



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad nr. 1 feb 2014 årgang 8



Møre og Romsdal Parkinsonforening

inviterer deltakere fra hele parkinson-Norge på tur!

"Norge på langs – bit for bit - med parkinson i kroppen"



Del 1: Kombinert vandre- og busstur med Active Travel Norway fra Oslo til Nidaros på 7 dager 11.- 18. august.

Les mer om dette flotte turtilbudet på side 18 og meld deg på!

Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	Side 4
Min Parkinson	Side 6
Årsmøtet Sunnmøre PF	Side 7
Årsmøtet Nordmøre PF	Side 12
Årsmøtet Romsdal PF	Side 15
Årsmøte Møre og Romsdal PF	Side 24
Helgesamling Hotel Seilet i mars	Side 30
Helsereise til Spania i sept.	Side 36

*Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender*

Se side !

støtter "Hør på meg"



SPAREBANKEN MØRE

Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening



Fylkeslederen har ordet

Kjære Parkinsonvenner!

I år fyller Norges Parkinsonforbund 30 år, og både Sunnmøre PF og Nordmøre PF fyller 25 år. Vi ønsker lykke til med jubileumsplanlegging og behørig feiring!

Alle tre lokalforeningene våre har nå holdt sine årsmøter, og det er relativt store endringer å spore. På Nordmøre har undertegnede gått av som leder etter 7 år som leder. Ingrid Hagedal er valgt til ny leder i NMPF. I Romsdal gikk Einar Nerland fra borde. Der har Knut Bjørn Hungnes tatt over som ny leder. Arne var ikke på valg i Sunnmøre PF. Som fylkesleder takker jeg ledere og medlemmer som har gått ut av styrene for de tre lokalforeningene, og ønsker de nyvalgte lykke til!

Helga 14.-16. mars arrangeres fylkeslagets årlige **helgesamling**, denne gang med Romsdal Parkinsonforening som teknisk arrangør, med Seilet Hotel i Molde som flott lokalitet, og med spennende innslag i løpet av helga. Søndag 16. mars avslutter vi helgesamlinga med fylkeslagets **årsmøte**. Les årsmøtedokumentene inne i bladet, og ta det med på årsmøtet. Budsjett MRPF 2014 mangler her, men legges fram.

Ideen "Norge på langs - bit for bit - med parkinson i kroppen" som vi omtalte i forrige nummer av "Hør på meg", har vi nå kokt ned fra 2500 km vandring Lindesnes - Nordkapp til en kombinert buss- og fottur Oslo - Nidaros over 6-7 dager med start 11. august fra Middelalderparken i Oslo. Les mer om dette flotte tilbudet inne i bladet. **Her håper vi på deltakelse fra hele parkinson-Norge!**

6.-20. sept. går fylkeslagets årlige **helsereise** av stabelen. Ikke til Romania denne gangen, men til Albir i Spania med direktefly fra/til Ålesund. Vi takker Sunnmøre PF v/Else Leite som har framforhandlet dette tilbudet til oss. Nå er vi spente på hvordan Spania slår an i forhold til våre tidligere reiser til Romania.

For en fantastisk grønn vinter vi har! Noen som savner isglatt føre?

Hilsen Leif

Fylkestyret 2013-2014 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret 2.3.13:

Leder:	Leif Klokkehaug	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Nestleder:	Svein Arne Velle,	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Kasserer:	Steinar Furnes, Ålesund	på valg i	2015
Sekretær:	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Styremedlem:	Einar Nerland, Molde	på valg i	2014 (gjenvolgt 2012)
Varamedl.:	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2014.		
Revisor:	Terje Sæter	på valg i	2014
Valgkomite:	(alle valgt for 1 år)		



Redaksjonens side



Kjære lesere!

Makan til flott vinter. Jeg har nesten ikke brukt snøskuffa enda, plena grønnes og snøklukkene savner snøen rundt seg. Flott å kjøre piggfritt på bare veier.

Det negative for noen er naturligvis at de savner snø og skiføre, og for andre at pollensesongen allerede er i gang, før midten av februar!

Men "Hør på meg" er i full fart med årgang nr 8 og utgivelse nr 30 totalt hvis en regner med utgitte ekstranummere. De første årene finansierte vi bladet i hovedsak gjennom reklame, før vi fikk bingoinntekter og kuttet ut reklamesidene. Nå svikter inntektene noe, og fylkeslaget har bedt lokallagene bidra med en viss andel av totalutgiftene. Redaksjonen håper dette lar seg ordne, slik at vi slipper å fly beina av oss for å tigge annonser som bare opptar verdifull plass i bladet. I fjor søkte vi og fikk tildelt kr 20.000 i Gullkorn-midler fra Sparebanken Møre til drift av vårt gratis medlemsblad. Vi kan jo håpe på fortsatt støtte, men det er ingen selvfølge....

Redaksjonen ønsker seg mange flere innspill fra dere lesere. Vi tenker på faste spalter som Min Parkinson - hva var vel den uten dere - på Min Hobby - har dere ikke hobbyer lenger? - på Humorspalten - og på andre innspill, alt fra hyggelig ros til gode forslag og konstruktiv kritikk. Vi på vår side skal uansett gjøre så godt vi kan med den egeninnsats vi makter å bidra med til enhver tid.

Hilsen Leif

REDAKSJONEN.

Leif Klokkehaug,
Iverplassen 13, 6524 Frei,
tel.: 71528081 og mobil 95207104
Epost: leklokk@online.no

Jorunn Overvåg,
Ulstein, 6065 Ulsteinvik
Mobil: 916 40 440
Epost: jovervaag@yahoo.no

Medlemsbladet sendes gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 350 eks.

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 2014**
Frist for innsending av stoff:
Snarest, men senest: **10. mai 2014**

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Min Parkinson, Min Hobby, Humor
- Reportasjer fra kursdager med LMS
- Reportasje fra helgesamlinga i mars
- Årsmøteprotokollen fra MRPF
- Hva skjer med rehab-tilbudet vårt?



Rettighetshjørnet

v/Leif Klokkehaug

TEMA: Egenandelstak 2

Hva inngår i egenandelstak 2?

