arrangementskalender Namdal PF

Bassengtrening i Oasen hver torsdag kl 12.45

Ledet av fysioterapeut fra Namsos kommune.
Parkinsonrammede medlemmer
deltar gratis på treningene.

Treningsgruppe i Kulturhuset hver torsdag kl 12.00

Da vil vi få besøk av fysioterapeut fra Namsos kommune
Etter en times trening avslutter vi med kaffe i kafeen

Fest / kulturmøte

Vi samles til festmøte med kulturelt innslag på Tino's

i Namsos lørdag 27. april kl.13.30.

Johnny Finstad spiller for oss, og det blir allsang. Flere innslag med lettere underholdning. Det blir servering av varmmat, dessert, kaffe og kaker.

Utlodning – ta gjerne med en liten gevinst!

Ferje fra Hofles kl.11.30 passer fint, vi slutter slik at ferjeretur fra Lund kl.20.30 nåes.

Påmelding innen onsdag 24.mai til Ole Harald Røthe, tlf. 74276546 / 97959666.

Kom og ha det trivelig i godt lag!

Velkommen

Grilldag i Haranes

Det blir grilldag på Lund hos Åse og Arild Rørmark i Haranes

lørdag 15. juni kl.13.00

Buss fra Rimi kl.11.45. Foreninga ordner med mat. Drikke tar hver enkelt med.

Kaffe og noe til etterpå. Johnny Finstad ordner med musikk.

Tradisjonen tro bli det gjettekonkurranse.

Buss kr.100.00. Mat kr. 150.00.

Påmelding til Ole Harald Røthe innen torsdag 13.6. 2013



Namdal Parkinsonforening

Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Boli Eiendomsmegling, Namsos....	Side 8
Mosand AS, Overhala.....	Side 9
Vitus apotek.....	Side 26
Husqarnabutikken, Namsos.....	Side 36
Trond Strøm, Kolvereid.....	Side 36
Namdal Kjølleservice, Namsos....	Side 43
Eiendomsmegler 1.....	Side 43
Peter Brauten.....	Side 44
Sparebank 1.....	Side 44
Jaras drift, Namsos.....	Side 45



*En rosebukett til
alle våre
annonsører*

**Annonseinntekter
Kr 4750,-**

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



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



Egil Bredesen.
Redaktør for
Parkinsonbladet

Redaktørens hjørne

Kjære venner

Ja, da var et nr av Parkinsonbladet klart for trykking igjen. Da det har vært årsmøter så bærer nok bladet denne gangen et preg av tilbakeblikk igjennom årsberetningene over aktiviteter i foreningene i året som vi har lagt bak oss. Det viser at det er mye av aktiviteter som foregår.

Jeg var nylig på årsmøtet i fylkesforeninga. Det er alltid så trivelig å samles i parkinsonforeninga. Alle er alltid i godt humør. Men det er som jeg alltid har sagt. Det gjelder om å se det positive i tilværelsen, selv om det kan røyne på noen ganger. Det var godt oppmøte av mange kjente, men også noen nye fjes var og se.

Flere av dere har fått besøk fra foreningen og svart på spørsmål i et spørreskjema. Der går det fram at 95% er fornøyd med arbeidet som gjøres av foreningene. Og fra mitt ståsted som redaktør for bladet var det godt å få høre at medlemsbladet er populært å få i postkassen fire ganger i året. Det gir en god motivasjon for å jobbe videre med bladet.

Bladet er selvfinansierende med støtteannonser som skal dekke trykkeutgifter og portoutgifter ved utsendelse. Da kommer jeg i kontakt med mange ledere. Denne gangen var alle positive og sa ja når jeg spurte om støtteannonse i bladet.

Da vil jeg til slutt si at jeg håper alle leser bladet fra perm til perm. Når vi møtes til grilltreff på Lund i sommer, så blir det en gjettekonkurranse med spørsmål fra bladet. Da vil den som har lest bladet nøye ha en stor fordel.

Vennlig hilsen

Egil Bredesen, red



Mosand AS

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

Besøk til treningsgruppa i Levanger.

Tekst / foto: Bjørn Myrvang



Treningsgruppa sammen med besøksgruppa fra Levanger kommune , Audun Myskja og Helse- Departementet.

Treningsgruppa på Levanger, ledet av Margreet Hartmann og Bente Stensgård, startet med det såkalte Levangerprosjektet, et opplegg for de med Parkinson sykdom. Prosjektet ble avholdt høsten 2011 på tidligere Levanger Barneskole.

Treningen består av øvelser som innebærer flyt i bevegelser, rytmiske bevegelser og i tillegg øvelser for stemme og balanse.

Prosjektet som nå er evaluert med et meget positivt resultat, har vært videreført fram til i dag. Noen utskiftninger er det i gruppen i løpet av året, men opplegget er mye det samme som under prosjektet.

Det er Audun Myskja som har stått bak forskningen og det praktiske opplegget og han var sammen med statssekretær i Helsedepartementet Kjell Øye og seniorrådgiver i samme departementet Kristin Løkke på besøk i Levanger. De ville gjerne se og høre fra gruppen og de var ivrige tilskuere på treningen.

Ordfører Robert Svarva og leder for tverrfaglig senter for kultur og helse Odd Håpnes var verter for de besøkende . Det var mulig å stille spørsmål og Audun Myskja ble så ivrig at han holdt på å bli for sen til fergen til Ytterøya! Utrolig hvor engasjerende han kan være.

Treningsgruppa fikk gode innspill for videre treningsopplegg når treningen starter 24.januar, men det viktigste budskapet fra Myskja var; tren hjemme og i hverdagen! Det betyr mye i tillegg til gruppetreningen.



Aktivitetskalender for turlaget i NTPF 2013

Av *Bjørn Myrvang.*

Tur 1

Tautra, tirsdag 23.04. kl 15,00. Guide forteller om stedet. Aktiviteter og kaffe ute som betales av foreningen. Felles bespisning. Mat betales av den enkelte.

Tur 2

Aktivitetsdag på Forbordsfjellet søndag 26.mai med spørsmål innen emnet Trøndelag. Guide forteller om stedet og hva vi ser. Her er det virkelig mye vi ser!

(værforbehold)

Grilling av pølser og hamburgere. Bomvegavgiften betales av foreningen. Hver deltaker betaler kr 50,00 for mat og kaffe. Samling ved Skatval kirke for samkjøring kl 14.

Vi fyller opp bilene

Tur 3

Grilling på Lund hos familien Rørmark. Dato ; 15.juni

Minibuss fra Levanger stasjon kl 9,00,

Verdal stasjon kl 9,30 og Statoil Steinkjer kl 10,15.

Vi stopper 2 steder på turen hver vei.

Opplegget er i samarbeid med medlemsforeningen fra Namdalen. Aktiviteter som tipping, dart og dans. Foreningen betaler for skysst men maten betales av den enkelte.

Tur 4

Tur til Våttåhaugen i Leksvika torsdag 4. juli.

Oppmøte på Shellstasjonen på Straumen i Inderøy kommune kl12,00. Vi fyller opp bilene og fortsetter videre.

Vel fremme til Våttåhaugen i Leksvika blir det orientering om stedet ved lokal guide.

Konkurranser og aktiviteter. Kaffe og vafler. Dette blir en (topp-)tur hvor det er bilveg nesten helt opp. Sti det siste stykke. De som ønsker det blir med til Øynaparken for felles middag.

Tur 5

Aktivitetsdag ved Leksdalsvatnet, fredag 2. august kl 13,00. Aktiviteter til vanns og på land. Fisking fra 2 båter og padling med kano. Hesteskokasting, boccia og instruksjon i bruk av staver.

Grilling av hamburgere og pølser (eventuell fangst av ørret)

Tur 6

Tur til Grønningen og hytta til Markabygda IL, lørdag 31. august.

Kaffe fra bålkel. Diverse aktiviteter og grilling. Bomveg

Forts neste side.

Forts. fra forrige side

Påmelding senest 4 dager før tidspunktet for turene!

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

SMS med opplysninger og eventuelle forandringer blir sendt ut 5 dager før turen.

Spørsmål om turene?

Ring Bjørn Myrvang, tlf 41235401

Konstituering av styret, fordeling av arbeidsoppgaver 2013

Leder er valgt av årsmøte.

