

Parkinson

bladet

Nr 2 2015 årgang 15



**GOD
SOMMER!**



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

www.parkinson.no

Innhold

Redaktørenes hjørne.....	Side 3
Leder i Nord-Trøndelag Parkinsonforening har ordet.....	Side 4
Leder i Namdal Parkinsonforening har ordet.....	Side 5
Aktivitetsskalendar Nord-Trøndelag Parkinsonforening.....	Side 6
Aktivitetsskalendar Namdal Parkinsonforening.....	Side 7
Oversikt over sponsorer.....	Side 8
Bli med i ei interesse / hobbygruppe.....	Side 9
Bli med på Finsås-seminar.....	Side 10
Litt hjernetrim.....	Side 11
Fra årsmøtet i Nord-Trøndelag Parkinsonforening.....	Side 12-13
Dine rettigheter som pasient.....	Side 14
Tilbud på bassengtrening ved Helsegym 1 Verdal.....	Side 15
Bassengtrening ved Sykehuset Levanger.....	Side 15
Tur til Kastvollen.....	Side 16-17
Trening på Breidablikktunet i Levanger.....	Side 18
Åpent møte på HINT i Levanger den 30 april.....	Side 19
Kloke ord.....	Side 19
En god latter forlenger livet.....	Side 21
Årsmøtet i Namdal PF. Valgrapport.....	Side 21
Trivelig grilldag på Lund.....	Side 22-23-24
Takk Rigmor.....	Side 25

Forside Foto: Bjørn Karstein Myrvang

Parkinsonbladet

Redaktører for Parkinsonbladet

Bjørn Karstein Myrvang
7620 Skogn tlf 41235401
E-post;
myrvangb@gmail.com

Egil Bredesen
7976 Kongsmoen
Tlf 90668965
E-post: eg-bred@online.no

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag parkinsonforeninger. Utgivelse er i mars, juli og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.

Firma eller privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaktørene



Redaktørenes hjørne

Bjørn Karstein Myrvang NTPF og Egil Bredesen NPF

Hei!

Det er på tide med noen ord og blad nr 2. Håper dere har glede av det og at det gir dere informasjon om foreningens virksomhet. Det har ikke kommet inn noe bilde til forside som jeg etterlyste i forrige blad. Jeg fant derfor fram et gammelt bilde fra Grong.

Det har vært møter rundt om i kommunene denne våren og jeg har skrevet noe samt at det har kommet inn omtaler fra noen møter. Behovet for å treffes er stort og gjelder begge veier. Jeg vil igjen oppfordre dere til å skrive om noe dere er opptatt med og som kan videreformidles gjennom bladet. Ta gjerne noen bilder som kan legges ved

Vedlagt følger en giro for de som vil gi en slant for å betale utgiftene til bladet. (se side 27)

Kjære venner.

Jeg bifaller det Bjørn sier ovenfor. Vi ønsker flere bidrag fra dere i form av stoff og bilder i bladet fra dere lesere. Jeg hadde sett at vi hadde fått mere stoff fra Namdalen. Så er det noen som har noe på hjertet så hiv dåkk rundt og skriv. Send helst på epost, men vi kan ta imot håndskrevne brev og bilder også hvis du ikke har tilgang til PC. Adresser til oss finner du nederst på motsatt side. Bilder blir selvfølgelig returnert.

Egil Bredesen

En kjøttmeis hadde reir i en fuglekasse ved altanen vår i sommer. Den ble så tam etter hvert at den spiste av hånda mi. Et trivelig innslag i hverdagen.



Tekst /Foto: Egil Bredesen

Lederen har ordet



*Bjørn Karstein Myrvang
Leder for Nord Trøndelag
Parkinsonforening*

Hei! Sommeren er kommet og etter en kald og travel vår er det godt med noen varme sommerdager.

Det er viktig å bruke de få gode dagene til å være mest mulig ute.

Det er tiden fra mars til august jeg synes er den beste til oss med parkinson. Hente avisa og sitte i solveggen er helmaks for 1 time før frokost .

Jeg skulle gjerne dratt mer rundt for å blitt mer kjent med dere. Hvis formen (ryggen) blir bedre vil jeg besøke Leksvik og Meråker.

Det får være et mål for sommeren.

