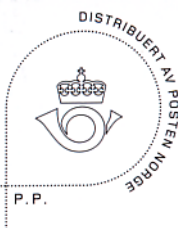


**B**

NORGE

P.P.

Avsenderadresse:  
 Namdal Parkinsonforening  
 7976 Kongsmoen

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening**  
 Landstadvei 86 A  
 7650 Verdal  
 Tlf. 74071126  
 Konto nr: 8670 10 87536

[gunnkvaa@vktv.no](mailto:gunnkvaa@vktv.no)

**Namdal Parkinsonforening**  
 7976 Kongsmoen  
 Tlf. 74321813  
 Konto nr: 5083 05 43802

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

## Telefonliste:

Pårørendekontakt i Nord-Trøndelag: Åse Kvaal , Verdal tlf 74071126

### Styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening:

|                  |                      |                |          |
|------------------|----------------------|----------------|----------|
| Leder.....       | Gunnar Kvaal.....    | Verdal .....   | 74071126 |
| Nestleder.....   | Alf Magne Bye .....  | Steinkjer..... | 74165404 |
| Kasserer.....    | Astrid Vandsvik..... | Steinkjer..... | 74167142 |
| Sekretær.....    | Sofie Risberg.....   | Levanger.....  | 74081862 |
| Styremedlem..... | Oddny Hernes .....   | Stjørdal.....  | 99426312 |
| Varamedlem.....  | Bjarne Nyberg.....   | Steinkjer..... | 74144688 |
| Varamedlem.....  | Leif Thingstad.....  | Verdal.....    | 74072045 |

### Styret i Namdal Parkinsonforening:

|                    |                     |                  |          |
|--------------------|---------------------|------------------|----------|
| Leder.....         | Egil Bredesen.....  | Kongsmoen.....   | 74321813 |
| Nestleder/sekretær | Fritz Ekker.....    | Fosslandsosen... | 74284885 |
| Kasserer.....      | Rigmor Fiskum.....  | Namsos.....      | 74218220 |
| Styremedlemmer...  | Åse og Arild Rørmak | Lund.....        | 74398933 |
| Varamedlem.....    | Per Hestø.....      | Namsos.....      | 74274904 |
| Varamedlem.....    | Odd Fiskum.....     | Namsos.....      | 74218220 |

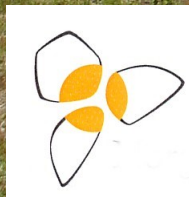
# Parkinson

Nummer 3. okt. 2008 årgang 8

## bladet



**Gunnar gikk  
 over Børgefjell  
 med parkinson  
 i bagasjen**



**MEDLEMSBLAD FOR  
 NORD-TRØNDELAG OG  
 NAMDAL PARKINSONFORENING**

## Lederens hjørne



Gunnar Kvaal, leder  
Nord-Trøndelag  
Parkinsonforening

Nok en sommer er på hell, en sjelden fin sommer. Likevel kan det virke som sommeren blir kortere for hvert år, jeg kan underskrive mine foreldres påstand om at åra går fortere jo eldre man blir.

Jeg har benyttet finværet til mange flotte fjellturer. Blant annet gikk jeg sammen med Åse og gode venner gjennom Børgesfjell, fra Susendal og til Namsvatnet, ei kjempeopplevelse og ett minne for livet. Som avdanket bonde kan jeg også glede meg over gode avlinger og fine innhøstingsforhold. Naturen har virkelig vært gavemild i sommer. Foreningsarbeidet har gått på sparebluss ei tid, men vi begynner å røre på oss nå. Vi har hatt ei samling for våre likemenn, og 4 stykker av de skal på kurs i Oslo i slutten av måneden. Å få godt skolerte likemenn er en prioritert oppgave i Parkinsonforbundet. Etter at diagnosen er stillt er det mange spørsmål som dukker opp, både for den



som er rammet av sykdommen, og de nærmeste pårørende. Da er det viktig å ha godt skolerte personer, som har levd med diagnosen ei tid og er villig til å dele sine erfaringer med nydiagnostiserte. Jeg mener i alle fall at det er viktig å akseptere sykdommen, men samtidig forstå at det er fullt mulig å ha ett meningsfylt liv med parkinson.

Det blir hyggekveld på Åsheim den 25 september, og vi planlegger en i Stjørdal i oktober/november. I år blir julebordet på Lekset gård på Røra den 29. november. Der har de pusset opp det gamle fjøset og fått fine og romslige selskapslokaler. vi håper på en trivelig førejulskveld, så kryss ut på kalenderen og meld dere på.

Når dere har dette bladet i posten har forresten Namdal Parkinsonforening feiret sitt 10 års jubileum. Det var en trivelig dag, med god mat, god underholdning, og ikke minst er jeg glad for å få være med å treffe så mange trivelige personer som er rammet av parkinson, enten som pasient eller som pårørende. Vi gratulerer!

Namdalingene med Egil i førersetet har gjort en kjempejobb for de som er rammet av parkinson. Det er vi svært takknemlige for, og håper på like godt samarbeid i åra som kommer.

Ellers håper jeg at medlemmer som har tanker om aktiviteter som kan være aktuelle i foreningen om å ta kontakt med styret. Jeg vet at det finnes mange kreative medlemmer, og styret setter stor pris på å få tips om tiltak som flere kan ha glede av.

Til slutt vil jeg ønske dere alle en fin høst og førejulstid.

Hilsen Gunnar.

## Vi gir rabatt til medlemmer i Parkinsonforeningen

Ledig plass til forretning som ønsker å være med på rabattavtale med Parkinsonforeningen



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

20 % rabatt



Tlf. 74 16 17 65

10 % rabatt



Noen brødvare skaper større glede

10 % rabatt



Namsos, Steinkjer, Levanger, Stjørdal og Kolvereid

5 % rabatt



10 % rab.

Håkon den Godesgt. 1C  
7600 LEVANGER  
Tlf 74 08 11 26 • Fax 74 08 42 12

A.J. Johansen Møbelforretning  
Levanger tlf. 74 08 11 26



Gjelder forretningene: Levanger, Verdal, Gråmyra, Steinkjer og Namsos.

5 - 25 % rabatt

HAAKON BORKMO  
MOTEAVD.  
NAMSOS

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

15 %

Benytt våre gunstige rabattavtaler med forretningene ovenfor og spar penger. Nå lønner det seg å være medlem i Parkinsonforeningen

## Vi støtter Parkinsonforeningen

# MasaiSKO

for hele kroppen.

Vi har den!



Flere mod.  
arbeid-/  
fritidssko

- gir en gåopplevelse med unik støtdempning og leddavlastning
- forbedrer balansen
- forebygger skader
- bedrer kroppsholdning

NB

Namsos Bandasje

Sverresgt. 29, 7800 Namsos. Tlf. 74 27 08 00  
www.namsosapotek.no



## Namdal Rehabilitering Høylandet

Tlf 74322100 - fax 74322101  
www.namdal-rehabilitering. Høylandet.no

OFF. GODKJ.  
OPTIKER

## Mosand AS

Optikerne Lars Mosand og Ståle Viken

7863 Overhalla - Tlf 742 81142 - Fax 742 85434

MEDLEM  
NORGES  
OPTIKER  
FORBUND

## Arrangementskalender.

### Nord-Trøndelag Parkinsonforening

\*\*\*\*\*  
**Temamøter ved Lærings- og mestringssenteret i Levanger**  
**15 oktober kl 12,15-13,00**

Hva kan nyere forskning på Parkinson fortelle oss.

v/ nevrolog Jens Horn

**29 oktober kl 12,15-13,00**

Trim i hverdagen v/ Jutta Brauch

**12 november kl 12,30**

Hjelpemiddelsentralen og NAV orienterer.  
Oppmøte ved Hjelpemiddelsentralen kl 12,30

**26 november 12.15-13,00**

Fokus på "lyse punkter" i tilværelsen

**29 oktober kl 18,00**

Hyggekveld

på alderspensjonatet, Yrkesveien 5, Stjørdal

Det blir dans, utlodning og vi håper på et innslag fra NAV

**Alle møtene er åpne for alle**

**29 november kl 15,30**

Julebord på Lekset gård på Røra i Inderøy ( se side 31 )

### Namdal Parkinsonforening

\*\*\*\*\*

**Husk Parkinsonkaffe**

**første torsdag** i måneden kl 12,00 på ABC kafeen i Namsos.

**Bassengtrening i Oasen hver tirsdag kl 12,45**

Gratis inngang for parkinsonrammede medlemmer på treninga..