På styremøte 14.3.13 konstituerte resten av styret seg, med følgende fordeling av verv og arbeidsoppgaver:

Funksjon/verv	Navn	Født
Leder	Gunnar Kvaal	190247
Nestleder / sekretær	Alf Magne Bye	051158
Kasserer	Svein Snekkvik	071151
Styremedlem /likemannskontakt	Fritz Pettersen	070740
Styremedlem /pårørendekontakt	Mildrid Folden	
Styremedlem/opplæringsansvarlig/tur-general	Bjørn Myrvang	110148

Dessuten ble følgende oppgaver fordelt;

WEB-redaktør: Alf Magne Bye

Redaktør av bladet: Fritz Pettersen

Treningsgrupper for parkinsonpasienter på Steinkjer.

Interessen for å delta på treningen på Egge Helsetun er så stor at fysioterapeut Eli Foosnes har startet opp med 2 treningsgrupper, begge på mandager. Akkurat nå er det derfor ledige plasser. Er du bosatt i Steinkjer kommune og har Parkinson sykdom har du nå muligheten til å bli med på et kjempebra treningsopplegg. Og i tillegg til god og riktig trening har vi det også trivelig sammen.

Interessert? **Ta kontakt med fysioterapeut Eli Foosnes på mobil 92220579.** Treningen er gratis (går inn under ordningen med gratis fysioterapi for parkinsonpasienter).

§ Rettighetshjørnet
TEMA: Førerkort og helse
v/Leif Klokkehaug
Kilde Norges Parkinsonforbund



For å inneha en førerkortklasse, må visse helsekrav være oppfylt. Når du tar førerkort første gang, for eksempel for bil eller motorkjøretøy over 7,5 tonn, er helsekravene absolutte. Har du førerkort for bil eller lastebil og senere får parkinson, må du søke om dispensasjon fra helsekravene.

Behovet for dispensasjon veies mot risikoen for trafikksikkerheten. Er trafikksikkerhetsrisikoen lav, kan det stilles lavere krav til behovet for å ha den aktuelle førerkortklassen. Et tungveiende behov er yrkesmessig behov. Men også her kan trafikksikkerhetsrisikoen bli ansett for å være så høy at dispensasjonen ikke innvilges. Behovet for å kjøre fram og tilbake til arbeid kan også tillegges vekt. Men her vil det også bli vurdert om det finnes alternative transportmåter. Hvor vanskelig det vil det for eksempel være å benytte offentlige transportmidler?

År det gjelder parkinson, er det særlig to punkter i helsekravene som kan være aktuelle. Det første punktet gjelder nevrologiske tilstander. Her står det helsekravene anses ikke å være oppfylt når det er holdepunkter for at tilstanden kan gjøre eller gjør føreren uskikket. Dette må vurderes konkret på grunnlag av opplysningene. Nevrologiske sykdommer kan påvirke bevissthets grad, førlighet, syn/synsfelt eller mental funksjon, og derfor må risikoen for progresjon vurderes. Det skal ikke gis dispensasjon hvis du er så mentalt og/eller fysisk svekket at det medfører trafikksikkerhetsrisiko.

Det andre punktet knytter seg til generell helsesvekkelse. Her står det at helsekravene ansees ikke å være oppfylt hvis det er holdepunkter for at tilstanden kan gjøre eller gjør deg som fører uskikket. Det vil si at du er så mentalt og/eller fysisk svekket at det kan medføre en trafikksikkerhetsrisiko. Vurderingen av skikkethet som fører kan imidlertid være vanskelig. I slike tilfeller kan en praktisk kjøreprøve ved trafikkstasjonen være avgjørende.

Dersom tilstanden må antas å være progressiv, bør førerkortet eventuelt ha kort gyldighet. Søknad om dispensasjon sender du til Fylkesmannen. Det er viktig å legge med en legeerklæring som støtter søknaden. Parkinsonbladet viser også til forbundets nyeste brosjyre: "Førerkort" som kan bestilles på forbundets nettside www.parkinson.no eller bestilles på Tlf 22008300

Historien om medlemsbladet vårt

Av: Egil Bredesen

Litt om medlemsbladet vårt og hvordan det hele startet og litt om framtidssikter for bladet framover.

Da jeg tok over som leder for Namdal Parkinsonforening i 2001 hadde jeg tanker om at det hadde vært fint og hatt en måte og fått ut informasjon til medlemmene på. Det sendes ut informasjonsblad fra kommuner, menighetsråd og forskjellige firmaer, så hvorfor ikke vi. Det første bladet var et enkelt A4 ark som var brettet til fire sider. Bladet inneholdt opplysninger om hvem som satt i styret og litt om oppstart av bassengtreninga i Oasen den gangen. Jeg hadde et program på datamaskina som het Publisher som jeg brukte til å redigere bladet. Jeg skrev ut bladet på egen blekkskriver og sendt til medlemmer i Namdal med 4 nr i året.

Fra nr 2 i 2004 ble bladet utvidet til et fylkesblad i Nord-Trøndelag etter forespørsel fra fylkesforening.

Da ble bladet utvidet til 28 sider og trykkinga ble satt bort til Namsen Grafiske i Namsos. Bladet ble trykket uten farger på grunn av kostnadene. Da besøkte jeg forretninger og spurte om de kunne hjelpe oss med støtteannonser.

Det gikk veldig bra og første bladet hadde 20 annonser. Dermed ble bladet selvfinansierende.

Når et trykkeri trykker for kunder er det pliktig til å sende to eksemplarer



Første nr av vår lokale Parkinsonposten fra 2001

Til pliktavlevering ved Nasjonalbiblioteket i Mo i Rana.

Da kom det krav fra biblioteket at de krevde tilsendt tre blader fra bladet ble utgitt første gang. Dette var ukjent for meg. Jeg skrev til biblioteket at det kunne jeg ikke da jeg ikke hadde flere blader og hadde dem ikke lagret på Pc.n. Det ble god tatt og de har fått blader tilsendt siden.

Fra nr 3 i 2007 skiftet bladet navn til Parkinsonbladet.

Bladet har blitt trykket i farger hos private de siste årene og bladet har et opplag på ca 300 hefter og sendes gratis til medlemmer i Nord-Trøndelag. Bladet sendes også til nevrologer og legges ut på venterom rundt omkring.

Jeg har fått mange gode tilbakemeldinger på bladet fra medlemmer.

For Parkinsonforeninga er det en fin anledning til å få ut informasjon om hva som skjer av aktiviteter i foreninga for de som ikke har anledning til å delta. Og det gir mulighet til og informere om arrangement osv.

Framtidsutsikter

Vi får kanskje trykket bladet rimelig dette året. Men etter det er det usikkert hva vi gjør. Skal bladet trykkes ved et trykkeri så blir det krevende økonomisk å utgi bladet i den form det er nå. Det fins noen muligheter:

Sideantallet reduseres drastisk.

Bladet trykkes i svart hvitt.

Vi prøver og oppnå sponsoravtaler med faste avtaler med banker og større firma.

Bladet legges bare ut på hjemmesiden.

Litt fram i tid så blir det bare mer av at aviser kan leses på pc eller nettbrett.

Det er allerede mange aviser som tilbyr abonnement elektronisk i dag.

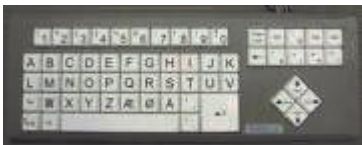
Jeg har nå gått inn i mitt 13.nde år som redaktør for bladet og har nok opparbeidet litt erfaring etter hvert. Men vi er tross alt bare amatører vi som holder på med dette. Det er hyggelig at det har blitt flere lokale medlemsblad rundt i landet etter hvert. Det er tydelig at flere ser nytten av et lokalt medlemsblad etter hvert.

En liten bønn til slutt: Kanskje det er noen medlemmer som vet om noen som kan trykke bladet for en rimelig betaling. Jeg bare spør.

Tastaturer

Her finner du informasjon om ulike tastaturer som kan være aktuelle å teste ut.

Tastatur med hull til fingrene (keyguard)



Dette er et Brett med hull som legges over et tastatur.

Man kan hvile hendene oppå brettet.

Dette er godt egnet for personer med store problemer med å treffe riktig tast. Men trenger ikke løfte hendene for å bruke tastene.

Store bokstaver, lett å se.

Hendene kan hvile på tastaturet.

