

Informasjonsbrev til alle medlemmer i



Oslo og Akershus Parkinsonforening

Utgave nr 3 - 2007 Oslo, september 2007

Parkinsonbrevet

Magne Roland – leder:

Kjære medlemmer!

Vi håper at sommeren har gitt nødvendig avkobling fra hverdagen. Uansett hvilke livssituasjon vi har er det godt å oppleve at den daglige rutine brytes, og at vi kan få ny energi. Det behøver ikke være så store hendelsene som skal til for å bedre vår livskvalitet. Kanskje er det nok å sitte i ro en liten stund og kjenne duften fra en blomstereng, eller se et lite barn som strekker seg mot livet. Alle har vi behov for å bli kontaktet av et medmenneske som vil gi omsorg og omtanke. Vi trenger trygghet og følelsen av at vi er verdifulle – og at vårt nærvær betyr noe for andre.

Vi er ca 1000 medlemmer i Parkinsonforeningen Oslo / Akershus, og vi har alle vår historie og vår livssituasjon. Et

viktig mål for fylkesstyret er at foreningen skal kunne bidra til å gjøre livet litt lettere for de fleste av oss.

I dette arbeidet er det viktig at du gir oss råd, både i forhold til hvilke arbeidsoppgaver som bør prioriteres, men også hva du spesielt forventer. Ikke nøl med å kontakte fylkesstyret eller styret for lokallaget i ditt nærmiljø.

I høst er det kommunevalg. Enkelte av foreningens tillitsvalgte har medvirket til å sette "våre saker" på den politiske dagsorden, både i lokalmiljøet og rikspolitikken. Det er kanskje ikke så mye hver enkelt kan gjøre, men mange små bidrag kan gi store resultater. Det blir spennende å følge den politiske utviklingen.

Medlemsmøter er i stor grad overlatt til lokallagene. Disse bekjentgjøres andre steder i dette brevet. Fylkesforeningen arrangerer i høst en samling for tillitsvalgte. Den finner sted den 3. oktober. Der vil vi drøfte forskjellige sider ved foreningens aktivitet, og vi vil gjensidig skolere hverandre til å gjøre en enda bedre jobb for parkinsonsyke med familier.

For alle medlemmer arrangerer vi et fagseminar den 7. november. I dette seminaret vil vi belyse forskjellige sider ved tale- og stemmebruk. Fagfolk fra Bredtvet kompetansesenter har ansvar for den faglige del av seminaret, og vi benytter deres lokaler på Kalbakken i Oslo. Det kommer separat invitasjon til dette miniseminar senere.

Som dere vet ble det arrangert et kurs for våre medlemmer i tidsrommet 18. april til 13. juni d.å. Det besto av 8 samlinger med til sammen 40 kurstimer og samlet 65 kursdeltakere. De fleste samlingene fant sted ved Ullevål universitetssykehus. Dette kurset er et resultat av samarbeide mellom flere parter. Fylkesforeningen og Parkinsonforbundet sentralt har et godt

samarbeide. Vi planlegger nå å gjenta dette kurset etter jul, og målet er at det skal arrangeres to slike kurs per år. Målgruppen vil være pasienter med pårørende som har hatt sykdommen 1-3 år. Vi håper at Ullevål universitetssykehus vil ta ansvaret for videreføringen av dette.

Førti deltakere fra vårens kurs kan tenke seg å videreutdanne seg til likemenn/ veiledere, slik at de kanskje kan lede samtalegrupper/likemannsgrupper for våre medlemmer, eller bli veiledere for enkeltpersoner. I november vil disse bli invitert til et oppfølgingskurs. En drøm er at alle parkinsonister med pårørende i Akershus og Oslo kan få tilbud om å delta i samtalegrupper i sitt nærmiljø. På landsplan arbeider Norges parkinsonforbund med å danne et nasjonalt nettverk av likemenn/veiledere. I dette arbeidet kan det se ut til at vi i Akershus og Oslo har kommet godt i gang.

Jeg henviser til separate notater fra lokallagene. Det er stor aktivitet mange steder og mer enn 50 tillitsvalgte bruker mye tid for å legge forholdene til rette for økt trivsel og bedre livskvalitet for pasienter og pårørende. Selv om det er mange som er i aktivitet trenger vi flere hoder og hender. Hvis du kunne tenke deg å gjøre en innsats så ta kontakt. En ting som alle kan gjøre er å spre informasjon om foreningens aktivitet, slik at stadig flere med parkinsonisme og deres pårørende kan bli medlemmer, og dermed dra nytte av det arbeidet som utføres.

Vennlig hilsen
Magne Roland
fylkesleder

Status i virksomhet på lokalplan

Fra de øvrige lokallag rapporteres det om følgende aktivitet:

Asker og Bærum

Foreningen hadde en vellykket båttur i Oslofjorden med over 80 deltakere. Neste medlemsmøte 16. oktober med foredrag om NaKuHel som er en forkortelsen for begrepene NATur, KUltur og HELse. Julebord avholdes 4. desember på Strand Restaurant med underholdning av Øyvind Thorsen. Trimgruppene på mandag og torsdag fortsetter med sine aktiviteter.

Follo

Har sine møter hver første torsdag i måneden kl 13.00. Første medlemsmøte etter sommeren er på Ski den 19.september kl 19.00. Foredragsholdere er logopedene Gry Tveterås og Pål Ericson fra Bredtvedt kompetansesenter. Temaet er stemmebruk og talefunksjon.