Når det gjelder aktivitetene denne sesongen så har det vært lagt opp til færre utflukter enn tidligere.

Turen til Kastvollen fikk kun 3 påmeldte og ble utsatt til 3.juli. med håp om varmere klima.,

Trøndersk Parkinsonseminar arrangeres 24.oktober på Scandic Hotel på Hell.

Før den tid blir det et 2-dagers seminar på Finsås. Her blir det foredrag og aktiviteter ute og inne.

Prosjektet med kontakter i kommunene viste at det er mye aktivitet rundt om i fylket. Det ser ut som at det er behov for lokale møter.

Det gir anledning for informasjon begge veier og samhold innen medlemmene.

Flere medlemmer har gått bort dette året. Jeg tenker på de som har mistet sine og håper det går bra med dere.

Til slutt vil jeg ønske dere en god sommer.

Bruk god- dagene !

Hilsen Bjørn

Foto fra Ekker Grong



*Lederen
har ordet*



*Ole Harald Røthe,
leder, Namdal
Parkinsonforening*

Hei, kjære medlemmer!

Vi står ved midtsommer og har selve sommeren foran oss. Det blir tid til reiser, dra på besøk og ikke minst - kanskje få noen på besøk. Sommeren er tida da vi gjør andre ting enn det vanlige, som det heter. Vi har hatt en trasig vår værmessig, det er det vel bare en mening om. Så da **må** sommeren bli god og varm!

Vårt mangeårige arrangement, Fest-og Kulturmøtet, måtte dessverre avlyses denne gangen. Det ble for lite påmelding. Tidspunktet var nok ikke det rette, kanskje ble det for nært etter påska. Det er sjelden vi må avlyse noe arrangement, men det går flere tog- som det heter.

Vi har fått flere nye medlemmer i det siste. Jeg må sitere fylkesleder Bjørn, da jeg snakket med han om dette. "Trasig, det var en dårlig nyhet!" Og det er sant. Det er ikke noen god nyhet å få at noen har fått parkinson. Men når en først har fått sykdommen, synes vi det er hyggelig at den det gjelder, søker inn til fellesskapet som foreninga forhåpentligvis kan være med å gi den enkelte.

Noe av den varmen og fellesskapet tror jeg de nye som var med på årets grilldag, kunne kjenne på. Jeg håper nå det.

Neste mulighet for felles opplevelse vil bli på Finsås 15. og 16. august. Her vil det bli et variert tilbud, så se annonsen i dette bladet.

Så nå håper jeg dere alle samler krefter og inspirasjon til å ta fatt på høsthalvåret med trening, logopedtilbud og andre aktiviteter. Husk på litt aktivitet i sommer også, det er nødvendig å være i "gang"- korte eller litt lengre turer. Jeg maser litt mye om dette med mosjon, men det er så viktig.

Da ønsker jeg alle en riktig fin og god sommer!

Beste hilsen Ole Harald

Aktivitetskalender

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Kafetreff

Kafetreff: Tindved Verdal, kl 12.00
hver første mandag i måneden

Coop kafe på Amfisenteret i Steinkjer, kl 13.00
hver første torsdag i måneden.

Kafetreff på Stjørdal Helsenter
Breidablikkveien 3
første torsdag kl 16.00 med oppstart i september

Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 11.00
Hver torsdag etter treninga som starter kl 10,00
Åpent for alle!

Arrangement

Finsås-seminaret
lørdag .15. og 16. august sammen med Namdal PF
Teoretisk og praktisk opplegg
ute og inne

Trøndersk Parkinsonseminar
lørdag 24.okt på
Scandic Hell kl 10,00 – kl 16,00.
Buss fra Namsos?
Påmelding innen 10.oktober
Tlf 41235401

Teaterbesøk i Trondheim
SMS blir sendt ut.

Julebord
Kom med ønske om sted.

Aktivitetskalender for Namdal Parkinsonforening

Treningsgruppe i Namsos

Trening hver tirsdag kl. 11.00 på Kulturhuset, Namsos.

Logoped Laila Elverum er med oss på partalls -uker.

Etter endt økt tar vi en kaffestund sammen.

Vi har plass til deg også som enda ikke har begynt!

Treningsgruppa på Kolvereid

Trening hver torsdag kl. 13.00. Det foregår hos "Fysioterapi og Trening" på Kolvereid. Her får medlemmene kyndig veiledning under treninga.