Ukontrollerte skjelvinger

Se: råd og veiledning, www.parkinson.no

Godt oppmøte på årsmøtet i Steinkjer

Tekst / foto: Egil Bredesen



Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening for 2013 består av fra venstre: *Fritz Pettersen fra Levanger. Bjørn Karstein Myrvang fra Skogn. Gunnar Kvaal fra Verdal Alf Magne Bye fra Steinkjer og Svein Snekkvik fra Levanger.*

Nord-Trøndelag Parkinsonforening hadde årsmøte på Quality Hotel Grand i Steinkjer den 6 mars med et oppmøte på ca. 40 medlemmer .

Fylkesleder ønsket velkommen til årsmøtet.

Innkalling til årsmøtet og sakliste ble enstemmig godkjent med akklamasjon. Gunnar Kvaal ble valgt til møteleder og Alf Magne Bye ble valgt til sekretær. Gunnar gikk igjennom årsmeldinga punkt for punkt som ble enstemmig godkjent uten merknad.

Fritz Pettersen redegjorde for regnskap, revisorberetning og budsjett som ble enstemmig godkjent

Alf Magne gikk igjennom arbeidsplanen for 2013 som ble diskutert og godkjent. Bjørn Karstein Myrvang fortalte om årets turer i 2013 som består av 6 turer og først ut er en tur til Tautra den 23 april.

(Se for øvrig side 11)

Bjørn Karstein Myrvang redegjorde for svarene som foreningen fikk fra medlemsbesøkene.

Ole Harald Røthe fortalte om aktiviteter i Namdal Parkinsonforening. Han roste samarbeidet med Fylkesforeninga.

Underveis i årsmøtet ble det servert middag med dessert og kaffe.

Det var utlodning av div gevinster. Ei fruktkorg vant Martin Rygh fra Frosta. Det kom inn kr 2720,- på utlodninga.

Valget ble enkelt da de fleste tok gjenvalg.

Valg Styret

LederGunnar Kvaal, Verdal .
Styremedlem.....Alf Magne Bye, Steinkjer
styremedlemFritz Pettersen, Levanger
styremedlemMildrid Folden, Steinkjer
Styremedlem.....Bjørn Myrvang, Skogn
1. varaSvein Snekkvik, Verdal
2. vara Astri Brevik, Stjørdal
1. vara møter på styremøtene

Styret konstituerer seg på første styremøte etter årsmøtet.

Revisor

Georg Langåssve

Valgkomite

Gunnar Evjemo, Levanger (leder)

Hildur Rygg, Frosta

Gerd Hovdahl, Verdal



Per Amdal fikk blomster og takk for innsatsen som revisor for Parkinsonforeningen

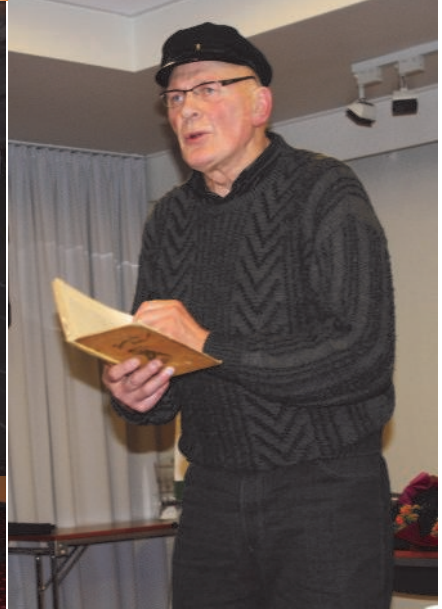


Godt oppmøte på årsmøtet i Nord-Trøndelag Parkinsonforening



Skål til ære for fotografen: *Maten smaker godt i trivelig lag*





Underholdning Ole Harald Røthe
leste fra boka om Martin Kvennavika



Heldig vinner: Martin Rygh fra Frosta ble den heldige vinner av fruktorga.



Årsmelding 2012 for 2012

for Nord-Trøndelag Parkinsonforening

I. Nord-Trøndelag Parkinsonforening sine oppgaver

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har funksjon som både fylkesforening, som skal jobbe for parkinsonrammede og pårørende i hele fylket. Eksempler på oppgaver: påvirke lokale og regionale myndigheter og helseforetak, informere om sykdommen, bl.a. overfor helsepersonell, samt gjennomføre kurs og samlinger. Og lokalforening for Nord-Trøndelag sør for Namdalen. Eksempler på oppgaver: arrangere medlemsmøter, turer og andre sosiale arrangementer.

Namdalen Parkinsonforening (lokalforening for Namdalen) har egen årsmelding og eget årsmøte. Årsberetningen blir tilgjengelig på vårt årsmøte.

2. Tillitsvalgte i 2012

Styret

LederGunnar Kvaal, Verdal .
NestlederAlf Magne Bye, Steinkjer
Likemannskontakt ..Fritz Pettersen, Levanger
Pårørendekontakt ..Mildrid Folden, Steinkjer
Turgeneral..... ..Bjørn Myrvang, Skogn
1. varaAstri Brevik, Stjørdal
2. varaHaldis Rømuld, Stjørdal

Fritz Pettersen har fullmakt til å disponere foreningens bankkonti.
Selve regnskapsføring er satt bort

Revisorer

Oddvar Tidemann, Levanger
Per Amdahl, Levanger

Valgkomite

Gerd Hovdahl, Verdal
Gunnar Evjemo, Levanger
Hildur Rygg, Frosta

Forbundsstyremedlemmer i 2011-2013

Åse Kvaal
Alf Magne Bye

Andre utvalg

Brukerutvalget på Kastvollen: Alf Magne Bye

Rehabiliteringsledernetverket i Nord-Trøndelag: Alf Magne Bye

4. Styremøter

Styret har i 2012 hatt 6 møter og behandlet 61 protokollerte saker.

5. Medlemmer

Foreningen hadde ved utgangen av året 249 medlemmer , fordelt på 127 pasientmedlemmer og 122 pårørende/støttemedlemmer. Av disse er det 32 pasientmedlemmer og 56 pårørende/støttemedlemmer (totalt 88 medlemmer) som hører til i Namdal Parkinsonforening.

6. Årsmøte

Årsmøtet ble arrangert på Rinnleiret, med god oppslutning.

Også i 2012 ble julebordet samordnet med årsmøtet, noe som fungerte bra.

Årsmøtet ble greit avviklet.

Etter årsmøtet var det festmiddag, dans og utlodning

7. Foreningen 25 år

Foreningens 25 årsjubileum ble markert 3/12 på Quality Airport Hotel, Stjørdal. 54 personer deltok. Fra forbundet møtte styreleder Knut Johan Onarheim, informasjonskonsulent Sverre Nilsen og generalsekretær Magne Wang Fredriksen som overrakte roll up fane i gave. Egil Bredesen overrakte møteklubber som gave fra Namdal. Leif Klokkehaug overrakte 2 gedigne konfektetsker fra Møre og Romsdal. Sør-Trøndelag sendte blomster. På jubileet ble Bjørn Am-dahl, Bjørnar Lillefloth og Egil Bredesen utnevnt til æresmedlemmer.

7. Aktiviteter

Parkinsondagen

Parkinsondagen ble arrangert på Kastvollen med variert og godt program. Godt oppmøte

Turer

Naturstien på Inderøy 29.04. 14 deltakere

Offenåsen, Steinkjer 24.5. 25 deltakere

Grilltreff på Lund 16.juni. 14 deltakere fra søndre del av fylket

Tur til Stokkvola 8.juli. 13 deltakere

Tur til Heståsdalen, 15.aug.14 deltakere

Medlemsmøter

11/12 hadde vi møte for nyinnmeldte på Lærings og mestrings-senteret på Levanger. Hovedtemaet var informasjon om trening med LSVT I tillegg var det litt informasjon om arbeidet i foreningen og forbundet.. Oppmøtet var svært godt og møtet var vellykket.

Medlemsbladet/hjemmesida

Parkinsonbladet har som vanlig kommet med 4 utgaver. Redaktører Egil Brede- sen og Fritz Pettersen.

For foreningen har bladet stor verdi fordi vi når ut til alle våre medlemmer. Og vi har inntrykk av at medlemmene setter stor pris på å få bladet i postkassa 4 ganger pr år.

Alf Magne Bye og Fritz Pettersen er redaktører av vår hjemmeside.

Undervisning/informasjon om sykdommen

I løpet av året har Alf Magne, Bjørn, Gerd og Gunnar bidratt med undervisning av helsefagstudenter på HINT 2 ganger og på Ole Vig, Levanger og Verdal videregående skole.