I frikortordningen for egenandelstak 2 inngår godkjente egenandeler for følgende behandling og helsetjenester:

- undersøkelse og behandling hos fysioterapeut
- enkelte former for tannsykdommer
- opphold ved offentlig godkjent opptreningsinstitusjon
- behandlingsreiser til utlandet i regi av Oslo universitetssykehus - Rikshospitalet HF

Når du har fått frikort, må du vise det fram for å slippe å betale egenandeler resten av kalenderåret.

Kan jeg få frikort?

Betaler du mer enn kroner **2.620** i godkjente egenandeler for slik behandling i løpet av 2013, har du krav på frikort for egenandelstak 2.

Da sender du søknad og kvitteringer til det av HELFOs regionkontor som har ansvar for ditt fylke.

Hvordan søker jeg om frikort?

Når du har betalt egenandel skal du få en spesifisert kvittering. Ta vare på alle kvitteringer. Når du har nådd egenandelstaket, sender du søknad og kvitteringer til HELFO. Husk å oppgi navn og fødselsnummer. Frikortet vil bli sendt hjem til deg på din folkeregistrerte adresse

Får jeg dekket reiseutgifter til behandling under egenandelstak 2?

Reiseutgifter til undersøkelse og behandling er en av tjenestene som omfattes av egenandelstak 1. Dette gjelder selv om undersøkelsen eller behandlingen tilhører egenandelstak 2.

Dersom du har hatt reiseutgifter og skal søke om dekning av disse, kan du finne mer informasjon om dette på www.pasientreiser.no eller ved å ringe Pasientreiser 05515.

Behandlede tema i tidligere nummer:

- Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling
- Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastlege
- Nr. 2-2010 s.5: Ledsagerbevis
- Nr. 4-2010 s.4: Rett til å bytte nevrolog
- Nr. 1-2011 s.4: Brukerstyrt personlig assistent
- Nr. 2-2011 s 4: Rett til logoped
- Nr. 3-2011 s 4: Tilskudd til tilpasning av egen bolig
- Nr. 1-2012 s.4: Rett til fritt sykehusvalg
- Nr. 2-2012 s.4: Kommunal avlastning
- Nr. 3-2012 s.4: Rett til innsyn i egen Pasientjournal
- Nr 4-2012 s. 4: På sykehjem
- Nr 1-2013 s. 4: Førerkort og helse
- Nr 2-2013 s. 4: Nye førerkortregler 19.01.13
- Nr 3-2013 s. 4: Grunnstønad
- Nr 4-2013 s. 4: Hjelpstønad

Neste gang: Parkeringsbevis for forflytningshemmede

Ta vare på kvitteringene!

Kvitteringene må vedlegges som dokumentasjon for betalte egenandeler når du sender søknad om frikort for egenandelstak 2. Du bør søke om frikort innen seks måneder etter at du mottok den behandlingen eller tjenesten som gjorde at du oversteg egenandelstaket. Ellers kan retten til tilbakebetaling av egenandeler gå tapt.

Minstebeløp for utbetaling:

Beløp under 100 kroner refunderes ikke. Unntaket er dersom du har flere kvitteringer, eller at du får rett til ytterligere stønadsbeløp fra HELFO innen seks måneder fra du får frikortet. Dersom summen av disse beløpene utgjør minst 100 kroner, kan du kreve at beløpene slås sammen og blir utbetalt under ett.

Hva er godkjente egenandeler?

Fysioterapi: Godkjente egenandeler ved undersøkelse og behandling hos fysioterapeut som har driftsavtale med eller er fast ansatt i kommunen.

Tannsykdommer: Tannsykdommer og tilstander som påvirker tannhelsen. Disse behandlingene inngår i ordningen:

- * sykdommer og anomalier (misdannelser) i munn og kjeve
- * undersøkelse forut for oppstart av kjeveortopedisk behandling (tannregulering)
- * behandling og rehabilitering av marginal periodontitt

Tannleger og tannpleiere er ikke bundet av de fastsatte takstene. Selv om du har frikort, må du derfor betale mellomlegget mellom det tannlegen/tannpleieren krever og det beløp folketrygden dekker.

Rehabiliteringsopphold:

Egenandeler ved offentlig godkjent opptreningsinstitusjon som har driftsavtale med regionalt helseforetak.

Behandlingsreiser til utlandet: Egenandeler ved behandlingsreiser til utlandet i regi av Oslo Universitetssykehus - Rikshospitalet HF. Voksne pasienter betaler egenandel, mens barn og unge får tilbudet gratis. Ledsageres egenandeler regnes ikke med i ditt grunnlag for frikort.

Det er Stortinget som hvert år fastsetter beløpsgrensen for å få frikort. **For 2014 er denne grensen satt til 2.670 kroner for egenandelstak 2.**

Har du betalt for 4-ukers programopphold på Aure Rehabiliteringssenter, bør du søke frikort fra Egenandelstak 2! Du får penger igjen!



Foto: Einar Nerland.

Min Parkinson av Steinar Settem

Jeg husker godt 30.05.99. Da fikk jeg vite at jeg hadde fått parkinson. Jeg hadde i en tid følt at det var noe som egentlig ikke stemte helt. Det var mine to sønner som "jaget meg" til legen, først til Runar som er min fastlege og deretter til Nevrologisk avdeling hvor jeg fikk diagnosen av avdelingsoverlege F. Liepelt i 1999. I 2011 ble jeg operert (DBS) ved ST. Olav.

i Trondheim og her fikk jeg meget god behandling. Selv om jeg fortsatt må bruke medikamenter er pillebruken redusert betraktelig. Og godt er det.

Tidligere drev jeg mye med modellfly som jeg bygget selv. Dette får jeg ikke til lenger, og konkurranser deltar jeg ikke i lenger, men jeg benyttes av og til som lagleder for det norske laget. Vi er tilsluttet Norsk Luftsportsforbund (nlf). Dette brakte meg til Spania i 2006 og til Frankrike i 2008 som lagleder. Jeg fortsatte i jobben som økonomisjef i Istad Nett AS og jeg ble pensjonist da jeg ble 67 år gammel.

