

Hør på meg

Nr. 1 Feb 2009 Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Min hobby. (side 8)

Har du litt ledig tid. Les i dette og kommende nummer om forskjellige hobbyer.

I dette finner du blant annet stein og foto som hobby.

Vedlagte bilder viser smykker av **stein**



Min parkinson (side 6)

Livet er ikke slutt om en er rammet av parkinson. Les om Jan Modell som har **sykling** som en kjær hobby

Likemannsarbeid . Et vanskelig ord.

Er foreningene aktive nok?

Se side 12 og 13

**TRIM i
ÅLESUND**

Side 17



Passo Mendola

Hva skjer lokalt i fylket vårt? S. 4

Har du internett?

Da kan du bruke denne linken til å koble deg direkte til våre hjemmesider, også lokalforeningene:

www.parkinson.no/morroms

www.parkinson.no/nordmore



Fylkeslederen har ordet

Eg vil ynskje Godt Nytt År til alle, sjølv om det alt er langt ut i februar, og dagane vert lenger og lysare for kvar dag som går. For oss som er heime på dagtid, vert det lettare å kome seg ut ein tur, og alt går så mykje lettare no når mørkaste tida er over. Korleis vart det med nyttårsforsetta i år? Eg hoppa lett over dette, og tenkte at eg får gjera det beste ut av situasjonen, og det får vere godt nok. Eg har tenkt meir på kva som er viktig for meg, og for dei som er i ein liknande situasjon. Det vart då klart at det som vi har mest av er vanlege kvardagar, og noko av det viktigaste må vere at vi har ein god og meningsfylt kvardag. Då er det viktig at det er optimisten i oss som får overtaket, og at vi alle gjer vårt beste for å få ein god dag. Ta gjerne kontakt med andre, og avtal å gå ein tur i lag. Eller møttest til ein kaffikopp i lag. Det er ikkje alltid så mykje som skal til for å snu ein dag frå minus til pluss.

Planane blir no lagde for våren og summaren, men altfor ofte kjem tanken på dei begrensningar vi føler at vi har. Difor vert det ikkje dei reisemåla som vi mest kunne tenkje oss, men dei som vi føler at vi kan beherske.

Vi har alle våre spesielle ting som vi føler på. Eg tenkte at sikkerhetskontrollen på flyplassane kunne bli et problem når duopa pumpa skulle gjennom kontrollen. For ikkje å snakke om ein stor pakke med medisin og kjøleelement. Men det har gått over all forventning. Det har berre vore velvilje å møte. Så der er ein ting mindre å tenkje på.

Det syner seg at det er berre å stå på så lenge ein klarer det, og så får det bli som det blir. Å utsette ting til i morgon er lett, men det blir ikkje lettare då. Er det mulig så gjer det du har lyst til snarast mulig, og medan du klarer det. Lat optimisten i deg få overtaket, og tak kontakt med andre i same situasjon. Saman kan vi hjelpe kvarandre til ein meningsfylt kvardag.

Ha ei flott tid framover! Bjørn.



Din profesjonelle IKT partner

Haugvegen 9,

6015 Ålesund

tel.: 70 10 30 30

Redaksjonens side

Bladet vårt bærer kanskje preg av at det fortsatt er i utvikling både litt i utseende og innhold. I dette nummeret kommer et nytt innslag som vi har kalt "Intervjuet". Vi håper det kan bli et fast innslag der vinkling og intervjuobjekt er forskjellig. Det kan være en av oss som har gjort seg fortjent til en presentasjon. Det kan være en som har hatt en spesiell opplevelse eller vi kan intervju noen vedrørende en sak som har betydning for oss og våre problem. Vi får se.

Det var også planlagt å legge inn kryssordoppgave i dette nummeret, men vi mangler plass. Det har også vært drøftet hvorvidt vi skal ha en opplysningsspalte om medlemmer som er gått bort siden sist. Det vil kreve stor nøyaktighet om vi skal gå inn på det.

Det er også meningen å få inn som fast stoff noe med hobbyer i hvert nummer. De fleste av oss vil ha ledig tid etter hvert som vi trapper ned yrkesmessig arbeid. Kontakter kan knyttes til glede for alle parter. Vi håper det kan gi noe.

