

# ***Parkinson***

Nr 3. sept årgang 11

**bladet**



Med Papaya til Frosta. Side 13-15



MEDLEMSBLAD FOR  
Namdal – og  
Nord-Trøndelag Parkinsonforeninger

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

## Innhold

Parkinsonseminar i Stjørdal.....	Side 9
Fin tur til Eggensetra i Snåsa.....	Side 10- 12
Med Papaya til Frosta.....	Side 13- 15
Familiesamling i Kristiansand.....	Side 16–19
St. Hans på Oscarsborg i Oslofjorden.....	Side 20– 25
Astrid forteller om sitt liv med Parkinson.....	Side 26 - 30
Fin sommertur til Sør-Gjæslingen.....	Side 31 - 33
Aktivitetsdag ved Munkeby klosterruiner i Levanger.....	Side 34
Minnegaver.....	Side 35
Likemannsarbeidet.....	Side 36
Positiv tenking.....	Side 37
Novemberseminar på Vinstra.....	Side 38

### 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

### Namdal Parkinsonforening

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

## Parkinsonbladet

Redaktør for medlemsbladet er :  
**Egil Bredeesen, 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 Bredeesen.

## Adresse- og telefonliste

### Norges Parkinsonforbund

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

*Generalsekretær:  
Magne Wang Fredriksen*



### Parkinsontelefonen: 22 00 82 80

Alle hverdager fra kl 10 – 16

### Norges Parkinsonforbund

Her kan du treffe skolerte og hyggelige  
likemenn med taushetsplikt.



### Rådgivningslinjen: 22 00 83 08

Mandager fra kl 10.00–13.00

### Norges Parkinsonforbund

Her treffer du sykepleier  
og helsefaglig rådgiver i NPF.

*Helsefaglig rådgiver:  
Ragnhild Støkket*



### PAPAYA Nord-Trøndelag

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

**Styrets kontaktperson. Sissel Malvik**, Wergelandvegen 34 A, 7500 Stjørdal

e-post: [sissel.malvik@hotmail.com](mailto:sissel.malvik@hotmail.com) Mobil: 930 36 077

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

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

### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos

Tlf: 74 21 52 67

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

### Nevrologisk Sykepleier på Sykehuset Levanger

**Berit Nonset.** Tlf. 740 98914

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

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

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



## Lederens hjørne



*Gunnar Kvaal,  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening*

Atter en gang er høsten og den mørke årstid her. Sommeren er kort og hektisk. Jeg tror flere enn jeg har flere planer og ønsker for sommeren enn vi rekker over.

I Parkinsonforeningen har vi i sommer fått med oss mye. Takket være forbundets aktivitetsmidler har vi hatt mange fine turer og opplevd mye nytt. Jeg tror endringen forbundet har gjort med at de tidligere Velferdsmidlene er inndratt og i stedet gi tilskudd til fysisk aktivitet er gunstig, i alle fall synes jeg at vi har fått mye igjen for tilskuddet vi fikk, trivelige turer, godt kameratskap og litt trim. Mange har vært med, men det hadde vært plass for flere. Jeg har ett ønske om at flere av dere, både dere som er medlemmer og de som ennå ikke er medlemmer, kommer på våre tilstelninger og få delta i det gode fellesskapet vårt.

I høst arrangerer vi igjen det tradisjonelle Stjørdalsseminaret i samarbeid med Sør Trøndelag Parkinsonforening. I år

har vi valgt å fokusere på fysisk aktivitet og motivasjon til ett aktivt liv. Forskning viser at riktig trening har stor betydning for hvordan forløpet av sykdommen blir. Vi har vært heldige og fått dyktige og engasjerte innledere, og som vanlig stiller Viggo Valle opp som konferansier. Så jeg ønsker dere alle velkommen til ett nyttig og trivelig seminar på Stjørdal.

Høstens 1 ukes gruppeopphold på Kastvollen for nydiagnostiserte ble dessverre avlyst på grunn av lite påmelding. Det er beklagelig, for jeg tror dette er ett nyttig kurs for de som relativt nylig har fått diagnosen parkinson. Med en ny og alvorlig diagnose er det viktig at både pasient og pårørende får informasjon om sykdommen og de utfordringer den gir. Da tror jeg at å bruke ei uke på Kastvollen er ei god investering i framtidig helse.

Ett nytt tiltak i høst er at vi arrangerer kurs for helsepersonell. Vi tror at kunnskapen om parkinson blant personalet på institusjoner kan bedres. Det er forståelig, da vi er en relativt liten gruppe, med en sykdom som er komplisert og uforutsigbar. At formen svinger fra dag til dag og fra time til time er nok også en utfordring for helsepersonellet som for oss. Vi håper på at de ser behovet og møter opp.

I kveld var jeg på kino og så filmen «Min elskede». En gripende historie om tidligere fiskeriminister Jan Henry T Olsen, som 51 år gammel fikk diagnosen Alzheimer. Først og fremst viser den hvor viktig det er å være åpen omkring kronisk sykdom. Men kanskje det sterkeste inntrykket som sitter igjen er den belastning pårørende påføres. Det må være ett samfunnsansvar å sørge for at kronisk syke har tilbud om avlastingsplasser og støttekontakter. Da er det meningsløst at rehabiliteringsplasser som på Bjørnang bygges ned. Behovet er i høy grad til stede, både for pasient og pårørende.

Tilslutt ønsker jeg dere alle en fin høst.

*Gunnar*

# Arrangementskalender NTPF

**Kafetreff: Domuskafeen i Verdal, kl 11.00**  
og hver 2. tirsdag i måneden fra den 9 august

**Bogaveien kafe i Steinkjer, kl 13.00**  
og hver første torsdag Måneden, fra 4 august

**Innherredsbakeriet i COOP Extra , Levanger kl 11.00**  
Siste tirsdag i hver mnd

## **Parkinsonseminar på Quality Airport Hotel Værnes** **lørdag 22/10 2011**

*Se fullstendig program på side 9*

### **Pårørendetreff**

**Torsdag 20 oktober 2011**, inviteres alle pårørende  
i Nord-Trøndelag Parkinsonforening til Levanger kl 1100-1300.

**Sted : Dramasalen i den gamle byskolen.**

*Les mer på side: 36*

### **Tur til Utvorda**

Vi har tur til Utvorda 8/10. Om det er bra vær blir det mulighet for en båttur.  
Omvisning i fesningen og bespisning. Busstransport.  
Påmelding til Bjørn Myrvang innen 4/10  
Tlf 41235401

Hjelp oss å verve flere grasrotandeler blant slektninger og venner. Her er det mange bekker små som gjelder. Foreninga får 5 % av tippeinnsatsen som betales av overskuddet i Norsk Tipping.

Nord-Trøndelag Parkinsonforening har nå 27 grasrotandeler. Pr 23 sept har det blitt registrert kr 3590,- på foreninga i år. Husk, det koster ikke noe for den som gir andelen sin til oss.



**Støtt oss  
med DIN  
Grasrotandel!**

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**



**Org. nr. 985 442 266**

*Klipp ut og ta med til kommisjonæren*

**Egil har ordet**

*Egil Bredesen, leder  
Namdal  
Parkinsonforening*

Kjære venner.

Det går mot vinter og mørketid og jeg må innrømme at jeg gruer meg litt. Men når vi har passert årsskiftet og dagene begynner å bli lengre igjen så kommer optimismen igjen.

Da var høstnummeret av Parkinsonbladet klart til trykking. Jeg håper og tror bladet er et lyspunkt for mange i høstmørket.