Medlemstreff på Kolvereid

Medlemstreffene er på Frivilligsentralen

3. torsdag i hver måned kl. 11.00.

Kaffe og noe attåt til en rimelig pris.

Her er det fint å møtes i rolige omgivelser.

Julemøte

Lundstua 21 november



Vi støtter Parkinsonforeningen

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

Verdal Sats & Trykk AS.....	Side 20
Mosand: Overhalla.....	Side 20
Toyota Hell Bil.....	Side 26
Kiro 1 Levanger.....	Side 26
Kiwi.....	Side 26
Byggmakker Gråmyra.....	Side 27
Boli Namsos Steinkjer Levanger og Verdal	Side 28



***En rosebukett til
alle våre
annonsører***

**Annonseinntekter
Kr 2750.-**

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



Bli med i ei interesse/hobbygruppe?

Tekst Bjørn Karstein Myrvang

Er du interessert i en aktivitet eller hobby og vil gjerne være sammen med noen?

Hvis dere er 2 eller flere kan dere starte ei gruppe med samlinger pr uke eller måned.. På møtene rundt om i kommunene kom det fram flere aktiviteter som det kan være aktuelt å drive gruppebasert.

	Tema	Sted /dato	Navn	tlf
Eks.	Hansens x –ord	Skogn 8..5.	Jonas Fjelle	56435401
		Oppmøte; 10.04, 17.04.		

Det vil være best om forslag til tema stiles til kontaktpersonene i kommunene.

Dersom det viser seg at flere har samme hobby, kan de sette opp et kurs med støtte fra FUNKIS.

Det krever at en fører oppmøteliste for deltakerne som viser reelle timer med aktivitet innen temaet. Hvis du vil vite mer om ordningen se på funkis.no.

Det sies at sang er meget bra for oss med Parkinson sykdom. Selv har jeg vært med i mange kor og har hatt mye glede av det.

Foto med tema «lag din egen fotobok» er en annen aktivitet. .
Er du interessert så skulle det være en enkel sak.

Det er bare å komme med forslag, sitt ikke med ideer men kom fram med dine tanker!

Det ville være flott om vi på denne måten kunne få flere sosiale enheter



Panorama over Skogn. Foto Bjørn Karstein Myrvang

Bli med på Finsås-seminar

Tekst og foto; Bjørn Karstein Myrvang

Da er det bestemt at det blir et 2- dagers seminar på Finsås.. Da får du anledning til å bli kjent med andre medlemmer med samme sykdom du selv sliter med. Du kan også spørre nevrolog Jens Horn om det du vil vite.

Gå turer i vakre omgivelser, eller prøve på en treningsform som du ikke kjenner så godt! Yoga er en fremmed treningsform men har større oppslutning enn tidligere. Det blir lagt opp til postløype med aktuelle spørsmål.

Om kvelden blir det dans etter levende musikk.

Til slutt må selvfølgelig nevnes den gode maten Finsås er kjent for!!!



Musikere fra siste Finsås-seminar

*Litt hjernetrim**Lita furu*

Foto: Bjørn Karstein Myrvang

Ei lei nøtt!

Du har ei dobbel skålvekt og ni kuler foran deg. Ei kule veier litt mer enn de andre. De andre veier det samme.

Hvordan kan du finne den kula som veier mest ved 2 veieforsøk?

Hvor gammel er Ola?

For to år sia var Ola dobbel så gammel som Per.

Om 3 år er de til sammen 31 år.

Hvor gammel er Ola i dag?

Husnummer

Materiell: 4 brikker påført tallene 2, 4, 4 og 6.

Oppgave: Hvilke husnummer kan settes sammen av brikkene 2, 4 og 6?

Hvilke husnummer kan settes sammen av brikkene 2, 4 og 4?

Årsmøte i Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Foto/tekst: Bjørn Karstein Myrvang



Med 38 personer i storsalen på Arken Sykehuset Levanger, var det tid for å åpne årets årsmøte. Det viktigste møte gjennom året. Fint at så mange tok seg tid til å komme, det viser at foreningen har mange aktive medlemmer.

Det var 3 gjester på møtet, Bjørg og Ole Harald Røhte fra Namdal PF og Svein Svensson fra FUNKIS Nord-Trøndelag.

