

Parkinson

Nummer 3. sept. 2009 årgang 9

bladet

Grov uforstand, side: 39

Dyre påfunn fra det offentlige, side :11

***Langs Rallarveien med
Parkinson på bagasjebrettet, side: 26-28***



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

www.parkinson.no

Innhold

Trivelig grilltreff på Lund.....	Side 8-10
Dyre påfunn av det offentlige.....	Side 11
Sommerturen til Ytterøy.....	Side 12-15
Jeg må gå alene. Et dikt av Per Martin Linnebo.....	Side 16
Det muntre Hjørnet.....	Side 17
Kaffe er sundt - året rundt.....	Side 18-19
Velkommen til Grasrotandelen.....	Side 20
Inntekter fra Grasrotandelen.....	Side 21
Light of day Oslo 2009.....	Side 22
Velkommen til Parkinsonseminar i Stjørdal.....	Side 23-24
Langs Rallarveien med Parkinson på bagasjebrettet	Side 26-28
Familiesamling i Kristiansand.....	Side 30-34
Skattekrav ved store sykdomsutgifter.....	Side 35-36
Ny syketransportordning.....	Side 37
Nytt fra Sykehuset, Levanger.....	Side 38
Grov uforstand.....	Side 39

Framsiden: Motiv fra Aunet på Kongsmoen/ foto: Egil Bredesen

Parkinsonbladet

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

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

Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredesen.

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300
Epost: post@parkinson.no

Parkinsontelefonen: 22008280

Rådgivningslinjen: 22008308
Norges Parkinsonforbund

Namdal Parkinsonforening

Egil Bredesen, leder
7976 Kongsmoen
Tlf. 74321813 mob 90668965
Konto nr 5083 05 43802
Org.nr. 993 745 839
Epost: eg-bred@online.no

Nord-Trøndelag Parkinsonforening

Gunnar Kvaal, leder
Landstadvei 86 A
7650 Verdal
Tlf. 74071126 mob. 91584981
Konto nr. 8670 10 87536
Org. nr. 985 442 226
Privat epost: gunnkvaa@vktv.no
Parkinsonforeningens epost:
nordtrondelag@parkinson.no

Sykepleier poliklinikken
Sykehuset Namsos
Tlf: 74 21 52 67

Husk og melde fra om adresse-
endring så unngår du forsinkel-
se i utsending av medlemsbla-
det. Meld gjerne ifra til:

Registrer eposten din.
Send en epost til
nordtrondelag@parkinson.no

Egil Bredesen, 7976 Kongsmoen
Tlf 74321813
E-post: eg-bred@online.no
Så gir jeg melding videre til:
Norges Parkinsonforbund

DINAVIS DINAVIS DINAVIS DINAVIS DINAVIS DINAVIS DINAVIS

NA støtter arbeidet til
Namdal Parkinsonforening

NA Tlf. 74 21 21 00 - www.namdalsavisa.no

Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal, leder
Nord-Trøndelag
Parkinsonforening*

En sommer er atter på hell, på mange måter en god sommer. Bonden har stort sett årets avling i hus, og for de fleste har det vært bra avling av god kvalitet. Grønnsaker frukt og bær fra hagen er høstet, og fra skog og fjell er det også høstet rikelig for den som ønsker det. Bare fjellets gull, molta har sviktet på store områder, men for de ivrigste gikk det å finne litt av den også.

Organisasjonsarbeidet har ligget litt i dvale siden sist, men i skrivende stund er det mye å ta fatt i. Det som har skapt mest røre er at Helseforetaket ikke har bedt om tilbud fra Meråker om å videreføre det tilbudet vi har i dag om rehabilitering. Vi har gått aktivt ut mot politikere, administrasjon og organisasjoner vi mener kan påvirke saken. Ingen vil love noe, men vi har i alle fall fått sympati og lovnader om at sentrale personer vil prøve å bevare tilbudet.

Årets store galla blir nok uten tvil markeringen av forbundets 25 års jubileum. Feiringen blir i forbindelse med ledermøtet på Lillestrøm 7 og 8 november. Vi har en ung livskraftig, organisasjon, som har dyktige medarbeidere. De gjør ett svært godt arbeide for våre medlemmer. Vi gleder oss til ett spennende ledermøte og jubileum.

I høst er det også tid for det tradisjonelle "Rica"seminaret, som vi arrangerer sammen med Sør Trøndelag Parkinsonforening den 31 oktober. Også i år har vi fått foredragsholdere som er blant de beste i landet på sine fagområder, så jeg kan i alle fall love et godt faglig utbytte. Dessuten har vi lagt vekt på å få ett litt romsligere program, slik at det blir litt bedre tid til den sosiale biten. Jula nærmer seg raskt og med det vårt tradisjonelle julebord. I år blir det på Berg Gård på Kjerknesvågen. Det er alltid trivelig å treffes i festlig lag, og vi håper på noe bedre oppmøte enn i fjor. Så sett av 21 november til denne festen.

En påminning til slutt: Husk trimmen! Alle med parkinson har krav om gratis fysioterapi. Har du varmebasseng i rimelig nærhet får du også dette gratis. Men det aller beste, og det er også gratis, det er en tur ut i naturen. Er det dårlig vær er det absolutt verst mens du sitter inne og kanskje ikke har så veldig lyst til å ut. Kommer du først ut er det ikke så ille." Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær"

Så får dere alle ha en fin høst

Hilsen Gunnar

Arrangementskalender.

Åpne møter på Arken ved Sykehuset Levanger

Temamøte

Den 1 okt. kl 13.00.-14.00

Hvordan ivareta meg som pårørende

Ved sosionom Gerd Talsnes
Haugdahl

Temamøte

Den 5 november

kl 14,15– 15,15

Tema for dagen er: **Noe nytt?**
Ved nevrosykepleierne Berit
Nonset og Lena Skar

Temamøte

Den 3 desember kl 14.20

Øvelser for stemme og tale.

Ved logoped: Astrid Granhus
**Muligheter for å kjøpe kaffe i
forkant om noen ønsker det**

Parkinsonseminar

Rica Hell Hotell, Stjørdal

Den 31 oktober kl 10.00-16.00

Se side: 24-25

PAPAYA – møte

”Yngregruppa” i Nord-Trøndelag Parkinsonforening (PAPAYA) samles igjen
onsdag den 7/10 kl. 1800.

Oppmøte hos Alf Magne Bye, Løvvingen 10, Steinkjer.

Både parkinsonrammede, pårørende, medlemmer og ikke medlemmer
er like velkomne. Kontaktperson: Gerd, tlf: 472 54 649

Se side: 36 for mer informasjon

Julebord

Berg gård, Kirknesvågen, Inderøy

Lørdag den 21 nov. Kl 16.00

Det blir servert tradisjonell julemat med dessert og kaffe.

Etterpå blir det dans. Ta gjerne med gevinst til utlodninga.

Er det nok påmelding blir det oppsatt buss fra Stjørdal og Høylandet.

Pris kr 300 inkluderer middag, en enhet drikke, dessert, kaffe og buss.

Påmelding til Gunnar Kvaal innen 14/11 på tlf 74071126 eller

e-post gunnkvaal@vktv.no

Vi ønsker alle velkommen til en
trivelig førejulskveld på
Inderøya.



Egil har ordet

*Egil Bredesen, leder
Namdal
Parkinsonforening*

Kjære venner.

Da er tiden inne for og skrive noen ord til dere igjen. Jeg synes ikke det er lenge siden sist, men tre måneder går fort.

Bladet har fått mye interessant stoff takket være flere flinke skribenter som har bidratt med fine innlegg i bladet. Unni og Jarle fra Sparbu viser med sin sykkeltur langs Rallarveien at det går an og ta utfordringer selv om en er rammet av Parkinson. Det er ikke noe lurt og bare sette seg ned og tro at livet er slutt selv om en har Parkinson.

Familien Bye fra Steinkjer har deltatt på ei familiesamling i Kristiansand for familier i yrkesaktiv alder med barn som viser at det er et allsidig tilbud som tilbys medlemmer i Parkinsonforeningene.

Bjarne er frampå med noen kritiske ord om gebyr på regninger til folk som ikke behersker data. Åse har også bidratt med siste nytt fra sykehus og forbund. Takk for alle fine

bidrag

Vi har en del nye lesere, derfor tar jeg med en artikkel fra Bjørnar som vi hadde i bladet i 2005. Den viser på en gripende måte hva en funksjonshemmet kan bli utsatt for. Slike tragiske hendelser forsterker tendenser til å isolere seg hjemme som er vanlig blant parkinsonrammede og som kan gjøre ubotelig skade. Bjørnar er et godt eksempel på at det går an og heve seg over slik oppførsel.

I Namdal Parkinsonforening har vi gjennomført det årlige grilltreffet på Lund. Det var gledelig at hele 25 deltagere tok turen til Lund denne dagen. Kjempebra.

Vi har hatt en fin busstur til Ytterøy. Trondheimsfjordens perle med Arild bak rattet. Fin tur i fint vær med god deltagelse.