Jeg må dessverre innrømme at arbeidet med bladet begynner å bli litt krevende etter hvert. Jeg har tross alt hatt parkinson i 15 år nå og det begynner å sette begrensninger på aktiviteter. Selv bare det å skrive på Pc begrenses til gode perioder i løpet av dagen. Jeg har tross alt holdt på med bladet i 11 år nå. Det er veldig synd hvis bladet må slutte. Jeg vet at det er mange som vil savne det. Jeg skal prøve og holde ut i det lengste, men jeg begynner å innse at det blir vanskelig etter hvert. Vi får ta et nr av gangen.

**Etterlysning:** Et det noen journalistspirer blant våre medlemmer som har lyst til å bli red i bladet så er du velkommen til samarbeid. Jeg bruker et program som heter Publisher på Pc,n til utforming av bladet og kan sikkert bidra med opplæring. Ta gjerne kontakt for mer informasjon. Jeg regner med at foreninga kan gi støtte til innkjøp av Publisher.

I Namdalsforeninga gleder vi oss til høstens hyggetreff på Tinos den 8 oktober. Da skal vi hygge oss med god mat, fin musikk og kulturelle innslag. Der håper jeg på godt oppmøte. Dess flere vi er dess hyggeligere blir det. Så ikke nøl med og melde deg på. Trenger du skyss så si ifra ved påmelding så prøver vi og hjelpe så godt vi kan.

Da vil jeg tilslutt få ønske alle våre lesere en fin høst og takk for oppmerksomheten.

*Vennlig hilsen  
Egil Bredesen*



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

**Boli Eiendomsmegling AS avd Namsos**

Havnegata 12  
Postboks 114  
7801 Namsos

**Boli Eiendomsmegling AS avd Steinkjer**

Brugata 2. Brygga  
7709 Steinkjer

**Boli Eiendomsmegling AS avd Levanger**

Kirkegata 73  
7600 Levanger

**Selge bolig, ring tlf: 47479990**

# Arrangementskalender Namdal PF



## Kafetreff

Husk kafetreff første torsdag i måneden kl 12.00  
Da møtes vi på LaPerla (den tidligere avholdskafeen i Havnegata)

## Bassentrening i Oasen hver tirsdag kl 12.45

Ledet av fysioterapeut fra Namsos kommune.

Parkinsonrammede medlemmer deltar gratis på treningene.

## Medlemsmøte

Sted Tinos Hotel, Namsos

Lørdag den 8 oktober kl 14.00— 18.00

Servering: Viltgryte, mandelpudding, kaffe og kaker

Underholdning: Johnny Finstad spiller trekkspill,  
og vi får andre kulturelle innslag.

Det blir utlodning, så ta gjerne med en liten gevinst

**Påmelding til Ole Harald Røthe på tlf. 97959666,  
eller til Egil Bredesen på tlf 74321813 innen 5 okt**

**Velkommen til et hyggelig samvær.**

*(Møtet støttes av Nord-Trøndelag Fylkeskommune)*

Hjelp oss å verve flere grasrotandeler blant slektninger og venner. Her er det mange bekker små som gjelder. Foreninga får 5 % av tippeinnsatsen som betales av overskuddet i Norsk Tipping.

Namdal Parkinsonforening har nå 25 grasrotandeler.

Pr 23 sept har det blitt registrert kr 6369,- på foreninga i år.

Husk, det koster ikke noe for den som gir andelen sin til oss.



**Støtt oss  
med DIN  
Grasrotandel!**

Namdal Parkinsonforening



Org.nr. 993 745 839

*Klipp ut og ta med til kommisjonæren*

# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

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

Boli eiendomsmegling.....	Side 7
Mosand AS Overhalla.....	Side 8
Hamstad Bakeri AS, Namsos.....	Side 12
L. Johansen, Namsos.....	Side 23
Snåsningen, Snåsa.....	Side 24
Stokmoen Fysioterapi, Stjørdal.....	Side 24
Tore Ligaard AS.....	Side 25
Apoteket Laksen, Overhalla.....	Side 36
Øra Fotklinikk, Verdal.....	Side 35
Namsos Bilteknikk.....	Side 39
Rørservice VVS Namsos.....	Side 39
Namdalsavisa.....	Side 39
Vårtun blomster, Steinkjer.....	Side 40
Steinkjer Gull og Sølv Smie.....	Side 40
Enklere liv, Steinkjer.....	Side 40
Steinkjeravisa.....	Side 40



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

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

**Ønsker du støtteannonse i Parkinsonbladet så ta kontakt med:**

**Egil Bredesen på tlf 74321813, eller epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)**

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



## **Mosand AS**

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



# Invitasjon til Parkinsonseminar

Lørdag 22 oktober 2011, kl 10.00 — 16.00

Sted: Quality airport Hotel Værnes. Hotellet ligger i sentrum av Stjørdal og det er rikelig med gratis parkering i nærheten av hotellet.

## Program:

- 09.30 — 10.00 **Registrering og kaffe**
- 10.00 — 10.15 **Velkommen**  
*v/Gunnar Kvaal og Viggo Valle.*
- 10.15 — 11.00 **Motivasjon til trening og fysisk aktivitet**  
*v/Arne Høgdahl, Håndballtrener for Strindheim og ass trener for Norges damelandslag. Tidligere trener for Byåsen og Hypobank.*
- 11.10 — 11.45 **Rettigheter ved Parkinson sykdom**  
*v/Thyra Kirknes, Norges Parkinsonforbund*
- 11.45 — 13.00 **Lunch**
- 13.00 — 13.15 **Itj gløm tå humor,n**  
*v/Andreas Lunnan*
- 13.15 — 14.15 **Kostholdets betydning ved Parkinson sykdom**  
*v/Ann Kristin De Soysa, Klinisk ernæringsfysiolog ved St. Olavs Hospital*
- 14.25 — 15.10 **Trening og fysisk aktivitet ved Parkinson sykdom**  
*v/Ole Petter Norvang. Fysioterapeut ved St. Olavs Hospital*
- 15.15 — 16.00 **Medmenneskelighet og verdighet ved kronisk sykdom**  
*v/Anton Hegdal. Sykehusprest ved Sykehuset Levanger.*
- 16.00 **Avslutning**

*Konferansier: Viggo Valle*

---

*Påmelding til: Gunnar Kvaal, Landstadveien 86, 7650 Verdal  
Tlf. 74071126.. Mob. 91584981*

*E.post: [gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no)*

**Innen 10.10. 2011**

*Deltakeravgift kr 375,- inkludert lunch, betales ved frammøte.*

*Møt i god tid.*

*Arrangør: Nord- og Sør-Trøndelag Parkinsonforeninger.*

# ***Fin tur til Eggensetra i Snåsa***

*Tekst / foto. Bjørn Myrvang*



*Inger og Hildur. Bak: Siv, Gunnar og Astrid. på veg opp til Eggensetra.*

Målet for turlagets 4. tur for sesongen var Eggensetra like ved Grønningen i Snåsa, en idyllisk plass langt unna allfarveg. Vi ble fortalt at her smakte rømmegrøten bedre enn noen annen plass.

Med full minibuss, 16 medlemmer, fra Frosta i sør til Snåsa i nord, dro vi forventningsfulle og nysgjerrige av gårde.

Første stopp var ? hvor vi skulle drikke kaffe og smake på kringler og boller Ann-Randi hadde laget dagen før.

Tilfeldigvis fikk vi komme inn på treningssentret hvor Siv Kjenstad fortalte om senteret og viste oss rundt.

På vegen opp til setra var vi innom Megal kirke og Ismenningshytta med Per Gunnar Hjelde som sjåfør og guide.



Vel framme ble vi tatt godt imot av Siv Eggen, Torunn og Bjørn Lund. Rømmegrøten ble snart satt fram og at den var av beste kvalitet kan ingen bestride, laget av upasteurisert melk og rømme.



Etter et godt måltid var det duket for allsang med Inger Stene ved trekkspillet.