Vi tror fortsatt at vi skal være tilbakeholdne med å bringe inn medisinsk stoff. Dette er jo stoff som må presenteres med stor nøyaktighet og dessuten kan det være greit å ha et medlemsblad der vi slipper å lese slikt stoff.

Bladet vårt skal også være et kunngjøringsorgan for møter og andre arrangement. Det er viktig. Alle bør betrakte slike innslag som en konkret invitasjon.

Steinar

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug, Nordmøre,
tel.: 71528081 og mobil 95207104

Epost: leklokk@online.no
eller: nordmore@parkinson.no

Steinar Furnes, Sunnmøre,
tel.: 95255100

Epost: steinar@furnes.org

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 hefter.

Planlagt utgivelse 4 ganger årlig.

Firma og privatpersoner som ønsker annonsering eller støtteannonser i bladet, bes ta kontakt med redaksjonen.

Neste nummer av Hør på meg:

Planlagt utgivelse: mai 2009

Frist for innsending av stoff:
1.05.2009

I neste nummer vil du bl.a. finne noe om:

- Årsmøtet i Fylkesforeningen
 - Fast spalte: Min parkinson
 - Ny spalte: Min hobby
- Herved utfordres du til å fortelle om hobbyen din som får deg til å glemme at du har parkinson, for en stund.....

Dette skjer rundt omkring i fylket:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

14. mars kl 11.00 Årsmøte på Fjellstova på Ørskogfjellet

Nordmøre Parkinsonforening:

17.-19. april Likemannshelg på Hopen Brygge på Smøla. Oppfølging av Rindalshelga, se side 15. Medlemmer fra hele fylket er velkomne.

9.-11. okt Likemannshelg på Vårsøg Hotell i Surnadal. Oppfølging av helgesamlingene i Rindal okt. 2008 og Smøla april 2009.

Indre Nordmøre Parkinsonforening:

Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening:

28.februar kl 13.00 Årsmøte på Hotel Baronen i Ålesund **NB! NY DATO**

8.-10. mai Weekendseminar på Loen. Sogn og Fj. blir også Invitert. Se egen omtale. **Påm./avbest.frist: 28. mars**

14. juni Båttur til Ona/Bjørnsund. **Påm./avbest.frist 10. mai**



NORDSTJERNEN - ÅLESUND

Fra årsmøtene i lokallaga:

Referat fra årsmøtet i Romsdal Parkinsonforening.

Årsmøtet ble holdt i Eldres Kultursenter den 7/2-09.

28 var møtt frem da leder Aud Hauso ønsket velkommen.

Årsmelding og regnskap ble vedtatt uten bemerkninger. Av aktiviteter kan nevnes at det har vært avholdt 5 styremøter og behandlet 28 saker. Vi har hatt to medlemsmøter og en tur.

Etter valget består styret nå av:

Leder: Aud Hauso nestleder Torbjørn Hauso sekretær Tor Gilde kasserer Leidulf Stokkeland Hjørdis Arnetsen styremedlem. Varamedlemmer Sverre Vik og Edvard Langseth.

Ved siste rapport var antall medlemmer 75 hvorav 45 parkinsonsyke,

Referat fra Nordmøre Parkinsonforenings årsmøte 2009

Av Leif Klokkerhaug

Møtet ble holdt torsdag kveld 12. februar på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund. Tidspunktet var nok dessverre uheldig valgt, for bare 7 medlemmer møtte fram, kanskje var det snøværet, eller operaen?

Før selve møtet fikk vi en liten minikoncert på piano av 16-årige Andre Didriksen, barnebarnet til vår sekretær Aase Nielsen. Han imponerte møtelyden med to vanskelige klassiske numre, uten bruk av noter.

Leder Leif Klokkerhaug ledet forsamlingen gjennom de vanlige årsmøtesakene. Årsmelding og regnskap for 2008 og budsjett for 2009 ble enstemmig godkjent og vedtatt. Årsmeldinga fortalte at vi hadde hatt 6 styremøter og 4 medlemsmøter i 2008, hadde økt medlemstallet fra 49 til 55 medlemmer, derav 36 pasientmedlemmer. Regnskapet viste at vi hadde redusert egenkapitalen med over 10.000 kr dette året. Stor aktivitet?