Framover så er det en del aktiviteter som står på programmet. Jeg håper på god deltagelse. Det er lønn for strevet for oss som prøver å holde hjulene i gang at flest mulig møter opp. Ellers vil Parkinsonforeninga sakte men sikkert dø ut. Se igjennom arrangementkalenderen og noter på kalenderen din så husker du når neste arrangement skal være.

Jeg og Gunvor har vanligvis tatt en tur til sydligere strøk hvert år. Men på grunn av usikkerhet med svineinfluensa droppet vi det i år. I stedet ble vi med Sigmunds Reiser på en seks dagers tur til Lofoten. Og det var ikke noe dårlig alternativ. Med en trivelig sjåfør fra Trønderbilene og en guide som er fra Lofoten med god lokalkunnskap og trivelige medpassasjerer så ble dette en uforglemmelig tur. Det er mye av Norge vi ikke har fått sett enda.

Da vil jeg tilslutt få takke for oppmerksomheten og jeg håper bladet faller i smak. Ta vare på bladet for du vil garantert få bruk for det senere. Jeg takker for all velvilje jeg blir møtt med fra forretningsdrivende når jeg banker på og spør om annonsering i bladet. Uten dere så hadde det nok ikke vært noe Parkinsonblad. Jeg ønsker alle våre lesere en fin høst og velkommen tilbake i neste blad som kommer til jul.

Vennlig hilsen Egil Bredesen

Arrangementskalender Namdal PF



**Husk kafetreffet på Bohuskafeen
første torsdag i måneden kl 12.00**

Bassengtrening i Oasen hver tirsdag 12.45

Ledet av fysioterapeut fra fysioterapitjenesten i Namsos kommune
Parkinsonrammede deltar gratis på treninga.

Hyggekveld

Namsen Motor Hotell

Lørdag den 10 oktober kl 14.00

Underholdning av Per Solbakk, s orkester.

Servering

Varmrett

Kaffe og bløtkake

Utlodning, ta gjerne med en liten gevinst.

Påmelding til Egil Bredeesen: tlf 74321813, mob. 90668965

Innen 1 oktober.

Vel møtt til et trivelig samvær

(Arrangementet støttes av Nord-Trøndelag Fylkeskommune)

Julebord

Vibstad gård, Overhalla

Lørdag den 5 des kl 14.00

Servering av tradisjonell julemat

Underholdning Utlodning

Buss fra Lund i korrespondanse med ferga



Påmelding til Egil Bredeesen innen 15 november

Egenandel kr 300,-

Etter at vi hadde julebord på Vibstad i 2006 og 2007 har det kommet flere ønsker om julebord på Vibstad igjen. Da regner jeg med godt oppmøte.

Vel møtt til ei trivelig førejulstund sammen på Vibstad

Trivelig grilltreff på Lund

Tekst / foto : Egil Bredesen



En trivelig dag. Deltagerne hadde en trivelig dag i hagen hos Åse og Arild Rørmark

I Namdal Parkinsonforening har det vært en tradisjon og arrangere et grilltreff i løpet av sommeren som har blitt et meget populært arrangement blant våre medlemmer.

I år ble grilltreffet arrangert den 18 juli hjemme hos Åse og Arild Rørmark på Lund etter at Åse og Arild i år likegodt inviterte Parkinsonforeninga hjem til seg på grilling i hagen.

Hele 25 medlemmer tok turen til Lund denne lørdagsettermiddagen. Flere som hadde ledig plass i bilen tilbød skyss slik at alle som ville være med fikk skyss.

Det kom en full bil helt fra Nord-Statland som er en tur på ca 28 mil fram og tilbake. Otterøy var også som vanlig godt representert ved at Brynhild ordnet med skyss og fikk fylt opp bilen. Ekstra hyggelig var det at det var noen nye fjes å se blant de som kom.

Åse serverte de frammøtte nystekt eplekake til kaffen. Etter hvert som Arild fikk fyr på grillen kom det fram medbrakt grillmat på grillen og duften av grillmat fikk fram matlysten hos de fleste etter hvert.

Maten smaker ekstra godt når den nytes i fine omgivelser blant gode venner.

Etter hvert som det meste av grillmaten var spist så ble det godt å få røre litt på seg. Da var det tippekurransse som sto på programmet. Tolv spørsmål med tre svars alternativer ble hengt opp rundt om i området, mens deltakerne med hver sin tippekupong gikk omkring og krysset av for det riktige svaret.

Spørsmålene hadde sitt utgangspunkt fra Parkinsonbladet, og de som



Grilling: Rolf og Idun i full gang ved grillen mens Arild bivåner det hele.



Tippekurransse: Ingeborg, Ann Ingrid og Gunvor studerer et av spørsmålene

hadde lest bladet nøye hadde nok en stor fordel. Her var det blant annet spørsmål om hvor mange annonser det var i det siste medlemsbladet. Hvor mange sider det var i bladet. Men spørsmålet om å tippe vekta til lederen skapte

hodebry for de fleste.

Rigmor ble best med hele 9 rette svar og ble belønnet med en pose Twist for innsatsen.

Vi kan se tilbake på et vellykket grilltreff i strålende sol og godt oppmøte med mange medlemmer.

Det er veldig hyggelig at så mange kommer når vi har arrangement Det er lønn for strevet for oss som prøver å ha ei aktiv forening.

Åse og Arild hadde lagt til rette for et trivelig treff. Det var satt opp skilt som gjorde det lettere for de som var ukjente og finne fram. Felles grill med Arild som fyrbøter fungerte meget bra.

Jeg sitter igjen med inntrykk av at alle hygget seg for praten gikk livlig rundt bordene som den alltid gjør når vi har sosiale samvær i Parkinsonforeningen.

Åse og Arid fikk applaus for at de stilte hagen sin til disposisjon for



Yngste deltaker: Daniel (3 år) var yngste deltager på grilltreffet

at vi skulle kunne møtes til grilltreff. Takk fortjener også dem som hadde ledig plass i bilen velvillig tok med deltagere som trengte skyss. Kjempebra. Og til slutt takk til alle som tok turen til Lund denne dagen og var sammen med oss på grilltreffet.

Fortjente blomster: Åse og Arild fikk fortjente blomster for at de arrangerte grilltreff hjemme i hagen for medlemmene i Parkinsonforeningen.



*Den mest bortkastede av alle dager
er en dag uten latter*

Nicolas Sebastian Roch



Dyre påfunn fra det offentlige

Av Bjarn Nyberg

Gammelt folk og dyre påfunn fra det offentlige – dyrt å ikke bruke e-faktura

Det egentlige problemet er velkjent – vi gamle kan for lite data. Jeg har i noen tid prøvd å lete frem eksempler på at det offentlige snikpåfører oss ekstra kostnader som i beste fall kan sies å ha et tvilsomt hjemmelsgrunnlag – i hvert fall moralsk /etisk.

For en tid tilbake var det NSB som prøvde seg med gebyr på betaling på toget. Hvis du ikke hadde gyldig billett når toget går, kostet det 20 kr ekstra.

Nå er det Telenor som prøver seg: De kan fortelle: Opprett e-faktura nå og unngå et gebyr på kr 35 på papirfaktura.

Men problemet er at e-faktura mottar du elektronisk i nettbank. Du må selv gå inn i nettbank på PC'en og godkjenne betalingen.

Henger du med mor; dette kan bli spennende:

Ikke kan vi bruke data og vi er ustø og skjelvende på både armer og ben.

Tror Telenor at vi kan benytte oss av e-faktura ???

Nei, vi må nok bare betale 35 kroner ekstra for å få betalt en allerede høy telefonregning.

Hva blir det neste....

Bjarne

Høylandet BA

Tlf 74321209

Alt i dagligvarer

Kongsmoen
Tlf 74321858

Sommerturen til Ytterøy

Tekst / foto : Egil Bredesen



En trivelig gjeng: Det var en trivelig gjeng som stilte opp til felles fotografering etter en bedre middag på "Rampa" på Ytterøy.

Namdal Parkinsonforening hadde Ytterøy som mål for årets sommertur den 29 august.

Turen hadde Lund som utgangspunkt i korrespondanse med ferga fra Hofles til Lund med Arild Rørmark bak rattet i buss fra Trønderbilene. Det var 28 forventningsfulle deltagere som steg på bussen fra Kolvereid i nord til Levanger i sør. Siden vi har mye ledig plass i bussen så

ble medlemmer fra resten av fylket invitert til å bli med oss på turen. Det var med 5 deltagere fra Steinkjer og 6 fra Levanger i tillegg til de 19 fra Namdal. Været så ikke så bra ut på turen nedover med gråvær og regnbyger. Men når vi nærmet oss Levanger så klarnet det opp og været ble riktig bra. Når vi kjørte på land på Ytterøy sto Lars Forberg og ventet på oss. Lars skulle



Ytterøy Bygdetun: Det var fint og slappe av på tunet men Lars Forberg fortalte om gårdens historie.

være guid for oss under oppholdet på øya. Han presenterer seg og ønsker oss velkommen til Ytterøy. Etter at vi først fikk litt orientering om øya og om tidligere gruvedrift ved fergeteiet så kjørte vi innover øya mens Lars orienterte. Etter hvert ankom vi Ytterøy Bygdetun som besto av gården Øvre Bjørvik som er blitt en stiftelse hvor det er tatt

vare innbo og driftsløsøre som har stått uforandret siden 1950 tallet. Her ble vi tatt imot av tre damer som serverte kaffe og hvetebrød i et stort selskapslokale som har blitt innredet på låven mens Lars fortalte om stiftelsen Ytterøy Bygdetun. Etter hvert ble det anledning til omvisning i husene på gården.