Myskja-treningen startet opp etter sommeren tirsdag 28.aug kl 13.00 og treningen er hver tirsdag fremover.

Bowlinggruppen ønsker flere deltakere. Første bowlingdag er torsdag 6.sept kl 13.00 i bowlinghallen på Ski.

Lørenskog

Lørenskog Parkinsonsforening har sine medlemsmøter annen torsdag i måneden kl. 18.30 på Rolvsrudhjemmet som ligger på Skårer. Hver tirsdag er det bassengtrening og gruppetrening (etter musikkdeltagelse). Hver torsdag går en stavgangsgruppe.

Lørenskog Parkinsonforening hadde sin årlige høsttur onsdag 12. september, denne gang med en rundtur på Finnskogen. 19 forventningsfulle medlemmer dro fra Lørenskog ved 10 tiden i et strålende høstvær, og etter en kort kafferast ved Glomma ankom vi Kirkenær, hvor vi plukket opp dagens guide, Kjell Magne Nordvi. På turen til de mest kjente stedene, blant annet Finnetunet, Asta Holt's hjem, og slektsteinen til de finske slekter som innvandret fikk vi en levende fortelling om innvandringen til Finnskogen og dens historie fra ca. år 1600 til i dag. Etter en bedre middag på Finnskogen Turist & Villmarksenter dro vi mette og fornøyde hjem. Alle syntes at turen hadde vært fantastisk fin, men en utrolig flink og kunnskapsrik guide.



Oslo Nord

Har sitt første møte etter ferien tirsdag 11. september. På møte tirsdag 9. oktober vil Mette spille og en gruppe forbereder seg til å være forsangere. Det blir besøk av Nikken Discover som vil presentere noen av sine produkter som har hjulpet andre parkinsonister. Tirsdag

13. november er det årsmøte og i desember blir det julebord med dans.

Møtene holdes på Seniorsenteret Grefsen-Kjelsås, Kjelsåsveien 114, inngang fra Grefsenveien mellom kl. 18 og 21.

Oslo Syd

Hadde sitt første møte 12. september med gjennomgang av konseptet til Enklere Liv. Det møtte opp 40 personer. Foreningen er helt nystiftet og det gode oppmøte fortsetter. Neste møte avholdes på Lambergsæter Gård den 27. november.

Oslo Vest

Har møte 12. september kl. 18.00 i Vinderen seniorsenter, Slemdalsv med tema: "Ernæringens betydning for sykdommen og for medikamentopptaket ved parkinsonisme." Innlegg ved ernæringsfysiolog Asta Bye. Samtale om tema. Servering av "parkinsonvennlig" mat.

Neste møte blir 14. november kl. 18.00 samme sted med tema: "Psykiske aspekter ved Parkinsons sykdom." Innlegg ved nevrolog Øistein Ramleth. Samtale om tema.

Skedsmo- og omegn

Hadde medlemsmøte på Skedsmotun, den 5. september med ca. 40 deltagere, 5 nye. Jan Kjell tilbake i god form, ønsket velkommen.

Frivillighetssentralen vil holde datakurs for nybegynnere. Styremøte foreløpig bestemt til onsdag 19. september kl. 1000 på Skedsmotun.

Annet

Papaya-gruppen har ikke hatt aktivitet i sommer. Det vil bli møte i slutten av september uten noe bestemt tema. Det er stadig henvendelse fra nye medlemmer. Mange i gruppen har sosial kontakt med hverandre utenom møtene.

På yngreseminar i september ble det etablert flere nye Papayagrupper. Dette medfører også etablering av en ny gruppe i Oslo og Akershus. Hvis noen vil være med i denne gruppen kan de ta kontakt med Tom Skårvin på tlf. 995 14 575.

Styret består av:

Magne Roland	– leder
Guttorm Hjertøy	– nestleder
Grete Tunsjø	– økonomiansvarlig
Ella Akre Forberg	– sekretær
Sven Esben Bang	– styremedlem
Liselotte Krebs	- vara
Astrid Dalin	- vara
Per Haraldstad	- vara
Tom Skårvin	- vara

Ved årets utgang hadde foreningen 999 medlemmer hvorav 528 i Akershus og 471 i Oslo. Det 25. driftsåret har vært preget av stor aktivitet.

<u>Lørenskog</u>				
Hans Jørgen Forberg	Steinbekkåsen 10	1472 Fjellhamar	67904616	hansfor3@online.no
<u>Asker og Bærum</u>				
Sven E. Bang	Vendla 61	1397 Nesøya	90848888	
<u>Follo</u>				
Guttorm Hjertøy	Søle alle 2	1540 Vestby	64950908	guhj@online.no
<u>Oslo Vest</u>				
Jan Thaulow	Heyerdahls vei 1B	0777 Oslo	91394704	Jthaulow@online.no
<u>Oslo Syd</u>				
Arild Sørli	Nordåssløyfa 20	1251 Oslo	22612059	arild.sorlie@smartcall.no
Oslo Nord				
Grete Tunsjø	Hansegt 6			g-tunsjo@c23i.net
<u>Skedsmo og omegn parkinsonlag</u>				
Jan Kjell Nygård	Stein-bråteveien 3	2020 Skedsmo-korset	63878160	jan.kjell@online.no