*Godt fornøyde av dagen var det på tide å ta fatt på heimturen.*

Før vi dro fra seteren fikk vi et innslag med Siv Eggen om diverse framtidspåner for drifta av Eggensetra. Osteproduksjon var et satsingsområde. Tida gikk fort og det ble nødvendig å bryte opp og kjøre videre. Astrid og Per Gunnar Velde inviterte på kaffe i sin hytte i Skarslia på Snåsaheia. Her ble vi møtt med spill på lur av Per Gunnar.



Postboks 109  
7801 Namsos  
Tlf. 74 22 60 90  
Fax 74 22 60 91



## *Med Papaya til Frosta*

*Tekst / foto: Heidi Bye*



**Tinghaugen:** *Det var en trivelig gjeng som poserte for fotografen på Tinghaugen denne fine sommerdagen.*

Juli er høysommer og tiden for å nyte lange, varme dager. Det gjelder også for oss i Papayagruppa i Nord-Trøndelag.

Lørdag 16. juli var dagen vi hadde bestemt, og det var oppmøte hos Kristin og Arne kl 13. Og vi, det er Jarle og Unni, Åse og Arild, Eva Gun og Svein, Alf Magne og jeg. Og så selvfølgelig Kristin og Arne som vi startet hos. Som seg hør og bør på en sommerdag sto sola stor og rund og stekende på en knallblå himmel. Vi drakk kaffe og spiste litt på verandaen før vi gikk ned i kyllingfjøsset og fikk se 20000 (?) nyankomne kyllinger boltre seg med godt rom inne i fjøsset... De var ikke store, de var et par dager gamle og de var nyyydelige....



Kristin hadde jobba og organisert og fiksa som bare det, så vi hadde et spennende opplegg foran oss. Første stopp var på besøk i et urtegartneri. En av eierne viste oss rundt og fortalte om driften, hvordan de jobber og tenker, hvilke framtidsplaner de har. Det var utrolig spennende å høre på, og det var fryktelig varmt å være inne i drivhusene. Da vi dro derfra, fikk vi med oss en pose med salat, basilikum og agurk...

Men vi måtte videre.... Kristin hadde gjort flere avtaler for dagen.... Vi skulle også innom på Valberg gård. De har ved siden av selve gårdsdriften utviklet et konsept for selskapslokaler\ møtelokaler og overnatting... Overnattingen foregår i noen hytter like ved gårdstunet. Den ene eieren er snekker og har gjort en fantastisk jobb både med byggingen av hyttene, men også i ombyggingen av den gamle driftsbygningen. Gjennomgangstemaet var lyst og delikat, og de hadde brukt mye av ting som fantes på gården i utsmykkingen.

Det var gammel redskap og andre gjenstander som var tatt inn i en helhet som skapte en flott stemning. Igjen fikk vi høre eiere med framtidstanker som bobler av pågangsmot og engasjement. De har til og med bygd "Barnas gård", et skikkelig gårdstun i liten skala hvor de tar imot barnehager for eksempel. Det er også noen sengeplasser her. Og selvfølgelig.... Vi er jo på Frosta.... De har også en gammel kjølevogn fra en trailer som de har gjort penere og som de bruker for salg av diverse grønnsaker og roser. Det går på selvbetjening, og jeg må si at jeg syns det er et fascinerende fenomen. Her står det rundt omkring på Frosta forskjellige utsalgssteder med varer, og hvor det bare er å forsyne seg og legge igjen penger.... Og det funker!



Vi hadde en pause litt utpå dagen, og den tok vi på Tinghaugen. Satt i sola og bare kjente at det var godt å være til. Og det er jo alltid litt spennende syns jeg å være på sånne kjente historiske steder. Og når vi er sammen med en gjeng med kjempeherlig mennesker, så er det jo ekstra fint. Egentlig så er det jo litt bra at mannfolka er litt stillere enn oss damene (for det er de!). En ting er at med oss fem som skravler i veg, så er det ikke så mye plass til flere.... Og tenkt dere lydnivået med 10 som skravler i munnen på hverandre..... Lat-teren satt løst og den runget høyt!!!

Avslutningsvis skulle vi ut på Tautra. Vi var innom nyklosteret en tur før vi kjørte til klosterruinene og Klostergården. Der skulle vi spise etter først å ha fått høre om ølproduksjonen. Spennende!! Maten var nydelig og det var sommerkvelden også.... Etter en lang og innholdsrik dag var det på tide å takke Kristin og Arne for det opplegget de hadde sydd sammen for oss og snu nesa hjemover.

Det var en helt fantastisk dag sammen med flotte og trivelige mennesker, jeg gleder meg til neste gang vi skal gjøre noe sammen. Takk for en flott tur Åse og Arild, Unni og Jarle, Eva Gun og Svein, Arne og Kristin!!!!  
Selvfølgelig også til Alf

# ***Familiesamling i Kristiansand***

*Tekst / foto: Heidi Bye*



**Aktive deltagere:** *Det var stor aktivitet blant de yngste deltagerne. Magnus Bye fra Steinkjer står bakerst til høyre*

Denne sommeren har virkelig vært aktiv for vår familie i parkinsonssammenheng. Holmenkollstafett i mai, Yngreseminar på Oscarsborg i juni, papayatur til Frosta i juli.... Og når august kom, så var det tid for familiesamlingen i Kristiansund.

På Oscarsborg hadde ungdommene over 16 år muligheten til å være med, og programmet var lagt opp med tanke på den aldersgruppen.

For tredje gang ble det nå arrangert en familiesamling for familier med barn under 16 år. Som de to første gangene, ble samlingen arrangert i Kristiansand. Vi bor på ”det gule hotellet” som Magnus kalte det første gangen vi var der. Det ligger rett på andre siden av vegen til Dyreparken.



Torsdag ettermiddag var det oppmøte med presentasjon og innledning. Alf er leder i Yngreutvalget som står som arrangør av samlingen sammen med folk fra forbundet, så han skulle møte tidligere på dagen. Han dro av gårde tidlig. Magnus hadde sin første dag på ungdomskolen dagen før, og han var litt skeptisk til å skulle være borte fra skolen på torsdag og fredag. Men han hadde lest programmet, og sett at det også denne gangen skulle være gokartkjøring så da var den saken grei.



Magnus og jeg dro av gårde noen timer senere, vi skulle lande på Kjevik kl 1720. Samlingen begynte kl 1730 Vi landet ikke før 1750!! Vi fikk tak i en drosje, og jeg sa at vi hadde det travelt, at vi skulle delta i et arrangement som hadde begynt kl 1730. Skulle ønske jeg ikke hadde sagt det..... Sjøføren tok oppgaven sin alvorlig og vi kjørte, og som vi kjørte!!! Det gikk fort og det var bare å holde seg fast... vi kom fram i god behold.

På alle yngreseminar er det tradisjon for at noen av deltakerne forteller ”sin historie”. Der kan de fortelle litt om hvordan de har taklet det å ha parkinson og hvordan de opplever hverdagen. Det settes av 15-20min. Det skaper en nærhet og åpenhet som er veldig god for oss alle. Vi oppdager at vi ofte har mange likheter, vi er ikke alene og vi har mange av de samme utfordringene selv om sykdommer ellers arter seg svært forskjellig.... Alf og jeg fortalte ”vår historie” første gang for 3-4 år siden på et yngreseminar, og nå skulle vi gjøre det igjen i Kristiansand. Vi tenkte først at vi bare kunne bruke det manuset vi lagde sist, men fant fort ut at det kunne vi ikke. Ting har skjedd i familien, sykdommen har forandret seg, en av guttene har flytta for seg selv osv. I tillegg så var settingen litt annerledes forrige gang vi fortalte historien. Sist så var det i et møte hvor vi var bare voksne og det var hovedfokus på Alf og meg som par, som pasient og pårørende. Nå denne gangen var det i en setting med barn og hva sykdommen betyr for unger når de har foreldre med en kronisk sykdom. Så vi satte i gang med å lage en ny og oppdatert historie. Det er litt skremmende å skulle snakke om seg selv på denne måten. Torsdagskvelden ble avsluttet med middag og quizz....