**6 november kl 13,00-16,00**

Medlemsmøte i FFO rommet i Kulturhuset.

**4 desember kl 13,00-16,00**

Temamøte i Lærings- og mestringssenteret, Namsos

**6 desember kl 15,00**

Julebord på: Kiosk og Grill, Hofles

Buss fra Høylandet til Lund,

Påmelding til Egil Bredesen tlf 74321813

**Mer informasjon, se side: 30**

**Egil har ordet**

Egil Bredesen, leder  
Namdal  
Parkinsonforening

*Kjære venner.*

Jeg fikk en telefon fra et medlem på Levanger for kort tid siden. Han lurte på om Parkinsonbladet hadde kommet bort i posten. Jeg kunne berolige han med at bladet kommer, men litt forsinket.

Det er da hyggelig at bladet blir satt pris på og savnes.

Jeg lovte i forrige blad at neste nr skulle komme i september og det viser seg at en skal være forsiktig med og love noen tidsfrist når parkinson er med på lasset. Alt tar bare litt lengre tid. Det blir nesten som å kjøre bil med håndbremsen på.

I Namdal Parkinsonforening kan vi se tilbake på en fin samling til grilltreff utpå Lund med hele 30 deltagere.

Vi var på busstur til Stiklestad og fikk med oss "Spelet om Heilag Olav". og ikke minst vårt 10 års jubileumsmøte i Namsos i september. Det har vært 10 innholdsrike år når en ser tilbake på alt som har skjedd i disse årene.

Det som jeg synes er verst å tenke på er å se hvordan gode venner i foreninga blir sykere etter hvert og ikke klarer og delta så aktivt i foreninga lenger. Noen har også gått bort.



Det blir så jeg savner dem når de ikke kommer lenger.

Men det er vel sånn det er når vi er ei forening hvor mange av medlemmene er syke og eldre.

Det er da godt at vi kan ha ei forening og samles om. Ellers tror jeg de parkinsonrammede lett kunne ha blitt ei glemt gruppe.

Jeg får mange tilbakemeldinger om at det er mange som legger merke til Parkinsonforeninga i Namdalen som ei aktiv forening.

Det at parkinsonforeninga når ut med informasjon om parkinsons sykdom i samfunnet mener jeg er viktig for å få forståelse for hvordan vi har det. Det viser seg at det er mye uvitenhet ute og går når det gjelder Parkinsons sykdom..

Det har hendt at noen tror at parkinsonrammede er beruset eller går rundt og simulerer. Derfor mener jeg det er viktig at vi bruker media så snart vi har anledning til det. Da må jeg få rose Namdals-avisa for at lag og foreninger lett får innpass i avisa. I 10 år har jeg samlet på alle utklipp fra avisene som berører parkinsonforeninga i plastlommer i en samlepenn og den begynner å bli tykk etter hvert.

Til slutt vil jeg få takke alle bidragsytere i bladet både med stoff og støtteannonser. Jeg får mange tilbakemeldinger om at bladet er populært. En fortalte på siste møte i Sparbu at han hadde samlet på alle bladene, og det var hyggelig.

Gled dere til neste nr. Da blir det bilder og stoff fra bl.a. julebordene, og da kommer det en spøkelseshistorie som er innsendt et medlem.

Da vil jeg få ønske dere alle en fin høst og vel møtt i neste nr.

Vennlig hilsen, Egil Bredesen.

**Vi støtter Parkinsonforeningen**

Ring idag for en GRATIS og uforpliktende verddivurdering ved salg av din bolig!

**NOTAR**

tlf 02410 idag

**NOTAR** \*) intet salg - ingen regning - ingen bindingstid

BARE NOTAR GIR DEG

**SALGSGARANTI**

**NOTARGARANTI: Intet salg - INGEN REGNING!**  
Kontor i Namsos, Innherred, og Levanger  
Kom og besøk oss eller ring oss på tlf. 02410

**Europa**pris  
MER TIL OVERS

**Europa**pris Stjørdal - Kjøpmannsgata 38 - Tlf 74827710

**APOTEK 1**  
Vår kunnskap - din trygghet

**Apotek 1 Stjørdal**

Besøksadresse: Kjøpmannsg. 36  
STJØRDAL

Postadresse:  
7500 STJØRDAL

Telefon: 74840320  
Telefax: 74840321

**Åpningstider**  
Mandag-Fredag: 09:00 - 18:00  
Lørdag: 09:00 - 16:00

**Vi vil få rette en  
STOR TAKK til alle som  
støtter oss med  
annonser i medlems-  
bladet vårt og vi  
oppfordrer våre  
medlemmer til å være  
kunder i forretninger  
som støtter  
Parkinsonforeningen.**

## Vi støtter Parkinsonforeningen



*god middag!*



# REMA 1000

AMFISENTERET — ULLVAREN, NAMSOS



**NA** støtter arbeidet til  
Namdal Parkinsonforening

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

## Innhold

|   |            |
|---|------------|
| Lederens hjørne.....                          | Side 2     |
| Egil har ordet.....                           | Side 4     |
| Vellykket grilltreff på Lund.....             | Side 6-9   |
| Sommertur til Stiklestad.....                 | Side 10-12 |
| Samling for likemenn på Levanger.....         | Side 13    |
| Yngreseminar.....                             | Side 14-15 |
| Et reisebrev fra Bjarne.....                  | Side 16-18 |
| Det blir stadig dyrere og bli gammel.....     | Side 19    |
| Namdal markerte 10 års jubileum.....          | Side 20-23 |
| Valnesfjord Helseportsenter.....              | Side 24    |
| Trøndere på likemannskurs.....                | Side 25    |
| Trivelig hyggekveld i Sparbu.....             | Side 26-28 |
| Siste nytt fra Nevrologisk avd. i Namsos..... | Side 29    |
| Julebord på Lekset gård.....                  | Side 31    |
| infosider.....                                | Side 32-33 |

Framsider: Gunnar på fottur i Børgefjell./foto: Åse Kvaal

## Parkinsonbladet

Redaktør for medlemsbladet er :  
Egil Bredeesen 7976 Kongsmoen  
Tlf 74321813  
epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)

Medlemsbladet sendes til medlemmer i Namdal og Nord-Trøndelag. PF Utgivelse er i mars, juni, september og desember. Bladet har et opplag på ca. 300 hefter.  
**Ønskes annonsering i bladet, ta kontakt med Egil Bredeesen.**

## Vellykket grilltreff på Lund.



Trivelige namdalinger hygget seg på grilltreff. Åse, Brynhild, Emmy og Birgit hygget seg med grillmat i godværet

Tekst/foto: Egil Bredesen

Siden 2002 har Namdal Parkinsonforening arrangert grilltreff. Dette har blitt en tradisjon som har blitt meget populær blant våre medlemmer.

Namdal Parkinsonforening arrangerte sitt tradisjonelle grilltreff på Haraneset utpå Lund den 3 juli i strålende sol med hele 30 deltagere.

I år ble vi invitert til Lund i Nærøy av Åse og Arild Rørmark som sto for det praktiske opplegget for arrangementet.

Datoen for grilltreffet blir bestemt på kort varsel ut fra værutsikter for og sikre

fint vær under grilltreffet. Etter en måned med varierende vær slo det til med godvær i månedsskiftet juni/juli.

Ut fra det så ble 3 juli satt som grilldag og Egil og Arild ringte rundt og inviterte medlemmer på grilltreff.

Dagen opprant med strålende sol og nydelig sommervær.