Forts. årsmøte Nordmøre Parkinsonforening

Valget for 2009 fikk følgende resultat:

Leder:	Leif Klokkehaug	- gjenvalgt for 2 år
Nestleder:	Edith Flatval	- gjenvalgt for 1 år (eget ønske)
Kasserer:	Elin Klokkehaug	- ikke på valg
Sekretær	Aase Nielsen	- ikke på valg
Styremedlem:	Synnøve Gjøstøl Vik	- valgt for 2 år
Varamedlem:	Trygve Olsen	- valgt for 2 år
Varamedlem:	Kåre Maridal	- ikke på valg
Revisor:	Ottar Olsen	- valgt for 1 år
Valgnemnd:	Kristoffer Flatval	- valgt for 1 år
	Gerd Halaas	- valgt for 1 år

Min Parkinson.

Ble av Steinar oppfordra til å fortelle om min erfaring med Parkinson. Da får en ta til med hvordan det starta. Merka det når jeg var ute på sykkelturen at det blei rykninger i høyre tommelfinger, sånn ukontrollert, og etterkvart i pekefingeren. Ikke samtidig, men kvar for seg og før sesongen var omme satt det i begge fingrene samtidig. Jeg ante at noe var på gang. Vi bar en svigersønn som er hardt angrepet av Parkinson, så vi bar sett symptomene tidligere. Når du har passert 60 år vil dem gjerne at en skal komme inn til bedriftslegen for oppdatering og det var naturlig at en tok opp det en var litt engstelig for. Det blei da søkt til Molde sjukehus, og derifra var konklusjonen enkel. Jeg fikk i året 2004 påvist at jeg hadde Parkinson sjukdom, men jeg føler meg fortsatt som en novise i denne sammenheng. Sjukdommen utvikler seg stadig, men det oppfører seg mest som skjelving i høyre hand og fot. Og etter som tida har gått er jeg blitt svak i høyre handa. April i 2007 slutta jeg i stillingen som kommunal landbruksvikar her i Haram kommune. Følte da at jeg ikke gjorde jobben slik jeg skulle. Alt jeg skulle gjøre tok litt lengre tid og en var aldeles utslått når en kom heim etter endt arbeidsdag som kanskje var i lengste laget. Medisinen jeg fikk foreskrevet gjorde sitt til at det blei hardt å kjøre bil, særlig når det var mørkt. Tok dette opp med nevrologen på Molde, men det var bare tullprat var det å forstå. Sliter fortsatt med samme nevrolog og han har ikke kommet særlig lengre enda. Med medisi-



Passo Mendola

nen følger det med blodtrykksfall og andre ubehageligheter som det å ha lett for å sovne. Kan til og med sovne når jeg sitter og et middag. Hakket i plata på Molde sier kvar gong ved kontroll;" Du må bruke sterkere medisiner. Du skjelver for mye." Som jeg har det nå vil jeg ikke auke medisinbruken, men at sjukdommen er under stadig utvikling er jeg ikke i tvil om. I den seinere tid er jeg blitt mye stivere i kroppen, stemmen har forandra seg og sinnet veks mens makta minke. Motoren går heller ikke slik som den skal, det blir på halv maskin. Det som har hjelp meg mest er mange gode fjellturer sammen med ei fantastisk turvenninne. Vi har hatt utallige fine turer sammen, ikke bare på fjellet, men også på sykkel. I 2006 var vi i Italia og sykla Dolomittene rundt, dette er et ritt på 6 dager. Merka da at motoren ikke gikk som den skulle for jeg blei hengende etter i feltet, men fullførte alle dagene. I 2008 skreiv Parkinsonforeninga i sitt blad et det skulle settes opp lag i Holmenkollstafetten. Jeg tok skriftlig kontakt med foreninga, men fikk ingen reaksjon. Kunne ha tenkt meg Besserud og ned til Gressbanen, den har jeg løpt to ganger tidligere. Men no er det for seint for jeg har fått problemer med løpinga. For å holde P.S. på avstand prøver jeg å trene så mye at jeg kan delta i forskjellige konkurranser rundt om i distriktet, det kan være turmarsjer, sykkelritt og motbakkeløp, og om vinteren ett eller to turrenn. Dette uten tidtaking, så en får sette farten etter dagsformen. Men en ting er heilt sikkert og det er turene på fjellet har gjort, og gjer berre godt for helsa. Når en har fått på seg treningsklede og joggesko, da skal det mye til før en stopper før en har kommet seg på toppen av Hellandshomet, 882 m.o.h. Da glømmer en det som er tungt og trasig, men gler seg over naturen og alt en kan sjå fra toppen og det er sannelig ikke lite. Mitt store ønske for dette året, 2009, er å fullføre Den Store Styrkeprøven for siste gong, men denne gongen på tandemsykkel. Håper berre at dette kan gå i orden, så her må det trakkess mye. Ja slik har jeg det med min Parkinson. Ellers så går jeg fast til fysioterapeut og så er det blitt noen turer til Frisksenteret på Moa. Men så har Parkinsonforeninga diverse møter og samlinger en kan være med på. Gode opplegg og mange nye ansikter å bli kjent med. Samlinga i Rindal sitter godt i minnet og håper den blir der lenge.