På fredag var det både en nevrolog og familieterapeut som snakket med barn og voksne om det å ha en voksen i familien med parkinson. Michaela Gjerstad og Aina Frydenlund er kjempedyktige mennesker som kan masse innenfor hvert sitt fagfelt. Og de snakker på et språk som gjør det enkelt å forstå hva de sier, det er ikke all verdens vanskelige faguttrykk. Det sier vel sitt at de begge blir invitert til å delta i arrangementet gang etter gang.

Noen økter ble gjennomført med hele gruppa samlet, men mye ble gjennomført i grupper. Barna var delt i to grupper etter alder. På den måten kan alle få informasjon og kunnskap alt etter hva de er i stand til å forstå... Gjennomgangstemaet for samlingen gikk på det å være ung med

parkinson og hvordan det er å ha en foreldre med en kronisk sykdom og hva gjør det med oss som familie. I tillegg til faglige bolker, var det også en del aktiviteter som gikk på det å være sammen rett og slett. Det var lagd et allsidig opplegg for alle. De yngste barna skulle delta i Forskerfabrikken.... De lagde blant annet magisk slim. De eldste ungene, det er vel riktigere å kalle dem ungdommer, lagde animasjonsfilm sammen med profesjonelle filmskaper....

Også de voksne ble delt opp i grupper. For de pårørende gikk oppgaven på "å gjøre ingenting" sammen. Det har etter hvert blitt en fast post på programmet. Det å kunne sitte ned i gruppa og bare begynne å snakke om det som dukker opp uten at det på forhånd er et bestemt tema som skal diskuteres, det er så viktig. Det er ting jeg har lyst til å snakke med noen om uten at denne noen skal være Alf, og selvfølgelig omvendt også. Disse bolkene i programmet går bestandig fryktelig fort.

På kvelden dro vi inn i dyreparken etter stengetid. Da har vi med oss en guide som leder oss rundt i parken. Vi får komme inn til dyrene og vi får mate noen av dem. Avslutningsvis spiste vi middag inne i Kaptein Sabeltanns rike før vi dro tilbake til hotellet. Jeg tror de voksne synes det var like spennende som ungene og ungdommene...



På lørdag var det tid for teaterverksted for de yngste. Ungdommene og de voksne skulle hver for seg komme med innspill til arbeidet med å lage en brosjyre for barnefamilier.

Vi grillta lunsj ute ved bassenget, noen bada og andre spilte volleyball. Noen av oss damene benyttet sjansen til en liten tur ned på Sørlandssenteret, et svært kjøpesenter bare 10 min unna....

På ettermiddagen var det klart for den økta som Magnus hadde sett fram til lenge... nemlig gokartkjøring. Ungdommene og noen voksne dro av gårde. Forventningen lå tjukk i luften. Instruktøren fortalte litt om hva og hvordan, alle måtte plukke seg hjelmer og så ble de delt opp i to lag. De var så mange at de ikke kunne være alle sammen på engang, da hadde det bare blitt kjøkjøring. Magnus synes det var ekstra stas, for han og en venn var så lange i beina at de måtte kjøre voksen-gokart. De ble strengt instruert om å styre seg i forhold til gasspedalen for disse gokartene gikk mye fortere enn de andre. Og de var stolte når instruktøren kom bort til dem etterpå og skrøt av at de hadde holdt seg til det som var avtalt....

På kvelden var det tid for verdenspremiere på filmer og danseoppvisninger som var lagd . Det er helt utrolig hva de hadde klart å lage med hjelp av dyktige instruktører. I år hadde vi også med oss to fra yngreutvalget som stilte uten unger. Skjalvor gikk inn i ungdomsgruppa og Gerd deltok i barnegruppa. De deltok også med innlevelse.

På søndag var det familieturnering med utfordringer for alle. Det var praktiske oppgaver og det var tenke-oppgaver, vil skulle lage smykesett av marsmellows og lakrissnører og vi skulle kaste piler, vi skulle spise flest mulig bamsemums på kortest mulig tid....

Tilslutt var det premieutdeling til det vinnende laget. Og det vinnende laget bestod av familien Eikåsen og..... familien Bye!!!

Lunsj og hjemreise var alt som var igjen etter det....

Det er alltid litt spennende når vi drar på sånne arrangement. Hvem kommer, kommer det noen nye, kommer de vi hadde så fin kontakt med sist.... Men det er jo ingen grunn til bekymring, Turid, Ellen, Leikny, Trine og mange flere var der med sine familier. Magne, Thyra og Zara var der fra forbundet, ungene fant hverandre og vi voksne koste oss. Michaela og Aina bidro til at ungene får en mulighet til å skaffe seg kunnskap på et nivå som de kan forholde seg til. Dette er samlinger som gir oss alle muligheten til litt påfyll i en hverdag som kan være både tøff og travel, positive opplevelser og fornøyelser, men også kunnskap om sykdommen og hvordan den påvirker livene våre.

Så, nok en gang, takk til alle som var med enten det nå var som foredragsholdere, foreldre, unger eller ansatte i forbundet.... Vi hadde ei fin helg og ser framover til neste gang vi treffes.

# *St.Hans på Oscarsborg i Oslofjorden*

Tekst/ foto: Heidi Bye



**Vakre omgivelser.** Det kunne neppe vært valgt en finere plass enn Oscarsborg festning til sted for årets yngreseminar.

Hvert år utpå høsten har forbundet sentralt i samarbeid med yngreutvalget arrangert et Yngreseminar for personer med parkinson og deres pårørende i aldersgruppen 55 og yngre... I år hadde forbundet fått økonomisk støtte fra Extrastiftelsen i forhold til et opplegg som går litt mer på familien inkludert barn, ikke bare de voksne.

Årets arrangement var lagt til Oscarsborg festning rett utenfor Drøbak i Oslofjorden. Det var lagt opp til at barn fra og med 16 år og oppover kunne være med. Det er vel heller snakk om ungdommer kanskje.... Mange av oss ble kjent med stedet i forbindelse med at det var her den første sesongen av Thomas og Harald hadde sin Camp senkveld.



Vi dukket opp fra fjern og nær torsdag formiddag og de fleste møttes ved Oslo S for felles busstransport til Drøbak. Og det sier jeg bare.... Å være buss-sjåfør på steder hvor vegen knapt nok er bredere enn en middels gangvei, det har sine utfordringer. For å komme ned til kaia hvor båten skulle ta oss ut til øya, måtte vi gjennom et boligstrøk med husene så tett plassert at det egentlig ikke skulle være mulig å komme forbi med en diger buss, men det gikk bra.

Over på øya i striregn!! Oppmøte for lunsj og losji før vi ble samlet for åpning av seminaret. På ettermiddagen fikk vi litt av et heidundrende regn og tordenvær, men det ga seg etter en stund.



Vi var mange mennesker, både voksne og ungdommer. Vi har jo vært på disse seminarene i flere år nå og det er bestandig så koselig å treffe igjen mennesker vi har blitt kjent med. Unni og Jarle, Ann Kristin, Wenche og Per Inge, Inger, Anne og mange, mange flere. Det er ikke bestandig vi har så mye kontakt gjennom året alle sammen, men når vi kommer sammen så er kontakten der med en gang. Skravla går og vi oppdaterer hverandre på hva som har skjedd siden sist. Masse latter og opplevelser.