## Vi støtter Parkinsonforeningen



Th. Sommerschildsgt. 5,  
Postboks 415, 7801 NAMSOS  
74 27 21 87 Telefax 74 27 11 00

**T** **Tore Ligaard s**  
STJØRDAL – TRONDHEIM – NAMSOS – OSLO

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

**SPAR**   
**OVERHALLA**

Åpningstider: 09.00–19.00 / 09.00–17.00  
Dagligvarer – jernvarer – propan – Norsk Tipping – Post i butikk

**AMFI**  **NAMSOS**

Åpningstider:  
Mandag-fredag: 10.00-20.00 (Rema 1000: 07.00-23.00)  
Lørdag: 10.00-18.00 (Rema 1000: 08.00-20.00)

Enkelt å parkere – enkelt å handle

## Vi støtter Parkinsonforeningen



**Valnesfjord Helseportssenter.**  
**Et helhetlig menneskesyn.**  
**Et helhetlig helsebegrep.**  
**Aktivitet og deltakelse i hverdagen.**  
**Tilbud til parkinsonpasienter er 4 ukers opphold i gruppe.**  
**Se informasjon på hjemmesiden: [www.vhss.no](http://www.vhss.no)**



Postadresse: Valnesfjord Helseportssenter, Østerkløft, 8215 Valnesfjord  
 Telefon: 75 60 21 00 • Telefaks: 75 60 25 55 • [post@vhss.no](mailto:post@vhss.no)



Det lønner seg og annonsere i Parkinsonbladet.  
 Meget rimelige priser. Kun kr 250,- for 1/4 side.  
 Større annonser eller flere innrykk, etter avtale.  
 Ønskes annonse så ta kontakt med:  
 Egil Bredesen 7976 Kongsmoen på tlf 74321813  
 epost: [eg-bred@online.no](mailto:eg-bred@online.no)  
 Alle annonsører får tilsendt et eks. av bladet



**Full aktivitet ved grillen.** Her er Fritz, Jarle, Julie, Birgit, Randi, Arild, Rolf, Solveig og Ingunn i gang med å trylle fram de lekreste retter på grillen.

Grilltreffet var på en fin plass ved ei hytte noen meter fra stranden på Lund. Åse og Arild hadde satt ut bord og benker som var lånt fra idrettslaget på stedet. Bordene var pyntet med vaser med friske villblomster som satte en ekstra spiss på det hele. Etter hvert hadde hele 30 deltagere med smått og stort samlet seg rundt i terrenget under store trær som ga skygge i det fine sommerværet hvor graderstokken viste opp mot 26 grader.

Det gikk ikke lang tid før det ble fyr på grillen og grillpølser og kjøttvarer med tilhørende ingredienser kom fram. Det er utrolig hvor godt maten smaker når en sitter i fine omgivelser og er sammen med gode venner. Det blir trivelig når en sitter og prater og koser seg med god mat og kaffe, særlig når Åse frister med nystekt sjokoladekake til kaffen i tillegg til alt det som er medbrakt. En smak av årets jordbær ble også sendt rundt.

Etter et godt måltid begynte noen kanskje og savne sofaen. Da ble det tid for å røre litt på seg. En liten tippekurransse ble organisert slik at 12 spørsmål blir hengt opp rundt i terrenget og deltagerne måtte gå rundt med utdelte tippekuponger og



**Tippekurransse:** Per, Ingunn, Solveig, Kåre og Margit i aksjon under tippekurranssen



**Vinnere av tippkonkurransen:** *Fra venstre: Solveig Flore, Åse Rørmark, Arild Rørmark og Svanaug Leithe.*

kryse av for tre svaralternativer for hvert spørsmål. Spørsmålene er utformet fra innhold i Parkinsonbladet. Dermed hadde de som hadde lest bladet nøye en stor fordel, men flaksen betyr jo også en del.

Det var varierte spørsmål som: Når ble Namdal Parkinsonforening stiftet? Hvem var avbildet på framsiden av Parkinsonbladet nr 1 2008? Hvor mange sider var det i siste nr av Parkinsonbladet? Og når det ble spørsmål om hvor mange medlemmer det er i Namdal Parkinsonforening? så måtte det bli ren tipping for de fleste.

Den som visste mest og hadde mest flaks ble Åse Rørmark med 11 rette svar, tett fulgt av Arild Rørmark med 10 rette svar.

Solveig Flore og Svanaug Leithe imponerte også med å tippe 9 rette svar.

Åse Rørmark fikk som vinner overrakt en fin blomst mens de andre fikk tildelt en pins med en rød tulipan som er det internasjonale merket for Parkinsons sykdom. Bra innsats.

Vi kunne se tilbake på et trivelig grilltreff en torsdags ettermiddag ved sjøen utpå Lund sammen med en hyggelige forsamling på 30 deltagere.

Jeg sitter igjen med det inntrykket at alle hadde det trivelig sammen. I vertfall var det mange som gav uttrykk for det før de reiste hjem.

Dette er et arrangement som gir oss

## Verv medlemmer!

Medlemstallet for Nord-Trøndelag holder seg stabilt på ca 250 medlemmer. Men vi trenger flere. Kjenner du noen som har fått PS så reklamer for foreninga vår. De fleste har meldt inn begge ektefellene som medlemmer. Noen har også meldt inn flere slektninger som støttemedlemmer.

Nye medlemmer som melder seg inn som medlem etter 1 oktober betaler bare kontingent for neste år. Dermed får du medlemskap i tre måneder gratis. Dess flere vi er dess sterkere står vi.

**Jeg ønsker og bli hovedmedlem / støttemedlem  
i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)**

Navn:.....

Adresse:.....

Postnr og sted:.....

Telefon:..... Mobil:.....

E-post:.....

Fødselsår:.....

Kontingent: Hovedmedlem kr 300,- pr. år

Støttemedlem: kr 250,- pr år.

Signatur:.....

*Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,  
Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.*

*Eller du kan melde deg inn på: [post@parkinson.no](mailto:post@parkinson.no)*



## Liste over lokale kontaktpersoner i Nord-Trøndelag:

Disse er skolerte likemenn med taushetsplikt. De har forskjellig bakgrunn, og dekker alle felt fra Yngre Parkinson (YP), Parkinson (P), ektepar— hvor den ene part har Parkinson (P-På) til Pårørende (PÅ) grupper.

Alle kan ta kontakt med disse om de ønsker det, selv om det primært er organisert slik for at de som er nydiagnostisert og ukjent med foreningen, lettere kan få til å ta kontakt om de ønsker det.

- **Stjørdal:** (På) Inger-Lise Lillefloth, tlf 748 24270 / 928 26 992
- **Skogn:** (PÅ) Åshild Skaufel, tlf . 901 45 114
- **Levanger:** (På) Sofie Risberg, tlf. 740 81862 / 906 15 612
- **Verdal:** (Y) Gerd Hovdahl, tlf. 472 54 649
- **Inderøy:** (P-På) Solbjørg og tlf. 741 53 432 / 958 76 631  
Svein Hermann Staff. 480 24 777
- **Steinkjer:** (Y) Alf Magne Bye, tlf. 74165404 / 930 16 911  
(P) Bergljot (Bella) Melhus. Tlf. 741 66 949 / 976 41 403
- **Namdal:** (P) Egil Bredesen tlf. 743 21813

## Ønsker du kontakt med nevrologisk sykepleier på Levanger Sykehus.

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

**Tlf. 740 98 914: tlf.– tid man / man / tors. / fred. 08.00 — 15.30**

E-post: berit.nonset@hnt.no



**Vakkert på Lund:** Det var fine omgivelser ved sjøen på Lund hvor grilltreffet ble arrangert.

rikelig anledning til og treffe andre som er i samme båt og utveksle erfaringer og bli bedre kjent med hverandre. Det var to nye medlemmer som møtte opp og det så ut som de gled lett inn i miljøet vårt. Her prater alle med alle. Ingen blir oversett.

Åse og Arild Rørmark som var vertskap for grilltreffet i år fortjener honnør og takk for meget bra opplegg, noe som også ble vist ved blomsteroverrekkelse fra parkinsonforeningen og applaus fra deltagerne. Til slutt vil jeg få takke alle for oppmøtet. Det er mitt håp at alle reiste hjem med gode minner fra et trivelig samvær utpå Haraneset.



**Flinke grilltreffvert:** Åse og Arild Rørmark fikk overrakt blomster og applaus fra deltagerne for fint grilltreff.

## Sommertur til Stiklestad

Tekst / foto: Egil Bredesen



Vi hygget oss på Landstad med kaffe og nogo attåt. På besøk hjemme hos Åse og Gunnar Kvaal i Stiklestad.