MASKE
GRUPPEN AS

Pinaveien 4
7800 Namsos
Tlf 74217000
Fax 74274667
kundeservice@maske.no

Tre trivelige damer viste oss rundt inne og orienterte.

Her er alt løsøre inntakt både i trønderlåna og i uthus. Her vises det hvordan folk levde på gårdene for mange år tilbake. Og her var det mange gamle ting som den eldre generasjon nok kunne kjenne igjen. Når det er så mye fint å se så går tide fort. Vi måtte bryte opp og reise videre for middagen ventet.

Vi kjørte igjennom et frodig landskap med velstelte gårder. Ytterøy har et flateinnhold 28 kvadratkilometer og er 13,5 km lang og 4,3 bred. Det er i dag ca 50 gårdsbruk i drift der gårdsbebyggelse, dyrkamark, beitemark og skogsmark danner en mosaikk i landskapet. Ytterøya har en stor rådyrs-tamme og salg av jakt på



Trivelige vertskap: Disse fine damene serverte kaffe og viste oss rundt på Bygdetunet



Innholdsrikt gårdsverksted: Rigmor, Odd og Åse fikk se litt av datidens verktøy.

rådyr er en viktig tilleggsnæring for grunneierne. Arkeologiske funn vitner om en gryende jordbruksaktivitet på Ytterøya for ca. 5000 år siden. Det har vært drevet ut både kobber, svovelkis og kalk fra gruver på øya. Gruvedrift på Ytterøy kobberverk startet ca 1630, og i 1870 arbeidet 5-600 personer i gruva. Drifta ble lagt ned etter 1. verdenskrig.

Ytterøy var egen kommune fram til 1963, da øya gikk inn i Levanger kommune.

I tillegg til jordbruk har Ytterøy butikk, bilverksted, båtservice, kylling-slakteri, kveiteoppdrett, kirke, skole og barnehage, helsetun, kafe, post og småbåthavn. Flere kreative sjeler har skapt sitt eget virke og etablert egne bedrifter innen glassmaling, rådyrskinnprodukter og tredreing for å nevne noe.

I dag har øya en fastboende befolkning på ca. 500 personer, men i sommerhalvåret økes dette tallet betraktelig. Det er ca 160 hytter / fritidseierdommer og mange ønsker å feriere her for det er med god grunn at øya har fått hedersnavnet ”Trondheimsfjordens perle”

Lars forteller at her er det godt å bo.

Det finnes ikke kriminalitet på øya så det er ikke nødvendig å låse døra om en skal bort en tur.

Omsider kom vi fram til Rampa som er øyas kafe. Vi ble tatt imot av trivelig personale som ønsket oss velkommen til bords. Vi fikk servert Innherredssodd med sviskegrøt og fløte til dessert etterfulgt av kaffe.

Når vi er avhengig av ferge så må en være nøye med og følge med klokka. Vi måtte bryte opp når vi hadde nok tid til og rekke ferga, men vi rakk å få tatt et bilde av



Kaffe. Lars Forberg forteller om stiftelsen: Ytterøy Bygdetun

deltagerne på trappa før vi dro.

Jeg håper alle syntes vi hadde en fin tur. Det var i hvert fall noen som gav uttrykk for det. Vi takker Lars Forberg for all fin informasjon om Ytterøya. Takk til vertskap på bygdetunet. Takk for fin service og god mat på Rampa kafe. Takk til Arild som skaffet en fin buss og kjørte oss trygt og sikkert på turen. Og ikke minst takk til dere som deltok på turen og da spesielt dere fra sørdelen av fylket som ble med sammen med Namdalingene.

Takk for en trivelig tur til Trondheimsfjordens perle, Ytterøya

T **Tore Ligaard s**
STJØRDAL – TRONDHEIM – NAMSOS – OSLO

Avd. Namsos. Tlf. 74274500 - fax. 74273999
www.ligaard.net — epost: namsos@ligaard.net

Jeg må gå alene

*Det er godt å være to som trekker i spann
når livets vansker melder seg.
Men mine sorger må jeg leve med alene.*

*Anger og dårlig samvittighet
for det jeg skulle ha taklet annerledes,
er belastet min konto.*

*Hun er enestående ved min side
og lover å bli der samme hva som hender,
men det er min kropp som er syk.*

*Min angst for fremtiden snakker vi om,
og hun virker sterk når hun sier at fremtiden
skal vi klare sammen, når den kommer.*

*Det trøster meg når jeg tenker på skjebner
med min sykdom som jeg har møtt, og jeg kjenner
at sykdommen gradvis stjeler min egen helse.*

*De vanskelige valgene diskuterer vi.
Men det blir jeg som må avgjøre når jeg vil
søke om operasjon for min parkinson.*

*Og i sin tid, langt der fremme, når vi skal ut
på den siste store reisen til det ukjente, alene
vil bare en av oss kunne håpe på en hånd og holde i.*

*Ditt nærvær i mitt liv gir meg mot og kraft til
å avise de sorte tankene som av og til sier meg
at dette livet er uten mening. Jeg vil leve!!*

*Det er i dag vi lever! Og jeg elsker deg min utvalgte,
for alt du er for meg. Nå lister jeg meg inn til din sovende
kropp og vil ligge hud mot hud til solen står opp.*

*Fra heftet: MED EN UVENN I KROPPEN
En samling dikt om Parkinsons sykdom av Per Martin Linnebo*

Det muntre hjørnet

Hosteanfall

På et gamlehjem i Nord-Trøndelag fikk en av beboerne et hosteanfall om ettermiddagen.

Den nye bestyreren viste råd og hentet en flaske god, kostbar konjakk og gav den eldre mannen et glass.

Dagen etter hostet alle beboerne på hjemmet.

Fra barnemunn

Lille Per spør bestemor hvor gammel hun er:

Bestemor hvor gammel er du?

Nei, det har jeg glemt.

Dra ned underbuksa di og se da vel.

Nei sånn må du ikke si lille Per.

Jammen i underbuksa mi står det fire til seks år

Læreren til klassen:

Kan noen fortelle meg hva farvann er for noe?

Da kom det fra Petter:

- Må vel være det motsatte av morsmelk det?

Kusinen min har en gutt på fire år som heter Rasmus. Han er veldig opptatt av datoer og spill, noe han også er veldig flink med. Han hadde fått et nytt spill i bursdagsgave, og ville at mormor skulle være med og spille. Mormor gjorde feil hele tiden og innrømte at hun ikke visste hvordan man spilte slike spill. Rasmus så på henne med nedlatende blick og sa overbærende til mormor: - Men mormor da, spillet er jo for barn fra tre år!

Klar for et styrkeløft?

Solbriller med eller uten styrke – samme pris!*

* Gjelder styrke +/-4 cyl -2



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

Faren og sønnen på rundt tre år var i en rørleggerforretning, for å kjøpe et nytt toalett. De gikk rundt, og faren stoppet for å snakke med ekspeditøren. Sønnen gikk rundt og kikket. Det gikk noen minutter, og plutselig så hørte faren sønnen som ropte: **PAPPA, JEG ER FERDIG!!**



Kaffe er sunt - året rundt



Av Michael Jones, Nettavisen

Harvard-forskere hevder kaffe forebygger diabetes, kreft og Parkinsons sykdom.

Tømmer du i deg fire kopper daglig, og bekymrer deg for om all kaffedrikkingen er skadelig for helsa?

Frykt ikke! Nå har ny forskning fra blant annet selveste Harvard University kommet fram til at det sorte gullet så mange av oss krever hver morgen faktisk er sunt for kropp og sjel.

- Kaffe ble tidligere sett på som veldig usunt, men nå har vi et mer balansert syn på saken. Vi sier ikke at det er noe du skal drikke for bedre helse, men det er et godt valg om du skal drikke noe ofte, sier Rob van Dam ved Harvard School.

Forskerkollegaen Terry Graham ved Guelph University i Ontario sier seg enig.

- Kaffe er en kompleks drikk med hundrevis, hvis ikke tusenvis, av bioaktive ingredienser. En kopp kaffe er 2 % koffein og 98% andre greier, sier han.

Se hva kaffe kan hjelpe mot:

Diabetes

Hele 20 ulike studier fra hele verden viser at kaffe (både med og uten koffein) senker risikoen for type 2 diabetes. I noen av studiene hevdes det at kaffedrikkere har 50 prosent lavere sjanse for å få sykdommen.

Hjertesykdom og slag

Ferske funn viser også at jevnlig kaffedrikking ikke øker risikoen for hverken hjertesykdom eller slag. Faktisk kan kaffe delvis redusere risikoen for slag med hele 19 prosent. Hva hjertesykdommer angår er det ikke påvist noe helsemessig gevinst i forbindelse med kaffedrikking. Men det er heller ikke påvist at noen kopper om dagen vil øke risikoen for hjerte problemer.