Vi ankom Oscarsborg på St Hans aften, og hva er vel mer naturlig enn å dra på båttur i Oslofjorden da. Etter en middag inne på festningen, det ble en varm opplevelse, måtte vi bort på rommene og sørge for at vi var kledd for sjøtur. Et par timer på sjøen hvor vi loffa rundt og så litt på livet langs fjorden. Det var nok ikke så mye som det pleier, og med tanke på de været vi hadde tidligere på dagen så er vel ikke det så rart....

Jeg ble sittende sammen med noen jeg ikke kjente fra før, David og Leikny, som var med for første gang. Vi fant fort tonen og vi hadde ei kjempetrivelig stund på båten.

På kvelden da vi kom i land, gikk Alf og jeg en tur. Det var et forsøk på å gå rundt øya, men vi havna i et villniss og det ble en del klatring i ulendt terreng før vi var tilbake til utgangspunktet.

Det finnes mange rare tradisjoner, og en tradisjon som har blitt gjennom flere år for meg, er når Unni og jeg drar ut på egen hånd. På Soria Moria-seminaret oppi Holmenkollen dreide det seg om en handletur til en ICA butikk lenger nede, i Stavanger dro vi på en liten shoppingrunde i sentrum og i år tok vi båten inn til Drøbak.



Vi dro inn med kvart på ni ferja for å utnytte dagen, det var jo ting vi skulle tilbake å være med på. Ute striregna det så ille at vi bare måtte le rett og slett. Temperaturen var jo fin så vi led ingen nød. Da vi kom inn til Drøbak litt før ni, oppdaget vi at de aller fleste butikkene ikke åpnet før ti. Vi fant oss et bakeri med ferskt bakverk og satte oss der. Klokka ble ti og vi dro fra bakeriet med dagens mål for øye..... julehuset!!! Drøbak har jo et eget julehus som er åpent hele året. Det var en merkelig opplevelse å gå der inne og se på julepynt i juni.... Klarte selvfølgelig ikke å gå derfra uten å kjøpe noe, en kakeboks og noe juletrepynt....

Tilbake på øya igjen var det klart for lunsj og 6-kamp. Vi ble delt inn i lag og det var mange oppgaver vi skulle utføre. Fellesnevnerer for absolutt de fleste oppgavene var samarbeid, gruppa klarte ikke å utføre oppgaven uten å samarbeide. Det var noen fysiske oppgaver som blant annet gikk på å få en ball oppi et nett ved bruk av stokker, det var en form for kubbspill og det var noen tenkeoppgaver... stabling av pinner som skulle gi et spesifikt resultat. Det var også et stort puslespill vi skulle legge på tid. Det striregnet hele tiden, mange begynte med paraplyer, men de ble lagt bort etter ei stund, det var ikke vits i dem... gjennomvåte til skinnen var vi innen vi var ferdige.....

På kveldene hadde vi Quizz. Vi var noen som hadde lagd spørsmål på forhånd. Det er utrolig for et engasjement det blir blant oss når det er en konkurranse, da blir det diskusjoner på små detaljer når fasiter leses opp og retting er gjort.



## **JAKT- FISKE- FRITID**

Havnegt. 4 – 7800 Namsos  
Tlf. 74 21 70 30– Fax 74 21 70 39  
e-post: [post@ljohansen.no](mailto:post@ljohansen.no)  
nettbutikk: [www.ljohansen.no](http://www.ljohansen.no)  
foretaksreg. 941 155 154 MVA





Som alltid så er folka fra forbundet tilstede og har gjort en fantastisk jobb både med planlegging og gjennomføring av hele arrangementet. Magne, Ragnhild, Thyra, Kathrine og Zara gjør en fantastisk innsats uansett hvilke seminarer eller kurs de er med på... De skifter litt på hvem som er med hvor, ellers hadde vi vel slitt dem helt ut tenker jeg.

På lørdag kom finværet... nye aktiviteter var planlagt, interessante foredrag ble holdt, noen fortalte sine personlige historier og det var bare helt herlig å være til.... Det ble til og med tid for en liten tur i spa-avdelingen også, litt massasje og jacuzzi..

Lokalavis

# Snåsningen

... gla i Snåsa



Dette er jo en gammel festning med kaserner og boliger av forskjellige slag... i en av boligene er det vær sommer forskjellige kunstutstillinger. I år var det bl.a Ida Elisabeth som hadde utstilling. Nydelige bilder. Jeg var der på egen hånd først og fant et bilde jeg hadde lyst på. Skattepenger og feriepenge hadde nettopp gått inn på konto så jeg fant ut at jeg hadde lyst til å bruke kr 4000 på å kjøpe det. Skulle bare hente Alf først så han fikk se det først. Da jeg kom tilbake med Alf på slep, oppdaget jeg til min store skuffelse at det hadde fått en ”solgt”-lapp på seg. Og like greitt var det kanskje, for når Alf så det så kunne han overhodet ikke skjønne hva som var så fint med det bildet og det kunne han absolutt ikke tenke seg å ha i stua..... tenk hvilken diskusjon det kunne ha blitt hvis et ikke allerede hadde vært solgt.....

Søndag var hjemreisedag... båten til Drøbak, bussen som for anledningen gikk direkte til Gardermoen fordi Oslo S var stengt, buss til Værnes og bil hjem.... Ei laaaang helg med masse opplevelser, mange hyggelige og flotte mennesker (både gamle og nye bekjentskaper) og en allerede gryende forventning til neste gang vi skal treffes.....

Takk til alle sammen som var med på seminaret..



**Tore Ligaard s**  
STJØRDAL - TRONDHEIM - NAMSOS - OSLO

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



Tekst og foto:

**Barbro Formo**

Her kan du lese om hvordan hverdagen er for Astrid Hjelde fra Snåsa som lever med Parkinson

Astrid Hjelde fikk diagnosen Parkinson i 2008, og i denne reportasjen forteller hun åpent og rørende om livet sitt

**Snåsningen**



Parkinsonforeningen har ofte møter, og da er Astrid aktivt med. Der møter hun mennesker med de samme utfordringene. Og får diskutere forskjellige ting med dem og fagfolk som ofte er innleid som foredragsholdere. Disse bildene er fra et treff på Finsås tidligere i år.

## Du får itj vårrå sjuk, Gommo!

Det er søndagskveld. Sola har tatt turen innom, for å varme kalde Snåsakropper. Idet jeg kommer inn på gårdstunet, titter ei blidspent dame ut av døra. Hun lyser godhet, og jeg føler meg velkommen fra første stund.

- Velkommen hit, sier hun og smiler. Vi setter oss ned på baksiden av huset. Eller rettere sagt, jeg setter meg ned, mens Astrid løper inn i huset for å hente brosjyrer, papirer og mye annet. Jeg kan liksom ikke se at damen er syk. Hun er noe krumbøyd, men utover det er det vanskelig å se at hun lider av en alvorlig sykdom.

### **Godheten selv**

Praten går lett fra første stund.

- Jeg må ha igjen døra, slik at det ikke kommer inn masse fluer. Det er jammen synd på återe, som har hatt så lite å spise på grunn av den kalde vinteren, sier Astrid oppriktig. Går det an å være så snill, tenker jeg mens jeg slår etter de irriterende insektene? Det skal vise seg at Astrid er tvers igjennom god, og under hele samtalen snakker hun varmt om sin store og hjelpsomme familie.

### **Tida før sykdommen**

Parkinson har vært i familien gjennom generasjoner, men Astrid tenkte aldri på at hun selv kunne få sykdommen.

- Jeg likte å være i fjøset, og jobbet hardt. Selvfølgelig ble jeg sliten, men det var på grunn av hardt arbeid, sier hun drømmende. Det er tydelig at hun savner tiden. Da kroppen fungerte og det å ta et tak både i fjøset og i hjemmet var uproblematisk.

Årene gikk, og familien vokste seg større og større. Samtidig som Astrids kropp hanglet mer og mer.