Møte startet med å gå gjennom de tradisjonelle årsmøtesakene. Det var ikke kommet inn ekstra saker til møtet. Regnskapet viste et overskudd på knapt 2000 kr. Det var mer enn forventet etter som foreningen ikke har tatt egenandeler på turene og julebordet.

Ole Harald fortalte om arbeidet i foreningen i Namdalen. Det gjøres et godt arbeid i denne foreningen.

Valget fikk dette resultatet;

Leder var ikke på valg

Nestleder; Viktor Iversen

Nytt styremedlem; Svein Snekkvik

Astri Brevik ble gjenvalgt som 1. vara

2.vara; Marianne Sævik Åsnes

Georg Langåsve tok gjenvalg som revisor.

Fritz Pettersen ble gjenvalgt som revisor



Servering *Det smakte godt med kaffe og kaker*

Bjørn Karstein Myrvang og Viktor Iversen ble valgt som utsendinger til landsmøtet i Oslo 16. -18. oktober.
Etter årsmøtet smakte det godt med kaffe og kake.
Loddsalg ga et bra overskudd i regnskapet.
Da var det tid for et innslag med vår gjest Svein Svensson om FUNKIS og retningslinjer for støtte til kurs.

Gjest på årsmøte , Svein Svensson, kåserte om FUNKIS.



Dine rettigheter som pasient

Av Bjørn Karstein Myrvang

Pasient- og brukerrettighetsloven - dine rettigheter som pasient

Pasient- og brukerrettighetsloven gir deg som pasient en rekke rettigheter når det gjelder helsevesenet. Her er noen eksempler:



Når du blir henvist til spesialisthelsetjenesten

En undersøkelse i spesialisthelsetjenesten vil normalt komme i stand etter en henvisning fra fastlegen din. Senest 30 virkedager etter at spesialisthelsetjenesten har mottatt henvisningen fra fastlegen, skal du få en skriftlig tilbakemelding om når du kan komme til undersøkelse på for eksempel poliklinikken. Dersom du etter å ha gjennomgått den første undersøkelsen er usikker på om de har vurdert helsetilstanden korrekt, kan du be fastlegen din om å bli henvist til en ny vurdering ved et annet sykehus. Du har ingen ubetinget rett til å få en ny vurdering. Fastlegen må vurdere behovet, men ved mer alvorlige diagnoser er det forutsatt at pasientens ønske om en ny vurdering skal imøtekommes.

Når du er rettighetspasient

Etter pasient- brukerrettighetsloven har du på visse vilkår en juridisk rett til nødvendig helsehjelp fra spesialisthelsetjenesten. Det gjelder når du risikerer en ikke ubetydelig nedsatt livskvalitet dersom du ikke får behandling. Det kan for eksempel være at livskvaliteten din vil bli dårligere på grunn smerte, lidelse og problemer med vitale livsfunksjoner, eller at du får nedsatt fysisk eller psykisk funksjonsnivå. Dersom du oppfyller disse kriteriene, blir du rettighetspasient. Det skal da fastsettes en konkret frist for når du senest skal være ferdig behandlet. Er for eksempel fristen satt til 1. juni, og du 1. juni ennå ikke er behandlet, kan du kreve å få behandling på et annet sykehus i Norge eller utlandet. Det er du eller sykehuset (helseforetaket) som da skal informere HELFO om at de ikke klarer å behandle deg innenfor den fastsatte fristen. Helsedirektoratet har laget en rekke prioriteringsveiledere, her er en som tar for seg blant annet parkinson og parkinsonisme

HelseGym1 Fysioterapi Verdal

Tekst; Bjørn Karstein Myrvang

Som bruker av varmebassenget på Verdal vil jeg oppfordre flere til å benytte seg av tilbudet

Opplegget starter med ca 30. minutter oppvarming og øvelser.

Det er øvelser som går på

- balanse
- koordinering
- styrke
- utholdenhet

Det er tilbud om badstue.

Avsluttes med kaffe.

Bassengtrening på Sykehuset Levanger

Tekst; Bjørn Karstein Myrvang

Ta kontakt med Lone Berre, Levanger kommune for flere opplysninger.