Kreft

De fleste kaffeforskere er enige om at kaffedrikkere har betydelig lavere risiko for å få leverkreft. I tillegg kan andre funn tyde på at det også gir mindre sjanse for tykktarmkreft.

Skrumplever

Kaffe er tydeligvis bra for levera. For om du drikker mye kaffe kan du trøste deg med at sjansen for skrumplever blir mindre. Det er dog ikke klart om det er koffeinet i kaffen eller selve kaffen som er årsaken.

Parkinsons

Når det gjelder denne sykdommen, så er det definitivt koffeinet som gir de positive virkningene. Ingen vet helt sikkert hvorfor, men mannlige kaffedrikkere har bare halvparten så høy risiko for å utvikle Parkinsons sykdom. Kvinner vil også få merkbart lavere risiko for Parkinsons dersom de får i seg en anbefalt dose på 150 mg koffein (omtrent 1 kopp kaffe) om dagen.

Generell fysisk form

Koffein var lenge regnet for å være et ulovlig stoff av IOC, så at stoffet hjelper idrettsutøvere å yte bedre er det liten tvil om. Før trodde man at koffeinet sørget for mer glykogen (sukker) til musklene, men nå ser det ut til at stoffet hjelper musklene å skille ut kalsium. Dermed trekker musklene seg sammen med større kraft, og det skal ikke mer enn en vanlig kopp kaffe før man merker effekten.

Hjertelig takk for støtten

Av Egil Bredesen

Jeg vil få sende en hilsen til firmaer som støtter oss med annonser. Jeg blir møtt med velvilje hos de aller fleste når jeg spør om støtte. Følgende firma har annonser i bladet denne gangen:

Side 3	Namdalsavisa
Side 11	Høylandet Samvirke lag
Side 13	Maske gruppen AS Namsos
Side 15	Tore Ligaard AS Namsos
Side 17	Lars Mosand AS Overhalla
Side 21	Spar Overhalla
Side 29	Sigmunds reiser AS, Steinkjer
Side 29	Fjellet Elektro, Namsos
Side 29	MX Sport, Stjørdal
Side 31	Apoteket Laksen, Overhalla
Side 33	Boli Eiendomsmegling Namsos
Side 34	Peter Brauten AS, Namsos
Side 38	Øyvind Johansen AS, Namsos
Side 39	Rema1000 Remasent./ Ullvaren
Side 41	Coop Exstra, Namsos
Side 41	DNBNOR Namsos
Side 41	Grong Sparebank
Side 41	Kystdrakten, Kolvereid



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

Velkommen til grasrotandelen

Nye 52 millioner kroner til grasrota

Til nå har godt over 400.000 av Norsk Tippings spillere funnet seg en grasrotmottaker som de vil støtte – uten at det koster dem noe ekstra eller at det går ut over premien deres. Hver gang de spiller går fem prosent av det de spiller for til laget eller organisasjonen som de har valgt som sin grasrotmottaker.

Totalt har Grasrotandelen generert over 52 millioner siden første utbetaling i juni. Den samlede summen hittil i år er på over 113 millioner kroner.

- Vi er godt fornøyd med det første halvåret til Grasrotandelen. Siden oppstarten i mars har vi opplevd et stort engasjement rundt ordningen, og dette viser seg også igjen i de summene vi nå kan dele ut, sier pressetalsmann Magne Vikøren i Norsk Tipping.

Viktig høstjakt

De kommende månedene kan bli meget viktige for grasrotmottakerne. I 2009 har Grasrotandelen tilbakevirkende kraft. Det vil si at det genereres grasrotmidler av alt spilleren har spilt for fra 1. januar 2009, uansett når spilleren knytter seg til.

- Denne ordningen gjelder ikke fra 2010 av, og dermed er en potensiell grasrotgiver langt mer verdt i år enn neste år. Per nå har én av fem spillere hos Norsk Tipping funnet seg en grasrotmottaker, så det er fremdeles et stort potensial som ennå ikke er hentet fullt ut, sier Vikøren.

Bli med og bestem hva noe av Norsk Tippings overskudd skal gå til! Med Grasrotandelen kan du støtte det laget eller den foreningen du mener fortjener det - hver gang du spiller.

Det finnes flere måter å bli grasrotgiver på. Du kan oppsøke en av våre 4000 kommisjonærer, gjøre det via mobilspill og sms eller ved å tilknytte deg på Internett. For å bli grasrotgiver NÅ.

HUSK: DET KOSTER INGENTING Å VÆRE GRASROTGIVER

Gå til kommisjonæren, lever spillerkortet å be om å få registrert din grasrotandel på henholdsvis Nord-Trøndelag Parkinsonforening eller Namdal Parkinsonforening. Økte inntekter gjør at foreningen vår kan yte enda bedre service for våre medlemmer.

Inntekter fra grasrotandeler

Av: Egil Bredesen

Vi sender en stor takk til de som har registrert grasrotandelen sin på Nord-Trøndelag Parkinsonforening og Namdal Parkinsonforening.

Inntil den 2 september har Nord-Trøndelag Parkinsonforening fått overført **kr 4019.-** fra Norsk Tipping mens Namdal har fått overført **kr 2432.-**

Fortsatt kommer det penger fra 22 grasrotandeler til Fylkesforeninga og fra den 1 sept. til den 19 sept. har det kommet inn kr 435,- For Namdalsforeninga har det i samme tidsrom er kommet inn kr 306.- fra 13 grasrotandeler.

Du kan også gå inn på internettsidene til Norsk Tipping og finne grasrotinntektene til Parkinsonforeningene.

På siden til Nord-Trøndelag Parkinsonforening legges det også ut opplysninger om inntekter for begge foreningene som oppdateres nesten daglig.

Jeg vil tilslutt innstendig oppfordre alle tippere som enda ikke har registrert grasrotandelen sin på Parkinsonforeningen om å gjøre det straks. Det koster ingen ting for deg men betyr veldig mye for Parkinsonforeningens virksomhet.

Jeg oppfordrer våre medlemmer til å være aktive og verve grasrotandeler fra slekt og venner. Står vi sammen så blir det resultater.

Jeg venter i spenning på hvor mange nye grasrotandeler som blir registrert etter at medlemsbladet har kommet ut til medlemmene. *Lykke til! Hilsen Egil.*



OVERHALLA

Åpningstider: 09.00–19.00 / 09.00–17.00

Dagligvarer – jernvarer – propan – Norsk Tipping – Post i butikk

BLOOD BROTHERS Bruce Springsteen Fanclub Norwaywww.springsteen.net**PRESSEMELDING**

Oslo, 3. September 2009

LIGHT OF DAY OSLO 2009**Konsert til støtte for Parkinson organisasjonen
Light of Day på Herr Nilsen 1. Desember**

Light of Day henter navnet sitt fra Springsteen-sangen med samme navn og er en organisasjon som generer inntekter til forskning på Parkinson sykdommen i USA. Siden 2000 har det vært arrangert årlige konserter i New Jersey i USA, og Bruce Springsteen har selv dukket opp uanmeldt og spilt ved de fleste anledninger. Light of Day har nå blitt turnè og i år er det artister som Willie Nile, Joe D'Urso, Jesse Malin og Marah som kommer til Oslo for turneåpning tirsdag 1. desember på Herr Nilsen. Billetter er nå i salg hos Billettservice, dette blir eksklusivt med kun 150 billetter!

Willie Nile, Joe D'Urso, Jesse Malin og Marah er "kjente og kjære" navn for de av oss som liker kvalitetsrock i krysningspunktet Bruce Springsteen, Ryan Adams og Johnny Thunders. Det blir en akustisk konsert hvor artistene stiller sammen på scenen og spiller eget materiale. I tillegg blir det garantert noen utvalgte cover låter. Dette er en veldedighetskonsert hvor deler av billettinntektene også går til den norske Parkinson organisasjonen.

Video fra Light of Day Oslo 2008:Willie Nile - On The Road To Calvary - <http://www.youtube.com/watch?>Joe D'Urso - Rockin' In The Free World - <http://www.youtube.com/watch?>**Artistene:**Willie Nile: <http://www.willienile.com/>Joe D'Urso: <http://www.jdcaravan.com/> Jesse Malin: [http://](http://www.myspace.com/jessemalin)www.myspace.com/jessemalinMarah: <http://www.marah-usa.com/>**Aktuelle lenker:** <http://www.lightofday.org/> <http://www.springsteen.net> <http://www.parkinson.no/>

Kontaktpersoner:

Roar Bakken - roar@springsteen.net - www.springsteen.net

Billettpris kr 200,- + billettavgift i salg hos Billettservice

<http://www.billettservice.no/html/artist.html?>



Nytt fra NPF sentralt

Av Åse Kvaal

Det nye styret har hatt sitt første møte etter landsmøte, og det ble avholdt på Soria Moria; slik kom vi regjeringspartiene i forkjøpet! Så – NPF er i skuddet! Så nå er de forskjellige arbeids-oppgavene innad i styret fordelt i de utvalgene som vi operer med i NPF.

Det som er nytt for året er at Nord-Trøndelag nå faktisk møter med 2 representanter til styremøtene, ettersom Alf Magne nå har gått inn som 1. varmann til styret. Dette sikrer en fast representasjon på alle møtene, selv om denne plassen ikke innehar stemmerett med mindre at det er noen som er fraværende.

