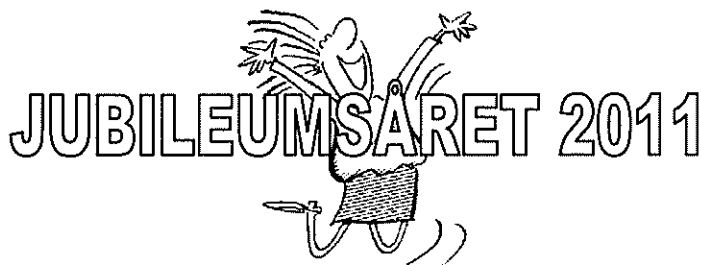




Parkinsonforeningen Oslo—Akershus

Parkinsonbrevet

Et informasjonsbrev til medlemmer i Oslo/Akershus Nr 1 mai 2011



30-årsjubileum

for Parkinsonforeningen Oslo/Akershus

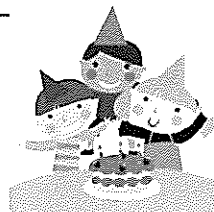
lørdag 1. oktober

Lørdag 1. oktober blir det en solid markering av at Fylkesforeningen vår har vært aktiv i 30 år.

Vi skal være på Sportsrestauranten på Frognerseteren. Vi regner med å starte kl. 14. Programmet vil vi komme tilbake til senere, men det vil bli tatt opp et aktuelt tema, det vil bli god tid til samtaler, god mat og drikke, musikalske gleder med mer.

Dette skal bli en både verdig og levende markering som vi håper og tror at mange vil være med på. Sett av dagen allerede nå. Mer informasjon og påmeldingsfrist kommer snart.

**Parkinsonforeningen Oslo Vest feiret
5 år**



. Se side 6

EN OPPFORDRING TIL INNSATS FOR FORENINGEN

Av Magne Roland

Etter en lang og kald vinter er det kjærkomment at våren dukket opp tidligere enn vanlig. I vår del av landet har april vært varmere enn noen kan minnes. Det gjør godt for oss alle, både parkinsonister og andre. Med sol, varme og gryende duft av sommer kan vi alle glede oss til mange fine måneder med rikelige muligheter for ulike aktiviteter utendørs.

Noen vil kanskje tilbringe varme kvelder på en uterestaurant eller pub. Kanskje flere burde oppfordres til nettopp det. Hvorfor kan ikke parkinsonister med pårørende være litt mer dominerende i det pulserende uteliv. Når jeg en gang i blant ferdes gatelangs i Lillestrøm, Oslo eller andre steder ser jeg nesten aldri noen av dere. Grupper fra Papaya er ganske flinke til å avtale stevnemøter på en fortausrestaurant. Det bør kanskje også andre av våre medlemmer begynne med. Vi bør ta tilbake vår del av bybildet. Det er ingen grunn til at vi skal være beskjedne. Hverken alder, sykdom eller tekniske hjelpemidler bør forhindre oss i å boltre oss utendørs.

Andre tar heller en tur i skog og mark. Personlig er jeg nok tilhenger av det. Intet er som en sen ettermiddagstur langs en fredelig skogsti. Da fylles alle sanser av naturens impulser og inntrykk. Det er nok fortsatt naturen som er den egentlige og naturlige rekreasjonsplass for oss mennesker. Samtidig er det fint å kombinere en tur i friluft med fysisk trening. I siste nummer av Parkinsonposten slår vår generalsekretær et slag for den gode treningsopplevelse. Som parkinsonist er det spesielt viktig å holde kroppen i best mulig form.

Det er viktig å tenke på dette i de sommermånedene som ligger foran. Dessuten er det fint om man som parkinsonist tar seg helt ut og blir svett og gjennomsliten. Kroppen tar ikke skade av det, og i ettertid vil den bli litt sterkere og mer smidig. Derfor bør mottoet for sommeren være: - Ring til en venn og inviter på en tur, enten gatelangs eller ut i den grønne naturen.