Namdal Parkinsonforening la årets sommertur til Stiklestad med besøk hjemme hos Åse og Gunnar Kvaal på Landstad gård og Stiklestad Kultursenter med "Spelet om heilag Olav" søndag den 27 juli.

Allerede på årsmøtet ble det diskutert hvor vi skulle legge sommerturen i år? Og forslaget om at turen skulle gå til Stiklestad hadde størst interesse og allerede i april ble det tatt kontakt med Stiklestad Kultursenter og bestilt billetter og matservering.

Den 27 juli startet turen fra Sagnet i Namsos med buss fra Trønderbilene med Arild Rørmark bak rattet. Når vi hadde passert Sjøåsen så var vi 15 deltagere med fra Namdalen. Været var som det alltid har vært når Parkinsonforeninga har reist

på tur. Strålende sol og fint vær. Selv om graderstokken krøp opp mot 30 grader var det fin temperatur i bussen.

Vi kjørte sørover mot Steinkjer med utsikt til bugnende kornåkere. Noen begynte allerede å få et gulskjær over seg og viste tegn til at det blir et kronår for korn i år.

I Steinkjer sto nestleder i fylkesforeninga: Alf Magne Bye og ventet på oss. Han guidet oss videre mot Stiklestad. Sør for Steinkjer kom vi inn på den nye firefelts E6,n som nylig ble åpnet.



Nord-Trøndelag Parkinsonforening

inviterer medlemmer med partnere til  
**julebord**  
på Lekset gård på Røra i Inderøy  
lørdag 29.november kl 15.30



Pris, transport og andre praktiske opplysninger får dere ved påmelding.  
(Prisen blir maksimalt 350 kr pr person (+ drikke))



(Bildet, fra fjorårets julebord)

**Påmelding innen 20. november til:**  
Gunnar Kvaal, telefon 74 07 11 26  
Astrid Vandsvik, telefon 74 16 71 42

VELKOMMEN  
TIL  
LEKSET GÅRD



Når du kommer sørfra til Inderøy kommune ligger Lekset Gård på motsatt side for avkjørsel til Den Gylne Omvei. Gården ligger høyt og fritt og ruver gått i terrenget med sin bygningsmasse.



Namdal Parkinsonforening

### **Medlemsmøte**

**Sted: FFO rommet i kulturhuset, Namsos**  
**Torsdag den 6 november kl 13,00 – ca kl 16,00**

Vi får besøk av fylkesleder Gunnar Kvaal og Åse Kvaal som viser lysbilder fra sine turer i Børgefjell.

Det blir utlodning og enkel servering.

Kaffespleis: herrene får ansvar å ta med kaffe og noe å bite i.  
 Vel møtt

### **Temamøte**

**Rett bruk av medisiner**

**Sted: Lærings- og mestringssenteret, Namsos**  
**Torsdag den 4 des kl 13,00 - kl 16,00**

Vi får besøk av nevrolog Stella Taubert og farmasøyt Ole Lien fra sykehusapoteket samt sykepleier Borgny Fyrileiv fra nevrologisk avd. som tar opp temaet rett bruk av medisiner.

Her blir det anledning til utveksling av erfaringer med medisiner, bivirkninger osv.

Servering på sykehuskantina og utlodning.

### **Julebord**

**Sted: Kiosk og grill på Hofles**  
**Lørdag den 6 desember kl 15,00**

Det serveres juletallerken, dessert og kaffe.

Det blir utlodning, underholdning

Det går buss fra Høylandet til Lund om Namsos

Egenandel blir kr 200,- pr person.

Påmelding til Egil Bredesen på tlf 74321813 innen 20 november.



Det var imponerende og se hvor mye arbeid som lå bak nyveien. Det var anselige mengder med fjell som var sprengt bort. Og når Alf Magne forteller om en meterpris på kr 68000,- for nyveien så skjønner vi at det er dyrt å bygge ny vei i fjell-landet Norge.

Vi tok av fra E6 like nord for Verdal og kjørte til Landstad gård hvor Åse og Gunnar Kvaal sammen med Gerd Hovdahl og Bjørnar og Inger-Lise Lillefloth ventet på oss.

Vi ble ønsket velkommen av vertskapet og vist til skyggefulle plasser i fine omgivelser. Åse serverte kaffe, kaker og vafler med rørt multe som satte en spiss på det hele.

Etter oppfordring så forteller Åse Kvaal om historien til gården mens Gunnar tar for seg drifta på gården i dag.

Gården drives i dag av sønnen i samdrift med to andre gårdbrukere hvor det er investert i et nytt fellesfjøs med plass til 70 melkekuer.

Her vikk vi et trivelig gjensyn med tidligere fylkesleder Bjørnar Lillefloth med frue som kom for og hygge seg sammen med oss. Det var Bjørnar som for 10 år siden arbeidet med å få i gang ei lokalforening i Namdalen.

Etter hvert så ble det et behov som melde seg for noen og her var det valgfritt om en ville benytte seg av vanlig toalett eller det lille avtredet med hjertet i døren.

Vi takket for oss med og overrekke en gave i form av en smørebrødgrill til Åse og Gunnar for trivelig opphold og vår trofaste sjåfør: Arild Rørmark for fin og trygg kjøring.



**Takk for oss:** Det vanket gaver i form av en smørebrødgrill til vertskapet på Landstad og vår dyktige sjåfør på turen

Tida i hyggelig selskap går veldig fort, for fort. Vi måtte videre til Stiklestad Kultursenter hvor middagen ventet. Alf Magne, Åse og Gunnar ble med oss videre hvor Åse guidet oss videre til Stiklestad Kultursenter.

Der ble vi møtt av et yrende folkeliv i tilknytning til kveldens forestilling.

Vi ble ønsket velkommen av en vert som tok imot oss når vi kom ut av busen. Hun presenterte seg som Trine Hallem og forteller at hun har deltatt mye i frivillig arbeid. Blant annet i FFO som er en paraply organisasjon hvor Parkinsonforeninga også er med. Hun forteller at hun jobber som frivillig under Spelet og var øremerket som vert for oss for og vise oss rundt og påse at vi hadde det bra under oppholdet. Hun fulgte oss inn i borggården hvor det var dekket til på reserverte langbord for Namdal Parkinsonforening.

Der var det skygge og fin temperatur. Trivelige serveringsdamer som var frivillige fra Sanitetsforeningen serverte sodd i to omganger med sviskegrøt til dessert.

Kveldens forestilling nærmet seg og Trine førte oss til arenaen hvor spelet skulle foregå. Heldigvis fikk vi reservert billetter på plasser med skygge. Med temperatur opp mot 30 grader hadde det nok blitt for varmt for noen.

Vi fikk se en imponerende forestilling med Toralf Maurstad i spissen.

Etter forestillingen ble det tid for en pause med kjøp av kaffe og is før vi måtte starte på hjemturen. Klokka ble nærmere 23 før vi kom tilbake til Namsos.

Jeg fikk inntrykk av at alle hadde en fin tur. Vi vil få sende en takk til Stiklestad Kultursenter med Trine Hallem for meget fin service. Takk til Åse og Gunnar Kvaal



**Hyggelig bespisning:** Praten gikk livlig under middagen på Stiklestad

for gjestfriheten og fin servering og opphold på Landstad. Vi takker Arild Rørmark fra Trønderbilene for utmerket og sikker kjøring. Og ikke minst, takk til alle deltagerne som ble med på turen og bidro med at det ble en trivelig tur.

Det var en som var litt dårlig til bens og som ble støttet av to deltagere på vei til arenaen som sa det så treffende: "Alle er så hjelpsomme i denne foreninga".



**Fornøyde turdeltagere:** Trine Hallem fra Stiklestad, foran, omkranset av fornøyde deltagere etter endt forestilling.



## Siste nytt fra Nevrologisk avd. i Namsos

Av Borgny Fyrileiv

*Hei igjen.*

I siste utgave av parkinsonbladet skrev jeg litt om tilbudet vi har på poliklinikken ifht pasienter som har Parkinson sykdom.