Med hilsen; Jan Modell, Brattvåg.



"Vi forstår hva vi lover"

Vi kan hjelpe deg med:

- Strategisk IT-ledelse
- Prosjektledelse
- Enterprise Architectures

Kontaktinformasjon:

Kjell Jarle Furnes (daglig leder)
Jonsokveien 5
1369 Stabekk

Epost: kjell.jarle.furnes@scio.no

Mobil: 928 97 763

Mine Hobbyer

Terje Sæter



Jeg har flere hobbyer som jeg veksler mellom, og de viktigste er :

Samle på mynter og sedler, lage kniver/slire, samle på stein som jeg lager, smykker, klokker, lamper m.m. Her er de bare fantasien som stopper en, og til slutt golfspilling.

Jeg skal i dag skrive litt om STEIN hobbyen. Det hele startet med at jeg kom over og kjøpte et Jade tre av en mann fra Langevågen, som var bosatt i Australia. Jeg kom i snakk med han og fortalte om min andre hobby "Myntsamling" som han ble interessert i og ville gjerne se. Som gammel Krigsseiler fikk han en del mynter fra siste verdenskrig. Han hadde lenge samlet på stein og tatt med en god del fra Australia. Det ble til at jeg kjøpte en del fra han, så her startet det hele.



Noen år senere kjøpet jeg hele steinlageret hans samt en del av hans maskiner. Noe jeg senere ikke har angret på. Jeg har vel den største private samling av : Forsteinet tre (50 til 350/400 mil.joner år gamle)- opaler fra Australia –Tunderegg- Turkis – og agat for å nevne noe.

Har hatt mye glede av å arbeide med stein og å lage ting, glemmer både tid og sted når jeg setter meg ned for å arbeide, er så oppslukt at jeg glemmer hele sykdommen, og det "verste" av alt glemmer røyken. Det er like spennende hver gang å dele en stien, en kan aldri være sikker på hvordan den ser ut inni.

En trenger imidlertid ikke noe utstyr eller verktøy for å starte opp, så har en interesse for stein er det bare å sette i gang og holde øynene åpne når en er ute i det naturen. Og vil en drive det noe videre er der en egen klubb for oss steingalne " Ålesund og Omegn Geologiforening ". Skulle det være noen som vil bli medlemmer ,er det bare å ta kontakt med meg.

Klubben har eget lokale med utstyr til å sage/slipe stein m.m., hvor en møtes hver mandag, til sosialt



sam vær og bearbeiding av stein Det holdes også slipekurs for nybegynnere, samt utflukter for å samle stein.