Du får tilbudet inntil 3 mnd, dersom det er stor interesse. Tilbudet gjelder for de som er bosatt i Levanger kommune og det er gratis.

Det er ikke et tilbud for bare de med Parkinson sykdom.

Jeg håper så mange som mulig melder seg på for det er et glimrende tilbud.

Trim i basseng er fin form for trening om en har Parkinson sykdom!

Tur til Kastvollen

Tekst/foto: Marianne Sævik Åsnes

Vi hadde ikke trodd det skulle bli vær til å grille utendørs i dag. Da vi dro fra Stjørdal kom vinden fra nordvestlig retning og det regnet sidelengs og det ga seg ikke før vi nærmet oss Inderøya, hvor vi ble ønsket velkommen av Bjørn Myrvang.

Oppholds hele dagen og litt sol til og med.

Det hadde jo gått an å ta pølse på pinne og stukket den inn i ovnen også men det er noe eget med grilling og sitte ute i godt lag. Bjørn og co disket opp med tilbehør til grillmaten som vår egen grillkokk Leif Brevik tok ansvaret for, og det røde i glasset var saft. Det smakte iallfall fortreffelig.

Etter maten hadde vi rebusløype og alle som en deltok. Kaffe og kake fortærte vi under rettingen av rebusene med mye latter, skikkelig fornøyet med humor og det ble utropt et vinnerlag, men i og med at alle fikk smake på premien er vi alle vinnere.

På en skikkelig godværsdag er nok Kastvollen et paradys, enkelt og greit å komme seg ned til sjøen for alle.

Takker for denne gang og håper å se mange flere neste år





Trening på Breidablikktunet Levanger.

Tekst; Bjørn Karsten Myrvang

På et medlemsmøte på Arken Sykehuset Levanger var det en av pårørende som syntes det var for lite aktivitet for beboerne på institusjonene i Levanger. Dette må vi prøve å gjøre noe med, tenkte jeg og fikk laget et treningsprogram for sittende.

Jeg fikk med meg Guro Schei Johansson, som har vært med på trening for parkinsonrammede på Levanger. Sammen gikk vi gjennom øvelsene og bestemte oss for musikk til noen av øvelsene. Det var for å holde rytmen.

Etter å ha fått positiv tilbakemelding fra Breidablikktunet var det greit å sette i gang.

Første dagen var det svært mange som viste interesse og det ble litt trangt om plassen i stua etter som de fleste hadde; rullestol. På andre treningsdag var det 7 deltakere og det var mer ideelt. De fleste var mere med på øvelsene og hadde større glede av treninga.

Evaluering; God måloppnåelse. Øvelsene passer og alle viste interesse og glede over opplegget. Det var litt vansker med å få samlet beboerne i storsalen så vi gikk over til å bruke fellesrommet i 2. etasje. Det begrenser antallet deltakere.

. Videre kan en så prøve opplegget ved flere institusjoner.

Noen øvelser fra opplegget du kan begynne med;

- Skru lyspærer ved å dreie hendene begge veier
- Svinge hendene fra side til side, lage liggende 8-tall, mens du nynner på en vals
- Du knytter og deretter spriker med fingrene
- Ta svømmetak, reis deg godt tilbake etter hvert tak
- Legg hodet ned mot skulderen drei over til den andre siden
- Boksetak



Åpent møte på HINT Levanger 30. april

Tekst; Bjørn Karstein Myrvang

Møtet hadde 3 innlegg og først ute var Svein Snekkvik. Han fortalte om sin parkinsonisme og sine turer til New York. Svein fortalte om reisen og deltakelsen i maraton der hele 48000 deltakere fra hele kloden var med. I mål hadde han 8000 bak seg!!! Litt av en bragd. Svein viste en film fra løpet og fikk meget fin respons fra salen.

Den andre sekvensen var det Jens Horn fra Sykehuset Levanger som sto for. Han delte innlegget i 3deler. Først var han innom ulike typer av sykdommen og gikk så over til medisin utvalget som parkinsonpasienter har å forholde seg til. Jens hadde en enkel og systematisk vinkling til det vanskelige temaet. Til slutt fortalt han om ulike behandlingsopplegg.