**Litt om planer framover:**

Vi tenker til neste år å ha et opplæringskurs for pasienter som nylig har fått Parkinson. Målet med kurset er at pasientene skal få mer kunnskap om sykdommen og bedre mestring av hverdagen. Opplegget vil omfatte faglige innlegg fra nevrolog, fysio og ergoterapeut, orientering fra NAV og hvis vi får det til også sosionom. Det blir også mulighet for å stille spørsmål.

Erfaringsutveksling er viktig for mange. Det blir et begrenset antall deltagere da gruppa ikke skal være for stor.

Vi sender invitasjon.

Ta gjerne kontakt.

Jeg er på tlf 74215267

Vennlig hilsen

Borgny Fyrileiv



**Trivelig helsepersonell på Nevrologisk avd.**

Fra venstre: sykepleier: May Sissel Utvik, Nevrolog: Stella Taubert og sykepleier Borgny Fyrileiv med ansvar med oppfølging av parkinsonpasienter. Stella og Borgny kommer på temamøtet om medisiner den 4 desember sammen med Ole Lien fra Sykehusapoteket.

**Sykepleier poliklinikken  
Sykehuset Namsos  
Tlf: 74 21 52 67**

fin musikk som får det til å krible i dansefoten hos enkelte. Det er jo så godt å få røre litt på stive muskler når en har sittet i ro ei stund.

Under kaffeserveringa var loddselgerne i aksjon.

Siste post på programmet er som regel loddtrekning, og slik var det også denne gangen.

Det er litt spenning hver gang om en vinner, men lotteri er lotteri. Noen ganger er en heldig og vinner flere gevinster og noen ganger vinner man ingenting og må en reise tomhendt hjem.



**Loddtrekning:** Ragnild Aune med lodds-pannet får Gretha Finnboe fra Stenkjer til å trekke et nr.



**Og vinneren ble:** Gerd Kjønstad som her overrekkes gevinsten av Gunnar Kvaal.

Men trøsten for alle må være at en reiser hjem rik på gode minner fra en trivelig hyggekveld.

Takk til Bjørne og Bjørn for at dere delte deres opplevelser med oss.

Takk til Joar og Hans for fin musikk.

Og ikke minst takk til alle dere som tok turen til Åsheim denne kvelden og bidro til at vi fikk en trivelig kveld sammen.

*Vel møtt igjen.*

## ***Samling av likemenn på Lærings- og mestringscenteret, Levanger***

*Tekst / foto: Alf Magne Bye*



**Engasjerte tilhørere:** Svein Grindstad fra FFO orienterte deltagerne på samlinga om hva likemannsarbeid er.

**I begynnelsen av september var et titalls likemenn i Nord-Trøndelag Parkinsonforening samlet på Levanger for å utveksle erfaringer og prøve å finne ut hvordan vi skal arbeide fremover.**

Vi hadde en engasjert innleder i Svein Grindstad fra FFO, som bidro til å få til en engasjert diskusjon.

### **Hørt på møtet:**

- Å være likemann er først og fremst å prøve å gjøre livet litt lettere for andre som er i omtrent samme situasjon som det jeg selv har vært i.
  - En likemann skal bruke sin unike erfaringer til å hjelpe andre
  - Vi har to ører og en munn (det er viktigere å lytte enn å snakke)
  - Vi skal ikke trenge oss på, la den andre bestemme fremdriften
- Vi var så heldig å få Trønder-Avisa til å lage en fin rapportasje om likemannsarbeidet.

**Parkinsontelefonen 22 00 82 80**

**Har du spørsmål om parkinson**

**eller vil du snakke med noen som har erfaring?**

**Her kan du møte andre med parkinson og pårørende.**

**Åpent mandag til fredag 10-16. annenhver onsdag 16-20**

**Skolerte likemenn med taushetsløfte betjener telefonen.**

**Mer informasjon finner du i Parkinsonposten.**

## ***Yngreseminar: hva er det og hva kan det gi meg som pasient eller pårørende?***

*Av Alf Magne (har parkinson sykdom) og Heidi Bye (pårørende)*

De fleste som rammes av sykdommen er 55 år eller mer. Parkinson sykdom er jo egentlig at aldri-prosessen har løpt løpsk. Hvis vi alle hadde levd til vi var 120-130 år, så vil vi alle fått parkinson.

Men det er også en del av oss som får sykdommen i langt yngre alder, og det gir litt andre utfordringer enn for en som er eldre. Vi er midt i vår yrkeskarriere, og har også ofte mindreårige barn.

I Norges Parkinsonforbund er det opprettet et Yngreutvalg, som har som oppgave å jobbe for oss yngre parkinsonrammede og pårørende. I en del fylker er det opprette lokale grupper som jobber for de yngre sine interesser, såkalte PAPA-YA-grupper. Nord-Trøndelag har pr dato ikke noen slik gruppe.

Et av Yngreutvalgets oppgaver er å arrangere et årlig Yngreseminar. Vi har vært på to slike seminarer og vil her dele noen av våre inntrykk fra disse.

Etter å ha kommet over det verste sjokket etter å ha fått diagnosen i 2002, ble vi enige om å leve livet vårt så normalt som mulig så lenge som mulig. Det betydde også at vi, selv om vi var innmeldt i Norges Parkinsonforbund, hadde lite med



**Deltok på yngreseminar.** Alf Magne og Heidi Bye hadde noen trivelige dager på Tjøme med avkobling fra hverdag og stress. De vil sterkt anbefale seminaret og oppfordrer de som er aktuelle til å melde seg på.

foreningen å gjøre de første årene. Men sykdommen merkes mer etter hvert, og med det øker også behovet for kontakt med andre i samme situasjon. Samtidig hadde jeg som syk en sterk redsel for å møte andre med samme sykdom på nært hold. Hvordan ville jeg takle det jeg fikk se og høre?

Vi dro derfor på Yngreseminar på Lillehammer høsten 2006 med mange

**Nord-Trøndelag Parkinsonforening** arrangerte hyggekveld på Åsheim grendehus i Sparbu den 25 september. Fylkesleder Gunnar Kvaal ønsket de 28 fremmøtte velkommen og på programmet var det visning av film og bilder, servering, musikk og dans og utlodning. Parkinsonforeninga har kjøpt en projektor som skal brukes til visning av film og bilder på møter Først på programmet var visning av en del av filmen: "Å leve med parkinsons sykdom".



**Flinke spillemenn:** Joar Molden og Hans Kristiansen skapte fin stemning med sin musikk



**Danseløver:** Gunvor Rønning og John Myhr svingte seg i dansen

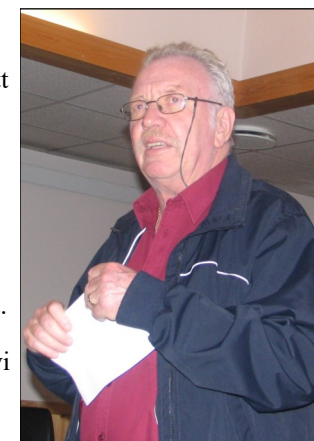
Etter filmen ble det tid for servering som bestod av kaffe og karbonadesmørbrød og lems. Det er under kaffepausen at praten virkelig kommer i gang. Det var tydelig alle hygget seg for praten gikk livlig rundt bordene. I parkinsonforeninga er det alltid så trivelig og treffes for her prater alle med alle. Vi har blitt

godt kjent med hverandre og blitt gode venner etter hvert. Jeg har også inntrykk av at nye medlemmer glir fort inn i dette miljøet. Det har nok noe med at vi alle er "i samme båt".

Bjarne Nyberg tok ordet og fortalte om sine opplevelser på en tur til Spania i sommer, som også gjengis i bladet.

Bjørn Amdahl fortalte om et rehabiliteringsopphold han har deltatt på i Valnesfjord i Nordland, som også er gjengitt i bladet.

Joar Molden og Hans Kristiansen har vært et fast innslag på hyggekveldene med



Bjarne Nyberg fortalte om en tur til Spania i sommer.