Men det er ikke bare som turkamerater vi kan hjelpe hverandre. Parkinsonforeningen Oslo / Akershus med alle lokalforeninger er nå godt i gang med mange fine aktiviteter. Det kan nevnes fagmøter, sosiale sammenkomster, turer, trim- og svømmegrupper, golf og boccia. I løpet av de siste årene er det utviklet hele 7 lokalgrupper som til sammen aktiviserer flere hundre medlemmer. For å holde aktiviteten i gang kreves det enda flere medarbeidere enn de 50-60 som allerede er i sving for å gjøre hverdagen til foreningens medlemmer mer innholdsrik. Hvis du ikke allerede er engasjert i foreningens arbeide vil jeg oppfordre deg til å vurdere om du vil ikke vil gjøre en innsats. Arbeidet i foreningen er svært meningsfylt og hyggelig og det kommer mange til gode. Det kommer mange tilbakemeldingene fra medlemmer som forteller at foreningens forskjellige arrangement er til stor glede og inspirasjon. Vi må innse at mange mennesker med en kronisk sykdom har lett for å bli isolert. Derfor er det viktig at vi både vedlikeholder og utvider foreningens engasjement, slik at flest mulig kan oppleve litt hjelp og støtte i hverdagen.

Vi må se på arbeidet i parkinsonforeningen som en felles dugnad. Noen av oss er friske og spreke pårørende. Andre har sykdommen i en mild form, mens andre igjen er svært plaget. Det er en kjensgjerning at det er slitsomt å streve med en kronisk sykdom i mange år. Man kan etter hvert bli både oppgitt og trett. Da trenger man fellesskap, vennskap og praktisk hjelp.

Oppfordringen om engasjement går spesielt til de yngre medlemmene og de som føler at sykdommen ikke er så plagsom. Vi har mange ressurssterke personer blant de yngre medlemmene. Dere oppfordres til å se det meningsfulle i et engasjement for foreningen som helhet.

Det er viktig at medlemmer med samme livssituasjon kan samles for å dele erfaringer. Papaya er et eksempel på dette. På den annen side er det like viktig at foreningen som helhet fungerer som et fellesskap der pasienter og pårørende med forskjellig alder, erfaring, bakgrunn og livssituasjon kan møtes til meningsfullt samvær. Vi skal lære av hverandre. Derfor må vi også utvikle det fellesskap som skaper den beste arena for læring og trivsel.

Uten aktive pårørende ville Parkinsonforeningen Oslo / Akershus ha problemer med å fungere på nåværende nivå. Det føles meningsfullt som pårørende å engasjere seg i foreningens ulike aktiviteter. Ved siden av å hjelpe den nære og kjære som har sykdommen vil man da også yte støtte og hjelp til mange andre. Det er gledelig å se at noen voksne barn av parkinsonrammede har begynt å

engasjere seg. Dere utgjør viktig ressurser som kan gjøre mye for å vitalisere foreningen. Som barn av kronisk syke har dere også erfaringer som bør komme flere til gode.

Det er ikke to parkinsonrammede som opplever sykdommen på samme måte. Noen kan ha sykdommen i 20-30 år uten å bli vesentlig plaget. Andre opplever at problemene blir overhengende etter få år. Noen blir rammet i ung alder mens de fleste får symptomene i 60-årsalderen. Derfor er erfaringer og plager svært ulikt fordelt. Sykdommens ulike forløp gjør også at de pårørende opplever helt forskjellige livssituasjoner. Men noe har vi til felles: - Parkinsonismen er der, og det skaper et fellesskap som vi bør utvikle til felles beste.

De fleste som har tillitsverv i fylkesstyret eller i en lokalforening opplever at de deltar i et fellesskap som er meningsfullt. Mange får tilbake mer enn de gir. Bli også du en del av det aktive fellesskap. Bakerst i dette brevet finner du telefonnummer til fylkesleder og ledere i alle lokalforeningene. Ta kontakt og tilby litt av din tid. Det er mange ulike oppgaver som skal ivaretas. Din erfaring er helt sikkert nyttig og nødvendig for foreningen.

Og fremfor alt: - Den største glede er å glede andre. En innsats i foreningen vil være til stor oppmuntring og glede for mange medmennesker som føler at livet kan være både tungt og vanskelig.





Nytt fra Lokalforeningene

Parkinsonforeningen i Skedsmo og omegn

v/John Bakken

”En vinter er over....”

Det er ikke vinteren Kirsti Sparboe synger om, men det er sikkert fler enn meg som synes vinteren kan være en fin årstid. Og det går så utrolig raskt at den er over. Jeg innrømmer at de fleste gjøremål er mer tungvint vinterstid, og det er større tiltak å komme seg ut. For mange er det ikke mulig i det hele tatt. Heldige er vi som kan utnytte de muligheter vinteren byr på. Kanskje vi kan være med å hjelpe noen som har problemer og gi dem ett dytt som kan føre til større aktivitet?

