

Nr 1-2020

PARKINSONBREVET

Parkinsonforeningen Oslo/Akershus



Bjørn trer av

Det er duket for endringer i ledelse og organisasjon når Parkinsonforeningen Oslo og Akershus avholder årsmøte. Leder Bjørn Skare stiller ikke til gjenvalg, men tar ansvar for fusjonsprosessen og får den gjennomført. Etter fylkesreformen og etableringen av Viken skal også Parkinsonforbundets fylkesgrenser tegnes på nytt.

Snart årsmøte:

Endringer i styre og stell

Tekst: Olav Nausthaug

Bjørn Skare (57) takker nei til videre arbeid som leder av POA, etter to aktive år i sjefsstolen. Ikke det at det finnes noen stol, og hadde det gjort det, hadde den nok vært lite brukt. Bjørn er en aktiv mann med mange jern i ilden – en mobil forretningsmann som har kontortid der han til enhver tid måtte befinne seg – i møter og på besøk hos forretningsforbindelser og kunder, hjemme i Lier, på hytta på Hvaler eller Norefjell, som skipper, reiseleder og turoperatør med parkinsonvenner i Egeerhavet, på Rock Steady boksing på Jordal. Nå har han funnet å måtte vri litt på prioriteringene, få ned stressnivået og ha færre oppgaver.

Ny fylkesorganisering

Lederskiftet sammenfaller i tid med ny fylkesorganisering, som fylkeslagene er pålagt av forbundet å gjennomføre. Oslo og Akershus er pålagt av Forbundet å gjennomføre sammenslåing av fylkeslagene i Østfold og Buskerud. Men lokallagene i Oslo står overfor et valg: skal Oslos lokallag følge Akershus til Viken eller er det bedre å være uavhengig? Dette må avklares senest på årsmøtet. Østfold og Buskerud har kun ett operativt lokallag hver, så fylkeslaget konverterer til lokallag. Dette vil i praksis si at POA tilføres 2 nye lokallag – en enkel og grei prosess.

Hva blir rollen til nytt fylkeslag? Styrets tanker er at fylkeslagene skal styrke lokallagene. En viktig rolle er å fylle et informasjonsgap mellom det nasjonale og lokale nivået. Parkinsonbrevet bør videreføres. En annen særdeles viktig oppgave er å jobbe for å sikre økonomi lokalt. I forbindelse med endringen foreslår styret å benytte anledningen til å styrke økonomien i lokallagene, da fylkeslaget kan distribuere ca kr 250,000 til sammen til lokallagene i Oslo og Akershus før sammenslåingen, som fordeles etter antall betalte medlemmer i hvert lokallag.

Fremtid og økonomi

Forbundet sentralt skal jobbe med innføringen av parkinsonnet, men har ingen dedikerte midler. Dette kan gi press på økonomien, kanskje med konsekvenser for andre deler av organisasjonen? Parkinsonforbundet er fullstendig avhengig av, og jobber i prinsippet for, den frivillige delen av organisasjonen. Den er i sin tur fullstendig avhengig av alle de som frivillig legger ned en kjempeinnsats over det ganske land. Dette er en ganske skjør situasjon.

Det er på dette området Bjørn Skare har tenkt å sette inn sitt frivillig-støt i parkinson-sammenheng. Hans brennende engasjement er like sterkt, og tapt for parkinsonmiljøet er han definitivt ikke. Med sin bakgrunn som bedriftsrådgiver og forretningsstrateg, ser han muligheter der andre bare ser utfordringer.

Han ønsker nå å bruke sin kommersielle erfaring og kompetanse for å jobbe med å sikre faste og stabile inntekter til parkinsonforbundet både sentralt og lokalt. Han ser for seg å utnytte den samlede kjøpskraften til medlemmene i parkinsonforbundet og forhandle seg fram til avtaler som kan gi gunstige kjøp for den enkelte og samtidig skape inntekter for parkinson-

saken, uten at det skal koste medlemmene noe. Første produkt han undersøker er strøm. - Med en slik økonomisk win-win-modell kan vi øke bredden av produkter og tjenester for medlemmene og gi et sterkere økonomisk fundament for parkinsonformålet, sier Bjørn Skare, som oppfordrer alle til å delta på årsmøtet.