- Utfordringer og spørsmål
  - Forventninger til kurset.
- Søndag fortsatte kurset med at leder for likemannsutvalget i forbundet: Kari Grønnbekk orienterte om likemannsutvalgets arbeid

Thyra Kirknes orienterte om organisering av og registreringsordning av likemenn i Norges Parkinsonforbund.

Kurset fortsatte med gruppearbeid med påfølgende presentasjon av gruppearbeidet og diskusjon.

Thyra Kirknes orienterte om

søknadsmuligheter for økonomisk støtte til likemannsarbeid i foreningene.

Vi kunne se tilbake på ei lærerik helg med mye påfyll av kunnskap om likemannsarbeid. Gruppearbeidet hvor vi ble delt opp i fem grupper på fire personer fungerte meget bra. Det var mange gode ideer og forslag som kom fram fra gruppearbeidet.

Ikke minst er det trivelig å få treffe og bli kjent med deltagere fra andre foreninger og få utveksle erfaringer.

sommerfugler i maven. Noen forsvant da vi ble godt mottatt av noen hyggelige herrer, og etter som helga gikk og vi ble kjent med de andre forsvant også de andre sommerfuglene. Folk med parkinson sykdom er jo til forveksling lik andre, det er bare det at vi har en erfaring som andre ikke har, og et litt annet perspektiv på hva som er viktig og mindre viktig i livet.....

I løpet av helga fikk vi både faglig informasjon fra nevrolog og annet fagpersonale, vi fikk høre flere fortelle sin personlige historie og vi ble kjent med andre i samme situasjon.

Høsten 2007 dro vi til Tjøme på nytt yngreseminar. På bakgrunn av erfaringene fra Lillehammer gledet vi oss til en langhelg på Tjøme. Seminaret på Tjøme ble litt spesielt da det gikk fra torsdags ettermiddag til søndag ettermiddag.

Og Yngreutvalget i samarbeid med administrasjonen i forbundet hadde også denne gangen lagt et program som ga oss mulighet til å få god og relevant faglig informasjon og mulighet til å utveksle erfaringer, både i fellesskap og i mindre grupper.

Det var mange pårørende med og det ga oss pårørende god mulighet til å bli kjent og få snakket om både det som er vondt og vanskelig, men også det som er bra. Vi har mange felles utfordringer, men også ulike måter å løse de på.

Det var lagt opp til flere ulike utendørsaktiviteter og med det fine været vi hadde ga



**Fine dager på Tjøme:** Alf Magne på en spasertur i fine omgivelser

helga oss en fin kombinasjon av faglig påfyll og fysiske aktiviteter. Noen av oss prøvde for eksempel å nå Verdens ende til fots, men gikk oss bort og måtte ta bussen tilbake til hotellet uten å nå helt frem. Det var litt bittert, og etterpå fikk vi høre fra de som hadde kjørt bil om hvor fint det var på Verdens ende....

Den sosiale delen er den viktigste – det å bli kjent med andre i samme situasjon er utrolig verdifullt. Og på Tjøme var det satt av bra med tid til å snakke med hverandre over en kopp kaffe, eller et glass øl....

Yngreseminaret er også en avkobling fra en hverdag som er minst like stresset for oss med parkinson i huset som for "normale" familier. Det gjør godt med en helg på hotell der vi kan glemme unger, hus og heim.

Det blir nytt yngreseminar i høst. Vi vil sterkt anbefale seminaret og oppfordrer de som er aktuelle til å melde seg på.

## Trivelig hyggekveld i Sparbu

Tekst /foto: Egil Bredesen



**De hadde en trivelig kveld i Sparbu:** Fra venstre: John og Hanna Myhr fra Steinkjer. Gerd Kjønstad fra Levanger. Jorun og Paul Fossan fra Steinkjer og Gunvor og Svein Rønning fra Sparbu.

## Et reisebrev fra Bjarne

Av Bjarne Nyberg



Fine dager i Torrevieja

”Wenn jemand eine tut, da kom er was erjählen”

Dette tyske sitatet tror jeg alle som har gått på den gamle Realskolen husker. Det betyr at når noen har vært på en reise, da kan han fortelle noe.

Jeg og Britt Randi har vært på tur til Spania. Britt Randi i 4 uker, jeg noe mindre. Jeg hadde nemlig et heller sterkt ønske om å komme meg til Selbu på Selbudansen. ”Søknaden” ble behørig behandlet og innvilget.

Det skyltes nok bl.a. at vi hadde fått besøk av ei venninne med en 14 års datter. - Så hun hadde bra selskap uten meg.

Vi befant oss i Cabo Roig, like i nærheten av Torre Wieja. Dette er vel et like velkjent sted for norske ferister med Solkysten med flyplassene Alicante og Murcia som Gardermoen og er det ikke Oslo byen like ved, heter?

Jeg har en egen evne til å rote meg opp i situasjoner. Jeg tror Britt Randi er en smule nervøs og spent når vi skal ut å reise.

Det begynte tidlig, lenge før vi var kommet gjennom tollkontrollen ulte det rundt meg. Jeg hadde ingenting i lommen som skulle forårsake dette jævla bråket. Jo da, denne gangen var det buksereima.

## Trøndere på likemannskurs

Tekst/foto: Egil Bredesen



**Trivelige trøndere på likemannskurs.** Fra venstre: Gerd Hovdahl fra Stiklestad, Ragnhild Støkket og Thyra Kirknes fra Norges Parkinsonforbund. Åse Kvaal fra Verdal, Alf Magne Bye fra Steinkjer og Egil Bredesen fra Kongsmoen.

**Norges Parkinsonforbund har nå ca 40 registrerte likemenn. Forbundet ønsker at alle lokal og fylkesforeninger skal ha registrerte likemenn.**

Norges Parkinsonforbund arrangerte landsdekkende likemannskurs på SAS Hotell, Nydalen i Oslo den 19-21 september 2008.

Av 20 deltagere fra hele landet var det 4 deltagere fra Nord-Trøndelag på kurset. Gerd og Alf Magne gikk på nybegynnerkurs mens Åse og Egil gikk videregående kurset.

Grunnleggende likemannskurs for nye likemenn startet på fredag med Thyra Kirknes som kursleder.

Tema på kurset var:

- Hva er likemannsarbeid
  - Hvem kan bli likemenn
  - Hvordan fungerer likemannsarbeidet i Norges Parkinsonforbund
  - Gruppearbeid og foredrag.
- Fra lørdag fortsatte kurset sammen med deltagere på videregående kurs. Foredragsholder var Tom Sydhagen. Kurset startet med:
- Presentasjon
  - Erfaringsutveksling

*Forts neste side*



## Valnesfjord Helsesportsenter

Av Gerd Hovdahl

I går var jeg på besøk til Bjørn Amdahl, han hadde lyst til å få fram hvor bra oppholdet i Valnesfjord hadde vært. Jeg sender skrivet som Bjørn og Kjellrun har lest igjennom og fikk tilbakemelding fra Bjørn: 'Det var som jeg hadde skrevet det selv'. Det er jo artig å få den tilbakemeldinga. Bjørn skulle ta med bilde til Sparbu i morgen kveld så da ordner det seg for han. Syntes litt synd på han pga vanskene med tale og skriving. Så her kommer historien. Hilsen Gerd Hovdahl



**Bjørn kom med selvlaget slips.**  
Bjørn Amdahl og Gerd Hovdahl

Bjørn Amdahl (72) fra Levanger har vært på rehabiliteringsopphold ved Valnesfjord Helsesportsenter som ligger 6 mil sør for Bodø. Takknemligheten går til brødrene Per (75), Knut (70) og Leif (68) som stilte opp og var ledsagere gjennom oppholdet. Bjørn har hatt diagnosen Parkinson sykdom i ca 20 år men mister ikke pågangsmotet selv om dagene har vært tøffe. Han har alltid vært en aktiv mann, så alle treningsmetoder må testes ut. 11 august til 4 september 2008 ble en uforglemmelig opplevelse der et tverrfaglig team fulgte gruppene gjennom oppholdet. Og Bjørn fikk rett de fikk en timeplan gjennom hele oppholdet med et allsidig program med mat, trening, undervisning, hvile. Noen av aktivitetene: bueskyting, ergometersyssel, ridning, svømming, trening i gymsal hvor de hadde en klatrevegg hvor Bjørn uredde klatra til topps. Friluftsturer i den flotte naturen

rundt senteret ble flittig bruk hver dag. På kveldene var arbeidsstua åpen. Bjørn lå ikke på latsida der heller han, så 2 slips og 1 skjerf ble med i kofferten hjem til Levanger. Hyggekvelder med kulturelle innslag, Bjørn fremførte historien om Tord Folessen. Det var en kreativ gjeng som hadde lagt ned mye arbeid i underholdninga for resten av senteret. Bjørn tenker tilbake på oppholdet og har fått mange nye venner fra Nord og sender en stor takk til den flinke staben ved Valnesfjord Helsesportsenter. Han anbefaler flere med Parkinson til å søke seg dit. Hver onsdag er Bjørn med på trening på sykehuset Levanger, jeg var innom og drakk kaffe med gjengen og vi ble enige om at jeg skulle skrive fra oppholdet.  
Av Gerd Hovdahl



**Bassenget reddet meg når det ble for varmt**

Britt så allerede noe oppgitt ut - jeg forstår henne godt.