Jeg har sitert Paul Simon tidligere, men jeg våger å ta med litt fra en sang som gir og lover mye:

When you're down and out,

When you're on the street,

When evening falls so hard

I will comfort you

I'll take your part

Oh, when darkness falls

And pain is all around,

I will lay me down.

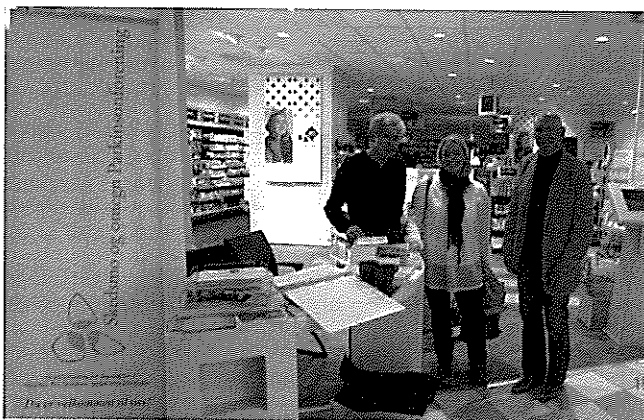
Yeah, like a bridge over troubled water

I will lay me down.

Det er ikke alltid lett å være til hjelp og trøst, men det hjelper kanskje å prøve?

I vinter har vi hatt våre vanlige medlemsmøter og aktiviteter. Noe nytt har vi prøvd:

- 1) Vi har vært med og holdt informasjonsmøte på Årnes i forbindelse med "Åpent hus"-arrangement på den gamle skolen der. Jan Kjærstad og John Bakken stilte fra vår forening, Ragnhild Støkket var med fra forbundet. Initiativtakere var Agnete Tallberg og Vigdis Drevdal, leder for eldresenteret. Vi ble tatt svært godt i mot, alt var lagt vel til rette for ett vellykket møte og vi kommer gjerne tilbake.
- 2) Vi hadde "stand" på Vitusapotek Lillestrøm Torv. Det var apoteker Karianne Kjos Ødegård som inviterte oss til å stå der. Vi ble møtt med velvillighet av alle på apoteket, og selv om antall besøkende var lite, vil vi rette en stor takk til Karianne med stab. Dette ga oss lyst til å drive mer aktiv opplysning. Vi fikk laget ett banner som vi synes er flott og som kan brukes ved senere anledninger. Det var ikke vanskelig å få våre medlemmer til å stå på standen og disse var med: Knut Bergquist, Jean og Thor Eid, Finn Landsverk, Bjørn Myrland og John Bakken.



Det som gjenstår før det er høst, er sommerturen som går til Drøbak og Oscarsborg. Kirsten og Bjørn tar seg av dette arrangementet, og som vanlig vil det foregå i flott sommervær!(?).

I sommer vil vi arrangere 6 sammenkomster for vår gå- og stavganggruppe. Datoer er ikke bestemt, men en av dagene vil vi ha et meget spesielt program: Vi vil ha guidet tur langs Sagelva og vi får se den flotte rekonstruerte oppgangssaga i Sagdalen i drift. Vi avslutter begivenheten med pub-besøk hvor vi kan nyte kaffe og Napoleonskake (eller noe annet). Vi skal heller ikke føle oss trygge for konkurranser av utfordrende karakter.

God sommer!

John Bakken

Pakinsonforeningen Oslo Vest fylte 5 år.

v/Astrid Dalin

En god og glad 5-årsmarkering for lokalforeningen vår

Onsdag 4. Mai var vi samlet mellom 40 og 50 folk for å markere 5 års aktivitet i vår lokalforening.

Det ble en markering med løft.

Aftenen ble åpnet med et interessant innlegg fra Magne Roland, initiativtakeren til lokalforeningen, tidligere fylkesleder i Parkinsonforeningen Oslo/Akershus. Han reflekterte over hvorfor vi trenger lokalforeninger, og han fremhevet spesielt betydningen av det samhold og den omsorg som preger både foreningen vår og andre parkinsonmiljøer.

Generalsekretær i Norges Parkinsonforbund Magne W Fredriksen fortalte om Forbundets satsninger og vyer fremover. Da fremhevet han kurs og opplæring som et av fokusområdene.