Vi har fått positiv tilbakemelding, og styret mener dette er en viktig aktivitet som vi vil prioritere også i 2013

Treningsgrupper

Det er etablert treningsgrupper for parkinsonrammede i Steinkjer Levanger og Stjørdal. Foreningen har vært aktivt medvirkende til at tilbudene er etablert. På Stjørdal er det gruppe med blandede diagnoser.

Trimmen på Levanger er ei videreføring av «Levangerprosjektet». Prosjektet var organisert som et samarbeid mellom Levanger kommune og Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Rehabilitering

Kastvollen har tatt i mot parkinsonrammede på både gruppeopphold og individuelt opphold. Kastvollen har laget et opplegg som deltagerne har vært svært godt fornøyd med.

7 terapeuter fra Kastvollen ble i oktober sertifisert som LSVT-terapeuter.

Og i februar 2013 tas de første brukerne inn på et 4-5 ukers kurs i LSVT.

Foreningen vil gjerne fremheve det gode samarbeidet med Kastvollen.

PAPAYA

Papaya gruppen har ikke den helt store oppslutningen, og styret foreslår at Papaya-arbeidet evalueres i årsmeldingen for 2013, med en anbefaling til årsmøtet.

Qigong

Norges Parkinsonforbund gjennomførte i 2012 et prosjekt, der målsettingen var å teste ut qigong som treningsmetode på parkinsonrammede.

Foreningene i Nord- og Sør-Trøndelag ble invitert til å være med. I Nord-Trøndelag ble det inngått avtale med Steinkjer Qigong, som gjennomførte kurs og treningskvelder med 11-14 medlemmer.

Det var 14 som startet, og 11 som deltok i den siste testen. For å dokumentere resultatet av treningen ble deltakerne testet av fysioterapeuter fra Kastvollen før første kursdag og etter siste treningskveld. I tillegg fikk deltakerne spørsmål om egen situasjon, inklusive psykisk tilstand.

Testresultatene ble gode, og signalene fra forbundet er at prosjektet vil bli fulgt opp fra sentralt hold.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening søkte KLP og Sparebanken Midt-Norge om støtte til prosjektet, og fikk til sammen 15 000 kr. 10 000 er brukt til å støtte utviklingen av en trenings DVD, mens 5 000 kr står ubrukt pr dato. De er tenkt brukt til å støtte medlemmer som tar kurs i Qigong.

Foreningen har ikke hatt kostnader med prosjektet.

Pasientbesøk

Årsmøte ga styret i oppdrag å besøke alle medlemmene som ønsker det. Bortimot alle medlemmene har ønsket besøk, og nesten alle er besøkt.

Tiltaket er veldig godt mottatt, og tilbakemeldingene blir nå systematisert og en oppsummering blir presentert på årsmøte.

Sykehjemsprosjektet

Behovet for opplæring og kanskje også holdningsendringer på sykehjem er større enn noen gang. Vi har dessverre ikke kommet skikkelig i gang med dette arbeidet, men har etter hvert fått frem en mulig måte å gjøre det på. Vi ønsker å bruke den positive erfaringen fra samarbeidsprosjektet mellom Kastvollen og Inderøy kommune som mal for opplæringen i andre kommuner også. Der bidro Kastvollen med faglig informasjon, mens brukerne bidro med hvordan det er å leve med sykdommen.

Vi vil jobbe for å få gjennomført dette arbeidet i 2013, i tråd med årsmøtets vedtak i 2012

8. Likemannsarbeidet

Nord Trøndelag Parkinsonforening har 13 likemenn.

Det er ingen statistikk over hvor mange som benytter seg av likemenn.

Det har vært et ønske i foreningen at en måtte få bedre informasjon om de oppgaver en kan forvente seg.

20 nov. 2012 fikk vi avsatt noen timer sammen Namdal Parkinsonforening og Nord-Trøndelag Parkinsonforening på Finsås i Snåsa .Dagen ble brukt til likemannsarbeid

Gruppen ble på 9 personer og vi tok opp og diskuterte livlig hva som skulle til for å få medlemmene til å ta kontakt..

Blant ideene til hva vi måtte gjøre var bla.

Bruke avisene til info

Bruk parkinsondagen til info om likemannsarbeidet

Studieringsarbeid.

Flere samlinger for likemenn. mfl

Foreningen vil i 2013 sørge for at alle som står oppført som likemann har gjennomført forbundets kurs for likemenn.

9. Økonomi

Foreningen har trygg og god økonomi som sikrer driften av foreningen. Inntektene kommer i hovedsak fra bevilgninger fra det offentlige og fra forbundet sentralt. Men en økende andel kommer fra lokale fonds/stiftelser.

Regnskapet vil bli lagt frem på årsmøte.

Minnefondet

Styret har vedtatt at minnegaver som foreningen får, skal plasseres i et eget fond. Styret har vedtatt følgende retningslinjer for bruk av midlene:

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 i Nord-Trøndelag Parkinsonforening.

Minnefondet er et viktig fundament for foreningens virksomhet.

Innestående på minnefondet vil bli lagt frem på årsmøte.

Hjertelig takk for bidragene i 2012!

Rapport fra turlaget

Naturstien på Inderøy 29.04.

Stien fra Undersåker til Rostad var målet for den første turen. Etter samling på Shellstasjonen på Straumen kjørte vi til en noe utvidet plass på naturstien ved fjæra. 14 medlemmer og pårørende fra Frosta i sør til Steinkjer i nord møtte opp. Etter som middagen var bestilt på Øynaparken, ble det kaffe med nogo attåt vi måtte kose oss med. Det ble en varm og fin dag på tampen av april. Etter hvert ble det tid for aktiviteter som hesteskokasting, boccia og spørsmål om ulike tema. Vi gikk etter stien og fikk et godt inntrykk av den. Verdt å besøke ved en senere anledning. Middagen på Øyna smakte fortreffelig og like bra smakte det med kaffe hjemme hos ekteparet Hermann på Straumen, et flott punktum på en flott dag.

Ofteåsen var målet for neste tur. Familiene Folden og Bye hadde lagt alt til rette for en fin dag. Turen fra Rannem Gård opp til Ofteåsen, kalt Steinkjers tak, var en utfordring som de fleste grep og fullførte med glans. De som trengte det fikk skyss helt fram. Hele 25 deltok på opplegget.

Med en flott utsikt og godt vær hadde det vært flott bare å sitte ned å nyte livet. Men Mildrid hadde snart varme på grillen og da var det snart gode hamburgere og pølser ferdig og salaten var laget ferdig på forhånd.

Etter diverse aktiviteter som spørsmål, hesteskokasting og boccia vardet tid for å pakke sammen. En fin tur til et flott sted.

Grilltreff på Lund 24.mai.

Det var 3 privatbiler med til sammen 14 deltakere som tok veien nordover til familien Åse og Harald Rørmark på Lund. Det var andre gangen vi var invitert og det er flott at noen kan tilby heimen for et så stort lag, 29 deltakere fra nord og sør. Vi hadde med grillmat hver enkelt og fikk bruke griller på stedet. Som vanlig var det en kulturell bit med, Harald fortalte om bosetning og gårder i gamle dager på Lund.

Det var tippekonskurranse som Egil Bredesen hadde lagt opp til og muligheter for en svingom på terrassen. Vi stoppet 2 plasser begge veier for å slappe litt av. Det er nødvendig på en så lang tur.

Tur til Stokkvola 8.juli.

Det var 13 deltakere på denne turen, de fleste for 1. gang. Dette var en søndag og mye folk etter stien fortalte oss at det er en populær plass å dra.

Det kan en skjønne når en ser den flotte utsikten fra toppen! De aller fleste tok turen helt opp og fikk oppleve dette, mens andre ble igjen ved parkeringsplassen. Her ble det grilling av medbrakt mat og kaffe me nogo attåt.

Knot og et grått værslag la en demper på turen. Vi hadde ikke bestilt godvær denne dagen! En flott dag ble det likevel!

Tur til Heståsdalen, 15.aug.

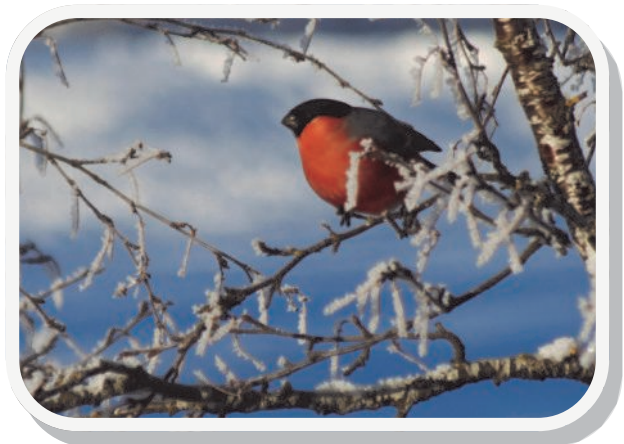
Den siste turen denne sesongen gikk til Heståsdalen inne i frofjellet i Levanger kommune.