Ja, jeg lovte bot og bedring og mente det absolutt av hele mitt hjerte.

Vi ble omsider stabla inn i et fly hvor det jeg la mest merke til var at det var veldig trangt mellom setene. Jeg havnet mellom Britt Randi og ei Trondheimsdame som ropte: "Heia Rosenborg" og som kjøpte Hvit-vin og spanderte på meg, i små doser vel og merke.

Dessverre skjedde følgende. Vi registrerte at skipper, n som fløy oss nedover, var en kar som jeg kjente. Jeg avtalte at flyvertinna skulle høre om det var mulig å få en prat med han. Ok - ikke noe problem, bare kom igjen. Det ble en lang prat og plutselig fant jeg ut at her kunne jeg ikke være. Jeg kikket ut og så ingen ting. Britt var forsvunnet og ikke et menneske å se, bare en hangar hvor jeg omsider skjønnte at de reisende måtte befinne seg.

Jeg begynte å gå og nærmet meg en dørstolpe, - da slo gutta i flyet til og tutet. Takk, tenkte jeg og gikk mot en annen dør. Da tuta det igjen, - vel, omsider fikk jeg hjelp, men du føler deg ikke så høy i hatten når du står alene sammen med et fly i Spania. Jeg fant etter hvert min fresende samboer med bagasjen, men etter hvert så hun også det komiske i situasjonen og ga seg over enda en gang.

Omsider ble vi hentet av datter til Britt og sammen med samboer, og vi kunne begynne å nyte sola, og sol var det mer enn nok av. Det regna og tordna da vi kom, men så var det stilt og mellom 30 og 35 grader i nesten 4 uker.

***Å herre gud så varmt d e...  
hærregud så varmt d e...***

Vi var omsider kommet til Spania, til Torrevieja, vi forlot flyplassen Murcia og var på veg til feriehuset sammen med

vertskapet for de neste to ukene. I løpet av den tida skulle Britt læres opp til å kunne betjene det utstyret som finnes i et moderne hus, alarm osv. Apropos huset, det var litt av en kåk vi kom til, kvalitet preget alt uten på noen måte å virke overlesset, utstyr og møblering, farger passet sammen, flott er en enkel og grei konklusjon. Casa Nora var for lengst blitt et selvsagt navn.

Selve stedet Cabo Roig var relativt nytt boligfelt som snart var ferdig utbygd, det er en del av regionen Murcia, og sammen med flyplassen Alicante er vel dette et velkjent område for norske turister, også kalt Solkysten. Arkitekturen forundret meg en del. Den bar preg av arabisk påvirkning. Jeg er klar over at araberne vandret vestover allerede på 700-tallet, de kom både til Spania og Frankrike, men at man den dag i dag kunne se det tydelig var jeg ikke klar over.

Beboerne i gata kom fra forskjellige deler av verden, men mest fra nord og vest av Europa, irlendere, skotter og dansker og nordmenn, selvsagt ble til en herlig sammensurium. Språket er engelsk, det er nå greit, men den som tror at en irlender som har det travelt, er lett å forstå tar fullstendig feil. Slow down, please lærte jeg fort.

Vi ble gode venner, irlenderen og jeg. Ellers var alt som før, forstår ikke dansk. Ellers lærte jeg fort at irer ikke bør kalles engelskmann. Temaet ble lagt dødt. Gatas viktigste gjenstand var uten tvil bassenget. Jeg er ganske sikker på at uten bassenget ville jeg ikke ha overlevd. Fy te rakkeren så varmt det var. 35 grader i skyggen er for varmt for meg, godt over 50 i sola er nesten terror, særlig når det varer i en mnd. Men hva gjorde vel det, vi som hadde basseng. Der var vi til

alle tider. At man kan bli så glad i et hull med vann, er nesten utrolig. Så glad at jeg stadig glemte ting. Brillene lå der og det så mange og de visste hvor jeg bodde, så det gikk greit. Verre var det da jeg glemte mobiltelefonen i lomma da jeg forsvant i dypet, det hadde den ikke godt av. Det er alltid et problem å vite hvor man skal gjøre av seg for å oppleve mest mulig når man er ukjent. Vi hadde kjent-folk med oss og ingen hørte meg når jeg antydte at jeg kunne gå en tur alene, skjønner ikke det.

Personlig vil jeg anbefale Torrevija med strandpromenaden og marked. Dit dro vi, og det er jeg glad for. Et folkeliv uten like. Det summet i all verdens folke-mål. På stranda vrimlet det av folk. Vi slo oss til ro, skjønt ro er sterkt overdrevet. Vi hadde avtalt med vår lokale kusk at han skulle hente oss på samme sted som han satte oss av. Det var bare en vesentlig forskjell, nå var det blitt stummende mørkt og tjukt av folk. Jeg innrømmer at jeg ikke ante hvor vi var, men Britt sa, det er her, så da så. Vi så jo, trodde vi, både bil og sjåfør flere ganger. "Du holder deg i ro her," var den klare beskjed til meg. Klok av erfaring var det sikkert rett. Ja, ja, så sto jeg der igjen da, "alene" under Sydens varme og beksvarte himmel. Et langt liv har lært meg at noen ganger skal man holde kjeft, dette var ett av dem og plutselig var vår venn der som ut av intet. Så glad for å se en skotte har jeg aldri vært, og erkjente der og da at Britt er vesentlig bedre til å orientere seg enn jeg. Så pakket vi oss inn i bilen Britt, Rigmor og Brit Tove og sjefen selv vel vaktende sin hjord. Vi ses vel igjen.

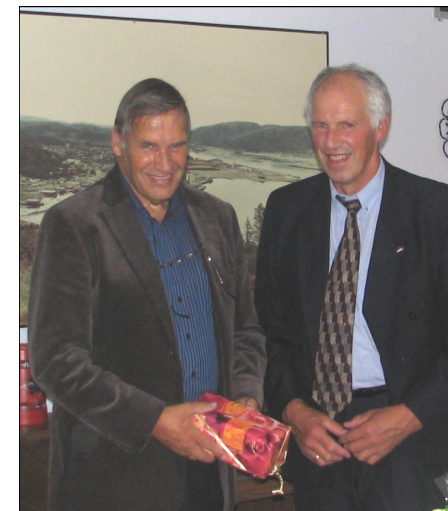


Under kaffen ble det tid for taler og blomster og gave overrekkelse. Fylkesleder: Gunnar Kvaal overrekker en gave fra fylkesforeningen i form av en fin krystallvase med inngravert logo fra fylkesforeningen. Åse Kvål hilser fra Norges Parkinsonforbund og overrekker en gave som besto av en fin møteleder klubbe.

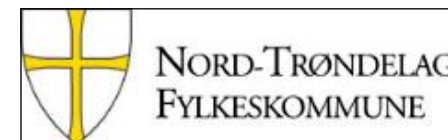
Hun sier hun er imponert over alt lokalforeninga i Namdal har fått til på 10 år. Bjørnar Lillefloth og Inger-Lise fikk også blomster og hilsen fra Namdalsforeninga.