Invitasjon til ÅRSMØTE for fylkesforeningen Oslo/Akershus

Tid: Onsdag 11. mars kl 18:00 – 20:30

Sted: Vindern Seniorsenter, Slemdalsveien 72, nær t-banen – grei parkering

Tidsplan:

18:00 – 19:00 Årsmøte

19:00 – 19:30 Pause med kaffe, gode rundstykker og tid for samtaler

19:30 – 20:00 Psykolog Tor Halvorsen – Psykologens skråblikk på Parkinson

20:00 – 20:30 Orientering og diskusjoner knyttet til pålegg fra Forbundet sentralt om sammenslåing av Akershus- Østfold – Buskerud og hvordan vi skal håndtere Oslo

Vi ønsker alle medlemmer i Oslo og Akershus velkommen og oppfordrer til deltagelse da et viktig tema vil bli debattert – sammenslåing av Viken

Dagsorden - Årsmøte 2020

1. Godkjenning av innkallingen til årsmøtet og saklisten
2. Konstituering
 - Valg av møteleder
 - Valg av protokollfører og to personer til å undertegne protokollen
 - Valg av to personer til tellekorps
3. Godkjenning av valgreglementet
4. Styrets årsmelding for 2019
5. Regnskap 2019
 - Regnskap med noter
 - Revisors kommentar
6. Ny regionsinndeling – Viken Oslo
7. Handlingsplan for 2020
8. Budsjett for 2020
9. Valg av styre/valgkomité/revisor

Årsmelding for 2019

Parkinsonforeningen i Oslo / Akershus (POA) har i 2019 hatt 1.081 betalende medlemmer.

Styret har siden årsmøtet hatt 10 styremøter i tillegg til flere arbeidsmøter. Styremedlemmene har representert POA i en rekke sammenhenger og alle deltok som delegater på Landsmøtet i Norges Parkinsonforbund 25. - 27. oktober.

Styret har bestått av:

Bjørn Skare	Leder
Tor Halvorsen	Nestleder
Henning Strøm	Kasserer
Thore Pettersen	Medlem
Turid Svendsen	Medlem, yngre kontakt
Silvia Bedini	Varamedlem
Serilinn Erlandsen	Varamedlem

Med basis i de siste årenes aktiviteter og Parkinsonforbundets vedtatte handlingsplan for 2017 - 19, vedtok årsmøtet i POA i mars 2019 følgende handlingsplan for fylkesforeningens arbeid og prioriteringer i 2019 /20:

1. Informasjon til medlemmene
2. Parkinsonbrevet
3. ParkinsonNet
4. Styrke lokallagene
5. Viken regionen – konsekvenser for POA
6. Få en diskusjon om større åpenhet om disponering av økonomiske midler sentralt på Landsmøtet i Forbundet
7. Følge opp NPF sin satsning på parkinson pluss

1. Informasjon til medlemmene

Det er opprettet en egen Facebook side for Parkinson Oslo og Akershus.

Oslo/Akershus har en egen nettside i tilknytning til Parkinsonforbundets nettside. Her kan informasjon legges ut fortløpende. I inneværende periode har fylkesforeningen ikke hatt en egen web-ansvarlig, og arbeidet med nettsiden har vært redusert. Arbeidet med kommunikasjon planlegges å intensiveres i 2020.

2. Parkinsonbrevet

Da redaksjonen med Astrid Dahlin og Dag Mathiesen ønsket å tre tilbake etter lang og god tjeneste, ble det oppnevnt en ny redaksjon bestående av 3 personer, Bjørn Skare, Tone Sundsdal Hansen og Olav Nausthaug. Det er utarbeidet en ny profil og en sterkere satsning på lokalt stoff inklusive presentasjon av hvert enkelt lokallag. Distribusjonen er fysisk, men med et ønske om å gjøre distribusjon digitalt for å redusere kostnader. Parkinsonbrevet gir informasjon om hva som skjer og hva man kan være med på av aktiviteter i Oslo og Akershus. Den nye redaksjonen har bestemt seg for å prøve å fokusere på lokale saker, med menneskelig vinkling inklusive mange bilder samt fokusere på gladnyheter og positive aspekter. Parkinsonbrevet finansieres av fylkesforeningen, og inneholder ikke reklame.

Alle Parkinsonbrev på nett - helt tilbake til 2007 ligger de på Fylkesforeningens nettside med mange stadig aktuelle artikler. Siste Brev legges inn der når det sendes i posten.

3. ParkinsonNet

POA har hatt 5 bruker-representanter i pilotprosjektet, Gunn Marit Walslag, Dag Marthinsen, Silvia Bedini, Kristin Bremer og Wenche Jensen. ParkinsonNet skal rulles ut nasjonalt og våre representanter har oppsummert gruppens forslag til videreføring som følger:

- Opprettolde brukerrepresentasjonen
- Formalisere kontakt med Forbundsstyret, med faste møter
- Brukerrepresentantene skal ha en proaktiv rolle i det norske ParkinsonNet, gjennom å ta initiativ, være i forkant
- Aktivt samarbeid med faglige nettverk, brukernettverk og medlemmene

4. Styrke lokallagene

Det har primært vært fokusert på å få Oslo Nord opp som et fungerende lokallag igjen. Flere ressurser har gjort en imponerende innsats for å få dette til og det er nå regulære møter, et nytt styre og aktiviteter i gang som et ordinært lokal lag. Styret anser dette prosjektet som gjennomført og prosjektet er avsluttet.