Ved parkeringsplassen lengst inne i dalen er det en gapahuk med grill/bål plass som er godt egnet til leirsted.

!4 påmeldte deltakere dukket etter hvert opp og fikk være med på aktiviteter . De som kom først fikk en spasertur inn til Roknesvollen som ligger noen kilometer fra parkeringsplassen. Været var surt fra morgenen men ble bedre ut over dagen. Kaffe og grillmat ble godt mottatt og etter noen konkurranser med premiering var det tid for heimreise.

Med det var årets turer tilbakelagt og de som ønsker mer informasjon kan lese omtale i Parkinsonbladet.

*Foto av
Dompap
Innsendt av
Bjørn Myrvang*



Vi støtter Parkinsonforeningen



En friskere hverdag

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

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

Arbeidsprogram 2013

Nærmere informasjon om de ulike aktivitetene vil du finne i medlemsbladet, og på vår hjemmeside under *aktivitetsskalenderen*

Arbeidsprogram 2013

(vedtatt på årsmøte 6.3.13)

Medlemspleie:

Oppfølging av pasientbesøkene (forenklet gjennomføring)

Turlaget vil følge opp de fine turene fra i fjor. Se turlagets aktivitetsplan

Medlemsmøter: 2 møter er planlagt gjennomført i 2013

Julebord før jul

Kafetreflene på Verdal, Steinkjer og Levanger videreføres i 2013. Andre oppfordres til å etablere tilsvarende treff

Følge opp lokale likemenn. Alle lokale likemenn skal være autorisert av forbundet.

Informasjonsvirksomhet:

Opplæring av helsepersonell i kommunene (sykehjemsprosjektet). Samarbeid med Kastvollen. Søker ekstern finansiering. Stor satsing som må prosjektorganiseres

Kurs/møte for nydiagnostiserte

Stjørdalskonferansen, som arrangeres hvert 2. år sammen med Sør-Trøndelag Parkinsonforening

Informasjon på sykepleierlinja på høgskolen, helse og sosial linje på videregående skoler

Aktivt bruk av media

Påvirkningsarbeid:

Jobbe videre for å få etablere treningsgrupper. Målet må være at alle pasientmedlemmer får et treningstilbud (utover rent fysioterapi).

Organisasjonsarbeid:

Følge opp innspill fra forbundet om bl.a. å utvikle webredaktørrollen

Skaffe oversikt over og søke om midler fra ulike eksterne kilder, som stiftelser, legater, banker osv

Kvalitetssikre interne rutiner og arbeidsdeling i styret

Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening

Tekst: Egil Bredesen /foto Bjørn Myrvang

Namdal Parkinsonforening hadde årsmøte i Lærings- og mestringssenteret den 26 januar .

Møtet ble åpnet med at vi reiste oss og mintes medlemmer som har gått bort det siste året. Deretter ønsket Ole Harald velkommen

Årsmeldinga ble opplest og godkjent.

Regnskapet ble gått igjennom og godkjent. Videre ble forslag til aktivitetsplan for kommende år opplest.

Fritz Ekker og Egil Bredesen ble oppnevnt til æresmedlemmer i Namdal Parkinsonforening med takk for stor innsats og arbeidsvilje. (se side 35)

Valget ble enkelt da samtlige i styret fortsetter som året før.

Etter at det ble servert karbonade-smørbrød og vaffel til kaffen fikk vi besøk av Nina Nynes fra neurologisk avdeling som fortalte om sitt arbeide ved avdelinga.

Hun forteller at 40% av parkinsonpasientene har problemer med følelser og kognitiv angst.

Hun sier de legger vekt på og hjelpe pasienten både psykisk og fysisk.

Hun mener pasientene må kreve mer.

Bjørn Myrvang fortalte om turene som er planlagt i fylkesforeninga framover.



Spesialsykepleier Nina Nynes ved neurologisk avdeling kom og fortalte om sitt arbeide ved avdelingen.

Han la vekt på at namdalingene var velkommen til å delta på turene. (Se oversikt side 11.)

Utlodning hører med i de fleste sammenhenger og det ble kjøpt lodd for kr 2000,- som må sies å være meget bra. Takk te dokk som kjøpt lodd.

Jan Erik ble den heldige vinneren av fruktkorga denne gangen.

Til slutt takket Ole Harald for oppmøtet og ønsket alle god tur hjem.

Årsberetning for 2012 fra Namdal Parkinsonforening

Styresammensetning i 2012

Leder	Ole Harald Røthe
Nestleder	Egil Bredesen
Sekretær	Åse Rørmark
Kasserer	Rigmor Fiskum
Styremedlem	Arild Rørmark
1.varamedlem	Odd Fiskum
2.varamedlem	Fritz Ekker
Valgkomite	Kåre Leithe, Rønnaug Klingen og Bjørg Klingen
Revisor	Margit Rørmark

Medlemmer: 1. januar 2012 hadde vi 32 pasientmedlemmer og 52 pårørende / støttemedlemmer, totalt 84 medlemmer.

31. desember 2012 var medlemstallet 32 pasientmedlemmer og 56 pårørende / støttemedlemmer, totalt 88 medlemmer.

Aktiviteter i 2012

Styremøter

Det har i året vært 6 styremøter. Og ellers har det vært god kontakt innad i styret.

Medlemsmøter, aktiviteter og turer.

21. januar: Årsmøtet i Lærings - og mestringssenteret, Namsos

Det var et godt oppmøte. Vi hadde styremedlem i Norges Parkinsonforbund og nestleder i fylkesforeninga, Alf Magne Bye, sammen med oss på årsmøtet. Det er trivelig og givende å få besøk på vårt årsmøte. Mangeårig leder i vår forening, Egil Bredesen ønsket avløsning. Han ble behørig hyllet og takket for sin innsats.

15. mars: Medlemsmøte om Samhandlingsreformen

Vi hadde fått samhandlingssjef i Helseforetak NT til å redegjøre for hvor vi sto nå når den nye reformen akkurat var satt i kraft. Dessuten var også sykepleier May Sissel Utvik fra nevrologisk avdeling med oss. Det var en aktiv og engasjert forsamling etter begges innlegg. 2 styremedlemmer fra fylkesforeninga deltok også på møtet.

11. mai: Fest – og kulturmøte i Namsos

Det var et meget godt oppmøte da medlemmene var samlet til festlig lag på "Tino's". DDVa underholdt med fine toner og spilte til flere sanger. Kveldens kulturinnslag sto Per Baadsvik for, da han på en munter og fengslende måte fortalte om familiens sko - fabrikk og om den øvrige industrien på Bangsund. Som vanlig serverte "Tino's" god mat. Takk til kulturavdelinga ved fylkeskommunen for tilskudd til arrangementet.

16. juni: Grilldag i Haranes

Hele 29 deltakere var med på årets grilldag, og som vanlig var det finvær. Vi hadde også i år med oss noen fra fylkesforeninga. Takk til dere som tar den lange turen! Vi hadde buss som trygt fikk fram medlemmene fra Høylandet og så videre nedover fram til Haranes. Litt historie ble det i år også, denne gang om Haranes og om bosettinga langs sjøen i Liabogen. Det ble en flott dag, alle koste seg og hadde det fint i lag. En stor takk til Åse og Arild for at vi også denne gangen fikk komme hit!

11. august: Sommertur til Holsingsetra

Til tross for at vi enda hadde mye sommer igjen, fikk vi meget god deltagelse på bussturen til Holsingsetra på sørenden av Snåsa. Det er en lang tur, men målet frista! Her ble vi tatt godt imot av vertsfolket på setra. De serverte god og ekte seterkost. Det var også gode muligheter for å kjøpe med seg noen godbiter heim, og som mange benyttet seg av. Johnny Finstad spilte opp på trekkspillet, og flere svingte seg ute på trammen. Vi var så heldige å ha med oss Astrid og Per Gunnar Hjelde fra Snåsa. På deres hytte på heimvegen hadde vi en trivelig stopp. Per Gunnar var en utmerket guide gjennom Snåsa. Takk til dere! En takk til KLP's Dugnadsfond som støttet oss.