Det er viktig å holde seg i god fysisk form når du har fått sykdommen. Jeg prøver å trene hver dag for å holde muskulaturen så myk jeg kan. Treningen består i en joggetur på ettermiddagen samt etterfølgende styrketrening. I likhet med andre parkinsonpasienter sliter jeg med en tiltakende stivhet i muskulaturen om kvelden. På Aure Rehabiliteringssenter har jeg fått eget trenings skjema som er basert på LSTV Big. Dette fungerer bra for meg. Skjemaet er bare 8 øvelser, men det viktige her er selvsagt å utføre de "riktige" øvelsene.

Jeg er glad i å gå turer i skog og mark sammen med min gode kamerat Kåre. Han disponerer to hytter på fjellet og vi er ofte der. Han passer to hunder, så det er nok å holde styr på. Jeg har forsøkt med sydenreiser i det håp at sydens varme skulle hjelpe, men jeg tror ikke det hjelper meg så mye, men mange har godt av slike turer. Imidlertid kan det være vanskelig vitenskapelig å dokumentere hvilken effekt turene har. Men for all del, trenger alt å være så vitenskapelig? Enhver må gjøre opp sin egen mening basert på egne erfaringer. Det finnes ingen vidundermedisin mot Parkinson. Sykdommen er progressiv og den vil presse oss til veggen gradvis, men husk: Det er ingen som dør av Parkinson, men vi dør med den. Vi må akseptere realitetene rundt vår sykdom og gjøre det beste ut av situasjon. Det skylder vi våre omgivelser og oss selv.

Tidligere skribenter

Nr 4-2013: Audny Tr
 Nr 3-2013: Borgar M
 Nr 2-2013: Elin Klok
 Nr 1-2013: Terje Dal
 Nr 4-2012: Arne Tho
 Nr 3-2012: -----
 Nr 2-2012: Einar Ner
 Nr 1-2012: Reidun R
 Nr 4-2011: Gerd Mel
 Nr 3-2011: Synnøve
 Nr 2-2011: Svein Arr
 Nr 1-2011: Reidar Ha
 Nr 4-2010: Bjørn Ovi
 Nr 3-2010: Erik Aars
 Nr 2-2010: Nils I. Aa
 Nr 1-2010: -----
 Nr 4-2009: Else Leite
 Nr 3-2009: Torbjørn
 Nr 2-2009: Inger J. F
 Nr 1-2009: Jan Mode
 Nr 4-2008: Aase Niel
 Nr 3-2008: Kirsten A
 Nr 2-2008: Audny Tr
 Nr 1-2008: Steinar Ft
 Nr 1-2007: Terje Sæt

Årsmøte Sunnmøre Parkinsonforening

ÅRSMØTET BLE AVHOLDT DEN 15. FEBRUAR KL 1300 PÅ WATERFRONT HOTELL, ÅLESUND. TILSTEDE VAR 29 MEDLEMMER OG MØTET BLE ERKLÆRT FOR LOVLIG SATT. TIL BEHANDLING STOD FØLGENDE:

1. GODKJENNING AV INNKALLING. GODKJENT
2. VALG AV MØTELEDER OG REFERENT. ARNE THORSNES BLE VALGT TIL MØTELEDER OG STEINAR FURNES BLE VALGT TIL REFERENT
3. GODKJENNING AV SAKLISTE. SAKLISTEN BLE GODKJENT
4. ÅRSMELDING: ÅRSMELDINGEN BLE OPPLEST AV ELSE LEITE. ÅRSMELDINGEN BLE ENSTEMMIG GODKJENT.
5. REGNSKAP 2013
BORGAR, VÅR KASSERER, GIKK I GJENNOM REGNSKAPET. DETTE VISTE ET OVERSKUDD PÅ 17430,- BALANSEN VISER EN EGENKAPITAL PÅ 1 069 754,- SOM ER SUMMEN AV DRIFTSREGNSKAP OG REISE OG TILSKUDDSFONDET. REGNSKAPET BLE ENSTEMMIG GODKJENT.
6. BUDSJETT FOR 2014
BUDSJETTET VISER ET RESULTAT I BALANSE. BUDSJETTET BLE GODKJENT.
7. HANDLINGSPLAN FOR 2014. PLANEN BLE OPPLEST AV ELSE LEITE. HANDLINGSPLANEN BLE GODKJENT.
8. VALG. I 2013 HAR STYRET VÆRT SOM FØLGER:

STYRELEDER	ARNE THORSNES
NESTLEDER	ELSE LEITE
KASSERER	BORGAR MATTLAND
SEKRETÆR	STEINAR FURNES
STYREMEDLEM	ERIK AARSET

1. VARA	KÅRE STEINSVIK
2. VARE	JORUNN OVERVÅG
REVISOR	TERJE SÆTER

FOR KOMMENDE PERIODE BLE FØLGENDE STYRE VALGT:

STYRELEDER	ARNE THORSNES (IKKE PÅ VALG)
STYREMEDLEM	ELSE LEITE (IKKE PÅ VALG)
«»	BORGAR MATTLAND (VALGT FOR 2 ÅR)
«»	STEINAR FURNES (VALGT FOR 2 ÅR)
«»	ERIK AARSET (IKKE PÅ VALG)

1. VARA	KÅRE STEINSVIK
2. VARA	JORUNN OVERVÅG
REVISOR	TERJE SÆTER

VALGKOMITE:

LEDER	OSKAR STOKKEREIT
	NILS INGE AARSÆTHER, ELI RAKE VIK
VARA	TORILL SÆTER

FLERE SAKER BLE IKKE BEHANDLET.

FOR STYRET I SUNNMØRE PARKINSONFORENING

ARNE THORSNES, LEDER

STEINAR FURNES, REFERENT



Sunnmøre Parkinsonforening

Årsmelding for driftsåret 2013

Sunnmøre Parkinsonforening har hatt et aktivt driftsår i 2013. Foreningen har kommet godt i gang med arbeidet for å nå de mål som er vedtatt i arbeidsprogrammet for 2013 – 2015, og som er spesifisert i foreningens handlingsplan.

Medlemmer ved årsskiftet hadde foreningen 109 pasientmedlemmer og totalt 167 med pårørende- og støtte-medlemmer. Årsmøtet ble avholdt 9. februar på Baronens Hotell kl. 1300.