Videre er det avholdt 2 ledermøter med lokallagslederne i perioden.

Styret i POA har som ambisjon å tilføre lokallagene de midlene i POA som er utover det som tilføres til det nye Viken fylkeslag som vil styrke økonomien i lokallagene.

5. Viken regionen

Det er kommet et pålegg fra styret i NPF sentralt om å utarbeide sammenslåingsplaner innen 30.6.2020 og gjennomføre sammenslåingen innen 31.12.2020.

Det har vært gjennomført møter med representanter for Parkinsonforeningene i Buskerud og Østfold. Status i prosjektet er som følger:

- Det avklares om de tre lokal lagene i Oslo skal være en del av Viken eller ikke. Dette temaet skal behandles med lokal lagene i både Oslo og Akershus med den ambisjon at dette er avklart innen 30.4.2020.
- Oslo representerer ca. 500 medlemmer, Akershus i underkant av 600, Buskerud 250 medlemmer og Østfold ca. 290 medlemmer.
- Buskerud og Østfold konverterer fylkeslagene til lokal lag og fortsetter å operere som i dag. Lokallagene i POA fortsetter ufortrødent sin virksomhet som lokallag.
- De midlene som er i POA i dag, med unntak av en avsetning for fusjonsprosessen og kr 100/medlem, overføres til lokallagene i POA forholdsmessig fordelt basert på medlemstall.
- Det tilføres kr 100,- medlem fra Østfold og Buskerud slik at det er en ny start kapital i Viken - eventuelt Viken og Oslo – som tilsvarer 100 per medlem. Østfold og Buskerud dekker sine egne kostnader til fusjonsprosessen.

6. Landsmøtet og åpenhet rundt økonomi

POA stilte med 10 delegater på Landsmøtet ut av totalt 57 delegater med stemmerett.

Det var et godt gjennomført Landsmøte og den nye styreleder i forbundet er Trygve Andersen fra Vestfold etter at Onarheim valgte å ikke ta gjenvalg. POA's egen Pål Christian Roland ble valgt inn som nestleder i styret og Trine Corneliussen fikk gjenvalg som ordinært styremedlem.

Det ble endret vedtekter på flere punkter og 3 av Oslo Akershus sine forslag til vedtekts endringer ble godkjent;

- Regnskapene til forbundet skal sendes årlig til fylkeslagene innen 30.6 det påfølgende år
- Styrehonorar skal behandles på Landsmøtet
- Landsmøtedokumentene skal gjøres tilgjengelig for alle medlemmer elektronisk før Landsmøtet

7. Følge opp Forbundets satsning på Parkinson Pluss

Det har blitt avholdt møte med generalsekretæren i NPF for å avklare hva som har blitt gjort og hva som skal gjøres videre for denne pasientgruppen. På tema møte 5.11.2019 var Parkinson Pluss tema for generalsekretær Magne W. Fredriksen sitt innlegg.

Det ble også forespurt fra talerstolen på Landsmøtet fra en av POA sine delegater hvordan satsningen på Parkinson pluss kan intensiveres.

Det arbeides aktivt med å opprette en pårørende gruppe for Parkinson Pluss på tvers av lokallagene og POA styret har som ambisjon at denne pårørende gruppen skal fungere fra våren 2020.

Annen relevant informasjon fra styret i POA

FFO / Brukervedvirkning

Parkinsonforeningen er medlem av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO), som er en paraplyorganisasjon for mer enn 80 interesseorganisasjoner. Svein Arne Holst- Larsen har vært fylkesforeningens representant i FFO Akershus siden 2017. Bjørn Skare har ivaretatt kontakten med FFO Oslo i samme periode. Bjørn Skare har deltatt på 2 temamøter og på en weekendt samling for Oslo og Akershus for representanter fra medlemsorganisasjonene.

Gjennom FFO har noen av de tillitsvalgte i Parkinsonforeningen Oslo/ Akershus fått opplæring som brukerrepresentanter, og fått oppgaver der man skal ivareta interessene til alle medlemsorganisasjonene i FFO. Brukerrepresentant ved Ahus, Akershus universitetssykehus har vært Torgeir Torstensen. Brukerrepresentant ved OUS, Oslo Universitetssykehus har vært Susan Smerkerud.

Temamøtet

Høstens temamøte gikk av stabelen 5.11.201 på Vindern seniorsenter. Ane V Haabjerg og Carl Størmer «Hvordan opprettholde livsglede når en opplever livskriser?» var en de 2 hovedtemaene. Det andre viktige tema var Parkinson Pluss og generalsekretær Magne W Fredriksen holdt et engasjert innlegg med tittelen: «Parkinson pluss – alt hva Parkinsonforbundet gjør for denne pasientgruppen»

Lokalforeningene

Fylkesforeningen har syv lokalforeninger: Follo, Lørenskog, Skedsmo og omegn, Asker og Bærum, Oslo Nord, Oslo Syd og Oslo Vest. Det er lokalforeningene som har den direkte kontakten med medlemmene, blant annet gjennom møter og arrangementer.