Lenge før diagnosen i 2008, var jeg plaget med noe som lignet lemus i føtten. Jeg fikk et råd om å ta en likør hver kveld, noe jeg gjorde for å få bort prikkingen, smiler hun forlegent. I tillegg ble Astrid fort sliten, og orket ingenting. Dette var unormalt til henne å være. Etter hvert begynte også den ene foten å skurke ned i bakken når hun gikk. Magefølelsen hennes sa at noe var veldig galt. Damen som sjelden gikk til lege, så seg nødt til å avlegge legekantoret et besøk. Hennes antagelser viste seg å være riktige.

### **Diagnose i 2008**

Etter mange år i uvisse, fikk Astrid endelig en diagnose. Hun var verken lat eller sur, som hun følte de rundt seg kunne beskyldte henne for å være.

- Det var en lettelse både for meg, min mann Per Gunnar og hele familien at vi fikk et svar på hva som var årsaken til de kroppslige endringene. Astrid er evig takknemlig for den forståelsen familien og alle rundt henne har vist.

- Jeg er så heldig som har en sånn hjelpsom og forståelsesfull familie, smiler godheten selv. Ikke rart at de stiller opp for denne damen. Hun hadde gjort akkurat det samme, hvis det hadde skjedd med noen av dem, tenker jeg.

Astrid tar lett til tårene. Det er tøft å snakke om sykdommen. Det er modig gjort å brette ut livet sitt i lokalavisa. Vi ble enige om at hun kan gråte så mye hun bare orker, og så ler vi litt oppi alt.



**Det verste var å fortelle barnebarna om sykdommen**

- Å være åpen om sykdommen har vært viktig for meg, forteller damen som sitter nedsunken i stolen. Det tyngste var å fortelle barnebarna om sykdommen. De ville ikke at Gomme skulle være syk. Men det var aldri et alternativ å ikke fortelle de yngste i familien om sykdommen.

Rykter er det verste som finnes, og det beste var å få høre sannheten fra meg, sier bestemora som igjen tar en liten pause.

### **En hverdag med Parkinson**

Sykdommen utarter seg forskjellig fra person til person.

Noen får det tøffere enn andre. Astrid mener selv at hun har en forholdsvis mild form.

Astrid er mye sliten og klarer ikke å utføre de daglige gjøremålene hun alltid ønsker.

- Jeg er verken lat eller egoistisk, men sykdommen fører til at jeg mangler energi og må være mye i ro. Det er ikke enkelt, men jeg må tenke på meg selv, sier den ærlige damen. Jeg skulle så gjerne ha vært med i fjøset, luket ugress og stilt opp mye mer for familie og venner men jeg orker ikke, fortsetter hund.

- Jeg blir så arg på meg selv, når jeg ikke klarer å gjøre ting. Det er deprimerende til tider og ikke ha kontroll på kroppen. "Faan hakki" er en glose som kommer titt og ofte, men det må du ikke skrive sier Astrid og ler.

- Selvfølgelig må vi skrive det, sier jeg og så ler vi begge to.

Det verste er beinskjørheten, som har ført til to brudd i ryggen. Astrid forteller om store smerter både dag og natt.

- Jeg drømmer mye om smerte og onde ting om natten, og sover urolig. Dette har nok med sykdommen å gjøre, sier hun alvorlig. Engstelig, glemsk, tåler ikke stress og føtter som svikter er enda flere plager hun har som følge av sykdommen.

### **Prosjektgruppe og Parkinsonforeningen**

I en slitsom hverdag, er det nødvendig og godt å møte likesinnede. Astrid ble plukket ut til å være med i en prosjektgruppe. Tre damer og fem mann med parkinson fikk ei uke ved Levanger sykehus. Der fikk de utveksle erfaringer i et miljø med helsepersonell som var utdannet på sykdommen.



Det ble ei sterk, åpen og givende uke.

- Det er godt å få møte mennesker med mange av de samme utfordringene som meg selv. Vi skravlet mye, og ble fort gode venner, forteller Astrid.

Parkinsonforeningen er også viktig i Astrid og Per Gunnars liv. De utgir et blad fire ganger i året, i tillegg til møter og sosiale sammenkomster.

- Det er godt å ha foreningens folk rundt seg, sier Astrid.

### **Ikke alle er åpne om sykdommen**

- Hvorfor ønsker ikke alle å stå åpent fram, og fortelle om sykdommen? Er det tabu, spør jeg?

- Aner ikke, kommer det kontant fra den ærlige damen.

Astrid forteller om folk på Snåsa og andre steder som har fått diagnosen, men de holder det for seg selv og kanskje fornekte de den også.

- Det blir mye tyngre å leve, når man i tillegg skal holde sykdommen hemmelig. Det kommer for en dag allikevel. Det blir lett uriktige rykter, og det er bedre å fortelle sannheten, sier Astrid bestemt.

### **Uvitenhet**

Det er mye uvitenhet om sykdommen blant folk. Astrid var tidlig ute med å fortelle medlemmene i Snåsa blandakor om diagnosen. Hun erfarte at åpenhet og kunnskap førte til forståelse.

- På noen øvelser satt jeg bare der, og virket sikkert både uinteressant og mutt. Nå kan jeg være akkurat den jeg er, og trenger ikke engste meg for hva de andre mener og tror, smiler hun.

Hverdagslige utfordringer oppstår ofte. Hun velger å handle på butikken enten tidlig på morgenen eller like før stengt, for da er det minst folk. Hendene hennes vil ikke bestandig lystre, og dette fører til fikling med både kort og penger.

- Jeg har vært nødt til og unnskylde meg enkelte ganger, da de bak meg i køen har uttrykt misnøye med min treghet, sier hun.

Det var også en bekjent som ble beskyldt for å være beruset, da han sjanglet veldig da han gikk. Dama som kom med slengbemerkningen ble ganske så stille, da mannen fortalte henne at det slettes ikke var promille i blodet, men sykdommen parkinson som forårsaket hans ustøe gange.

- Det har også vært folk som har sagt til meg, at nå er du så tynn at du er stygg. Det de ikke visste var at sykdommen var skyld i vekttapet, sier Astrid litt oppgitt. Oppfordringen til folk blir at man må tenke seg om to ganger. Det trenger ikke Bestandig være slik det ser ut til.

- Jeg har også opplevd at i gode perioder der kroppen min fungerer bra, har folk sagt; ”så lenge det varer”. Det har også vært en tendens til at folk skal fortelle meg alle skrekkehistoriene med Parkinson. Om alle skjelvingene og hvor fælt det kommer til å bli, sier Astrid. Grunnen til slike uttalelser er nok uvitenhet, fortsetter hun.

### **Framtiden**

Astrid tar en dag om gangen, og er inneforstått og fortrolig med sykdommen slik den er i dag. Hun trener to dager på treningssenteret i tillegg til fysikalsk behandling. Det gjør henne godt, og hun synes dette er et viktig tilbud.

- Jeg drømmer om å være mest mulig frisk, slik at jeg klarer å stå opp selv om morgenen, synges i koret og ikke minst ha muligheten til å være sammen med barnebarna, sier den positive damen.

- Jeg kan ikke tenke på morgendagen. Det blir for slitsomt, avslutter Astrid.

*Den som gir seg har tapt, den som fortsetter  
å kjempe har beholdt muligheten til å vinne.*

# *Fin tur til Sør-Gjæslingan*

*Tekst / foto: Egil Bredesen*



*Værgudene var på vår side når vi ankom dette idylliske fiskeværet ute i hav-  
gapet sør for Rørvik.*

Namdal Parkinsonforening arrangerte årets sommertur med hurtigbåten til fiskeværet Sør-Gjæslingan lørdag den 13 august med 11 deltagere.