Etter god mat og drikke ble rommet fylt av meget frodig musikk. To musikerne fra Sturm und Drang, Ragnar Heyerdahl på fiolin og Eilif Moe med gitar skapte utrolig glede og munterhet med sitt spill.

Planlagte og improviserte innslag med dikt og annen underholdning satte farge på kvelden.

Markeringen ble en innholdsrik, kreativ og varmende kveld !



Parkinsonforeningen Oslo Syd

v/Ingar Åbyholm

Årets 2 første møter dreide seg om **Fysisk trening og Parkinsons sykdom**. Viktigheten av fysisk trening ble også sterkt understreket på Parkinsondagen i Gamle Logen der Parkinsonforbundet lanserte en ny DVD med 9 forskjellige treningsprogrammer.

På temamøtene våre fikk vi bidrag fra Maddan Yran fra Friskis og Svettis og fysioterapeut Bernt Oscar Halvorsen fra Oppsal-Arena. På møtet 11. april sørget Maridalen trekkspillklubb for friske toner og om ikke hæla i taket, så var stemningen på topp.

Før sommeren gjenstår 1 begivenhet, **sommertur i Østmarka** 8. juni for Oslo Syds medlemmer. Vi får følge av Oslo Vest som vi var på tur sammen med i fjor. Medlemmer fra Oslo Nord er også velkomne til å bli med på turen. Invitasjon sendes ut i første halvdel av mai.

Neste temamøte blir mandag 12. september med Mathias Toft fra Rikshospitalet som innleder om **Dyp hjernestimulering ved Parkinsons sykdom**. Vi regner også med at en av medlemmene våre som skal til utredning for operasjon, kan fortelle om sine ferske erfaringer fra utredningen. Mathias Toft har også god oversikt over den forskning på Parkinsons sykdom som foregår i Norge. Vi regner med at det blir anledning til å høre om dette også. Er det noe lovende og spennende forskning på gang??

Underholdning skal vi også få til på dette møtet, men foreløpig er dette en hemmelighet også for arrangørene

31. oktober skal det også bli temamøte. Foreløpig er ikke opplegget helt klart. Vi har tanker om å få med en parkinsonist, en fastlege og en nevrolog. Temaet kan bli noe slikt: **Hva forventer parkinsonisten at fastlegen skal gjøre i parkinsonbehandlingen? Hva mener fastlegen? Hva er spesialisttjenestens syn på hva fastlegen bør kunne ta ansvar for og hva skal han holde seg unna? Hva bør parkinsonisten kunne forvente/kreve av spesialisthelsetjenesten?**

Ellers kan vi melde om god stemning på møtene med oppmøte av 20 - 40 medlemmer.

Turorienteringsgruppen i Oslo Syd har startet opp med postleting i Østmarka, og hittil har vi funnet alle 10 som vi har lett etter. Dessverre er vi foreløpig i år redusert til en duo, men tredjemann tar sikte på å komme sterkt tilbake. Vi synes turorientering er så fint at vi har lyst til at flere kan få være med og i alle fall prøve om det er noe for dem. Dermed åpner vi for at også medlemmer fra andre lokalforeninger, kan bli med oss på tur.

Til slutt vil jeg trekke frem en reportasje i "Schrødingers katt" på NRK1. "Schrødingers katt" fortalte om et forskningsprosjekt der en gruppepersoner med alvorlig Parkinsons sykdom ble operert og fikk satt inn stamceller i hjernen. Det var flere som fikk betydelig bedring av Parkinsonsykdommen. Halvparten av forsøkspersonene hadde imidlertid ikke fått stamceller, men visste ikke om det. De fikk kun 4 borehull i skallen. Bedringen ble forklart med at det var en placeboeffekt dvs. at troen på at behandlingen ville virke, var avgjørende for et godt behandlingsresultat.

Da må den beste, billigste og enkleste form for behandling av Parkinsons sykdom være å ha sterk tro på at behandlingen virker. Det skulle derfor være viktig å legge stor innsats i forskning på metoder for å få parkinsonister til å tro at de vil bli bra. Men er det enkelt?

Uansett viser dette hvor viktig det er å ha et positivt syn på livet også etter å ha fått Parkinsondiagnosen.