Vi henviser til årsmeldingene fra de forskjellige lokalforeningene som redegjør for aktiviteter.

Park og Idrett

Fylkesforeningen har prioritert å arbeide for at flere skal ha mulighet til å være med i et aktivt og sosialt miljø. Treningsfellesskapet Park & Idrett var i utgangspunktet rettet mot yngre personer med Parkinson, men det er gradvis blitt åpent for alle som greier å «henge på» og uavhengig av alder. I tillegg til den fysiske treningseffekten, er det et godt sosialt fellesskap.

Boksing blir mer og mer populært blant parkinsonister over hele landet!. I lokalene til Oslo Bokseklubb møtes vi fra Oslo og Akershus (og gjerne tilreisende parkinsonister) hver tirsdag, torsdag og søndag for en utfordrende og god trening. Boksegruppen har fått tildelt midler fra Extra-stiftelsen for å spre kunnskap om, og muligheten til å trene boksing i Norge. I løpet av året er det registrert ca. 45 mennesker som deltar på RSB på Oslo Bokseklubb.

Årets fotballcup som foregikk i København, ble gjennomført lørdag 31. august. Norge stilte med to lag - totalt var vi 18 stykker inkl. heiagieng som dro! I år stilte alle spillerne i like treningsklær - sponset oss av Norges fotballforbund. Det satte alle sammen stor pris på! Takk til Eilif Iversen som ordnet avtalen med NFF. Begge lagene spilte kampene med stor iver og innsats, men det ble dessverre ikke noen toplassering på noen av

lagene. De danske vertene inviterte til grill-aften etter cupen, og samtalen rundt bordene gikk lystig for seg blant de norske, svenske, danske og engelske deltakerne. Leder for aktiviteten er Turid Svendsen.

Park og kultur

Park og kultur driver prosjekter og gjennomfører aktiviteter innen en kulturell ramme, for medlemmer med familie og venner. Det overordnede målet er å ha det gøy sammen, få økt livsglede gjennom deltagelse på aktiviteter sammen med andre. Stikkord er kultur, kreativitet og fellesskap. Når vi søker om tilskudd har vi tatt utgangspunkt i gode ideer som har dukket opp blant medlemmene. For 2019 har vi mottatt tilskudd fra ExtraExpress, Norges Parkinsonforbund og Oslo kommune (Velferdsetaten) til tre prosjekter:

1. Ut på tur med kulturelle opplevelser
Tur til Norges maritime museer, Lommelykttur til Vigelandsanlegget, søndagstur med Yngvar Andersen på Kampen
2. Kulturelle/ kreative verksteder
Malerkurs på Nydalen kunsthøgskole
3. Rytme, musikk og stemmebruk
Afrikansk trommekurs, kurs i 5 Rytmer (dans)

Til sammen har 40 forskjellige personer deltatt på ett eller flere av arrangementene. I forbindelse med planlegging, organisering og gjennomføring av aktivitetene, er følgende oppgaver utført: Skrevet søknader med tilhørende budsjett, planlagt aktiviteter og kurs, kommunisert med aktuelle kursholdere, guider og instruktører, planlagt kurs, leie eller lån av lokaler, inngåelse av avtaler, kommunisert internt, informert og invitert, gjennomføring av aktivitetene, ført regnskap, rapportert til dem vi har mottatt støtte fra. Liv Rustad, Morten Bremer Mærli og Ann-Helen Johnsen har vært delansvarlig for gjennomføring av kursene 5 rytmer, afrikansk trommekurs, malekurs og Ut på tur- aktivitetene. Gunn Marit Walslag har vært prosjektleder i perioden.

Økonomi

Styret har løpende tilpasset forbruket til inntektene og POA har derfor en sunn økonomi og en god likviditet. Etter årets resultat på minus kr 19.955 er egenkapitalen på kr 352.313.

Styret ønsker å takke alle tillitsvalgte for den store innsatsen som er lagt ned til glede og nytte for fellesskapet. Vi ønsker også å takke våre medlemmer i foreningen og alle andre som har vist interesse for foreningens arbeid med ulike former for støtte.