Vi hadde opprinnelig planlagt turen til Sør-Gjæslingan den 6 august, men på grunn av dårlig vær ble turen utsatt til lørdag den 13 august, og det viste seg og bli et bra valg for finere vær enn vi fikk denne dagen kunne vi neppe ha fått.

Vi gikk om bord i den nye hurtigbåten MS Foldafjord i Namsos. Ferden gikk ut igjennom

Lyngenfjorden med utsikt mot Otterøy og Jøa hvor fine gårder med grønne enger lå vakkert til ned mot fjorden.

Etter en tur som varte i 1 time og 20 minuttet la båten til kai i fiskeværet. På land sto Sissel Merete Busch og tok imot oss for å være guide for oss under oppholdet. Hun hadde mye og fortelle om livet på fiskeværet før.



**Flink guide:** Etter hvert som vi ruslet oppover til Fiskarheimen fortalte Sissel Merete Busch ( med Helge i armkroken) om livet på været i tidligere tider.

Vi ruslet mot Fiskarheimen hvor det ble solgt vafler og kaffe til inntekt for Gjæslingans venner som legger ned et formidabelt dugnadsarbeide i vedlikehold for og holde husene i stand. De fleste kjøpte kaffe og vaffel, selv om flere hadde med egen mat og kaffe som ble spandert på hverandre mens vi hygget oss i solveggen ved Fiskarheimen.

Litt senere åpnet butikken som mest lignet et museum for salg av div suvenirer med Sissel Merethe bak disken.



**Trivelig kaffestund:** Mens Sissel fortalte kunne vi nyte medbrakt kaffe og div. gode kaker i solveggen ved Fiskarheimen.





**Klart for heimreise:** *Det var en trivelig gjeng som stilte opp til fotografering like før vi gikk om bord i hurtigbåten for heimreise til Namsos etter en flott dag på Sør-Gjæslingan.*

Vi hadde 2 timer og 25 minutter til disposisjon på øya før båten returnerte tilbake til Namsos. Og tida går fort når man er sammen med gode venner i fine omgivelser.

Etter en like fin tur tilbake ankom vi Namsos på ettermiddagen og vi kan se tilbake på en trivelig tur.

Til slutt vil jeg få takke båtselskapet for god servise. Takk til Sissel Merethe for fin guiding og ikke minst takk til alle som ble med på turen og bidro til at det ble en trivelig tur.



**Handel:** *Anne Marie benyttet anledningen til å få med seg et kort fra Gjæslingan.*

# ***Aktivitetsdag ved Munkeby klosterruiner i Levanger***

*Tekst / foto: Siri Gun Snekkvik Tromsdal*



Turlaget i Nord-Trøndelag, ved Bjørn Myrvang, inviterte i juli til en stemningsfull kveld ved Munkeby klosterruiner i Levanger. Det var fint vær og godt oppmøte med rundt 30 tobeinte og 2 firbeinte. Nydelig grillmat ble servert mens nye bekjenskaper ble stiftet og gamle kjente møttes.

En fin måte å bli kjent på, var det å bli delt opp i grupper og gå natursti med utfordrende spørsmål fra mange kategorier. Turen gikk langs Levangerelva i et vakkert landskap.

Etter naturstien ble det både dart og hesteskokasting med klosterruinene som kulisser. Aktivitetene var populære og det var god stemning. Til dessert ble det servert ost fra Munkeby Mariaklosters ysteri og friske jordbær. Turlaget hadde lagt godt tilrette for et trivelig arrangement, og det ble en kveld som frister til gjentakelse.

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

### ***Minnegaver***

***Nord-Trøndelag Parkinsonforening har mottatt minnegave i forbindelse med bisettelse av.***

***Eivind Lundsauet, Verdal***

***Hjertelig takk for gaven***

#### **Minnefondet**

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

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

Pr 26.09.2011 var fondet på kr 77800,-.

Minnefondet er et viktig fundament for foreningens virksomhet.



## Likemannsarbeidet

Ved likemannskontakt  
Fritz Pettersen

Fylkesavdelingen har stor aktivitet for tiden og vil sette igang to studieringer for pårørende Nord-Trøndelag.

Oppstarten vil bli snart og det blir en ring med 4 menn og en med 5-6 kvinner. Studiemateriell er kommet fra vår sentrale org.

For ikke så lenge siden startet det en gruppe med trim for parkingson i den gamle byskolen i Levanger. Når timmen er over kl 1200 så er vi pårørende der og drikker kaffe sammen med trimkurset.



**Torsdag 20 oktober 2011**, inviteres alle pårørende i Nord-Trøndelag/Namdal Parkingsonforening til Levanger kl 1100-1300.

Sted : Dramasalen i den gamle byskolen.

Programmet er tenkt slik:

1. Når trimgruppa starter kl 1100, er pårørende i Dramasalen der vi vil opplyse om lagets aktivitet.
2. Spørsmål og prat. Bli kjent med hverandre.
3. Kl 1200 vil trimgruppa slutte seg til oss og da vil det bli en kaffekopp m.m. fram til kl 1300.

Når du kommer til Levanger kan du parkere bak kirka ned mot sjøen. Om du ser på vedlagte bilde, så ser du gamle byskolen der vi skal være, Frivillighets-sentralen er i samme bygg.

Vi håper de som kan møte tar seg tid til å komme . Ta gjerne kontakt med meg eller Åse som pårørendekontakt. mvh Fritz Pettersen. telf 74089633/mob. 48355063 .Åse Kvaal 97514816.



**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

## **Positiv tenking**

Av Anne Britt Stapelfeldt

Positiv tenking er det aller viktigste grepet en kan ta når sykdommen rammer. Når jeg havner i kjelleren, prøver jeg å fokusere på det positive, da kommer jeg meg alltid opp igjen. Jeg gråter kanskje en liten stund når alt føles tungt, men så jobber jeg med saken og lar bekymringene ligge igjen.



Derfor vil jeg fokusere på de positive målene og se etter mulighetene, i stedet for begrensningene.

Når jeg tenker positivt, blir tankene fylt av positiv kraft. En tanke blir fort flere. Negative tankespinn er nedbrytende og skaper pessimisme. Akkurat det behøver en ikke når en har fått en sykdom. Det er mye bedre å konsentrere seg om å bygge opp en positiv innstilling.

Det kan være en nyttig øvelse å ligge helt stille i sengen om morgenen og kjenne på hvor heldig en egentlig er. Tenke litt igjennom hva en skal bruke dagen til og fylle på med optimisme. Det er lurt å sette av litt fast tid til positiv tenking, fokusere på alt som fungerer.

Jeg tror på positiv tankekraft. Vi får faktisk en ekstra innsprøytning av dopamin på den måten. Vi med parkinson blir jo stadig tappet for dopamin i hjernen, det resulterer i at vi lett blir deprimerede. Det er mangelen på dopamin, som også kalles lukkestoffet i hjernen, som gir problemer. Det er mye dopamin i positiv tankevirksomhet, og dette er det lurt og tenke over.

Gratis er det også. Og det er effektivt. Selv om en er avhengig av en god porsjon egenvilje ved siden av. Men det går an å øve seg.

*Jeg tar med et lite utdrag av boka "Min vei" til Anne Britt Stapelfeldt. Siden boka ble omtalt i forrige nr av Parkinsonbladet har jeg fått melding om at prisen på boka er satt ned til kr 198,-. Jeg har selv kjøpt boka og jeg kan trygt anbefale boka. Den inneholder mye nyttig stoff om selvopplevde erfaringer med å få diagnosen Parkinson og møtet med trykdeetaten, osv.*

*Boka inneholder også en del faktastoff om Parkinson.*

*Send din bestilling til: epost: [anne.britt@halden.net](mailto:anne.britt@halden.net)*

*Red.*

# ***Nytt fra Norges Parkinsonforbund***

## **Novemberseminar på Vinstra**

**11. - 13. november 2011** blir det holdt et helgearrangement for deg som har parkinson og lever alene i eget hjem. Det er mulig å melde seg på allerede nå!