19 stemmeberettigede medlemmer møtte.

Styret i perioden har bestått av:

Leder: Arne Thorsnes
Nestleder Else Leite
Sekretær Steinar Furnes
Kasserer Borgar Mattland
Medlem Erik Årset
Vara Kåre Steinsvik
Jorunn Overvåg

Revisor Terje Sæter

Arbeidsprogrammet ble vedtatt på årsmøtet for driftsåret 2013 og har vært grunnlaget for foreningens og styrets arbeid. Det er basert på NPF sitt opplegg og danner grunnlag for styrets arbeid med en handlingsplan som konkretiserer arbeidsoppgavene og fordeler arbeidet.

Styret ble konstituert på styremøte den 20. mars og arbeidsfordelingen ble som forrige år.

HELSEPOLITISK INTERESSEARBEID.

- Møte med Ålesund Kommune om nevrologiske pasienter på sykehjem.
- Pasient og pårørendekurs 10. mai for personell ved Ålesund Sykehus.
Vår forening stilte med brukerrepresentanter. Steinar Furnes om Parkinson generelt, Bjørn Overvåg for brukere av duodopa-pumpe og Inger Folland og Arne Thorsnes om behandling med DBS.
- Fagdag for helsepersonell i Sunnmøre helsedistrikt 7. mai.
Mange var til stede fra vår forening.
- Uttalelse om rehab-tilbudet i Regionen.
Sammen med fylkesforeningen kom vi med en uttalelse der vi uttrykte bekymring for meldinger om at Aure og Mork skulle ut av systemet.

MEDLEMSERVICE.

- Likemannskurs i Trondheim.
Regionalt likemannskurs ble arrangert i Trondheim. Fra vår forening deltok Steinar og Annbjørg Furnes. Disse to ble dermed inkludert i vårt likemannskorps som dermed teller sju personer.
- Hobbyer/aktiviteter:
 - Strikking
Strikking som hobby for våre medlemmer. Som et tilbud for våre medlemmer ble det innkjøpt en brukt strikkemaskin. Else er vår ekspert på bruken av denne og styret

- side 2 -

håper dette tilbudet vil aktivisere mange medlemmer. Det er meningen at foreningen deltar med salg på messer bl.a. i Korsatunnelen.

- Golfturnering.
Vi arrangerte golfturnering i september på Moa de hele fylket var invitert.
- Bowling.
Fast bowling dag siste torsdag i hver måned.
- Nintendo/Wii
Dette aktivitetspillet ble introdusert i kombinasjon med en sosialkveld på «Pensjonisten». Meningen var å lage en sosial kveld annenhver onsdag. Det var liten interesse.

- Medlemsmøter.
Det ble arrangert to medlemsmøter i etter sommerferien. Ett med dr. Aasly som foredragsholder. Det ble også holdt et medlemsmøte om aktivitetspillet Wii, og der Arne Thorsnes hadde referat fra World Parkinson Conference i Canada / Montreal. Møtet var godt besøkt.
- Helsetur.
Det ble arrangert tur til Romania i september med 40 deltagere fra alle tre lokalforeningene + noen fra andre foreninger.
- Busstur.
Det ble arrangert busstur bl.a for inspeksjon av den nye Kvivsvegen.
- Julegilde.
Det tradisjonelle julegildet er et like populært arrangement som før. I år var julemøtet med god julemat gratis for første gang. Det ble godt mottatt.

ORGANISASJONSUTVIKLING.

Det arbeides kontinuerlig med å utvikle samarbeidet mellom lokalforeningene og fylkesforeningen lokalt og overfor NPF Bl.a. arbeides det med et enda bedre likemannsarbeid. Dette skjer i regi fylket men støttes selvsagt aktivt av vår forening.

Arne Thorsnes medlem av Forbundsstyret i NPF.

Fylkesforeningen lanserte vår formann som medlem av Forbundsstyret og det er med glede styret i vår forening konstaterte at Arne ble valgt inn.

Arne var også med i Canada på verdenskongressen. Det satte også vår forening på kartet og fyldig referat er distribuert.

AVSLUTNING.

Trass i sykdom i styret har vi at et relativt aktivt år bak oss med en viss økning i medlemsmassen. Økonomien er fortsatt god, og regnskapet viser et overskudd på kr. 17.430. Men vi merker nedgang på Bingo inntekten.

Ålesund, januar 2014

Sunnmøre Parkinsonforening
Styret

Sunnmøre Parkinsonforening

Resultatregnskap

Org.nr. 983493831

	2013	2012
Driftsinntekter		
Medlemskontingent, loddsalg og egenbetalinger	-25725	-23130
Bingo og grasrotandel	-110455	-130492
Momskompensasjon	-11344	-18731
Tilkudd NPF og andre tilskudd	-34866	-29138
Diverse inntekter	-6268	-7445
Sum driftsinntekter	-188658	-208936
Driftskostnader		
Møter og aktiviteter		
Møter, Landsmøte, medlemsmøter, kurs, julebord	78865	57459
Aktiviteter, bowling, golf, utflukter	68482	41680
Helsereise, utenlandstur	38212	39000
Andre kostnader	5250	9955
Sum møter og aktiviteter	190809	148094
Andre driftskostnader		
Honorarer innleide tjenester	500	1500
Kontorrevisita, data, andre driftskostnader	1585	7713
Porto	5450	4971
Reisekostnader, ikke oppgavepliktig	1053	797
Annonser	6380	7522
Gaver og blomster	881	3985
Tilskudd kursstøtte LSVT	0	47050
Andre kostnader og gebyr	600	683
Sum andre driftskostnader	16448	74220
Sum driftskostnader	207257	222314
Driftsresultat	18599	13378
Finansinntekter og finanskostnader		
Renteinntekter	-6322	-6391
Renteinntekter "Reise og Tilskuddsfond"	-20579	-22168
Sum finansinntekter	-26901	-28559
Overføringer og disponeringer		
Anvendt "Reise og Tilskuddsfond"	-29707	0
Overført til "Reise og Tilskuddsfond"	20579	22168
Sum overføringer og disponeringer	-9128	22168
ÅRSRESULTAT	-17430	6987