Oslo, 10. februar 2020

Bjørn Skare Styreleder	Tor Halvorsen Nestleder	
Thore Pettersen Styremedlem	Henning Strøm Styremedlem	Turid Svendsen Styremedlem

PARKINSONFORENINGEN I OSLO / AKERSHUS		org.nr. 975693945	
RESULTATREGNSKAP	Note	2019	2018
Medlemskontingenter		148 550	150 500
Tilskudd drift fra Akershus		60 000	50 000
Tilskudd drift fra Oslo		30 000	30 000
Tilskudd drift fra Helse Sør-Øst		21 000	20 000
MVA kompensasjon		27 145	27 612
Spill kompensasjon		0	23 457
Tilskudd drift fra Norsk Tipping		19 313	10 885
Tilskudd fra privatpersoner		0	1 400
Tilskudd til prosjekter	1	132 832	137 350
Andre inntekter		18 330	16 558
Sum driftsinntekter		457 170	467 762
Kontingentoverføring til lokalforeninger		106 320	112 280
Parkinsonbrevet		112 078	93 392
Fellesmøter		31 847	24 294
Organisasjonsmøter		65 567	25 230
Andre driftskostnader	3	28 481	21 798
Prosjektkostnader	1	172 434	143 624
Endring prosjektperiodisering	1	-39 602	-6 274
Sum driftskostnader	2	477 125	414 344
Driftsresultat		-19 955	53 418
Årsresultat		-19 955	53 418
Overført egenkapital		-19 955	53 418
Sum disponert		-19 955	53 418
.....			
BALANSE	Note	2018	2017
Eiendeler			
Fordringer		0	3 000
Forskuddsbetalte kostnader		0	9 000
Bankinnskudd		486 580	518 977
Sum eiendeler		486 580	530 977

BALANSE	Note	2018	2017
Egenkapital og gjeld			
Egenkapital			
Opptjent egenkapital			
Annen egenkapital		352 313	372 268
Sum opptjent egenkapital		352 313	372 268
Sum egenkapital		352 313	372 268
Gjeld			
Annen kortsiktig gjeld		15 160	0
Periodiseringer	1	49 107	88 709
Avsetninger		70 000	70 000
Sum gjeld		134 267	158 709
Sum egenkapital og gjeld		486 580	530 977
Oslo, 10. februar 2020			
Styret for PARKINSONFORENINGEN I OSLO / AKERSHUS			
Bjørn Skare	Tor Halvorsen		
Styreleder	Nestleder		
Thore Pettersen	Henning Strøm	Turid Svendsen	
Styremedlem	Styremedlem	Styremedlem	
.....			
	Budsjett	Regnskap	
	2020	2019	2018
Medlemskontingenter	150 000	148 550	150 500
Tilskudd drift fra Akershus	60 000	60 000	50 000
Tilskudd drift fra Oslo	30 000	30 000	30 000
Tilskudd drift fra Helse Sør-Øst	20 000	21 000	20 000
MVA kompensasjon	30 000	27 145	27 612
Tilskudd drift fra Norsk Tipping	20 000	19 313	34 342
Tilskudd fra privatpersoner	0	0	1 400
Tilskudd til prosjekter	30 000	132 832	137 350
Andre inntekter	10 000	18 330	16 558
Sum driftsinntekter	350 000	457 170	467 762

Kontingentoverføring til lokalforeninger	120 000	106 320	112 280
Parkinsonbrevet	120 000	112 078	93 392
Fellesmøter	0	31 847	24 294
Organisasjonsmøter	50 000	65 567	25 230
Andre driftskostnader	30 000	28 481	21 798
Prosjektkostnader	80 000	172 434	143 624
Endring prosjektperiodisering	-50 000	-39 602	-6 274
Sum driftskostnader	350 000	477 125	414 344

Driftsresultat	0	-19 955	53 418
-----------------------	----------	----------------	---------------

Årsresultat	0	-19 995	53 418
--------------------	----------	----------------	---------------

Forslag til valgreglement årsmøtet 2020

Deltagelse og stemmerett

Stemmerett har de som har betalt sin kontingent for 2020 og som er tilstede på årsmøtet, jf. Vedtektenes § 9.2

Den valgte møteleder fungerer som ordstyrer.

Valgkomiteens leder (Trine Corneliussen) legger fram valgkomiteens forslag/innstilling. De foreslåtte kandidatene presenterer seg, eller valgkomiteens leder presenterer kandidatene. Det opplyses om muligheten for benkeforslag.

1. Møteleder kunngjør fremgangsmåten for valget

Hvert medlem har like mange stemmer som antall personer som skal velges. Tellekorpset settes i beredskap. Møteleder instruerer og soner for opptelling avtales. Valget kan forlanges skriftlig, selv med bare ett forslag. Det kan ikke stemmes på andre kandidater enn de som er foreslått.

Fylkestyret

2. Valg av leder

Leder velges for to år. Valg av leder gjøres ved særskilt valg. Foreligger det flere forslag til vervet skal valget være skriftlig.

3. Valg av styremedlemmer

Styremedlemmer velges for to år. De øvrige medlemmene i styret velges samlet (én stemmeseddel hvis valget er skriftlig). Kandidatene som får flest stemmer blir valgt etter opptelling. Styret konstituerer seg selv på første styremøte etter årsmøtet. En kandidat som skal bli valgt, må ha mer enn halvparten av stemmene. Det holdes omvalg om nødvendig.