Dette litt kort fortal om mine hobbyer, er der noen som vil vite mer er det bare å ta kontakt med meg på:

Telefon : Terje Sæter –70 14 21 02 /47 24 29 76

E-post : tersae3@gmail.com

MIN HOBBY

Kåre Steinsvik



De fleste av oss knipser vel et bilde eller to når vi er på ferie, av familien eller andre motiv vi gjerne vil ta vare på. Særlig etter den digitale fotorevolusjonen er det blitt enkelt og lettvinnt å ta bilder. Gode digitalkamera er blitt allemannseie. Gamle fotoamatører som meg sakner nok spenningen som fulgte med fremkalling av film og bilder i mørkerommet. Nå ligger det gamle fremkallingsutstyret et sted på loftet, og der blir det nok liggende.

Enkel og billig fotografering betyr mange bilder. Det er viktig å finne et godt arkiveringssystem som gjør det mulig å finne bildene igjen. Noen lager papirkopier direkte av råbildene, for eksempel ved å levere kameraet eller minnebrikken til en fotoforening. Jeg har funnet det nødvendig å være selektiv og ikke ta vare på alt. Til dette trengs en del utstyr.

Utstyr

Det finnes en masse gode digitalkamera på markedet. Vi legger vekt på ulike kvaliteter og anskaffer det som passer oss best. Jeg legger vekt på følgende:

Kameraet må kunne ta bilder med bra oppløsning, minimum 6 Megapiksler og gjerne mer. Særlig er dette viktig dersom råbildet skal beskjæres.

Kameraet må være enkelt å bruke. Innstilling på "Automatisk" må dekke de fleste behov.

Kameraet må ha god blits. Mange innendørsbilder blir dårlige på grunn av svake lysforhold.

God stabilisator og rask reaksjon er også viktig.

Utviklingen går raskt når det gjelder digitalkameraer som stadig blir bedre. Du kommer langt med et kompaktkamera, men kan også gå et steg videre og anskaffe et digitalt speilreflekskamera. Et slikt kamera gir flere muligheter. For eksempel kan vi skifte objektiv og ta nærbilder av blomster og insekter. Det er kjempegøy, men et godt kompaktkamera dekker likevel de fleste behov.

Det er etter min mening helt nødvendig å bearbeide råbildene før kopiering eller lagring. Det er dessuten moro å rette på bildene du har tatt. Det kan være at bildet er litt skeivt, du har fått røde blitsøyne på personene på bildet eller deler av bildet er blitt for mørkt. Til dette arbeidet må vi bruke en god PC med et enkelt redigeringsprogram. Slike program følger gjerne med når vi kjøper kamera. De kan også lastes ned gratis på Internet. Jeg bruker ofte Adobe Photoshop som er et mer avansert program for billedbehandling. Med dette kan jeg for eksempel fjerne en person fra et bilde, bytte ut en person med en annen eller endre bakgrunnen. Dette er gøy å leke med, men helt unødvendig for å få gode bilder.

Når du etter hvert blir flink med billedbearbeiding, vil du også få behov for å kopiere gamle foto av ulike slag. Til dette trenger du en god skanner. Med denne kan du for eksempel digitalisere gamle familiebilder og i noen tilfeller lage kopier som er bedre enn originalen.

Oppbevaring av bilder

Digitale fotoarkiv kan naturligvis lages på mange måter. Det er viktig å gjøre det enkelt og ikke lage for store systemer. Jeg bruker følgende opplegg:

Det opprettes hovedmapper på harddisken til PC-en. Eksempel på hovedmapper under "Mine bilder" kan være "Familiebilder", "Fjellturer", osv. etter behov.

Hovedmappene deles opp i tidsbestemte undermapper, f. eks. "Våren 2009", "Sommer 2009" osv.

Råbildene overføres til disse mappene. De beste bildene beskjæres og redigeres og overføres til under-undermappe: "Redigerte bilder". NB: Behold alltid det originale råbildet.

En gang i måneden kopieres bildene over til ekstern harddisk. De som har mistet bilder på grunn av feil på PC-en, skjønner hvorfor.

Når du beskjærer de redigerte bildene, sørger du for at størrelsen er i samsvar med det du ønsker å bestille hos fotoforhandler, f. eks. 8 x 13 cm. Fotoredigeringsprogrammene har opplegg for standardstørrelsene.