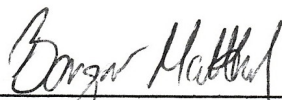
Sunnmøre Parkinsonforening

Balanse


Org.nr. 983493831

	2013	2012
Eiendeler		
Omløpsmidler		
Fordringer		
Påløpne inntekter og andre fordringer	81914	77215
Sum fordringer	81914	77215
Bankinnskudd		
Bank 3900.34.66217	36786	51398
Bank 3910.29.57354	263168	257126
Bank 3910.37.38516	275986	275259
Bank 3910.43.96686	416732	415634
Sum bankinnskudd	992672	999417
Sum omløpsmidler	1074585	1076632
Sum eiendeler	1074585	1076632
Egenkapital og gjeld		
Egenkapital		
Annen egenkapital		
Egenkapital bundet i "Reise og Tlskuddsfond"	-681765	-690893
Egenkapital	-370559	-377547
Årets resultat	-17430	6987
Sum annen egenkapital	-1069754	-1061452
Sum egenkapital	-1069754	-1061452
Gjeld		
Annen kortsiktig gjeld		
Påløpte kostnader, forskuddsbe. Inntekter	-1673	-500
Annen kortsiktig gjeld	-3158	-14680
Sum annen kortsiktig gjeld	-4831	-15180
Sum gjeld	-4831	-15180
Sum egenkapital og gjeld	-1074585	-1076632

Ålesund 31.12.13 / 07.01.14



Borgar Mattland
Kasserer



Terje Sæter
Revisor

Årsmøte Nordmøre Parkinsonforening



Nordmøre Parkinsonforening

Protokoll fra ÅRSMØTET i Nordmøre PF på Stuepikene Kafe i Kristiansund lørdag 8. februar kl 15.00

Frammøte: 10 medlemmer totalt.

Sakliste:

1. Godkjenning av innkalling og sakliste: Vedtak: Enstemmig godkjent.
2. Valg av møteleder og referent: Leder Leif Klokkerhaug valgt.
3. Valg av to til å underskrive protokollen: Aase Nielsen og Reidar Haltbakk.
4. Årsmelding for driftsåret 2013. Vedtak: Enstemmig godkjent.
5. Årsregnskap for driftsåret 2013. Vedtak: Enstemmig godkjent.
6. Arbeidsprogram 2014-2015. Vedtak: Enstemmig godkjent.
7. Budsjett for driftsåret 2014 Vedtak: Enstemmig godkjent.
8. Budsjett 2014: Vedtak: Enstemmig godkjent.
9. Valg:

Leder: Ingrid Hagedal (ny)

Valgt for 2 år

Styremedlemmer:

Alf Inge Jensen (Ikke på valg)
Reidar Haltbakk (Gjenvalg 2 år)
Kolbjørn Stokke (Valgt for 2 år)
Torgeir Berget (Valgt for 2 år)

Varamedlemmer: Haldis Haltbakk og Vidar Kvambe, begge valgt for 2 år.


Revisor: Nils Jenssen, valgt for 1 år


Valgkomite: Aase Nielsen og Kari Hestnes valgt for 1 år.

Leif takket for seg etter 8 år i styret, derav 1 år som nestleder og 7 år som leder, og fikk blomster og gave som takk for innsatsen for foreninga.

Aase og Elin fikk også gaver og blomster fra foreninga som takk for innsatsen gjennom 10 år sammenhengende i styret.

6524 Frei, den 12.02.2014


Leif Klokkerhaug
Referent


Aase Nielsen


Reidar Haltbakk



Årsmelding for driftsåret 2013

Nordmøre PFs årsmøte ble holdt 9. februar 2013 på Kafe Stuepikene i Kristiansund.

Etter årsmøtets valg og styrets konstituering har styret i 2013 bestått av:

Leder/sekretær	Leif Klokkehaug	Varamedlem:	Kolbjørn Stokke
Nestleder:	Aase Nielsen		Gerd Halaas
Kasserer:	Elin Klokkehaug	Revisor:	Ottar Olsen
Styremedlem:	Reidar Haltbakk	Valgmennd:	Haldis Haltbakk
Styremedlem:	Alf Inge Jenssen		Randi Flatval
			Kari Hestnes

OVERSIKT MØTER, MEDLEMSTALL OG ØI

Styret har holdt **6 styremøter** dette driftsåret, behandlet **43 saker** og arrangert **3 medlems-møter** pluss julemøtet. Året 2012 startet vi med en egenkapital på **kr 121.252**.

Egenkapitalen ved utgangen av året er på **kr 184000**, altså et årsresultat på **kr 62748**.

Foreningen har ved årsskiftet totalt **90 medlemmer**, mot 92 medlemmer forrige år.

MEDLEMSTMØTER:

24. apr. på Kafe Stuepikene, Kristiansund: Ca. fremmøtte. Tema: Rettigheter og fysisk aktivitet og trening, samt demonstrasjon av LSVT Big.

10. okt. på Kafe Stuepikene, Kristiansund: 14 fremmøtte. Tema: Hverdagsrehabilitering og mestring.

7. nov. på Kafe Stuepikene, Kristiansund: 17 fremmøtte. Tema: Mental trening. Gjeste foreleser: Stig Ove Andersen fra Meråker vdg. skole.

7. des. julemøte på Grand Hotel, Kristiansund: Julemat og underholdning.

HJEMME-HOS-MØTER:

På Tingvoll hos Kjellrun og Magne den 24. april. Positive tilbakemeldinger fra deltakerne.

På Smøla hos Eli og Magne den 5. juni og den 17. des. Positive tilbakemeldinger fra deltakerne.

AKTIVITETER:

Kaldkavgjengen og Parkinsontrimmen (nå 4-9 deltagere, snitt oppmøte 6 deltakere)

Denne gjengen trimmer på Optima og har stemmeøvelser og erfaringsutveksling som likemannsarbeid etterpå på mandager. Parkinsontrim også på torsdager fra medio mars.

Parkinsonbowling på SunPark Futura Kristiansund: Gjennomført bare 4 torsdager 2013.