4. Valg av varamedlemmer

Varamedlemmer velges for ett år. Det velges 2 varamedlemmer, også her ved bruk av en samlet stemmeseddel. Fylkestyret: Gjenvalg kan foretas. I fylkesforeningens styre skal både personer med parkinsonisme og pårørende være representert og til sammen ha flertall. Ved valg bør kvinner og menn være likt representert.

5. Valg av valgkomité

Valgkomiteen skal bestå av leder, to medlemmer (og ett varamedlem). Funksjonstiden er ett år. Medlemmer av valgkomiteen kan gjenvelges to ganger for en total funksjonstid på tre år. Leder for valgkomiteen velges ved særskilt valg.

6. Valg av revisor

Styret foreslår revisor. Revisor velges for ett år.

NOTER TIL REGNSKAPET FOR 2019

REGNSKAPSPRINSIPPER

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak. Inntekter og kostnader periodiseres til det regnskapsår de er henholdsvis opptjent og påløpt. Fordringer oppføres til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap.

NOTE 1 Prosjekter

	I B	Tilskudd	Kostnader	U B
Sykkel	11 895	0	11 895	0
Boksing	24 712	0	7 130	17 582
Fotball	98	4 702	4 800	0
Dans	10 750	12 800	18 000	5 550
Kultur	40 745	52 330	81 300	11 775
Stavgang	509	0	509	0
RMS	0	33 000	18 800	14 200
PTØ	<u>0</u>	<u>30 000</u>	<u>30 000</u>	<u>0</u>

Sum	<u>88 709</u>	<u>132 832</u>	<u>172 434</u>	<u>49 107</u>
------------	----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

NOTE 2 Lønnskostnader, antall ansatte, godtgjørelser mv.

Foreningen har ingen ansatte.

Det er ikke utbetalt lønn eller honorar til styret i 2019.

NOTE 3 Andre driftskostnader

	2019	2018
Revisjonshonorar	0	11 500
Rest revisjon for 2018	2 375	0
Regnskapsføring	8 000	8 000
Kontorkostnader	3 689	2 298
Gaver og bidrag	<u>14 417</u>	<u>0</u>

Sum	<u>28 481</u>	<u>21 798</u>
-----	---------------	---------------

Kunsten å mestre livet



Det fins mange eksempler på at en parkinsondiagnose åpner nye dører. I Liv Rustads tilfelle åpnet døren seg til en verden av farger. Siden har hun malt bilder.

Tekst: Edgar Valdmanis

Kan du si litt om bakgrunnen for at du begynte å male?

Park og Kultur arrangerer en masse forskjellige typer kurs og turer. Jeg deltok på et slikt kurs på Nydalen malerskole uten å ha noen erfaring med maling, utover å male vegger. Jeg ble veldig fascinert av penselstrøkene, hvor mye forskjellige uttrykk de kunne gi. Jeg satt igang malingen hjemme og dermed var jeg bitt.

Hvordan føler du at dette hjelper deg i kampen mot Parkinson?

Jeg har mye smerter og selv om jeg ikke fysisk kjenner Parkinson hele tiden så ligger det i bakhodet og skurrer. Når jeg maler så slipper dette tak og jeg går veldig raskt inn en flytsone hvor jeg glemmer tid og sted, og ikke minst stivheten og smertene i kroppen. Det er som om jeg går ut av kroppen for en stund.

Du har jo hatt flere utstillinger og solgt en rekke av bildene dine, men vil ikke kalle deg kunstner, hvorfor ikke det?

Jeg synes kunstner blir et litt stort ord. Jeg velger å si at jeg maler bilder.

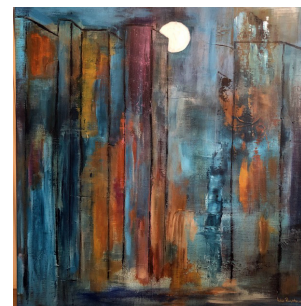
Har du forsøkt deg på andre kunstarter i tillegg?

Kreativiteten min har blitt merkbart større etter jeg fikk Parkinson. Jeg liker veldig godt å fotografere og å jobbe med bildene i redigeringsverktøy. Jeg har vel også sydd mer nå de siste årene enn jeg har gjort tidligere. I den grad dans og musikk er kunst; jeg har gått på forskjellige dansekurs, bl.a. Linedance, som jeg også har prøvd å starte opp i Park og Idrett. Interessen var dessverre for lav til å fortsette. Det samme gjaldt for «5 rytmer», en annen danseform vi har holdt kurs i.

Nå går jeg på trommekurs, det er en utfordring som passer parkinsonister og det er veldig morsomt og kan anbefales.

Dersom noen av leserne nå blir interessert og vil forsøke selv, hva kan de gjøre for å komme i gang?