Etter en del prøving og feiling har jeg funnet min måte å presentere bildene jeg ønsker å bevare for fremtiden. Jeg bestiller trykte fotobøker eller album hos fotoforhandler. Disse kan bestilles i forskjellig størrelse og utførelse, se bildet. Jeg har prøvd to ulike leverandører, nemlig

FotoKnudsen <http://www.fotoknudsen.no/FotoBok/> og

Japan Photo Norge <http://www.japanphoto.no/bestill-fotobok.php?pPath=300>

Begge er gode, enkle å bruke og gir flotte bilder i store format. For eksempel bestilte jeg nylig et album til ettårsdagen til mitt yngste barnebarn. Av flere hundre råbilder



valgte jeg ut ca 45 rediger-
te og overførte disse til det
aktuelle albumprogram-
met. Resultatet ble 34 sider
med store og flotte bilder
innbundet som bok med
stiv perm og levert i posten
ca en uke seinere.

Det er vanskelig å gå mer i
detaljer om en ganske om-
fattende hobby. Jeg er gjer-
ne behjelpelig å svare på
spørsmål om jeg kan.

MIN HOBBY

Sverre Vik



Eg har i heile mitt voksne liv hatt ein hobby ved siden av mitt faste arbeid som snekker. Som ung gut og på fritida laga eg salongbord komoder og kake tiner. Seinare vart det også båtbygging. Det er ikkje få småbåtar og joller som vart bygd på løa. Siste jollen bygde eg i 2008.

Etter nokre år fekk eg bygd meg arbeidshus som gav meg større plass. For ca 10 år sidan fekk eg astma og måtte slutte i fast arbeid. Det vart då hobbyen som overtok mesteparten av tida mi. Maskiner, verktøy og dreiebenk måtte eg kjøpe litt om litt. Det var dyre ting å investere i. Måtte og koste på meg eit kurs i tredreing. Treskje-
ring har eg ikkje prøvd meg på endå.

Har elles laga kjøkkeninnreinger , klokketårn, stabbur, skap i alle fasonger og mange andre ting. Å komme i gang er vel ikkje så dyrt. Ein må begynne i det små og skaffe seg utstyr. Etter kvart og så må ein skaffe seg gode emner av ymse treslag.

At eg har denne hobbyen har gjort meg godt etter at eg fekk Parkinson sjukdom for ein del å sidan. I snekkerboden gløymer eg sjukdommen og der fungerer eg godt. Det går nok litt seinere, men eg er glad for att det er venstre handa som skjelv. Men den skjelv ikkje så mykje når eg koser meg i "boden".

Dei siste åra har eg og reist litt på messer for å få solgt litt av det eg har laga. Det har godt bra.

HILSNER FRÅ SVERRE.

Likemannsarbeid i Sunnmøre Parkinsonforening

Hva er likemannsarbeid? Likemannsarbeid er en samhandling mellom personer som opplever å være i samme båt, det vil si samme livssituasjon. (For eksempel det å ha parkinson eller være pårørende til en som har parkinson.) Selve samhandlingen har som mål å være en hjelp, støtte eller veiledning partene i mellom.

Det er ingen formelle krav til en likemann, men personen blir oppnevnt av Norges Parkinsonforbund og må være medlem. Likemann har bearbeidet sine erfaringer, og kan formidle dem på en god og hensiktsmessig måte. Likemannen skal være villig til å gjøre en innsats for andre i samme situasjon, og skal være et medmenneske – ikke en terapeut. Alle likemann har taushetsplikt.

Hva gjør en likemann? Det kan være så mangt, men noen eksempler kan være:

være med i samtalegrupper

gå på hjemmebesøk til noen som ønsker det

være med i parkinsontelefonen

delta på kurs og møter der likemannsarbeid står i fokus

Forbundet arrangerer kurs for de som ønsker å være likemann. Vi er bare ett par stykker som har slik kurs i Sunnmøre Parkinsonforening, og vi ønsker å være flere. Vi er overbevist om at det er et behov for oss der ute blant dere.

Derfor oppfordrer vi de som er interessert å ta kontakt med undertegnede, slik at vi kan fortelle mer om hva vi tenker, og slik at vi kan planlegge et kurs for likemann i vår.