Ja, ja, litt fleip må en koste på seg noen ganger. Men ellers er det litt av en høst vi går i møte; med Jubileums-markering for stiftelsen av Forbundet vårt! Hele 25 år er det blitt siden Jan Presthus stiftet Norges Parkinsonforbund. Denne markeringen av forbundet vil foregå under høstens ledersamling den 6. og 7. november. Mere stoff om jubileet blir vel å finne i Parkinson – bladet nå i høst.

Ellers må de som er interesserte i amerikansk musikk, holde av den 1. desember, da det blir konsert i Oslo med konseptet : "Light of day". De fleste av de aktørene som stilte opp i fjor, blir å finne på podiet i år også. Og – det samme gjelder for denne konserten som for alle de andre konsertene i denne turneen; kanskje kommer "kongen" selv – Bruce Springsteen!?? Det er sagt at han plutselig ankommer uten forvarsel på noen få av disse arrangementene.

Tanken bak hele dette opplegget, er at kjente amerikanske artister som har jobbet rundt – og med – Bruce Springsteen, stiller opp og gir gratis konserter rundt om i Amerika og i Europa. Bare de faktiske utleggene blir dekket. Grunnen til at de stiller opp på denne måten, er at en avholdt medarbeider til disse musikerne fikk diagnosen Parkinson for en del år siden. Derfor holder de nå konserter rundt om i forskjellige land, til inntekt for Parkinson-saken. I fjor var det første året de besøkte Norge, mens Sverige har hatt 2 konserter tidligere. Erfaringen tilsier at det kommer flere og flere til disse arrangementene ettersom de blir kjent. Denne utviklingen håper vi på også her tillands, og derfor er det nå et større lokale som er arena for konserten nå i desember. Høres ikke dette fristende ut

Parkinson seminar

Rica Hell Hotel, Stjørdal

FELLES PARKINSONSEMINAR SØR- & NORD-TRØNDELAG

Start kl.10.00 (møt i god tid)

Planlagt slutt kl.16.00

Program for dagen blir utlevert ved seminarstart

Meget gode foredragsholdere

På dette seminaret er det satt av litt tid mellom hvert innlegg til å slå av en prat og kanskje bli kjent med nye personer som er i samme båt som en selv.

Lørdag 31.oktober 2009

Påmeldingsfrist: 10.oktober

NB! Påmelding 30.september for de som ønsker hotellrom.

Pris kr.350,-

Inkludert lunchbord

- Presentasjon av Norges Parkinsonsforbund
Ved Ragnhild Støkket
- Stemme og kommunikasjon. Utfordringer. Hva kan vi gjøre?
Ved seniorrådgiver/logoped Gry Tvetervås.
- Sett og verdsatt
Ved prosjektleder i NRK, Helge Gudmundsen
- Trygderettigheter
Ved sosionom Ørnulf Haugan
- Hva er parkinson, medikamentell behandling og siste nytt fra forskning.
Ved dr. Krisztina Johansen
- Dagens konferansier: Viggo Valle
Kjent fra NRK TV & radio
Forbehold om endringer

Buss til seminaret på Stjørdal

Parkinsonforeningen setter opp buss fra Høylandet via Namsos til seminaret slik at flest mulig kan få anledning til å komme seg til Stjørdal på seminar.

Det blir anledning til påstigning på bussen hele strekningen til Stjørdal

Hvis du ønsker å være med bussen så må du gi beskjed til Egil Bredeesen på tlf 74321813 eller epost: eg-bred@online.no innen den 10 oktober.

Send kupongen nedenfor til Sør-Trøndelag Parkinsonforening snarest og meld deg på seminaret.

De som vil være med bussen vil få tilbakemelding om bussrute med påstigningssted og avgangstid i forkant av seminaret.

Egil Bredeesen



Påmelding:

Navn:.....

Adresse:.....

Antall:.....

Sendes: Sør-Trøndelag Parkinsonforening,
Boks 155, 7401 Trondheim

Hotell for de som ønsker det.

Kr. 995,-/ 1245,- inkl. frokost for hhv. enkelt/dobbelrom

Ønsker:

Enkeltrum: _____

Dobbeltrum: _____

Langs Rallarveien med Parkinson på bagasjebrettet

Tekst / foto: Unni Johnsen, Sparbu

Dette var sommerens utfordring. Nå har Jarle hatt Parkinson i 10år, men han greide seg utrolig bra, noen tunge tider var det når ikke medisinen virket. Da måtte vi finne frem kaffen, å se på naturen-----sånn er det bare.

Alt startet med at jeg undertegnende bestemte at i år skal vi sykle "Rallarveien". Har hatt en drøm om det lenge, så Jarle ble informert om ideen og vi fant ut at det skulle la seg gjøre. Hva mangla vi: jo TRENING. Da var det å blåse støvet av syklene og begynne å sykle. Det var tøft i starten, utrent som vi var, men det var bare å fortsette i den banen vi hadde begynt. Men det ble faktisk lettere etter hvert, men desto bedre form vi ble jo lengre ble turene. Det ble en besettelse, men vi kosa oss (så mye som det går - med tunga rett ut) Vi bor bra til for sykling, Sparbu er ett eldorado med veier på kryss og tvers. Så kom dagen for start, vi skulle ta det som en utvidet ferietur.

Vi skulle om Atlanterhavsveien, Kristiansund, Trollstigen og Geiranger for så til Haugastøl der det var oppstart, vi så mye av Norge både på innsiden og utsiden. Men mest ovenfra, da det er hengbratt alle steder. Men en opplevelse i seg selv. Oppstarten var den 5 juli, vi ble advart om at det var tidlig nok for det



Alt startet med at jeg undertegnende bestemte at i år skal vi sykle "Rallarveien

kunne være snø over fjellet der vi skulle sykle. Men skitt au tenkte vi det kan ikke være mye, lite visste vi hva vi hadde i vente når det var snakk om snø.

Vi kom oss til Haugastøl der pakka vi på syklene, hadde selvsagt med alt for mye bagasje. Vi hadde med for å overnatte ute, for vi visste at vi ikke tok

strekningen på en dag. Det er tross alt 8 mil, og vi hadde jo ferie. Starta i 3-tida på ettermiddagen og skulle ta første etappe til Finse, der skulle vi overnatte.

Haugastøl er 1000m.o.h. og vi skulle opp til 1222 m.o.h. der ligger Finse, så ved en rask rekning, ---- det er stigning hele veien. Til Finse er det 27 km. det skulle gå fort tenkte vi, det er ikke langt. Det vi ikke tenkte på var at med en konstant stigning går det senere. Det er fin natur og fin vei, ivrige etter å ha satt i gang så sykla vi på. Det hadde regna før på dagen så vi var litt usikker på om vi berga for det, men vi var heldige for vi slapp og ta frem regnjakkene. Vi hadde en koselig tur med en kaffepause ved ett vann, der stormkjøkkenet kom frem og Jarle trylla frem Mr. Lee. Godt med litt salt i kroppen, for vann var det nok av, der var vi heldige Det var tidlig på året så tining av snø var det nok av, så vann var det vi hadde mest av. Vi kom til Finse ca. kl 18.30, da fikk vi rom på turisthytte. . Det ble servert middag når vi kom inn så der var det full klaff, full service fra



Dette var sommerens utfordring. Nå har Jarle hatt Parkinson i 10år, men han greide seg utrolig bra



Vi kom til Finse ca. kl 18.30, da fikk vi rom på turisthytte.

første stund. Tankene gikk til all den bagasjen vi hadde dratt med, (telt og sovepose) det var ett enkelt valg. Koselig kveld med en øl, en god dusj og ei god seng. Det var to stk sykkelister i samme ærend som oss, men mest utlendinger som skulle gå tur i fjellet. Vi var oppe til frokost kl 8.00,spiste en god frokost, pakka på syklene igjen og la i vei. Neste mål var Fagernut vokterbolig på 1310 m.o.h. dit var det 1mil . Hadde sykla noen hundre meter da den første snøfonna var i sikte, da var det av sykklene og gå igjennom med sykkelen på slep, vi snakka om at det var sikkert ikke så mye snø så det skulle gå bra.

Men - det var 43 stk snøfenger over fjellet, de var fra 3m til 100m lange så vi fikk testa styrke. Mange plasser var vi ikke på sykkel mellom dem. Det gikk ikke an å sykle igjennom dem, selv den minste snøfonna var så dyp at det gikk dårlig. Det erfarte jeg, makelig som jeg er skulle jeg ikke av sykkel, så jeg trødde på.....

Der lå jeg, om jeg hadde møtt veggen kunne det ikke ha stoppa mer. Jarle flira godt da det så ut som om det var en statue som velta, jeg holdt stand i sykkelstilling til tyngdekrafta tok meg i en liggende posisjon. Siden gikk jeg, selv de minste snøfonner. Det var videre en innholdsrik tur, mye natur og snø. Jeg tenkte i mitt stille sinn, da det var på det verste med snø, hva gjør vi her? Men det gikk over, vi var heldig med været og jo lengre ned vi kom jo mindre snø. Så var det full vår igjen og motet steg, det er en vill og herlig natur vi har i Norge. Masse forskjellig natur og ikke minst frodig. Vi brukte 8 timer på turen fra Finse – Myrdal, da syntes vi at det var helt ok. Glad for at vi hadde fullført turen, vi så kun 2 mennesker på turen over fjellet, men det holdt det. Vi venta noen timer på toget som skulle



Jeg tenkte i mitt stille sinn, da det var på det verste med snø, hva gjør vi her?