4. oktober: Medlemsmøte om parkinson og trening

Fysioterapeut Lene Røttesmo fra Sykehuset, Namsos, ga oss en innføring i hvor viktig trening og bevegelse er for parkinsonrammede. Det var et godt besøkt møte, og mange hadde spørsmål til fysioterapeuten.

17. november: Julemøte på Kolvereid

Det var et meget godt besøkt julemøte på Kolvereid, 30 medlemmer. Musikken sørget Johnny Finstad og Johan Årsand for. Det var god stemning, og praten gikk livlig. Vi sang en del julesanger, videre ble det vist bilder fra aktiviteter både siste og forrige år. Med buss kom medlemmene fra Høylandet og ned til Namsos seg trygt fram. Takk til komiteen, Åse og Arild med medhjelpere, som løste oppdraget på en utmerket måte.

20.11: Likemannsamling på Finsås

5 deltakere fra Namdal var på likemannssamling på Finsås sammen med likemenn fra fylkesforeninga. Det var ei samling for likemenn og mulige nye. Begge foreningene sto bak.

Parkinsontreninga

På årsmøtet ble det drøftet om det var interesse for å sette i gang med egen treningsgruppe for medlemmene. Ut ifra signaler på møtet ble det startet opp med trening allerede 9. februar. Vi fikk leie lokale i kjelleren på Kulturhuset i Namsos. Vi hadde ingen trener eller fysioterapeut, men vi satte i gang. Det ble søkt om midler gjennom forbundet, og noe materiell ble kjøpt inn. Det var stort sett bra oppmøte, noe variabelt, men det må en regne med. Vi var 193 deltakere tilsammen. I snitt blir det 6 – 7 stk. Det var øvelser tilpasset parkinson som ble brukt. Det har vært givende å holde på med, og det stimulerer til å fortsette med treninga. Etter treninga er det samling i kulturhuskafeen. Så torsdagene er blitt svært sosiale, og det er trivelig.

Likemannsarbeidet:

Med bakgrunn i diskusjonen på årsmøtet vedtok styret å gjennomføre heimemøter hos pasientmedlemmene. Det hele var frivillig om de ville være med på det, men det ble godt mottatt. Vi har noen besøk igjen som blir gjennomført utover. Besøkene er bare positive, og er med på å gi et tettere forhold til foreninga. Dette prosjektet blir gjennomført over hele fylket. Vi fikk det finansiert gjennom forbundets likemannsmidler.

Oasen:

Det er færre som benytter seg av varmbading i Oasen, men tilbudet er der.

Månedens organisasjon:

Namdal Parkinsonforening var månedens organisasjon på monterer i inngangen på Sykehuset, Namsos, i mars måned.

Deltagelse på andre arrangementet

28. - 29. januar: Ledermøte på Gardermoen

Fra vår forening var vi 2 stykker med på ledersamlinga på Gardermoen. Det er fint å få treffe medlemmer fra andre foreninger rundt om i landet.

6. mars: Fylkesforeningas årsmøte

3 stykker møtte på fylkesforeningas årsmøte på Rinnleiret.

5. juni: Trøndersk PS – møte på Kastvollen

Vi møtte ansatte på Kastvollen Rehabiliteringssenter. De gjorde rede for sine mål og utfordringer. Etterpå var det møte for styremedlemmer fra Sør- og Nord – Trøndelag, og Namdal Parkinsonforeninger, - Forum Trøndelag. Det var første gang dette skjedde.

6. august: Møte med Fylkesmannen

Leder og nestleder i fylkesforeninga og leder i Namdal Parkinsonforening møtte 3 representanter fra fylkesmannens stab.

4. og 11. september: Parkinsonkurs på Lærings – og mestringssenteret

Leder møtte første dag, og 2 styremedlemmer møtte andre dag. Det var pasienter fra hele fylket tilstede.

3. desember: Nord – Trøndelag Parkinsonforening 25 år

3 styremedlemmer møtte på jubileet til fylkesforeninga. Her ble Egil Bredesen, Bjørnar Lillefloth og Bjørn Amdahl utnevnt til æresmedlemmer i fylkesforeninga. Dette var vel fortjent og svært hyggelig. Gratulerer så mye. Egil overrakte en gave til jubilaranten i form av en håndlaget lederklubbe fra Namdal Parkinsonforening.

4. desember: Regionalt ledermøte i Trondheim

Leder og nestleder deltok på regionalt ledermøte i Trondheim. Dette omfattet Møre og Romsdal -, Sør- og Nord – Trøndelag - og Namdal Parkinsonforeninger. Møtet var i regi av forbundet. Det var en effektiv og utbytterik dag. Leder har deltatt i styremøter i fylkesforeninga.

Parkinsonbladet

Det har blitt utgitt 4 nr. av medlemsbladet i 2012 som er sendt til alle parkinsonmedlemmer i Nord – Trøndelag. Fritz Pettersen og Egil Bredesen har vært redaktører. Fylkesforeninga står for trykking og utsendelse. Vi må rette en takk til alle annonsører som gjør utgivelsen mulig.

Økonomien i Namdal Parkinsonforening

Mottatte tilskudd i 2012:

Kr. 1700,00 Aktivitetsmidler. Bevilget kr. 4225,00 fra Norges Parkinsonforbund.
Kr. 6800,00 Likemannsmidler fra Norges Parkinsonforbund.
Kr. 6000,00 Kulturmidler fra Nord – Trøndelag Fylkeskommune.
Kr. 10000,00 Klp's Dugnadsfond
Kr. 13200,00 Andel medlemskontingent og generelt driftstilskudd fra NTPF.
Kr. 10099,00 Grasrotmidler fra 29 grasrotandeler.

Oppsummering:

Økonomien i foreninga er god, selv med et lite underskudd på årets drift. Vi kan se tilbake på et meget aktivt år, med økt oppslutning på våre arrangement. Nytt av året var treningsgruppa hver uke, og hjemmebesøk til pasientmedlemmene. Takk til dere som har bidratt til å gi vår kjære forening økt aktivitet! Det er flott og nødvendig med en positiv holdning.

For styret i Namdal Parkinsonforening:

Ole Harald Røthe, leder, Egil Bredesen, nestleder, Rigmor Fiskum, kasserer,

Åse Rørmark, sekretær,

Arild Rørmark, styremedlem

NAMDAL PARKINSONFORENING.

DRIFTSRESULTAT PR. 31.12.2012**DRIFTSINTEKTER:**

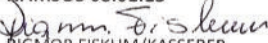
NORSK TIPPING	KR	10.099,12
KULTURMIDLER	«	6.000,00
SPAREBØSSE	«	975,00
EGENANDELER	«	12.280,00
LODDSALG	«	9.060,00
AKTIVITETSMIDLER	«	1.700,00
LIKEMANNAMIDLER	«	6.800,00
DUGNADSMIDLER	«	10.000,00
SALG AV PROJEKTOR	«	2.988,50
OVERF.FRA N.TR. FYLKESFORENING MEDLEMS- KONTINGENT OG GENERELT DRIFTSTILSKUDD	«	13.200,00
RENTEINTEKTER	«	490,79
SUM	KR.	73.593,41

DRIFTSUTGIFTER:

KONTORUTGIFTER	KR.	366,00
FRIMERKER	«	625,50
BØKER	«	345,00
BLOMSTER	«	1.666,00
GAVER	«	998,00
ÅRSMØTE	«	980,00
KULTURKVELD	«	9.380,00
LIKEMANN SARBEID	«	10.752,00
MEDLEMSMØTER	«	1.400,00
LEDERMØTER	«	5.756,03
AKTIVITETSMIDLER	«	4.232,50
GRILLFEST	«	3.156,00
VELFERDSTUR SNÅSA	«	11.899,44
KJØP AV PROJEKTOR	«	5.977,00
JULEBORD	«	15.808,40
TELEFONUTGIFTER	«	500,00
BRØNNØYSUNDREGISTRET	«	135,00
SUM	KR.	73.976,87

INTEKTER	KR	73.593,41
UTGIFTER	«	73.976,87
ÅRETS UNDERSKUDD	KR	383,46
BEHOLDNING PR. 01.01.2012	KR.	73.251,71
BEHOLDNING PR. 31.12.2012	KR.	72.868,25

NAMSOS 08.01.13


 RIGMOR FISKUM/KASSERER


 MARGIT RØRMARK/REVISOR

Kommentar til regnskap 2012

Regnskapet for 2012 viser et lite underskudd på kr. 383.46. Vi har med i 2012 regnskapet utgiftene ved likemannsarbeidet i 2011 på kr. 4428.00.