Undertegnede ble også æret for innsatsen med blomster fra namdalsforeninga og en takk for innsatsen, fremført av Fritz Ekker etterfulgt av stående applaus av deltagerne. Noe som varmet. Tusen takk alle sammen.

De 29 som deltok på møtet denne fine høstdagen kunne se tilbake på et trivelig samvær. Vi takker Jon Hildrum for delttagelse med fortelling og fine bilder fra Namsos. Takk til Bjørn Furre som spilte piano og Per Ronald Holm som ledet an sangen. Takk til Gunnar og Åse Kvaal for at de tok seg tid til og besøke oss. Takk til Inger-Lise og Bjørnar Lillefloth for besøket. Takk til Hamstad Bakeri og medlemmer for deilige kaker til kaffen. Takk til Nord-Trøndelag Fylkeskommune for tilskudd til møtet. Og ikke minst takk til alle dere som kom og var sammen med oss og skapte en fin stemning rundt jubileumsmøtet.



**Gaveoverrekkelser:** Gunnar Kvaal overrakte en jubileumsgave fra fylkestyret, mens Åse Kvaal overrakte en gave og velvalgte ord fra Norges Parkinsonforbund.



*Møtet støttes med kulturmidler av Nord-Trøndelag fylkeskommune*

***Intet i verden er allikevel så uimotståelig smittsomt som latter og godt humør.***

***Charles Dickens***



**Trivelig selskap:** Deltagerne hygget seg med god mat, mens praten gikk livlig.

et Namsosfirma: ved navn: "Namsos Cartering". Maten smakte godt og fikk mange lovord fra medlemmene.

Etter måltidet var det tid for en halvtimes pause som ga anledning til litt fotstrekking og nødvendige ærend.

Etter pausen var det klart for visning av lysbilder fra de forskjellige aktiviteter i foreninga igjennom 10 år og her var det mange kjente fjes og se.

Alle på møtet fikk en kopi av DVD,n med seg hjem.

Deretter sto det servering av kaffe og kaker på programmet



**Søte fristelser:** Et utvalg av kaker som er gitt av Hamstad Bakeri og styremedlemmer i foreninga..

## Det blir stadig dyrere å bli gammel



Av Bjarne Nyberg

**- "Biljatter -jag har inga biljatter, - stygge mann eller jag lager bråk" -** Sa Martin Ljung i en av sine monologer.

Jeg har hørt rykte om at NSB har bestemt seg for følgende: -

Dersom du ikke har kjøpt billett før du går om bord på lokaltoget f. eks. på Steinkjer, så koster det kr 20,- ekstra. Jeg har ikke lyst til å betale ekstra for å komme til Verdal,n.

Dette må jeg prøve. Steinkjer er en av de stasjoner som kan tilby oss å kjøpe billett pr. data. Altså, - hvor er maskina? "Kom hit gamlefar — så skal vi se hva vi kan gjøre for deg". Der sto den altså, maskina — ikke spesielt imponerende verken i størrelse eller knapper og utstyr.

"Trykk" - sa dama i uniform. "Jeg kjenner deg jo nesten ikke" - sa jeg. Dama ga relativt klar beskjed om at jeg nok hadde misforstått kommandoen. "Bare trykk - omsider lyktes jeg med å treffe en knapp det var liv i. Jeg følte behov for å si noen velvalgte ord. Problemet med oss litt opp i åra er at vi ikke har noe forhold til data.

Det er fremmed for oss, vi blir skremt som man ofte gjør, når man føler at man mister kontrollen. Dessuten er mange av oss skrøpelige og en smule handikappede som trenger hjelp. Endelig sa dama noe begripelig. Det er klart at hvis vi er så skrøpelige at vi trenger mye hjelp, så skal vi slippe denne canossa-gang. "Vil du være så snill å gjenta dette sist om behov for hjelp, osv."

Hva var det egentlig dama sa. Jeg følte at her hadde jeg fått et lite tak på "Staten". Hvem skal avgjøre om jeg tilhører denne ulykksalige gruppe som slipper å trykke eller om jeg må gå løs på "helvetes-maskina". Jeg så for meg et nytt direktorat eller statlig infosenter, eller i det minste et legebesøk.

Vi begynte å vekke en viss oppmerksomhet.

Hvorfor skal Staten ha kr 20,- av meg fordi jeg heller vil sitte i fred og ro på plassen min i toget og glad og fornøyd levere pengene til konduktøren for å få billetten min? "Konduktøren skal vekke".

Det blir for dyrt med en levende person i en slik stilling. "Det må ei maskin til", sa en nordlending på deres stille og beherskende måte. Dessuten reiser det mye skoleunger med disse lokaltogene. Det er spreke gutter og piker som klarer å lure personalet, løper rett og slett i fra dem eller på andre oppfinnsomme måter lurer seg unna betaling.

Ja, - hvorfor velte kostnadene over på oss pensjonister? Da var nordlendingen der igjen: Det er jo enkelt å forstå. Gamlingen er "redd" data-maskina og står i ro og gjør som de uniformerte sier.

Du ser jo ut som en parkinsonpasient og de løper i alle fall ikke fra noen.

Du skjønneste agurktid hva man mangler stoff i avisredaksjonene, tenkte jeg. Dessverre, det viste seg å være reelt nok, og løsningen var også gammel og kjent. Velt kostnadene over på pensjonistene, de bråker minst.

*Bjarne, oppgitt og halvforbannet.*

## Namdal Parkinsonforening markerte 10 års jubileum

Tekst/foto Egil Bredesen



**Leder og nestleder hyllet hverandre:** Fritz Ekker får rosende ord og blomster for innsatsen som henholdsvis: leder, nestleder og sekretær helt fra foreninga ble stiftet i 1998 og fortsatt står på som nestleder og sekretær.

### Namdal Parkinsonforening feiret seg selv med markering 10 års jubileum i Pensjonistsenteret, Namsos den 13 september.

Hvert år har Namdal Parkinsonforening festmøte på høsten hvor målet er hyggelig samvær, kulturelle innslag og god mat. Siden det i år er 10 år siden Namdal Parkinsonforening ble stiftet så var det naturlig og markere det ved dette møtet.

I anledning jubileet så ble det sendt invitasjon til Norges Parkinsonforbund, styret i Nord-Trøndelag Parkinsonforening og Inger-Lise og Bjørnar Lillefloth. Samt alle medlemmer i Namdalsregionen. Det var ingen fra forbundet som dessverre hadde anledning til å komme, men i stedet møtte Åse Kvaal som representant for forbundstyret mens Gunnar Kvaal møtte for fylkesforeninga.



**Hygget seg på festen** fra venstre: Åse og Gunnar Kvaal, Anne Marie Stene, Egil Bredesen og Jon Hildrum

Det var ekstra hyggelig at daværende fylkesleder når Namdal Parkinsonforening ble stiftet: Bjørnar Lillefloth sammen med Inger-Lise kunne komme og være sammen med oss.

Vi var så heldige og få Jon Hildrum til og komme og fortelle historier fra Namsos. Han viste også en film fra Namsos med fin sang i bakgrunnen.

Med seg hadde han Bjørn Furre til å traktere pianoet og Per Ronald Holm som forsanger.

Etter at leder hadde ønsket velkommen og orientert om det videre programmet fikk Jon Hildrum slippe til med sitt foredrag krydret med skjemt og alvor fra Namsos før i tida, ispedd sanger som "Parkinsonsangen, sol over Spillumfjellet osv."

Etter en times underholdning så var det tid for servering. På menyen var det "Gryterett: Biff Stroganoff og hjemmelaget karamellpudding servert av

*Ettersom dere har jubileum syntes vi det var synd om ikke forbundstyret eller administrasjonen kunne være representert, så vi har spurt Åse Kvaal om hun kan komme en tur. Det kan hun, så jeg håper dere tar godt imot henne. Hun kommer da som representant fra forbundstyret.*

*Beklager at vi ikke klarte det fra kontoet, men vi ønsker dere til lykke med den store dagen!*

*Dere er en aktiv forening vi setter stor pris på og som er til inspirasjon og et godt forbilde for andre foreninger. Gratulerer med 10 år og lykke til med de neste 10:)*

*Med vennlig hilsen  
Thyra Kirknes  
Informasjons- og organisasjonskonsulent*