Det var 43 stk snøfenger over fjellet, de var fra 3m til 100m lange så vi fikk testa styrken .

ta oss med tilbake til Haugastøl, der vi hadde bilen. Når vi pakka av syklene starta det å regne og alle himmelens sluser åpnet seg, det var bra timing det. Det tok ca 1time tilbake med toget, det var godt å komme fram til bilen. Da gledet vi oss til å kjøre til Geilo, der leide vi oss ei hytte, fikk dusjet og ordna oss. Det var verd alt strevet med snø, regn og slit. Vi hadde en fortreffelig tur og snakker om å ta den igjen, men vi er ikke alene om å bestemme det, --- vi har Mrs. Parkinson med på bagasjebrettet. Det anbefales alle å ta turen, men anbefales å dra en mnd. senere. I dag er det bare 12 snøfenger igjen leste jeg på nettet, og det er jo ingenting.

Hilsen Unni og Jarle Johnsen

Sigmunds

BUSSREISER AS

Kongensgata 43 - Postboks 3073 - 7709 Steinkjer - Tlf. 934 70 270
 E-post: sigmund@sigmundsbussreiser.no



Pinaveien 2
 7800 Namsos
 Tlf. 74219000
 Fax. 74219010

Bilverksted for alle merker

Tur og fritidsutstyr kjøper du hos oss.

MX SPORT Stjørdal

Kjøpmannsgata 30, 7500 Stjørdal

Tlf. 74800777 — Telefax: 74800784

Epost: sporten@epost.no



- litt mer personlig

Åpningstider:

Mand-Fredag 0900-1800

Torsdag 0900-1900

Lørdag 0900-1500



Familiesamling i Kristiansand

9-13 august 2009

Tekst / foto Heidi E Bye, Steinkjer



Full konsentrasjon. Fra venstre: Magne Fredriksen, Alf Magne og Martin i gang med en av de mange aktivitetene på familiesamlingen i Kristiansand.

I de senere år har det vært stadig økende fokus på parkinsonpasienter i yngre alder. De har litt andre utfordringer i hverdagen. Dette kan være hvilke symptomer som er mest fremtredende. Men det som kanskje er den største forskjellen, er at de som oftest er aktivt ute i arbeidslivet enda, i hvert fall i noen år.

Forbundet har i arrangert Yngreseminar for denne gruppen som er en flott mulighet for å treffe andre i samme situasjon.

En annen ting som disse yngre pasientene og deres familier har felles, er yngre hjemmeboende barn. Etter hvert som vi har hatt mer fokus på at Parkinsons sykdom ikke bare rammer den som fysisk får

diagnosen, har vi snakket stadig mer om de pårørende. Med det har vi stort sett tenkt på ektefelle, samboer eller partner. Men i de familiene hvor den rammede kanskje bare er i 20, 30 eller 40-årene, vil det jo ofte også være barn med i bildet. Noen har fått sykdommen mens ungene var små, andre fikk sykdommen før de fikk barn, så på den måten er det snakk om barn i alle aldre.

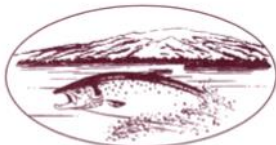
Vi vet at barn ikke bestandig klarer å uttrykke hva de forstår og ikke forstår, hva de lurer på og hva de er redde for. I familier hvor kroniske sykdommer blir en del av hverdagen, kan det ofte være vanskelig å vite hvordan vi skal håndtere situasjonen. Hva skal vi si til ungene, hvor mye skal vi si til dem, hva lurer de på spørsmålene er mange og svarene er ikke bestandig like mange.

Det er dette som er deler av bakgrunnen for at forbundet nå for andre gang



Utkledd Det var et allsidig program for de yngre familiemedlemmene på samlingen. I midten: Magnus ved siden av en kamerat ved navn Sander.

arrangerte en familiesamling hvor voksne og barn sammen tilbrakte ei helg med både fag, utfordringer, sosiale aktiviteter og 15 familier med unger i alderen 4-20 år deltok.



Apoteket Laksen

Postboks 14, 7863 Overhalla

 **APOTEK 1**

Vår kunnskap - din trygghet

Besøksadresse:

Apotekgården
7863 OVERHALLA

Postadresse: Postboks 14
7864 OVERHALLA

Telefon: 74282440

Telefax: 74282449

Vi kom hjem fra en lang ferie nå i sommer, bare for å pakke på nytt og dra til Kristiansand nå i august. Tidlig torsdag morgen dro vi hjemmefra. Magnus på 11 var nok aller mest spent på hvordan det skulle bli å få omvisning inne i Kristiansand dyrepark etter at det var stengt. Martin på 16 var innstilt på å kjøre fort når han skulle kjøre gokart. Alle sammen var vi litt spent. Men 4 dager på hotell høres jo forlokkende ut uansett. Håvard på 19 ble ikke med for han hadde jobben sin å ta vare på.

Da vi kom fram til hotellet, ble vi møtt av Magne og Thyra og de andre fra forbundet. Er det noe de kan, så er det det å få folk til å føle seg velkomne!! Vi ble loset inn i de lokalene vi skulle bruke i helga, og dermed var vi i gang. Det første vi skulle gjøre, var at hver familie skulle tegne og presentere familien sin og hva som er typisk for dem. For vår del vil det si at vi tegnet Magnus som en fotballspiller og håndballspiller. Martin kjører motorsykkel. Begge liker dataspill også. Alf snekrer og mekker og tjener med det meste. Jeg må ha min stund med strikkesøyet mitt og ei bok om kvelden. Håvard elsker å jobbe på gård eller på bensinstasjon. Tidligere var han en aktiv skiløper og fotballspiller.

Thyra og de andre fra forbundet hadde lagt veldig mye arbeid i å skape en samling med noe for alle. Vi var delt opp i grupper alt etter alder og "status" gjennom hele helga.

Noen ganger var vi sammen alle sammen, noen ganger var det familiene. De voksne var noen ganger oppdelt i pårørende og pasienter, og noen ganger parvis. Det var skattejakt og teater, det var gokartkjøring og animasjonsfilmlaging, det var forelesninger fra helsepersonell og fra Barns Beste, det var besøk og middag i dyreparken. I tillegg til alt dette var det gruppearbeid i forskjellige settinger og det var sosiale aktiviteter både på dagtid og kveldstid.

En kveld var det en spørrekonkurranse med varierte spørsmål både fra egne rekker og mer samfunnsrelaterte spørsmål av større og mindre viktighetsgrad. Alt fra sport til rangering av Magne og de andre fra forbundet etter alder var tema. Det fikk fram både fantasi, engasjement og konkurranseinstinkt i mange av oss. Det var med skuffelse jeg måtte konstantere at laget mitt ikke vant den kvelden. Og det var kanskje grunnen til at jeg satset 100% dagen etter da vi hadde ei hinderløype ute. Full fart inn i en bjelke førte til at jeg så både sol og måner og stjerner en periode etterpå. Eller var det et forsøk på å gi sykepleier Ragnhild andre utfordringer enn bare de som var relatert til Parkinson. En skikkelig kul i panna minnet meg i hvert fall på mitt engasjement i et par dager etterpå.

Magnus ofret seg også for laget sitt i en av oppgavene. Han kastet seg i svømmebassenget og la på svøm for å sørge for at en ball ble levert så fort som mulig på den andre siden av bassenget.

4 hundredels sekund er ikke mye. Men det er nok til å foreta en rangering i en gokartkonkurranse. Vi fikk høre mye fra Martin om hvor lite som skulle til for at han hadde kunnet gjøre noe med disse hundredelene. Konkurranseninstinktet er så absolutt til stede, både hos han og for øvrig også hos Magne.....

Nevrolog Karen Herlovsen var sammen med oss en dag. Hun delte tiden sin mellom de voksne, ungdommene og barna. Dette fordi hun da kunne snakke og fortelle litt alt etter modningsnivå. Med ungdommene snakket hun om delvis det samme som for oss voksne, tok i mot spørsmål og forklarte. Med barna hadde det blitt mest det å være sammen med dem. Når alderen spriker fra 4 år og opp til 20 år, sier det seg selv at måten å informere på, må varieres.

Det var også representanter fra en organisasjon som heter Barns Beste. Disse har bakgrunnen sin fra arbeid med barn og unge med foreldre med psykiske problemer eller rusproblemer.

Deler av det de hadde å si var interessant, men det blir nok en veldig annerledes situasjon likevel, med tidvis lange perioder hvor foreldrene er fraværende pga sykehusopphold og lignende.

Turen inn i dyreparken var flott. Vi fikk komme inn etter at den var stengt, og det var bare oss der. Vi hadde en guide med oss, og han kunne fortelle mye interessant. Vi fikk komme inn i burene til noen av dyrene, og vi fikk gi dem mat. Etter å ha gått gjennom deler av parken, avsluttet vi med en nydelig middag i vertshuset inne i parken før det var tid for senga.