På YouTube ligger det masse filmsnutter man kan lære av. Man finner det ved og Google f.eks abstrakt maling, akrylmaling, etc. I tillegg er det flere som holder gratis kurs på nettet. Jeg kjøpte billig maling og lerreter på Søstre Grene og Claes Ohlson. Det er bra nok i starten. Legg på en voksduk på kjøkkenbordet og søl og kos dere.



Foruten malingen er du også aktiv i boksegruppa Rock Steady Boxing. Hvordan opplever du at det hjelper?

Jeg startet i boksegruppa et års tid etter jeg fikk diagnosen. Jeg har også hele tiden trent på et fysikalsk senter. Siden jeg startet så tidlig med boksing kan jeg ikke si jeg har blitt bedre av boksingen, men det er lett å tenke at jeg har blitt langt mindre verre. Ikke minst hjelper det gode miljøet i boksegruppa meg.

Gjør du noe mer for å slåss mot Parkinson?

Har jeg mulighet, gjør jeg det jeg synes er hyggelig og morsomt når jeg kan det. Jeg bør nok også lære meg og si nei til noe.

Jeg har hatt mye nytte og glede av kurs og turer i regi av Parkinsonforeningen. Jeg anbefaler å delta på arrangementer, kanskje viser det seg at dette var midt i blinken for deg. I tillegg til de aktivitetene jeg har nevnt, går jeg på Pilates en kveld i uken.

Det er et paradoks, men det at jeg har fått en sykdom som i tillegg er irreversibel, har faktisk beriket meg. Jeg har fått så mange fler interesser og truffet en masse flotte mennesker.

Parkinson Pluss

Tekst: Dag Mathiesen

På temamøtet den 5. november i fjor, holdt generalsekretæren i Forbundet en orientering om hva man til nå hadde gjort for denne pasientgruppen. I den påfølgende diskusjonen ble det ytret ønske om å etablere en pårørende-gruppe på tvers av lokalforeningene som et mulig tiltak for å hjelpe på situasjonen. POA tok på seg ansvaret for å initiere dette, og vil i det følgende skissere hvordan.

Verken vi i POA, og heller ikke forbundet, har oversikt over hvem som har en Parkinson Pluss diagnose. Det vi imidlertid vet er at gruppen er liten, sykdomsutviklingen går svært mye raskere enn for «vanlig» parkinsonister, at medikamentell behandling kun i liten grad har virkning og at deres livssituasjon dermed fort blir krevende. Det er den medvirkende årsak til at POA nå vil undersøke behovet for å etablere en pårørendegruppe, på tvers av lokalforeningene

Hvordan så komme i kontakt med «målgruppen» og «kartlegge» behov på et svært personlig og sensitivt felt? Etter grundig overveielse har leder av POA, Bjørn Skare (tlf. 9206388 bs@sgasa.no) sagt seg villig til å være det første kontaktpunktet for pårørende som er interessert i å delta i en eventuell gruppe. (Det burde være unødvendig å understreke at alle konfidensialitetshensyn vil bli ivaretatt!) Han vil så formidle kontakt til noen utvalgte erfarne pårørende til Parkinson Pluss pasienter som er beredt til å møte den pårørende/pasienten på for dem, det mest hensiktsmessige tidspunkt og sted.

Det er vårt håp at vi på denne måten kommer i kontakt med aktuelle deltagere og dermed får vurdert hvordan organisere og etablere en hensiktsmessig arena til gjensidig nytte.

Vaskedugnad hos OBK

Oslo bokseklubb/Rock Steady Boxing gir oss parkinsonister så mye god trening. En kreativ sjel fant ut at de trengte en praktisk julegave!

Tekst og foto: Turid Svendsen

Vår kjære boksetrener Johnny (og Max som begge er eiere av Oslo bokseklubb) fikk overlevert gaven på vårt julebord i desember. Gaven inneholdt bøtter, vaskemidler og en lovnad om dugnadsvask av boksehallen! De av oss som hadde tid og mulighet møtte opp 1. januar 2020 med godt humør og bøtter med klor og grønnsåpe ble flittig brukt! Og på 4 timer hadde de ca. 15 fremmøtte fått vasket mye og godlukta strømmet ut i lokalene!



Oslo Vest Parkinsonforening

På lag med bydelen

Tekst: Astrid Dahlin

På medlemsmøte 22. januar var temaet

"Symptomer og behov i ulike faser av utviklingen av parkinsonssykdom og hvordan samarbeide med helsetjenesten?"

Ansvarlig leder for avdelingen "Helse og mestring", Evelyn Jacobsen og fagkonsulent Gry fra Bydel Vestre Aker var med i et panel med parkinsonister og pårørende.

Det ble en meget engasjert dialog, også med møtedeltakerne, ca 35. Det ble delt mye erfaring og kunnskap om sykdommen og behov for hjelp og konkrete tiltak. Både parkinsonister og pårørende var svært godt fornøyd med tjenestene de fikk fra bydelen, men noe av utfordringen er å finne frem til rett tjeneste, ikke minst på et tidlig tidspunkt, og i noen bydeler er det vanskeligere enn i andre. Det er et behov for ett sted/en tjeneste, uten dørterskel, hvor alle kan få basisveiledning, raskt.