Dessuten har vi ikke fått utbetalt fra Parkinsonforbundet rest av bevilget tilskudd på kr. 2525,00 i 2012. Det skulle vært utbetalt før årsskiftet, men kommer nå i januar.

Dette gir et riktigere bilde av drifta.

Ole Harald Røthe.

Aktivitetsplan 2013 for Namdal Parkinsonforening

11 april Parkinsondagen

27 april Fest—og kulturmøte.

15 juni Grilldag i Haranes

3 august Sommerutflukt

5 sept. Oppstart av treninga etter sommerferien

19 okt. Stjørdalsreminaret

30 nov. Julebord.



Æresmedlemmer i Namdal

Tekst: Ole Harald Røthe



Fritz Ekker fra Fosslandsosen og Egil Bredesen fra Kongsmoen ble utnevnt til æresmedlemmer i Namdal Parkinsonforening under årsmøtet i foreningen den 26 januar

På årsmøtet i Namdal Parkinsonforening 26. februar ble det utnevnt to medlemmer til æresmedlemmer i vår forening. Nemlig Fritz Ekker og Egil Bredesen. Som en innledning til dette fikk begge to en kort omtale fra leder.

Fritz Ekker: Parkinsonmedlemmer i Namdalsregionen var organisert i Nord – Trøndelag Parkinsonforening. Dette var den muligheten det var for en organisert medlemsvirksomhet. Dette følte litt tungvint, og praten gikk på om det ikke var mulighet for en egen avdeling eller en forening for Namdalsregionen. Dette var bakgrunnen for møtet 29. april 1998 heime hos Anne – Marie og Roald Stene. Her ble det valgt et interimsstyre som hadde som mål å få til en egen forening for Namdalen. Leder ble Fritz Ekker. Det første ordinære årsmøte ble holdt 9. februar i 1999.

Forts neste side

Her ble Fritz valgt til leder, og det var du også i år 2000. Du tok en pause, men kom tilbake i styret i 2003, 2004 og i 2005. Sida har du vært med, men nå som varamedlem. Og det er du fortsatt. Og ved siste årsskifte fylte du 89 år. Knapt noen var så myk i kroppen som du på treninga siste året, og skiene satte du bort for 2 år sia. Og i dag har du kjørt bil fra Otterøya og hit. Du er en skikkelig veteran!

Egil Bredeesen: Du kom inn i styret som leder etter Fritz i 2001. De 2 første åra ble det satsa på økonomien gjennom 2 vellykka aksjoner, den siste sammen med forbundet. Det ble lagt et solid grunnlag for drifta videre. Den første begynnelse på medlemsblad kom i 2001, det vart etterhvert utvikla til det vi har i dag. Samarbeidet med fylkesforeninga kom fort i gang på dette feltet. Og bladet har vært til inspirasjon for mange foreninger. Det var et godt samarbeid med fylkesforeninga hele tida.

Det ble arrangert helsetur til syden sammen med fylkesforeninga. Du har sagt at dette var det største du var med på som leder, og det var en skikkelig kjempesatsing. Du satt som leder og redaktør i 11 år, og redaktør er du fortsatt. Nå sammen med Fritz Pettersen fra fylkesforeninga. Det var en veldrevet forening jeg tok over ansvaret for etter deg, og jeg har hatt stor nytte av å ha deg med i foreninga.



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

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



 **Erond Strøm**
Blomsterforretning

Kolvareid, telefon 74 38 24 00 - Rørvik, telefon 74 39 13 33



Lørdags- blomsten

Har skapt ny aktivitet i foreninga.

Vi er heldige som har en så omsorgsfull leder, sier forslagstilleren som fikk ønsket sitt oppfylt.

Ole Harald Røthe (73) har vært leder i Namdal Parkinsonforening i ett år, og nå får han skryt for den innsatsen han har lagt ned i foreninga.

Han er instruktør for treningsgruppa, han henter medlemmer til og fra treninga, han besøker medlemmer som sitter mye alene, ringer og spør hvordan vi har det, han organiserer aktiviteter som trening, buss-turer, kulturmøter, julebord og medlemsmøter. Ja, vi er heldige, skriver forslagstilleren.

Aktiv leder

Selv blir Røthe glad og rørt over å bli satt pris på.

-Hva i alle dager? Er hans første kommentar når NA overbringer beskjeden.

- Jeg var passiv medlem i foreninga etter at min samboer fikk påvist Parkinson. I fjor ble jeg ”plutselig” valgt til leder, som han selv uttrykker det.

Og Klinga-mannen har utvilsomt satt spor etter seg som en god og aktiv leder.

-Vi har årsmøte i helga, og der stiller jeg til gjenvalg. Men det er helt klart en oppgave som krever litt av deg.

Og jeg har forsøkt å starte med en del nye ting det sist året, noe som tydeligvis har blitt godt mottatt.

Spesielt trimtilbudet en gang i uka i kjelleren i Namsos Kulturhus er blitt godt mottatt.



GLEDER MANGE: Ole Harald Røthe mottar Lørdagsblomsten for sitt gode arbeid som leder i Namdal Parkinsonforening

-Vi er ca. 12 stykker som deltar hver gang. Vi burde hatt to ganger pr uke, men en er bedre enn ingenting, sier Røthe og smiler.

88 medlemmer

-Hvor mange medlemmer er det i Namdal Parkinsonforening?

-Vi er 88 medlemmer- men skulle trolig vært flere.

Hovedtyngden av medlemsmassen bor i området rundt Namsos, men vi har medlemmer både på Terråk, i Osen og ytterst på Vikna, forklarer Røthe.

-Hvem rammes av nervesykdommen?

-Parkinson kan ramme ungdommer, men de fleste får sykdommen når de er mellom 50 og 70 år, sier Røthe som gleder seg til helgas årsmøte.

-Jeg tror valgkomiteen har kontroll, og vi får besøk av en sykepleier fra nevroavdelinga på sykehuset samt representanter fra fylkesorganisasjonen

Foto: Bjørn Tore Ness

Tekst: Mats Ivar Sandmo, Namdalsavisa

Tester ny treningsform for pasienter

Utklipp fra Namdalsavisa.



Parkinsonpasienter opplever ofte at egen stemme blir svakere og mer utydelig. Torsdag blir det undervist i forebyggende trening i Namsos

NAMSOS: Som første gang i Norge ble i fjor 90 fysioterapeuter og logopeder kurset og sertifisert i den nye treningsformen. Den kalles LSVT (LEE Silver voice treatment) og torsdag skal den læres bort i Namsos kulturhus.

Dette blir veldig interessant sier Ole Harald Røthe (bildet), leder i Namdal Parkinsonforening, om kurset som skal holdes av logoped Astrid Junker fra Stjørdal.

Junker er en av de 90 som ble kurset i den nye treningsreformen fjor. Det er LSVT Loud det blir fokus på torsdag, og målet med denne treninga er kraftig stemmebruk. Røthe har snakket med en med Parkinson som har begynt med LSVT Loud.

Han har lært seg å sette ned farten og ta seg god tid når han prater. Han snakker nå veldig tydelig, forteller han.

Den nye treningsformen krever ikke at pasienten må møte opp hos logopeden eller fysioterapeuten sin.

Man kan sitte heime ved kjøkkenbordet og ha kontakt via Skype, forklarer Røthe.

Trening er viktig

Og med Skype som hjelpemiddel, kan parkinsonpasienter trene oftere, mener Røthe.

Man må jo trene hele tida, understreker han.

- Han legger til at de fleste parkinsonpasienter etter hvert får svakere stemme.

Men torsdag er det de med Parkinson som vil ha utbytte av et oppmøte.

Det er 32 av dem i Namdal Parkinsonforening, men Røthe forteller at det er langt flere i området som har sykdommen.

Vi har 32 pasienter men vi kunne hatt tre ganger så mange, sier Røthe.

Han legger til at også fysioterapeuter og logopeder vil dra nytte av torsdagens kurs. For Røthe tror den nye treningsmetoden som nylig kom over Atlanteren, vil slå an.

Dette opplegget har kommet som ei bølge, og da må vi bli med, sier han.

Har du husket på å betale medlemskontingenten. Vi er så få at vi har ingen å miste.

Det glade hjørne



Låneavdeling

Sunnmøringen som kom inn i en stor bank i Oslo, ble stående og se seg omkring før en av de bankansatte henvendte seg til han.