Lørdag kveld ble en fantastisk kveld for oss som foreldre. Ungdommene hadde brukt mye av fredagen og lørdagen med å lage animasjonsfilm som skulle ha urpremiere på kvelden. Barna hadde hatt besøk fra noe som heter Rosegården i Kristiansand. De har drevet med barneteater i uendelig mange år.

boli
eiendomsmegling

Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos

Havnegata 12
Serviceboks 1020
7809 Namsos

Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer

Skolegata 16
Serviceboks 3044
7709 Steinkjer

www.boli.no

Selge bolig, ring tlf: 47479990

To instruktører hadde vært sammen med ungene hele dagen og hjulpet dem med å lage små teaterstykker som de skulle framføre. Kostymer og sminke hadde de også sørget for.

Kl 18 var det rød løper, champagne og klart for høytidelig premiefest!!! Og du verden for noen dyktige ungdommer og barn og instruktører!!!! Det var litt av en opplevelse å få med seg. Vi satt der som foreldre og var megastolte!!

Etter ei sånn helg, er vi ganske slitne. Men vi er ikke i tvil om verdien av et slikt arrangement. Vi har opplevd noe av det samme i forhold til Yngreseminarene og hva de har betydd for Alf Magne og meg. Den følelsen av at vi ikke er alene, at det er andre som har mange av de samme

tankene, bekymringene, spørsmålene og ikke minst opplevelsene, er så god å ha med seg i hverdagen! Martin og Magnus kom hjem med positive opplevelser og noen flere svar enn da de dro. Magnus har allerede begynt å snakke om når vi skal av gårde neste gang.

Så tilslutt vil jeg sende en kjempestor, varm og god tanke til Thyra, Magne, Ragnhild, Siri og Kjersti!! Et enormt arbeid var lagt ned for at vi skulle ha det bra og de lyktes til fulle. Takk alle sammen!!! Vi melder oss på neste gang også vi.....

Heidi E Bye

Ps: jeg rakk en halvtime på Sørlands-senteret hvor jeg kjøpte meg både ei bukse og ei jakke, på den måten fikk jeg jo shoppa litt også.....

Peter Brauten Eftf AS

Bergsmo - Namsos



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



OPEL



SUZUKI

ISUZU



SSANGYONG

Skattekrav for store sykdomsutgifter

Fra Norges Parkinsonforbunds nettside.

Dersom man har utgifter på over 9.180 kroner i forbindelse med sykdom, kan man kreve fradrag fra ekstraordinære utgifter i forbindelse med sykdommen.

Etter skatteloven § 6-83 kan det gis særfradrag i skatten for utgifter som har direkte eller indirekte sammenheng med sykdom. De samlede utgiftene må minst være på 9180 kroner pr. år. Utgiftene må sannsynliggjøres. Det betyr at diagnosen må bekrefte med legeerklæring og at utgiftene så langt som mulig må dokumenteres med kvitteringer. Nødvendig årsakssammenheng mellom utgiften og parkinsonisme må også i noen tilfeller underbygges ved legeerklæring som konkret bekrefter sammenhengen mellom utgiften og sykdommen.

Kontrollspørsmålet du må stille deg er om dette er en utgift du helt eller delvis ville hatt uavhengig av parkinsonisme eller andre helseproblemer. Aktuelle utgifter som kan gi rett til fradrag er alle offentlige egenandeler knyttet til helse, for eksempel til medisiner og hjemmehjelp.

Dette særfradraget kommer i tillegg til særfradraget som gis på grunn av innvilget uførepensjon.

Norges Parkinsonforbund har utarbeidet et skjema som skal fungere som en veiledning i forhold til kostnad som direkte eller indirekte kan knyttes til sykdommen. Skjemaet er ikke uten videre tilstrekkelig for å dokumentere/sannsynliggjøre kostnadene. (skjemaet kan hentes ut på <http://www.parkinson.no> (under Ressurssider)

Forutsetninger for særfradrag:

Ekstraavgiftene må beløpe seg til minst kr. 9180,- i året.

- Det må dokumenteres at ekstraavgiftene er nødvendige som følge av sykdom, skade eller lyte.
- Det må dokumenteres at skatteyder har betalt kostnadene av egne midler
- Det gis ikke særfradrag for ekstrakostnader som dekkes av folketrygden

Hvilke kostnader regnes med?

Som kostnader ved varig sykdom/varig svakhet regnes direkte kostnader (medisin- og legekostnader mv.), indirekte kostnader (transportkostnader mv.), merkostnader ved fordyret kosthold (kostbar diett) og kostnader til tilsyn, pleie og hjelp i huset. Også kostnader til å besøke den syke, regnes med når det er ektefelle eller forsørget barn som er varig syk. For at særfradrag skal kunne gis, forutsettes det årsakssammenheng mellom sykdommen/svakheten og kostnadene. I dette ligger at det må dreie seg om en kostnad som ikke hadde påløpt, eventuelt ikke hadde vært så stor, dersom sykdommen/svakheten ikke forelå.

Dokumentasjon av kostnadene

Parkinsons sykdom er en kompleks og svært variert sykdom, og hver enkelt person med vil ha ulike symptomer og utfordringer som gir forskjellige kostnader.

Man bør legge ved kopi av kvitteringer for det som er mulig å dokumentere. For de kostnadene man ikke har kvittering for, bør man så langt som mulig skrive noe som sannsynliggjør hvorfor man har hatt disse kostnadene.

Pådrar man seg regelmessig merkostnader som vanskelig lar seg dokumentere, kan sannsynliggjøring av merkostnadene for en sammenhengende periode i løpet av året (minst en måned) være tilstrekkelig. Husk å forklare hvordan kostnadene har sammenheng med sykdommen. Begrunnelsen bør inneholde saklige argumenter som likningsfunksjonærene kan forstå. Ta ikke med unødvendig mye informasjon.

Legeattest

Når man krever særfradrag plikter man å legge legeattest ved selvangivelsen. Legen skal bekrefte sykdom/plager med varighet over 2 år. Har man tidligere fremlagt legeattest hvor det fremgår at sykdommen er kronisk, behøver man likevel ikke å fremlegge legeattest hvert år.

Vi har satt av en liten del av skjemaet til en kort legeattest. Hvis legen heller vil skrive en egen attest, kan den legges ved skjemaet. Hvis man krever skattefradrag for kostnader legen kan attestere at man har, er det en fordel å få med dette i attesten. Hvis man for eksempel krever fradrag for et kosttilskudd legen har anbefalt på grunn av sykdommen, bør man be legen skrive det i attesten.

Les mer om saken på Parkinsonforbundets hjemmeside: <http://www.parkinson.no>

PAPAYA – møte

"Yngregruppa" i Nord-Trøndelag Parkinsonforening (PAPAYA) samles igjen **onsdag den 7 oktober kl. 1800.**

Trening og fysisk aktivitet er viktig for oss med parkinson sykdom. Pårørende har vel heller ikke vondt av å røre på seg...

Vi satser derfor på en kveld i friluft med stavgang og annen lett trening, men også sosialt samvær rundt bålet på en forhåpentligvis fin høstkveld. Det blir kaffe og noe å bite i. Kle dere etter været, og ta på godt skotøy (kan være litt blautt der vi skal gå). Ta også gjerne med en lommelykt/hodelykt.

Oppmøte hos Alf Magne Bye, Løsvingen 10, Steinkjer.

Både parkinsonrammede, pårørende, medlemmer og ikke medlemmer er like velkomne.

Kontaktperson: Gerd, tlf: 472 54 649

Ny pasientreiseordning

Nytt fra Helse Midt-Norge

Ny pasientreiseordning

Fra 6 september har alle sørtrønderne tilgang til den nye pasientreiseordningen. Det innebærer nye rutiner for pasienter som har utlegg i forbindelse med reiser til og fra offentlig godkjent behandling. Hovedregelen er at pasienten får dekket rimeligste reisemåte med rutegående transport til og fra nærmeste behandlingssted.



Mens pasienter tidligere har tatt turen innom NAV for å få fylt ut reiseregningsskjema, gjøres det nå av pasienten selv. Reiseregningsskjema er tilgjengelig på alle behandlingssteder (fastleger, sykehus, fysioterapeuter med flere) og hos NAV i en overgangsperiode.

Helse Midt-Norge RHF er nasjonal pilot i pasientreiseprojektet, og med åpning av Pasientreiser St. Olavs Hospital HF i Orkdal er det regionale helseforetaket godt i gang med å behandle pasientenes søknader om refusjon av reiseutgifter.

Slik gjør du:

Ta med reiseregningsskjema, ferdig adressert konvolutt og oppmøtebekreftelse fra behandleren

Fyll ut reiseregningen

Legg ved kvitteringer

Postlegg konvolutten

Reiseregningen behandles av pasientreisekontoret

Ordningen trer i kraft fra 6. oktober i Nord-Trøndelag.

Spørsmål?