Norges Parkinsonforbund ønsker å sette fokus på livssituasjonen til mennesker som har parkinson og lever enslig i eget hjem. I den forbindelse arrangerer vi en helgesamling i november 2011. Langhelgen strekker seg fra middag fredag 11. november til lunsj søndag 13. november. Vi bor på **Wadahl høgfjellshotell** på Vinstra.

Deltakeravgift for oppholdet er kr. 600.

### **Fredag**

14.30	Ankomst
15.00	Velkommen i plenum
15.30	Natursti
16.45	Enklere hverdag: bolig
17.45	Enklere hverdag: hjelpemidler
19.00	Middag
21.00	Dans, quiz

### **Lørdag**

08.00	Frokost
09.30	Aktivitet
11.15	Parkinson og veien videre
13.00	Lunsj
14.15	Femkamp
17.00	Erfaringsutveksling
19.00	Middag
21.00	Musikk, dans, sosialt

### **Søndag**

08.00	Frokost
09.30	Aktivitet
11.30	Motivasjon
12.30	Veien videre
13.00	Lunsj
14.00	Avreise

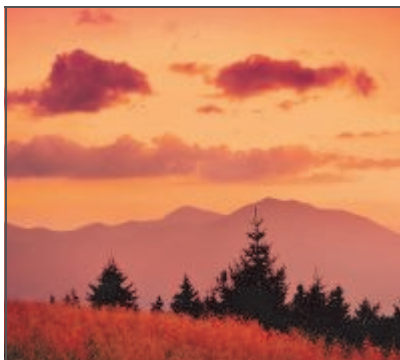
### **Program 11. - 13. november**

Programmet er under utarbeiding, og vil bli løpende oppdatert. Vi tar forbehold om endringer.

Påmelding sendes til:

#### **Norges Parkinsonforbund**

Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
Epost: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)



# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***

## **Namsos Bilteknikk A/S**

Hestmarka  
7800 Namsos  
Tlf. 74 27 16 55



*AutoMester*<sup>®</sup>  
Flere glade bilister

Service på alle bilmerker

**VB**

VARME & BAD

**Rørservice VVS AS**



Carl Gulbrandsgt. 3-5, 7800 Namsos  
Tlf.: 74 27 18 00  
Faks: 74 27 13 30  
Mobil: 906 32 700  
E-post: rorservicevvs@varmeogbad.no  
Web: www.vb.no

*Varvtett kvalitet!*

**DINA DINAVIS** **NAVIS DINAVIS** **DINA DINAVIS** **NAVIS DINAVIS** **DINA DINAVIS** **NAVIS DINAVIS**

**NA** støtter arbeidet til  
Namdal Parkinsonforening

**NA** Tlf. 74 21 21 00 - [www.namdalsvisa.no](http://www.namdalsvisa.no)

***Husk og støtte Parkinsonforeningen  
med din grasrotandel***

# ***Vi støtter Parkinsonforeningen***



Steinkjer Gull og Sølv  
**SMIE**

Tlf. 74 16 03 90  
Kongensgt. 32 - 7713 Steinkjer  
org.nr. 985 725 810

**Steinkjer**  
*avisa*

**Bli abonnent på Steinkjer-Avisa. Ring 74 10 01 30**



## Likemenn i Nord-Trøndelag

Distrikt	Navn	Telefon	Mobil	Pasient/ pårørende
Stjørdal	Inger Lise Lillefloth		92826992	Pårørende
Skogn	Åshild Skafel		90145114	Pårørende
Levanger	Sofie Risberg	74081862	90615612	Pårørende
Verdal	Gerd Hovdahl		47254649	Pasient
Verdal	Åse Kvaal	74071126	97514816	Pårørende
Inderøy	Solbjørg Hermann		95876631	Pårørende
Inderøy	Svein Hermann		48024777	Pasient
Steinkjer	Alf Magne Bye	74165404	93016911	Pasient
Steinkjer	Bergljot Melhus	74166949	97641403	Pasient
Namdal	Egil Bredesen	74321813	90668965	Pasient
Namdal	Åse Rørmark	74398933	97985165	Pårørende

### Likemann- og pårørendekontakt

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

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



### Sykepleier poliklinikken, Sykehuset Namsos. Tlf 74215267

#### Sykepleier Nina Nynes

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

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

# Styremedlemmer

## Nord-Trøndelag Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 8670 10 87536

Org. nr. 985 442 266

### Leder: Gunnar Kvaal

Landstadvei 86 A, 7650 Verdal

Tlf 74071126 / 91584981

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

### Nestleder og sekretær: Alf Magne Bye

Løsvingen 10, 7712 Steinkjer

Tlf 74165404/ 93016911

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

### Styremedlem Mildrid Folden

Rannembakken 2, 7711 Steinkjer

Tlf. 74162132/ 99277427

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

### Kasserer: Ivar Risberg

Bambergvegen 20 C, 7600 Levanger

Tlf. 74081802/ 48116512

e-post. [ivar.risberg@ntebb.no](mailto:ivar.risberg@ntebb.no)

### Likemann og pårørendekontakt:

#### Fritz Pettersen

Markvegen 9, 7600 Levanger

Tlf. 74089633/ 48355063

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

### Varamann og arrangement: Bjørn Myrvang

7620 Skogn

Tlf. 74095616/ 41235401

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

## Namdal Parkinsonforening

### Hjemmeside:

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

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

Bankgiro: 5083 05 43802

Org. Nr. 993 745 839

### Leder: Egil Bredeesen

7976 Kongsmoen

Tlf. 74321813/ 90668965

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

### Nestleder: Arild Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74 39 89 33/ 91668893

e-post. [arormark@yahoo.no](mailto:arormark@yahoo.no)

### Sekretær: Åse Rørmark

Harranes, 7818 Lund

Tlf. 74398933/ 97985165

e-post. [aaserormark@yahoo.no](mailto:aaserormark@yahoo.no)

### Kasserer: Rigmor Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99023211

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

### Styremedlem: Odd Fiskum

Verftsgt. 46, leil. 20, 7800 Namsos

Tlf. 74218220/ 99415576

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

### Varamedlem: Ole Harald Røthe

Klinga, 7820 Spillum

Tlf. 97959666

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

### Varamedlem: Fritz Ekker

Skomsvoll, 7819 Fosslandsosen

Tlf. 74284885/ 97075064

## MEDLEMSTILBUD

Ledig plass for forretning  
som ønsker rabattavtale  
med Parkinsonforeningen



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

20 % rabatt



Medipro AS

Levanger - tlf 74028080

20 %



Noen brødvarer skaper større glede

10 % rabatt



Namsos, Steinkjer, Levanger,  
Stjørdal og Kolværid

5 %



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, Namsos,  
Kolværid og Rørvik.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO  
MOTEAVD.  
NAMSOS

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

15 %

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

B



Avsenderadresse:  
Nord-Trøndelag Parkinsonforening  
Landstadvei 86 A  
7650 Verdal

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

**Meld ifra til:  
Norges Parkinsonforbund**  
Karl Johans gt. 7  
0154 Oslo  
Tlf. 22008300  
e-post: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)

Sendes:  
Norges Parkinsonforbund  
Karl Johansgate 7  
0154 Oslo



Norges Parkinsonforbund

## INNMELDINGSSKJEMA

Navn:.....

Født:.....Kjønn.....

Adresse:.....

Postnr og sted.....

Tlf. privat:.....Mobil:.....

E-post:.....

Innmeldt/ vervet av:.....

### Medlemstype:

- Har selv parkinson kr 300,-
- Nærmeste pårørende ( samme adr. som medlem) kr 250.-
- Støttemedlem kr 250.-