Audun Myskja fikk æren av å avslutte med et glimrende innlegg om trening for mennesker med Parkinson sykdom. De fleste hadde nok hørt liknende innlegg fra Myskja før men det er en opplevelse hver gang. Myskja viste hvilken forandring som rette stimulering kan få til gjennom opptak av eldre med store vansker med å gå. Med hjelp av rytme, riktig rytme kan en få framgang.

Det ble en fin dag som de fleste hadde stor nytte av.

Kloke ord.

Sitter her å tenker over hva en mann her på sykehuset fortalte meg i går. Han har kreft i hodet, mellom lungene, og lymfekjertler. Så framtiden hans er ikke særlig lys, dessverre. Men for et humør han hadde! Han klarte å spøke og le, fortalte morsomme historier fra livet sitt, ikke et eneste sutrende ord, bare positiv. Jeg spurte ham om hvordan klarer du å være så glad når det er som det er? Du skjønner det sa han, jeg lever i dag og er takknemlig for det, for morgendagen vet vi ikke noe om.

Og i dag er det ny dag, så til alle jeg kjenner og ikke kjenner, lev livet i dag, det blir en flott dag med sommer og sol.

Ole Indsetviken

kopi - print - trykk



Vi produserer Parkinsonbladet! www.trykkverdal.no

Sats & Trykk

 SATS & TRYKK VERDAL AS
Mølletg. 4, 7650 Verdal, Tlf: 74 07 26 90
sats@trykkverdal.no • www.trykkverdal.no



Mosand AS

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

*Fylkesforeninga 48 grasrotandeler
og generert
Kr 10127.- pr. 8. juli*

*Namdalsforeninga hadde
36 grasrotandeler
og generert kr 4602.- pr. 8. juli.*



TUSEN

TAKK!

Hilsen din grasrotmottaker



En god latter forlenger livet

Foto og tekst; Bjørn Karstein Myrvang

En venn av meg sa ofte "det kunne ha vært verre". En dag fortalte jeg at jeg drømte at jeg døde og kom til helvete. Da sa han at det kunne ha vært verre.

-Men det kunne vel ikke bli verre enn dette?

-Jo, det kunne ha vært sant!

Jeg visste ikke hva lykke var, sa mannen til en kamerat, før jeg ble gift. Men da var det for sent.

To isfiskere sto ved sine hull og pratet. Den ene hadde lua ned over ørene og den andre ikke. Da sa den ene:

-Fryser du ikke på ørene?

-Jo, men sist jeg var her hadde jeg klaffene nede og en spurte om jeg ville ha en dram, men hørte det ikke!

Jeg kom ut av butikken og så en politimann skrive ut en bot. Jeg sa at det bryet kunne han spare seg. Da ble han fornærmet og skrev ut en bot til. Da ble jeg sint og trampet i en sølepytt så han ble våt på uniformen, noe som medførte en tredje bot. Men da gikk jeg rundt hjørnet der jeg hadde parkert min egen bil.

Årsmøtet i Lundstua

Av Egil Bredesen

Namdal Parkinsonforening holdt sitt årsmøte i Lundstua den 28 februar. Årsberetninga og innkalling ble sendt til alle våre pasientmedlemmer.

Valgrapport

Leder:..... Ole Harald Røthe, Bangdalsvn. 105, 7800 Spillum

Nestleder:.....Egil Bredesen, 7898 Kongsmoen

Kasserer: Paul Albert Selnes, Spillum, 7820 Spillum

Sekretær:.....Åse Rørmark, Haranes, 7818 Lund

Styremedlem: Arild Rørmark, Haranes, 7818 Lund

Varamedlem: Else Hansvik, Storsul, Storsula, 7900 Rørvik

Heidi Klingen, Lauten Åsven 4. 7970 Kolvreid

Revisor:.....Jan Tore Bogen, Huddiksvallvegen 21. 7820 Spillum.

Valgkomite: Bjørg Klingen, Bangdalsvn. 105. Spillum

Kari Nicolaisen, Stokkstrandhaugvn. 12. 7900 Rørvik

Idun Wannebo, Gamle byv. 11A 7805 Namsos

Varamedlem: Jan Arvid Lønstad, Salsbruket, 7960 Salsbruket

Trivelig grilldag på Lund

Tekst foto: Egil Bredesen



Skål til ære for fotografen. Det var en trivelig forsamling som møttes i Lund Grendehus til grilling og hyggelig samvær.