Always look on the bright side



PARKINSFORENINGN I FOLLO

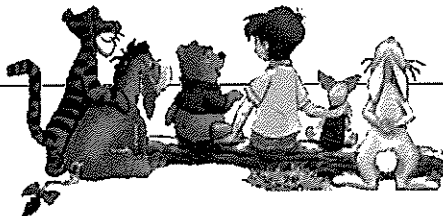
v/Otto Terland

Medlemsmøtet onsdag 4. mai ble i sin helhet viet likemannsarbeidet.

Børre Strand innledet med å gi en orientering om hva likemannsarbeidet er og hva det går ut på.

Deretter ble møtedeltakerne delt inn i to grupper – en for pasienter og en for pårørende. Disse gruppene fikk i oppdrag å komme med punkter som kan være belastende for begge partene. Disse problemene ble listet opp og notert på en flippover og vil bli tatt opp i senere møter.

Dette møtet vil være starten til mer systematisk oppfølging av likemannsarbeidet i foreningen



Dragen

(09/09-10 av Gert Amundin)

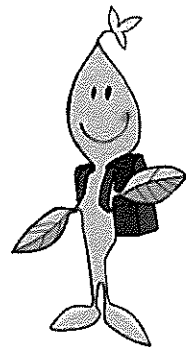
Når hverdagen butter ... går over i grått,
du føler den truer... dragen,
som alle og enhver engang har fått,
angsten som knuger i magen...



Du kjenner kulden... nerver som spennes,
og synker i tungsinnets favn...
tømmer så kalken, med det som erkjennes,
i lengsel etter befrielsens havn.

For hjelpen er nær når til bunns du går
i slit med det daglige strevet.
Smerten forvandles til knoppfager vår
når et lysglimt får synet ditt hevet.

Lengselsfullt vokser en spire i deg
av håp om et høyere være.
Det åpnes en fruktbar blomstrende vei
med oppgaver lette å bære.



Stien du vandrer, og ønsker pinen forsvinne,
er veien til innsikt om plagen.
Du tramper på angsten for derved å finne
kraften du trenger mot dragen

Referat fra Ledersamling den 3. mai 2011 kl 18.00 på Grefsenhjemmet.

Tilstede fra lokalforeningene:

John Bakken, Skedsmo og omegn, Karsten Haugskott og Inger Østli Kjeve, Oslo Nord, Anne Nordengen og Rolf Linneberg Follo, Ingar Aabyholm Oslo Syd, Ella Forberg og Bjørg Helander, Lørenskog, Jan Thaulow, Oslo Vest, Thor Bjørn Viken, Asker og Bærum.

Fra fylkesstyret:

Astrid L. Dalin, Siri Natvig, Erik Wikene, Geir Balsnes, Reidar Saunes, Svein B. Stuge.

Plan for møtet

1. Lokallagenes 5 minutter.
Kort oppsummering av status, spørsmål, ideer til eventuelt senere behandling.
2. Kommunikasjon med lokalforeningene og samarbeidsmuligheter
3. Orientering om status i "sykehjemsprosjektet" v Astrid
4. "Førssignaler" ved parkinsons sykdom v Reidar
5. Temamøter
6. Jubileum
7. Eventuelt

Saksgjennomgang.

1.Lokallagene presenterte seg og sine gjøremål:

Oslo Syd: 100 medlemmer, 4 møter/år, turorientering som likemannsarbeide, sommertur i Østmarka sammen med Oslo Nord og Oslo Vest.

Follo: 140 medlemmer. De dekker 7 kommuner, 5 møter/pr år trim hver uke, bowling som likemannsarbeide, sommertur og fest på småbruk.

Lørenskog: 80 medlemmer. Likemannsarbeide med logoped, sommertur på Elvekongen på Øyeren. De mottar kr 5.900 i grasrotandel. Legathåndboken sjekkes for midler.

Skedsmo og omegn: 120 medlemmer. Månedlige møter unntatt sommer, ukentlig trim og bassengtrening, stavgangsgruppe med sosialt preg om sommeren, 40 deltager på vanlige møter, 60 på spesielle møter, har pårørendegruppe med 11 medlemmer som følger forbundets prøveprosjekt. Bingospill har gitt 50.600 i inntekt.

Asker og Bærum: Har problemer med sykdom i styret. Årsmøtet utsatt til høsten leter etter styrekandidater, har avtale med Fram, 200 medlemmer, 40-50 på møtene.