MØTER OG KURS ELLERS:

Orienteringsmøte om Rehabilitering: Kristiansund Sjukehus 11. jan.

Helgesamling MRPF Thon Hotel Kristiansund 12.-14. april. NMPF var teknisk arrangør.

Likemannskurs Trondheim 18-19. april: Elin, Leif, Aase, Alf Inge, Haldis og Reidar.

Parkinsontelefonkurs: Kielferga 26.-28- april: Elin, Aase og Synnøve.

Landsmøtet NPF 24.26. mai: Elin observatør fra NMPF, Leif delegat fra MRPF

Deltakere fra NMPF på MRPFs helsereise til Romania i september: 7 medlemmer

Samhandlingskonferanse om Rehabilitering: 17. okt i Kristiansund. 4 deltakere fra NMPF

Likemannssamling MRPF 24.-25.okt. på Vestnes.

MÅLOPPNÅELSE:

NMPF har etter styrets oppfatning gjennomført vedtatt arbeidsprogram for 2013-2014 på en god måte, samtidig som økonomien er vesentlig styrket med et årsresultat på nesten 63000 kr til tross for at aktiviteten har vært relativt høy. Takk for godt samarbeid i styret vårt!

Frei, den 23.01.2014

Leif Klokkehaug, leder
(Sign)

NORDMØRE PARKINSONFORENING			
RESULTATREGNSKAP		Pr. 31.12.2013	Pr. 31.12.2012
Driftsinntekter		2013	2012
Kontingenter		5875,00	5200,00
Gaver fra private		17784,00	10812,00
Aktivitetsmidler fra NPF	2012 og 2013	20950,00	11347,00
wii tilskudd		5000,00	0,00
Likemannsmidler fra NPF		32250,00	9000,00
Kulturmidler fra Kr.sund kommune		2000,00	1500,00
Ildsjelprisen aug. 2012		0,00	5000,00
MVA-kompensasjon		5151,00	2727,97
Jackpot Bingo A/S		18814,50	14608,46
Grasrotandelen		10220,38	10773,22
Besøksrunde		4244,00	0,00
Bankrente		190,00	151,00
Loddsalg		8680,00	10600,00
Studieforbundet Funkis		25944,00	0,00
Egenandeler		2425,00	7600,00
Diverse		195,00	2014,06
Sum driftsinntekter		159722,88	91333,71
Driftsutgifter			
Møter og kurs		38180,90	37927,68
Ledermøter/kurs		10048,00	9743,00
Utgifter til aktiviteter		33984,50	38371,00
Besøksrunde		0,00	4244,08
Administrasjonsutgifter		1758,00	1734,82
Gaver og tilskudd		6226,00	10766,40
Diverse		6777,68	2518,80
Sum driftsutgifter		96975,08	105305,78
Arsresultat		62747,80	-13972,07
BALANSE / OMLØPSMIDLER		Pr 31.12.13	Pr. 31.12.12
Kassabeholdning		3552,12	-5876,68
Bankinnskudd		180448,03	127129,03
Sum eiendeler		184000,15	121252,35
Egenkapital	01.01	121252,35	135224,43
Årets resultat		62747,80	-13972,07
Egenkapital	31.12	184000,15	121252,36
Frei, den 23.01.2014			
<i>Elin Klokkehaug</i>		<i>Ottar Olsen</i>	
Elin Klokkehaug		Ottar Olsen	
kasserer		revisor	

Årsmøte Romsdal Parkinsonforening

REFERAT FRA ÅRSMØTET LØRDAG 8. FEBRUAR 2014 kl. 16.00

1. Innkalling og sakliste godkjent.
2. Aud Hauso enstemmig valgt til møteleder og referent.
3. Årsberetning godkjent, se vedlegg.
4. Regnskap med revisorberetning godkjent, se vedlegg.
5. Valg:

Valgkomiteens forslag til nytt styre, se vedlegg.

Valg av styre vedtatt med akklamasjon ifølge valgkomiteens forslag.

Nytt styre i Romsdal Parkinsonforening ser nå slik ut:

Leder: Knut Bjørn Hungnes

Nestleder: Einar Nerland

Kasserer: Anne Viggen

Sekretær: Viggo Hildre

Styremedlem: Steinar Settem

Varamedl/regnskapsfører: Arnfinn Dyrkorn

Varamedlem: Odd Steinar Vågen

Varamedlem: Kari Vestre

Revisor: | Sigurd Skarsbø



Årsberetning Romsdal PF for 2013

Styret som ble valgt på årsmøtet for 2013 har bestått av:

Leder	Einar Nerland	Varamedl	Arnfinn Dyrkorn
Nestleder	Edvard Langset	Varamedl	Odd Steinar Vågen
Sekretær	Steinar Settem	Varamedl	Kari Vestre
Kasserer	Anne B. Vigger	Revisor	Sigurd Skarsbø
Styremedlem	Mads Aure	Valgkomite	Ingrid Vik og Aud J. Hauso

Einar Nerland er også nestleder i Fylkeslaget og varamedlem i styret for FFO.
Edvard Langset er vara i styret for Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemmer: Per 31/12 2013 hadde foreningen 60 pasientmedlemmer, 23 nærmeste pårørende, 16 støtte og 4 gratismedlemmer. Dette er en liten nedgang fra året før. Vi har hatt 10 styremøter der vi har behandlet til sammen 49 saker. Av større saker som har blitt behandlet kan nevnes:

- Anskaffe egnede møtelokaler til akseptabel pris
- Forberedelse til Helgesamling 14-16. mars 2014

Vi har hatt 3 medlemsmøter:

- Ut i marka.
- Anette Moltubak var invitert til medlemsmøtet 30/10 for å fortelle om et prosjekt hun har med Molde Kommune "Musikk som terapi". Dette vekket stor interesse og flere ønsker å bli med.
- Julemøte 4/12.