Arne Thorsnes, tlf 94 84 22 74, epost: arthorsn@online.no

Likemann hva er nå det ?

FRA SIDELINJEN

Det er mulig det skyldes min medfødte trønderske treghet, men jeg har problemer med å skjønne det med likemannsarbeid. Hvem som har funnet på det vet jeg ikke, men det får meg til å tenke på et uttrykk som vi har i Trøndelag "Å finn på nokka for å finn på nokka." Nå har jeg forstått det slik at målet er at den enkelt parkinsonpasient skal ha en likemann. Men når en ser hvilke krav som stilles til en likemann så kan det ikke være så mange som fyller de. Det må derfor bli mye å gjøre for de likemann vi har og eventuelt får. Vi pårørende skal også ha vår "likemann" uten at jeg kan se verdien av det. Men når det er sagt har jeg hatt stor glede og nytte av samværet med alle de menneskene jeg er blitt kjent med i foreningen. Mange har blitt nære venner. I mitt arbeide som sekretær har jeg imidlertid registrert et stort problem. Nemlig alle de som er medlemmer, men som aldri har deltatt på noen aktivitet. Her har vi et problem som en kanskje ikke trenger noe kurs for å kunne gjøre noe med.

Tor Gilde



PCS er leverandør av tjenester innen overflatebehandling, hovedsaklig på skip. Vi startet i mai 2005 og har for øyeblikket omtrent 250 mann i arbeid, hvorav 220 er fast ansatte.

Vår målsetting er å levere tjenester innen overflatebehandling på en sikker og rasjonell måte. Vi ønsker å bli anerkjent for godt samarbeid med våre oppdragsgivere, at vi sammen løser utfordringer og oppgaver.



PCS AS

Vik

6393 Tomrefjord

Tlf: 71188190 Fax: 71188191

E-post: firmapost@pcsas.no Hjemmeside: www.pcsas.no

INVITASJON **HELGESAMLING**

med fokus på likemannsarbeid.

Hopen Brygge på Smøla 17.-19. april 2009!



Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) følger opp sin vellykkede helgesamling i Rindal i fjor høst med en ny likemannssamling, denne gang på Hopen Brygge på Smøla, og ønsker både tidligere og nye deltakere velkommen. Hopen Brygge sin kapasitet er fordelt på 4-5 dobbeltrom, noen leiligheter med ett eller to soverom i hver, og et par rorbuer like ved med 3 soverom i hver rorbu. Totalt antall sengeplasser 42. Alt dette er reservert oss – foreløpig...

Nordmøre Parkinsonforening (NMPF) subsidierer egne medlemmer med kr 770 pr. person fordi vi også i 2009 håper å få et betydelig økonomisk tilskudd fra Norges Parkinsonforbund (NPF) for å arrangere slike helgesamlinger med tema **likemannsarbeid**.

Som medlem i Nordmøre Parkinsonforening betaler du bare:

Kr 1100 – hvis du deler dobbeltrom med en annen, og

Kr 1700 – hvis du vil/må ha rommet for deg selv.

Medlemmer i de andre lokalforeningene betaler hotelllets pris:

Kr 1870 – hvis du deler dobbeltrom med en annen, og

Kr 2470 – hvis du vil/må ha rommet for deg selv.

For dette får du:

Rom i 2 døgn

Middag fredag

Frokost/lunsj lørdag

3 retters festmeny lørdag

Frokost/lunsj søndag

I løpet av helga vil vi prøve å belyse de ulike temaene etter følgende mønster:

A. Innledning med oversikt over tema, med utfordringer, problemstillinger, øvelser osv.

B. Drøftinger mellom likemenn, to og to eller i smågrupper, om temaet sett fra henholdsvis den parkinsonrammedes og den pårørendes ståsted.

C. Praktiske øvelser og trim, stav- og stokkegang, latter og moro.....

D. Oppsummeringer og evalueringer i plenum etter hvert tema

Uforpliktende etterarbeid –eller sosialt samvær om du vil....