Annet som kom opp var at fastlegekompetansen på parkinsons sykdom er svært varierende. Det handler bl.a. om vansker med tidlig diagnostisering med store komplikasjoner for flere, og det skulle tas seriøst opp i bydelen. Det ble også pekt på at unge parkinsonister kan ha andre behov enn eldre, og må møtes som unge. Kort oppsummering, et møte som bygget et godt grunnlag for videre samarbeid. Takk til alle som bidro til det!

Medlemsmøtene

er som vanlig kl.18 på Vinderen Seniorsenter, og vi vektlegger aktuelle tema og dialog med de som deltar på møtene.

4. mars – informasjon kommer om tema

27. april – informasjon kommer om tema

Aktiviteter for parkinsonister og pårørende

Dette er invitasjoner til alle så sant det er plass

Treningsgruppe og stemmetrening

Rita Hartford har trening for parkinsonister i Helsehjørnet på CC Vest tirsdager og torsdager fra 11.15 til 12.30. Det er fysisk trening, stemmetrening og tid til gode samtaler. Kontakt - Rita Hartford - r-hartfo@online.no / 971 18 234

Fysioterapigrupper

Fysioterapeut Janicke Knudtzon har treningsgrupper for parkinsonister, RØA Rehab. Aslakveien 14a.

Hun kan kontaktes på - 984 47 192 eller på e-post janickeknudtzon2502@gmail.com

Samtalegrupper for pårørende

Vi har to gode grupper som hver har møte én gang i måneden, fra kl 10.30 – 12.30 på Vinderen seniorsenter. Ta gjerne kontakt om du ønsker å delta.

Astrid L. Dalin - astrid@dalin.no/952 09 315

Kristin Bremer - bestemodern@gmail.com/ 958 59 125

Randi Færden - raf@norbra.no / 905 36 700

Sang med musikkutdannet logoped

Koret for parkinsonister og pårørende i alle lokalforeningene, som var på Røa, har flyttet til Nydalen. Mange vet det alt, men nye som er interessert, kan kontakte

Daniel Danielsson - 928 91 748

Daniel.o.danielsson@gmail.com

Velkommen til å bli med!



Nytt redaksjonsmedlem

Edgar Valdmanis (59) er nytt redaksjonsmedlem f.o.m. nyttår og denne utgaven av Parkinsonbrevet.

Edgar har jobbet med salg, markedsføring og kommunikasjon siden 1985, og har hatt lederstillinger i Reso Hotels, Europay, ElanIT og Dataforeningen. Han er dessuten kjent som en av Norges ledende nettverksbyggere. Han har kjent Bjørn (en habil nettverksbygger han og) siden 2005, da de begge deltok i oppbyggingen av LinkedIn-gruppen «Norge – Norway». Så da Edgar fikk diagnosen sist høst var det naturlig å ta opp og forsterke kontakten. Bjørn vervet ham umiddelbart til redaksjonen. Edgar er svært skrivefør og har gitt ut to fagbøker, hhv «Bedre nettverking på 1-2-3» (2016), og «Bedre Presentasjoner på 1-2-3» (2018), så vi er glade for å ha fått ham om bord.

Du finner mer om Edgar på disse lenkene:
<https://www.edgarvaldmanis.no/>
<https://www.linkedin.com/in/edgarvaldmanis>
<https://www.facebook.com/EdgarValdmanis>

Ønsker du å få Parkinsonbrevet digitalt som PDF? Send e-post med navn, e-postadresse og telefonnummer til bs@eraks.no. (Hvis du ikke gjør noe, får du Parkinsonbrevet i posten som før).

I redaksjonen:

Bjørn Skare
Olav Nausthaug
Tone Sundsdal Hansen
Edgar Valdmanis

Trykk:

Asker Trykk AS

Neste utgave:

Juni 2020

Ta kontakt med din lokale forening for mer informasjon om møteplaner, aktiviteter og treningstilbud.

LOKALFORENING	NAVN	TLF	E-POST
Asker og Bærum	Finn Erling Dahl	934 95 965	finn.erling.dahl@gmail.com
Follo	Cornelis Post	905 95 611	cornelpo@online.no
Lørenskog	Torgeir Torsteinsen	911 10 092	tortors@hotmail.com
Oslo Nord	Hildrun Tyldum	975 69 435	hil-tyld@online.no
Oslo Syd	Renny Bakke Amundsen	930 18 002	rennyba@online.no
Oslo Vest	Astrid L. Dalin	952 09 315	astrid@dalin.no
Skedsmo og omegn	Svein B. Stuge	958 30 527	svein.stuge@vikenfiber.no