Namdal Parkinsonforening arrangerte sitt tradisjonelle grilltreff på Lund den 13 juni. Åse og Arild Rørmark hadde i år som mange år tidligere arrangert grilltreffet for medlemmene våre i hagen hjemme. Arild hadde leid grendehuset i tilfelle dårlig vær og det var bra for det var godt å komme inn i varmen. Kald nordvest vind fristet ikke til å sitte ute.

25 medlemmer møtte opp. Ekstra hyggelig var det at 5 nye medlemmer kom. Vi ble ønsket velkommen av Ole som orienterte litt om programmet for dagen. Allsang er med når vi møtes, så også denne gangen. Det er fin trening for stemmen i følge logopeden. Vi startet med å synge «Velkomstsangen» til toner fra vår faste musikanter: Johnny Finstad på trekkspill.

Etter hvert hadde Arild fått grillmaten i hus og det var bare og forsyne seg med såkalt godt som koteletter, grillpølse og div. salater. Noe som smakte.

Etter et bedre måltid følte nok noen at det var behov for å røre litt på seg. Undertegnede hadde laget en tippekonskurranse med 12 spørsmål med tre svaralternativer, med spørsmål som ble hengt opp på utsiden av huset. Spørsmålene varierte fra hvor lang nestlederen i Namdal Parkinsonforening er til «Hva er en Autodidakt?»



Konkurransen viste at det er mange kloke hoder i Parkinsonforeningen. Den som fikk mest rette svar ble Peter Smines som ble belønnet med en Twistpose for 11 rette svar. Flott prestasjon.

Ole Harald hadde også en konkurranse som gikk ut på og finne fram til ord hvor bokstavene var stokket om og en ville da komme fram til ord som en skulle ha i sekken når man er på tur. Kari Nicolaisen hadde alle ordene rett og vant dermed en Twistpose hun også.

Så ble det tid for kaffeservering og Åses berømte gode eplekake og Bjørgs: Mor Monsen kake gikk ned på høykant
Flere allsanger ble sunget mens Johnny spilte til.



Fra venstre: Ruth Laugen Brevik og Ida Alte i gang med tippetkonkurransen



Fortjente blomster: Åse og Arild Rørmark fikk blomster fra foreninga ved Ole Harald Røthe for deres arbeid med å arrangere grilltreff. Noe de har gjort i mange år nå.

Da gjenstår bare og takke Johnny som igjen kom med trekkspillet og spilte til allsangen.

Takk til Åse og Arild som sto for grilldagen med grillmat og husrom. Og ikke minst takk til alle som kom. Spesielt vil vi få takke dere fem nye som kom. Jeg satt igjen med inntrykket av at alle hygget seg.

Åse kvitterte med å ønske alle velkommen tilbake på neste års grilltreff. Da håper vi på bedre vær.

Grilltreffet var et gratis arrangement som Parkinsonforeninga hadde for sine medlemmer. Men vi hadde en liten loddtrekning i stedet og det kom inn kr 1500.- Så takk te dokk som kjøpt lodd.



Runar Alte takket for den fine dagen på vegne av de nye medlemmene.

Takk Rigmor

Tekst foto: Egil Bredesen



Flink regnskapsfører. *Rigmor Fiskum fikk overrakt en gave og rosende ord fra Ole Harald Røthe under årsmøtet i Lundstua den 28 februar.*

Under Årsmøtet i Namdal Parkinsonforening måtte dessverre Rigmor Fiskum takke for seg etter 11 år som kasserer.

Hun gikk inn i styret og ble kasserer i 2004. Hun jobbet tidligere som regnskapsfører ved sykeheimen i Namsos i 30 år. Etter at hun ble pensjonist var det ikke nei i hennes munn når vi spurte om hun kunne tenke seg å bli kasserer i foreninga vår.

Vi har forståelse for at hun nå ønsket å slutte av helsemessige grunner og ikke minst på grunn av at Odd som sliter med Parkinson. Odd har også sittet mange år i styret. Vi har mye å takke dem for. Rigmor har utført regnskapet til punkt og prikke. Hun har hele tiden møtt opp på styremøtene og orientert om den økonomiske situasjonen i foreninga.

Takk til dere begge for den innsatsen dere har gjort for foreninga vår. Det bra og være leder i ei forening når en har med flinke folk på laget.