Oslo N: 200 medlemmer. Fra 15 til 45 på møtene. Hagetreff om sommeren, lunsjtreff som likemannsarbeide. Høy snittalder, vanskelig å få med medlemmer på turer etc., 25 års jubileum i fjor, lotteri å på møtene gir inntekt, skal ha valg av ny leder til høsten, de arbeider med å få flere medlemmer i styret.

Oslo V: 35-50 på møtene, 3 møter pr halvår og ett som sosialt møte, reise eller lign. Sangkor under dannelse, trim i tre grupper ledet av fysioterapeut, Fram systemet er demonstrert. 5 års jubileum og festmøte 4. mai. (Gratulerer med vel overstått!).

2.Momenter for bedret samhandling:

Alle årsmøterefater sendes fylkesstyret v/leder.

Samarbeide/fellesmøte om interessante program, forslag sendes fylkesstyret som arrangerer møtet. Lovisenberg eller Bredtvet er aktuelle møtelokaler.

Follo stilte spørsmål om samarbeide med andre foreninger for kronisk syke. Ingen konkrete tiltak.

Bruk Parkinsonbrevet til å orientere om aktuelle tiltak/program som kan være av interesse for andre lokalforeninger.

Parkinsonbrevet legges inn på fylkets webside.

Astrid orienterte om sykehjemsprosjektet: Sammen med Magne Roland har de hatt møte med ledelsen isykehjemsetaten i Oslo og lagt frem et forslag i forbindelse spesialiserte sykehjems plasser. Astrid sender lokallagene kopi av forslaget.

Reidar ønsket en studie om førsignaler på Parkinson sykdom og om livet før og etter diagnosen. Jan mente Mathias Toft har et prosjekt på gang. Ingar mente det allerede er gjort mye forskning på området. Ønskes det noen samling av kunnskap som finnes?

Temamøte: 25 oktober er satt av til temamøte i fylkets regi, flere emner ble foreslått: En vurdering av Likemannsarbeidet, åpenhet i forbindelse med kronisk sykdom. Vi må også se på tema som lokalforeningene kom med forslag om. De tas med til styremøtet.

30 års-jubileum for fylkesforeningen lørdag den 1. oktober. Stedet blir Sporten på Frognerseteren, foreslått start kl 14. Det er nedsatt en festkomite som vil komme med et detaljert program. Alle lokalforeninger blir invitert, lokalet har god plass men det settes tak på ca 150 deltagere.

Eventuelt: Vi har mottatt et arbeidsprogram fra forbundet, Astrid ba møtedeltagerne lese gjennom programmet og gi kommentarer til henne. Fylket etterlyser henvendelse fra forbundet i forbindelse med utarbeidelse av programmet. Astrid har mottatt brosjyrer fra forbundet som ble delt ut.

TID FOR KLAGE

Av Reidar Saunes

Hva gjør man med, og på en dag som ikke er så god?

Jeg har vel ikke svaret, men jeg kan jo skrive no'....

Et vers kan si oss noe, men har ingen fasitsvar,
som kjøkkenbordets flate med så mange hakk og skar,

Det var min faste følgesvenn i måneder og år
og som meg selv fikk bordet, gjennom livet, sine sår.

Den kan si mangt, ja nærmest prate,
denne gamle furuplate,

som en kjærlig hånd som stryker over kinnet vår og mild
eller som et lys vi tenner,ofte lite som skal til

Fred og ro og nattens hvile, se det lysne smått om senn,
og så nye krefter kjenne, starte helt på nytt igjen.

Men så vrient å få til,
å snu det triste, skjønt jeg vil.....

En enkel oppskrift finns vel knapt,
men jeg tror ikke vi ble skapt
for kun å se alt som gikk tapt,

så hvorfor denne dysterhet?
Jeg spør fordi jeg ikke vet.....



Stipender og legater mennesker med Parkinson og deres pårørende kan søke.

Samlet og utvalgt av Liselotte Krebs

Utgitt på eget forlag, april 2011

Det ligger mange penger og venter på den som leter i legater og stipender. Det deles ut alt fra småbeløp som 7-800 kr og oppover.

Jeg har gått gjennom de legatene som jeg fant på nettet. Jeg kan ikke love at jeg ikke har oversett et eller annet, men listen er komplett så langt jeg klarte det. Jeg har nok heller tatt med for mange enn for få legater.

Jeg har tatt med legater til eldre, syke og funksjonshemmede.