Deltagelse andre steder:

- Einar Nerland deltok i Regional Erfaringskonferanse i Trondheim.
- Einar Nerland deltok på Helgesamling 12-14/april i Kristiansund.
- Steinar Settem har deltatt på Web kurs
- Einar og Edvard deltok på likemannsamling 24-25/10 på Vestnes
- LSVT oppfølging på Aure. I den forbindelse fikk vi et oppslag i RB.
- Vi har hatt opplæring om Parkinson på Kristiansund vdg, Molde og Aure.
- Vi har hatt ett hjemmebesøk. Dette var meget vellykket.
- Einar Nerland besøkte Sentrum Logopedi i Oslo og en time med LSVT Loud

Det er viktig å opprettholde kontakt med andre som er i samme situasjon.

Andre ting som bør nevnes:

- Vi har hatt en anstrengt økonomi, som i hovedsak skyldes manglende oppslutning på enkelte aktiviteter og likemannstiltak som vi hadde søkt tilskudd for.

Tusen takk til alle som har bidratt på hver sin måte, og ut fra sine forutsetninger, til beste for at alle skal leve et godt og meningsfylt liv tross parkinson!

Molde 15. februar 2014

Einar Nerland (Sign)
Styreleder

Steinar Settem (Sign)
Sekretær

Romsdal Parkinsonforening**Regnskap for 2013**

(tall i hele kroner)

	Utgifter (kr)	Inntekter (kr)
Kontingenter	0	✓5100
Interne lotteri	0	✓3210
*) Tilskottsmidler	✓14348	✓20536 ✓
Møter	✓20118	✓12950
Kontorutgifter	✓1409	0
Informasjonsbrosjyrer	✓1205	0
Husleie	✓2700	0
Diverse	✓3128	✓1503
Bankgebyrer	✓68	0
Renter	0	✓34
Kortsiktig gjeld	0	14348

Sum	42975	43333
------------	--------------	--------------

Overskudd	358
------------------	------------

Bankbeholdning pr 31.12.2013	31829
-------------------------------------	--------------

*) Kortsiktig gjeld pr 31.12.2013	14348
---	--------------

Vi rakk ikke å gjennomføre alle planlagte tiltak i 2013, og sitter av den grunn igjen med ubenyttede tilskottsmidler (kr 14348) ved årets slutt. I følge Parkinsonforbundet skal ubenyttede midler betales tilbake til giver innen 31.12. Det ble ikke gjort i dette tilfelle. Men beløpet er utgiftsført i 2013, og dekkes opp av en kortsiktig gjeldspost pr 31.12. Det gir riktig periodisering av disse regnskapspostene ved årsskiftet 2013/2014

MORDE 14.01.2014
JEG HAR REVIDERT REGNSKAPET
OG FUNNET DET I ORDEN.
Sigurd Skarsløp

Regnskapet er ført av Arnfinn Dyrkorn

Arnfinn Dyrkorn

Filref: Regnskap-2013A.xlsx

Norge på langs - bit for bit - med Parkinson i kroppen

Alf Inge Jenssens ambisiøse ide fra likemannssamlinga vår i Møre og Romsdal PF 24.-25. okt. i fjor om å arrangere en parkinsonvandring "Norge på langs" over flere år har ulmet i oss hele tiden siden.

Fra en tenkt start på Lindesnes med ankomst Nordkapp etter x antall måneder og år har vi imidlertid landet et prosjekt vi nå kaller:

"Norge på langs – bit for bit – med parkinson i kroppen"

I stedet for å starte på Lindesnes tidlig på våren og ankomme Oslo på selve parkinsondagen 11. april for så å vandre videre mot Trondheim ut over sommeren, bestemte vi oss raskt for etappen Oslo – Nidaros i 2014. Vi ville gå pilegrimsleden – 643 km over ca. 40 dagsetapper. Men så viste det seg at verken Nasjonalt Pilegrimssenter i Nidaros eller noen av de regionale pilegrimssentrene mellom Oslo og Trondheim kunne ta dette arrangementet for oss som gruppe.

Da falt valget på et samarbeid med **Active Travel Norway**. På de neste sidene kan du lese mer om hva vi nå tilbyr parkinsonrammede fra hele landet: En fantastisk turopplevelse sammen med andre parkinsonrammede med start Oslo 11. august og ankomst Nidaros søndag 17. august. Vandrestrekningen blir totalt 100 km fordelt på 6 dager (et krav for å få pilegrimsbrevet). Resten av strekningen gjør vi som Ingrid Espelid Hovig – "*me juksar lite grann*". For med oss på hele turen har vi en flott turbuss, som tar bagasjen vår og frakter oss behagelig mellom gode hoteller med god mat og alle fasiliteter ellers. (*Overnattingsmulighetene i løpet av de 40 dagsetappene varierer fra Olavsgård Hotell ved Lillestrøm til stabbursloft og gapahuk ute i marka*). Så dette blir mer i tråd med våre behov og ønsker, ikke så langvarig og slitsomt, og langt billigere i tillegg. Og er du litt ekstra sliten en dag, kan du haike med bussen i stedet for å gå dagens vandrestrekning. Hvis det er behov for det, vil vi også stille med følgebil som kan drive tilbringertjeneste mellom turfølget og følgebussen.

For å komme i best mulig form til vandringer i snitt 16-17 km daglig over 6 dager foreslår vi et eget treningsopplegg. Med en skritteller i beltet kan du registrere alle skritt du går i løpet av en dag og få dette omregnet til km. Kanskje er det en løypekasse i nærheten du kan besøke jevnlig? Send oss

en epost - leklokk@online.no eller ring 95207104, så sender vi deg en skritteller du kan bruke til treninga di fram mot turstart.

Og blir årets vandretur vellykket, planlegger vi å fortsette i 2015 og 2016 med Nordkapp som endelig mål, gjerne i samarbeid med parkinsonforeninger fra Nord-Norge og fra EPDA. Du tar den, Knut Johan?

Prosjektets hovedmål:

- Gjennom fysisk aktivitet oppleve fellesskap, mestring og livsglede
- Rekruttere flere unge med parkinson
- Profilere parkinsonsaken i media
- Samle inn penger til forskning på parkinsons sykdom

Hvordan?

Ingen ting er som å oppleve at man mestrer de oppgaver og når de mål man setter seg. Og gjør vi det sammen med andre i samme situasjon som oss selv, utløser det gjerne større glede enn om vi er alene om det. I løpet av parkinsonpilegrimsturen vår planlegger vi også korte innslag med nyttige foredrag, møter med lokale parkinsonforeninger og stands underveis.