Styret i Namdal Parkinsonforening

Toyota Hell Bil

Fornuft & følelser



Tverrfaglig senter for behandling

Hiropraktikk
Fysioterapi
Massasje

Treningsstudio

kiro1
for din helse

Helga den Fagres gt. 8B,
7600 Levanger
Tlf. 74 01 98 90
www.kiro1.no

www.vesttirikelarme.no

KIWI mini pris

Kvittering				
Innbetalt til konto	Beløp	Betalerens kontonummer	Blankettnummer	
			6260625003	
Betalinginformasjon		GIRO	Betalingsfrist	
Støtte til Parkinsonbladet		Underskrift ved girering		
Fra ??????????????????				
GIRO F801 ATMASKE 08.09	Betalt av	Betalt til		
		Nord-Trøndelag Parkinsonforening		
Belast konto			Kvittering tilbake	
Kundeidentifikasjon (KID)	Kroner	Øre	Til konto	Blankettnummer
H			< > 1204.16.69576	<6260625003>

Frivillig støtte til bladet kan overføres til kontoen ovenfor. Husk å angi at det gjelder støtte til Parkinsonbladet ved innbetaling.

Hjertelig takk for støtten. Oversikt over innbetalt støtte til bladet kommer senere.

Hilsen redaktørene Bjørn og Egil



GRÅMYRA

Gråmyra

7600 Levanger

Tlf: 74 01 91 60

Åpent:

7-16.30 (9-14)



VI HAR FLYTTET



Her finner du oss:

STEINKJER:
Dampsagasenteret
Grong Sparebank

LEVANGER:
Sjøgata 33

VERDAL:
Jernbanegata 17

NAMSOS:
Namdalsbogen
Grong Sparebank

VI GJØR DIN BOLIG SYNLIG

www.boli.no

Tlf 47 47 99 90

boli

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 fagområ-



Likepersoner i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Levanger	Fritz Pettersen		93481210	Pårørende
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Gunnar Kvaal	74071126	91584981	Pasient
Verdal	Ase Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Ytre Namdal	Ase Rørmark	74298933	97985165	Pårørende
Ytre-Namdal	Arild Rørmark	74398933	91668893	Pasient
Namdal	Ole Harald Røthe		97959666	Pårørende
Inderøy	Heidi Bye		47316848	Pårørende
Inderøy	Alf Magne Bye		93016911	Pasient

Likepersonkontakt

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

Likemannkontakt er:
Fritz Pettersen, Levanger, mobil: 93481210



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: Bjørn Karstein Myrvang

Dalheim 7620 Skogn

Tlf 41235401

e-post: myrvangb@gmail.com

Nestleder: Viktor Iversen

Fiolvn.25B, 7654 Verdal

Tlf. 74079160 / 91707395

e-post: vik-ive@online.no

Sekretær: Alf Magne Bye

Kjelkevegen 113

7670 Inderøy

Tlf 74165404/ 93016911

e-post: alf.magne.bye@ntebb.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/ 93481210

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: Astri Elisabeth Brevik

Innherredsveien 59B 7503 Stjørdal

Tlf. 74824619/ 93044365

epost: astri-bre@hotmail.com

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

Bangdalsvn. 105, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

e-post: ole.harald.rothe@ntebb.no

Nestleder: Egil Bredesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 90668965

e-post: eg-bred@online.no

Sekretær: Åse Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 97985165

e-post: aaser56@hotmail.com

Kasserer: Paul Albert Selnes

Spillum 7820 Spillum

tlf. 90521924

Styremedlem: Arild Rørmark

Haranes, 7818 Lund

Tlf. 91668893

e-post: arildr49@hotmail.com

Varamedlem: Else Hansvik Storsul

Storsula, 7900 Rørvik

tlf. 74392563 / 95800298

e-post: terje@storsul.no

Varamedlem: Heidi Klingen Lauten

Åsvn. 4. 7970 Kolvereid

heikling@online.no

Valgkomite

Björg Klingen, Kari Nicolaisen.

Idun Wannebo.

Varamedlem: Jan Arvid Lønstad

B



Avsenderadresse:
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
v/ Bjørn Karstein Myrvang
Dalheim
7620 Skogn

**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.-