Jeg har skrevet legatets navn som det står på nettet. Formålet har jeg av og til kortet ned, men stort sett er det skrevet som det sto. Opptre legatet flere steder på nettet, har jeg valgt den nyeste språkformen.

Jeg har ikke snakket med den enkelte legatstyrer, det ville bli en alt for stor oppgave. Noen av opplysningene som står under de forskjellige legater varierer til dels ganske mye, andre opplysninger kan være 5-10 år gamle. Ring eller mail alltid til legatbestyrer, før du søker.

Jeg har funnet adressen på de fleste legater. Fylkesmannen i hvert fylke har oversikt over alle legatene i hennes fylke.

Oslo og Akershus kommunale legater ligger i en perm på Oslo rådhus. De har ikke tid til å svare på telefoniske henvendelser, så der må du selv gå til rådhuset.

Flere legater gjelder kommuner, som enten er delt eller slått sammen med andre kommuner. Kommuner fra før 1972 har jeg ikke ført opp, men for nyere er kommunen ført opp og det står "Se under", eller "se også"

Jeg har brukt disse nettstedene:

www.io.no og www.legathandboken.no.

Det kan også være lurt enten å kjøpe legathåndboken eller låne den på biblioteket.

Jeg har samlet aktuelle legater du kan kjøpt i som et hefte; kr. 100,- pr, post eller kr. 25,- via mail.

(se neste side)

Styret i Parkinsonforeningen Oslo/Akershus 2011

LEDER

Astrid L. Dalin

Sørkedalen, 0758 Oslo

Tlf. 22 14 29 06

Mob. 95 20 93 15

astrid@dalin.no

NESTLEDER

Svein B. Stuge

Hellaveien 36, 2013 Skjetten

Tlf. 63 84 21 03

Mob. 95 83 05 27

svein.stuge@gmail.no

Britt Larsson

Møllefaret 44B, 0750 Oslo

Tlf.

Mob. 91 10 83 26

britt.larsson@redcross.no

Erik Wikene

Dovresvingen 10, 1184 Oslo

Tlf. 22 74 78 28

Mob. 95 04 87 90

erik.wikene@mills.no

Geir Magne Balsnes

Bilittkroken 39, 1279 Oslo

Tlf. 22 61 21 40

Mob. 93 06 70 82

gbalsnes@hotmail.com

Siri Natvig

Mortensvingen 12, 0284 Oslo

Tlf.

Mob. 95 77 20 51

sirinativig@hotmail.com

Reidar Saunes

Munkedamsveien 75 A, 0270 Oslo

Tlf. 22 44 13 15

Mob. 90 53 28 20

reidarsaunes@hotmail.com

Finn G. Lund

Edelgranveien 26, 1356

Bekkestrua

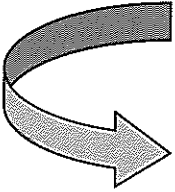
Tlf.

Mob. 90 55 11 67

f.g.lund@online.no

Foreningens mål :

"Styret arbeider for at alle pasienter og pårørende kan oppleve best mulig livskvalitet og verdighet i hverdagen, at den enkeltes menneskeverd blir respektert som likeverdig med alle andre i samfunnet. Respekten for den enkeltes autonomi og



Returadresse:

Parkinsonforeningen Oslo/Akershus
v/Astrid Dalin

Sørkedalen

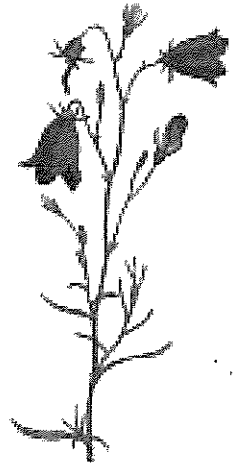
0758 Oslo



Sommerhilsen fra en fersk fylkesleder

Det ble brått sommer – litt av og på – men med mye god sol og varme – vær som gir liv og vekst. I skrivende stund trenger vi også "dårlig vær", nemlig REGN, så ikke veksten skal stoppe opp.

Hvis vi overfører det som et bilde på livene våre, tenker jeg at vi skal glede oss over de gode, solfylte dagene, men heller ikke fortvile over de strevsomme, regntunge dagene. Også **de** dagene gir muligheter for vekst, kanskje ekstra god vekst noen ganger. Godt mot!



God sommer i sol og regn!

Astrid L. Dalin