Lørdag kveld levende musikk til en svingom. Det må vi betale utenom. Siden helgesamlinga fokuserer mye på likemannsarbeid, håper vi at alle som melder seg på er forberedt på og villige til å gi litt av seg selv – for å få enda mer tilbake fra de andre.

Frammøte fredag ettermiddag 17. april, avreise søndag 19. april etter lunsj. Dersom du kommer med privatbil fra Sunnmøre eller Romsdal, må du ta ferga fra Seivika til Tømmervåg på Tustna, og fra Sandvika til Edøya på Smøla, så les fergerutene og beregn god tid. Ellers er det mulig å ta Timeekspresen til Kristiansund, og hurtigbåt derfra kl 11.45 eller kl 16.30. Det går buss fra Edøya til Hopen både kl 12.20 og kl 17.05 fra hurtigbåtkaia. Søndag går det hurtigbåt fra Edøya til Kristiansund kl 14.50, men ingen buss. Da kan vi organisere transport selv. Det går buss kl 17.10 fra Hopen, hurtigbåt kl 18.40, og framme i Kristiansund kl 19.20.

Skriftlig påmelding må jeg ha fått i posten innen lørdag 21. mars. Påmeldinger etter denne fristen kan ikke være sikre på plass.

PÅMELDINGSSLIPP SIDE 20

Med hilsen
Leif Klokkerhaug
Iverplassen 13
6524 Frei

Kopi av invitasjonen går til:
Møre og Romsdal Parkinsonforening

Weekendseminar 8. - 10. Mai 2009

*Vi har valgt **Loenfjord Hotell, Loen** som vårt seminarhotell. Det ligger idyllisk til ved elva i Loen. Siden vi har invitert medlemmene fra Sogn og Fjordane Parkinsonforening til å delta har det også en rimelig lokalisering geografisk sett.*



Møre og Romsdal Parkinsonforening i samarbeid med Sunnmøre Parkinsonforening arrangerer weekendseminar for alle medlemmer i fylket. Vårt fylke er geografisk sett en utfordring når det gjelder å arrangere en konferanse for alle medlemmer i fylket. Nordmøre Parkinsonforening arrangerer en weekendsamling på Smøla i april og det er meningen at dette arrangementet i Loen skal dekke "den søre luten" for de som ikke har anledning til å reise til Smøla.

Vi benytter samtidig anledningen til å invitere medlemmene fra Sogn og Fjordane å delta.

Teknisk og økonomisk står Sunnmøre Parkinsonforening for arrangementet og påmelding skal derfor skje til Arne eller Terje (se nedenfor).

INNHold.

FREDAG: -Ankomst kl 1800. Registrering og bli kjent med hverandre. Middag kl 1930.

SENIORDANS

- LØRDAG:-**
- Leif og Elin Klokkehaug fra Nordmøre PF om mestring av hverdagen. Det handler om trim, kosthold og fordøyelse, søvn og hukommelse, rettigheter og hjelpemidler.
 - Bjørn Overvaag prater litt uhøytidelig om sykehus og sykehjem sin kunnskap om PS og de utfordringer vår sykdom representerer der.
 - Det blir lagt inn tid til spørsmål og diskusjon etter alle innlegg.
 - **HOBBYER.** Bjørn Overvaag og Terje Sæter kåserer og viser eksempler
 - Praktiske øvelser ved Leif K. i trim, stav- og stokkegang – latter og moro.
 - Tid nok til de gode samtale
 - **SENIORDANS.** Hvor lenge? Lenge nok

SØNDAG: - Jorunn Overvaag (sitter i landsstyret) og Arne Thorsnes fra SPF om praktisk likemannsarbeid.

- Oppsummering og diskusjon om hva seminaret har gitt den enkelte.

HVA KOSTER DET? KR. 1500,- i dobbeltrom og kr. 2000,- i enkeltrom. Dette inkluderer middag fredag, alle måltider lørdag, frokost og lunch søndag pluss kaffe i pausene.

DU MELDER DEG PÅ TIL ARNE tel.: 94842274 epost: arthorsn@online.no

eller TERJE tel.:70142102, epost: tersae3@gmail.com, eller bruk svarslipp.

FINN SVARSLIPP PÅ SIDE 20