-Noe jeg kan hjelpe deg med?

-Ja. Kor e låneavdelinga du?

Den er her. Følg meg så skal du få hjelp.

Møringen ble bedt om å sette seg ned og ble spurt om hvilket lån han ville ha nærmere opplysninger om.

- Å, de, kje så svære greiene, sa han, - e ska bare låne telefonen e.

Prutningsmann

Sunnmøringene går ikke av veien for å prute på prisen og denne fyren var ekstrem i så måte. Han kom inn på en herrekvipering i hovedstaden og skulle kjøpe seg en vinterfrakk.

-Tolv hundre og femti kroner takk, sa ekspeditøren idet idet han skulle slå beløpet inn på kassen.

E får vel nokken presenten? Spurte sunnmøringen ivrig. Og etter en lenger diskusjon, slo butikksjefen selv av 20% for å bli kvitt den innpåslitne kunden. Dagen etter kom sunnmøringen tilbake til butikken og ba om å få byttet frakken. Butikksjefen ga ham 1000 kroner uten nærmere diskusjon.

-Men den kosta et tusen to hundre og femti, sa møringen ubeskjedent.

-Ja, men jeg slo jo av prisen i går, svarte ekspeditøren irritert.

- Du har rå te å slå a du, men det hakje e, sa ålesunderen

Lokalpatriotiske

En trønder, en østlending og en sunnmøring satt på en pub og drakk.

-Hvis æ itj va fødd i Trondhjem, så konnj æ tenkt mæ å værra fra Oslo, sa trønderen uventet. Østlendingen vart smigret og svarte:

-Ja, dersom jeg ikke var fra Oslo, så kunne jeg faktisk tenkt å ha vært født i den deilige by Trondheim.

Da tok sunnmøringen ordet:

Vakje e fødd i Ålesund e, sa han—så kunne det ha vært det samme me heile fødselen!

Trafikk-kontroll

En moldenser ble stoppet i trafikk-kontroll på innfartsveien til Ålesund av en lokal politimann som viste at romsdalingen hadde kjørt for fort og måtte ilegges en skikkelig bot. Mannen unnskyldte seg med at han var fra Molde og politimannen så et kort øyeblikk på han:

Ja, ja. sa han, - egentli skulle du ha fått ei bot på tre tusen krone for å ha kjørt i hundre, men siden du e fra Molde, så e de straff nok!

Dette får være en hilsen til våre venner i vest. Dere oppfordres til og komme med noen trøndervitser i neste: Hør på meg.

Ny type parkinsontrening



Tekst foto: Sigrun Bakken, Trønderavisa.

Store bevegelser: Her får Thor Hjelmeland instruksjon av fysioterapeut Mats Berg. Det skal trenes med store bevegelser.

Parkinsonpasientene som nå prøver ut en ny treningsmetode på Kastvollen rehabiliteringssenter må tenke stort.

Thor Hjelmeland (52) fra Trondheim fikk parkinsondiagnosen for 14 år siden. Han har store forventninger til den nye behandlingen som kalles LSVT big. Det er en forskningsbasert treningsmetode som er utviklet i USA som har en positiv virkning på funksjonelle bevegelser.

Treningen bidrar spesielt til økt ganghastighet med større skrittlengde, bedre balanse og økt rotasjon i kroppen. LSVT står for Lee Silverman Voice Treatment.

Store bevegelser

- Alle bevegelser gjøres store, de rett og slett overdrives, forklarer fysioterapeut Mats Berg.

Fire fysioterapeuter og tre ergoterapeuter på Kastvollen er nå sertifisert for å drive LSVT – trening, og rehabiliteringssenteret på Sandvollan som er ett av to i hele landet som tilbyr denne typen trening til parkinsonpasienter.

Thor Hjelmeland, som er leder for parkinsonforeningen i Sør-Trøndelag og er like-mann, er strålende fornøyd med tilbudet som nå finnes på Kastvollen. Parkinsonforeningene i Trøndelag har dyttet på for å få det til, blant annet ved å sponse en del av sertifiseringene.

Tilbudet omfatter døgnopphold i fire og ei halv uke og består av undervisning om LSVT big, kartlegging undersøkelser, samtaler og trening, både med terapeut og alene. Koordinasjon, balanse, styrke og utholdenhet er viktige stikkord for treningen.

Krever mye

Treningsopplegget er både fysisk og psykisk krevende. Helhjertet motivasjon er en meget viktig faktor. Pasientene må mestre egentrening, for når oppholdet på Kastvollen er over tar pasientene med seg øvelsene hjem.

- Thor Hjelmeland regner seg selv for å være i god form, men innrømmer at ei full øvings økt med terapeut pluss egentrening gjør han helt utslitt. Han er imidlertid topp motivert og innser at han selv må gjøre jobben for at treningen skal gi effekt.

Hjelmeland opplyser at totalt om lag 500 personer er medlemmer av parkinsonforeningene i Trøndelag. Det er på langt nær alle som har diagnosen. Han vet at det for mange kan være en høy terskel å gå over å melde seg inn, men lover at medlemskap inneholder mange fordeler.

Parkinsons sykdom rammer flest menn. Kastvollen er et nevrologisenter for hele Midt-Norge, og i følge Mats Berg er parkinson- og MS-pasienter de største gruppene.



Treningsgrupper for parkinsonpasienter: Det settes opp grupper fortløpende da det meldes om stor pågang fra parkinsonpasienter.

Søknad sendes til Henvissningsmottak for spesialisert rehabilitering, Helse Nord - Trøndelag, Sykehuset Levanger, 7600 Levanger hvor den vil bli behandlet av felles mottaksenhet til rehabiliteringsopphold ved rehabiliteringssentrene i Nord - Trøndelag. Din egen fastlege eller behandlende instans ved sykehuset kan søke om opphold for deg. Eller ring Kastvollen for nærmere opplysninger.

Kastvollen Rehabiliteringssenter - Kastvollv. 11 - 7670 INDERØY -
Telefon: 74 12 46 50 - Faks: 74 12 46 55 - post@kastvollen.no

*Ett lite tips for
de som liker å
holde på med
håndarbeid*



Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Har nå 39 gratrotandeler. Det har
blitt 2 nye i år.
Nå er det blitt registrert
Kr 1279,20 pr 10 mars i 2013

Namdal Parkinsonforening
har nå 29 grasrotandeler
Nå er det blitt registrert
Kr 1232,31 pr. 10 mars i 2013



Støtt oss med DIN grasrotandel

Ved å tilknytte oss som din grasrotmottaker, vil vi få 5 prosent
av alt du spiller for hos Norsk Tipping.
Klikk her for å lese om hvordan du tilknytter deg.



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

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

Vi støtter Parkinsonforeningen



Peter Brauten Namsos as

7820 Spillum

Telefon 74214400

Mobil 95104003

Telefax 74214406

E-post: petter@brauten.no

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

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

Vi støtter Parkinsonforeningen



JARAS DRIFT AS

Postboks 194, Verftsgata 11, 7801 Namsos

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

Likemannkontakt

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

Likemannkontakt er:

Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 483 55 063



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 Mobil. 915 40 461

Pårørendekontakt

Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. t-folden@online.no



Styremedlemmer

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

e-post: nordtrondelag@parkinson.no

Bankgiro: 1204.16.69576

Org. nr. 985 442 266

Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7655 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

e-post: gunnkvaa@vktv.no

Nestleder / sekretær: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

e-post alf.magne.bye@ntebb.no

Styremedlem/ opplæringskontakt og turansvarlig: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

e-post bjorn.karstein.myrvang@ntfk.no

Styremedlem og pårørendekontakt:

Mildrid Folden

Rannemsbakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

e-post. t-folden@online.no

Styremedlem og likemannskontakt:

Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

e-post. fritz1@live.no

1 varamedlem/ kasserer: Svein Snekkvik

Smedveita 6,7650Verdal

tlf. 74 04 94 04 / 922 15 798

epost: svein.snekkvik@falstad.no

2 varamedlem: Astrid Brevik

Prost Wittrups gt 6. 7500 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 90914474

Namdal Parkinsonforening

Hjemmeside:

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

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

Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

e-post. eg-bred@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 97985165

e-post. aase.rorm@gmail.com

Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99023211

e-post. orfiskum@online.no

Styremedlem: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

e-post. arild.rornark@gmail.com

Varamedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 99415576

e-post. orfiskum@online.no

Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 91319862

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

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.-