Kontakt Pasientreiser på telefon 05515 eller www.pasientreiser.no



Nytt fra Sykehuset, Levanger

Av Åse Kvaal

Knut Sandnes har sluttet i sin stilling ved sykehuset i Levanger nå. Han fungerer heldigvis enda som logoped privat, selv om han egentlig er gått over i pensjonistenes rekker. Det er ikke så mange logopeder rundt om i kommunene, så derfor er vi heldige som har en slik kapasitet som Knut Sandnes her på Innherred.

De som vil ta timer hos ham kan kontakte han direkte. Han har jo arbeidet en del med folk med parkinson tidligere, slik at han har en bred kompetanse på dette feltet. Han er også behjelpelig om det er flere som vil "trene i lag" hos ham, men da må alle de involverte ha rekvisisjon fra lege.

Ved Sykehuset i Levanger er nå Astrid Granhus nytilsatt som logoped. Hun har fått en utvidet stillingsprosent ved sykehuset i forhold til den Knut Sandnes hadde. I tillegg har hun også et engasjement ved sykehuset i Namsos. Hun er nå villig til å møte på Arken for de som vil ha noen tips til hva de kan gjøre selv for å opprettholde de funksjonene som er knyttet til strupen, - og stemmen. Dette skal være et åpent møte for alle som er interessert, og vil være en fin anledning til å bli kjent med den nye logopeden (- eller skal vi nå si "logopedinnen"!???).

Astrid vil ellers kun fungere som logoped for alle de som er innlagt ved sykehusene, og som har behov for hennes kompetanse. Slik vil hennes arbeid differensiere fra slik som Knut Sandnes drev sin virksomhet, i og med at han tok imot pasienter i privat regi – på det samme kontoret som han hadde til daglig i sitt arbeide ved sykehuset.

AS Øivind Johansen

Besøksadresse:

Havnegata 5, Namsos

Tlf 74217650

Postadresse:

AS Øivind Johansen
Øivind Brede Johansen
Postboks 163
7801 NAMSOS



Grov uforstand

Av: Bjørnar Lillefloth, Stjørdal

På grunn av nye lesere tar vi med en gripende selvopplevd fortelling i reprise av tidligere leder i Nord-Trøndelag Parkinsonforening: Bjørnar Lillefloth.

Jeg har en kronisk sykdom:

Jeg var på vei heim med fly etter et opphold på Solgården i Spania. Jeg har en sykdom som gjør at jeg får en del ufrivillige bevegelser når medisinerne virker.

Jeg følte behov for et toalettbesøk, og måtte stille meg i kø for å gå på toalettet. Så ser jeg flere passasjerer som sitter på de siste stolrekkene før toalettet, sitter og hånflirer av meg. De mener tydeligvis at jeg er full, eller at jeg ”må på do” og det er derfor jeg står urolig. Men om dette hadde vært tilfellet, var det noen grunn til å hånflire av vedkommende for det da?

Det er nok av funksjonshemmede som har følt hånfliret og nedlatenheten fra friske og kjekke her i samfunnet.

Tenk over dette: Kanskje du selv sitter en dag funksjonshemmet i en eller annen form, (det kan være nok til at du er for gammel til arbeid) og du merker hvor lett de andre tar på det.

Tenk da tilbake på ” den gamle kaillen” i flyet der han sto urolig i køen , ble ledd av, klarte knapt å stå oppreist, slet med ventetiden, mens du lo åpenlyst og ubarmhjertig av ham. Du var jo så frisk, deg ville aldri dette skje, du vil jo for alltid være frisk.

Jeg kan forsikre at det sved. Jeg ble eitrende forbanna. Jeg bet det i meg og gikk på do. Men jeg måtte en tur til på toalettet, og da sang jeg ut til de siste passasjerradene i flyet: ”Jeg har Parkinsons sykdom, det er derfor jeg oppfører meg sånn.” Det ble brått slutt på hånfliren. Det var derfor så befriende da en av passasjerene kom bort til meg når jeg forlot flyet og sa: ”Dette var tøft gjort, det var helt rett at du sa ifra”. Jeg forlot flyplassen med hevet hode. Hva de hånflirende passasjerene gjorde vet ikke jeg. Og det kan være det samme.

Den ”syke” passasjereren.

REMA 1000

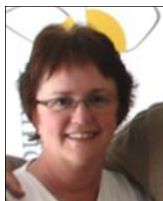
AMFISENTERET — ULLVAREN, NAMSOS

Liste over lokale kontaktpersoner i Nord-Trøndelag:

Disse er skolerte likemenn med taushetsplikt. De har forskjellig bakgrunn, og dekker alle felt fra Yngre Parkinson (YP), Parkinson (P), ektepar– hvor den ene part har Parkinson (P-På) til Pårørende (PÅ) grupper.

Alle kan ta kontakt med disse om de ønsker det, selv om det primært er organisert slik for at de som er nydiagnostisert og ukjent med foreningen, lettere kan få til å ta kontakt om de ønsker det.

- **Stjørdal:** (På) Inger-Lise Lillefloth, tlf 748 24270 / 928 26 992
- **Skogn:** (PÅ) Åshild Skaufel, tlf . 901 45 114
- **Levanger:** (På) Sofie Risberg, tlf. 740 81862 / 906 15 612
- **Verdal:** (Y) Gerd Hovdahl, tlf. 472 54 649
- **Inderøy:** (P-På) Solbjørg og tlf. 741 53 432 / 958 76 631
Svein Hermann Staff. 480 24 777
- **Steinkjer:** (Y) Alf Magne Bye, tlf. 74165404 / 930 16 911
(P) Bergljot (Bella) Melhus. Tlf. 741 66 949 / 976 41 403
- **Namdal:** (P) Egil Bredesen tlf. 743 21813



**Sykepleier poliklinikken
Sykehuset Namsos
Tlf: 74 21 52 67**

Sykepleier Borgny Fyrileiv

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.



Coop Extra Namsos
Nøsthaugveien
7820 Spillum
Tlf: 74218030

EXTRA LAVE PRISER



GRONG SPAREBANK
- *namdalsk merkevare*

Kystdrakten

*For nærmere informasjon/gratis brosjyre:
Telefon: 74 39 57 23, Telefax: 74 39 42 26
E-post: post@kystdrakten.no
<http://www.kystdrakten.no>*

Medlemstallet for Nord-Trøndelag holder seg stabilt på ca 250 medlemmer. Men vi trenger flere. Kjenner du noen som har fått Parkinsons sykdom så reklamer for foreninga vår. De fleste har meldt inn ektefellen som medlemmer. Noen har også meldt inn flere slektninger som støttemedlemmer. Dess flere vi er dess sterkere står vi.

Verv medlemmer!

**Jeg/vi ønsker og bli hovedmedlem / støttemedlem
i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)**

Navn:.....

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr og sted:.....

Telefon:..... Mobil:.....

E-post.....

Fødselsår:.....

Signatur:.....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,
Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

Eller du kan melde deg inn på: post@parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.



MEDLEMSTILBUD

Ledig plass for forretning som ønsker rabattavtale med Parkinsonforeningen



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

20 % rabatt



NorEngros

Medipro AS

Levanger - tlf 74028080

20 %



VERDAL- LEVANGER - STEINKJER

Noen brødvareer skaper større glede

10 % rabatt



Namsos , Steinkjer, Levanger,
 Stjørdal og Kolvereid

5 % rabatt



10 %

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

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



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

5 - 25 % rabatt

**HAAKON BORKMO
 MOTEAVD.
 NAMSOS**

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

15 %

**Som medlem i
 Nord-Trøndelag Parkinsonforening
 får du mange gode medlemstilbud**

B



Avsenderadresse:
Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Landstadvei 86 A
7650 Verdal

Nord-Trøndelag Parkinsonforening
Landstadvei 86 A
7650 Verdal
Tlf. 74071126 Mob 91584981
Konto nr: 8670 10 87536
Org. Nr. 985 442 266

gunnkvaa@vktv.no

Namdal Parkinsonforening
7976 Kongsmoen
Tlf. 74321813 Mob. 90668965
Konto nr: 5083 05 43802
Org. Nr. 993 745 839
eg-bred@online.no

Telefonliste:

Pårørendekontakt i Nord-Trøndelag: Inger-Lise Lillefloth, Stjørdal

Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening:

Leder.....	Gunnar Kvaal.....	Verdal	74071126
Nestleder.....	Alf Magne Bye.....	Steinkjer.....	74165404
Kasserer.....	Sofie Risberg.....	Levanger.....	74081862
Sekretær.....	Astrid Tidemann	Levanger.....	74082566
Styremedlem.....	Inger-Lise Lillefloth.....	Stjørdal.....	74824270
Varamedlem.....	Bjarne Nyberg.....	Steinkjer.....	74144688

Styret i Namdal Parkinsonforening:

Leder.....	Egil Bredesen...	Kongsmoen.....	74321813
Nestleder.....	Arlid Rørmark.....	Lund.....	74398933
Sekretær.....	Åse Rørmark.....	Lund.....	74398933
Kasserer.....	Rigmor Fiskum...	Namsos.....	74218220
Styremedlemmer...	Odd Fiskum.....	Namsos.....	74218220
Varamedlem.....	Per Hestø.....	Namsos.....	74274904
Varamedlem.....	Fritz Ekker.....	Fosslandsosen	74284885