Vi har det håp at flere yngre med parkinson vil delta på prosjektet. Vi ønsker å få dem med i foreningsvirksomheten vår til beste for saken.

Vi har kontaktet flere ulike media og journalister, og håper å få dekning av opplegget både i Reiseradioen og riksdekkende TV i tillegg til lokale media. Og de av dere som kjenner en kjendis med parkinson: Utfordre vedkommende til å stå fram i media for å hjelpe oss med å promotere prosjektet vårt! Det vil kunne hjelpe oss med å nå det aller mest ambisiøse målet vårt:

Å samle inn penger til forskning på parkinsons sykdom.

Klarer vi 1 kr per innbygger i alle landets kommuner – bevilget over kommunebudsjettene - , har vi 5 mill. kr, og klarer vi i tillegg kr 1000 per parkinsonpasient i hver kommune innsamlet fra lokalt næringsliv, styrker vi forbundets forskningsfond med ytterligere 8 mill. kr., eller totalt 13 mill. kr til forskning på parkinsons sykdom.

På de neste tre sidene finner du all den informasjon du trenger for å melde deg på pilegrimsturen vår 11. - 18. august. Vi håper på bred deltakelse fra **hele** Parkinson- Norge! Og vi utfordrer parkinsonforeningene rundt om til å vedta sponing av de medlemmene som melder seg på pilegrimsturen!

Hilsen Alf Inge og Leif



Møre og Romsdal Parkinsonforening



Med parkinson i pilegrimenes fotspor Oslo – Nidaros

En opplevelsesrik fellestur, dels med buss og dels til fots, for medlemmer av Norges Parkinsonforbund. Vårt motto for turen er: **"Vi vil, vi kan, vi får det til!"**



Pilegrimsleden er tråden som binder historien, landskapet og kulturminnene sammen. Pilegrimene i middelalderen gikk hele veien til Nidaros, og det var Olav den Helliges skrin i Nidarosdomen som var det store målet. I dag har en pilegrimsvandring flere tema. Den er like mye for de som vil vandre i flott natur, se på kulturminner og møte hyggelige mennesker. Med vårt turopplegg vandrer vi 100 km av leden, resten går med turbuss.

Bli med som *"parkinsonpilegrim"* på historiske stier med komfortable overnattingssteder, sammen med hyggelige mennesker fra hele parkinson-Norge!

Dag 1, mandag 11.august Oslo – Granavollen

Vi starter vår reise i Middelalderparken i Oslo, Gamlebyen. Pilegrimsleden starter her og ruinene i parken vitner om kirkens og kongens makt i middelalderen. Her står den første milesteinen som forteller at det er 643 km til målet, Nidarosdomen i Trondheim. Videre med buss til Bønsnes kirke ved Tyrifjorden. Deretter til pilegrimssenteret på Granavollen og omvisning i Søsterkirkene. Overnatting på **Granavollen Gjestgiveri**. Felles middag.

Dag 2, tirsdag 12. august Granavollen - Hamar

Herfra starter vi vår vandring mot Nidaros, Granavollen til St. Petri, Brandbu, Blokhus og til Einavollen. Vi tar bussen til Gjøvik og går om bord i **Skibladner** som tar oss over Mjøsa til Hamar. Her spaserer vi til domkirkeruinene på Domkirkeodden, vi får omvisning og minikonsert, deretter stempler vi våre pass og tar en kaffekopp i pilegrimssenteret. Vi kjører deretter det stykke til **Rica Hotel Hamar** for middag og overnatting.

Vandrestrekning: 23 km

Dag 3, onsdag 13. august Hamar – Dale- Gudbrands Gard – Vinstra - Budsjord

Turen går videre oppover Gudbrandsdalen til Hundorp og Dale-Gudbrands Gard. Her starter dagens vandring, Turen bringer deg i nærkontakt med nasjonalt verdifulle kulturlandskap, historie og kulturminner langs Pilegrimsleden. Vi vandrer på strekninger langs varierte og delvis kuperte historiske veifar. Ved Vinstra venter bussen og kjører oss til Dovre hvor vi skal overnatte i vakre omgivelser på **Budsjord pilegrimsgård**.

Vandrestrekning: 14 km

Dag 4, torsdag 14. august Budsjord – Fokstugu - Dovre

Etter en hyggelig overnatting på Budsjord starter vi dagens vandring som starter ganske bratt opp mot Dovre. Passeringen av Dovrefjell var en krevende og farefull strekning for pilegrimene. Leden følger den gamle kongeveien forbi bønnealteret og allmannsrøysa, Ved Fokstugu venter bussen og vi kjører til **Dovregubbens Hall** for overnatting.

Vandrestrekning: 14 km

Dag 5, fredag 15. august Hjerkinn – Kongsvoll - Oppdal

Pilegrimsleden følger den gamle Kongeveien over Hjerkinnhø, turens høyeste punkt 1288 m.o.h. med flott utsikt mot Snøhetta og Rondane. Vi passerer portalen som ble reist til kongens signingsferd. Ved Kongsvoll Fjellstue venter bussen og kjører oss til Oppdal og **Rica Skifer Hotel** for middag og overnatting.

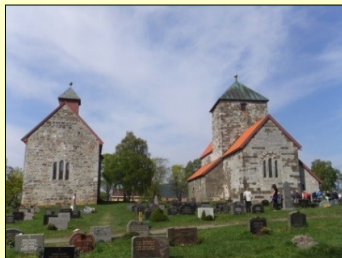
Vandrestrekning: 15 km.

NB. Vi har reservert 10 ridehester på strekningen Hjerkinn – Kongsvoll for dem som ønsker en slik opplevelse på turen over Hjerkinnhø.

Dag 6, lørdag 16. august Oppdal - Skaun kirke – Heimdal

Vi kjører til Skaun kirke hvor dagens vandring starter. Vi passerer Husaby, gården hvor Einar Tambarskjelve bodde i 1030 da slaget sto på Stiklestad. Husaby er kanskje mest kjent fra Sigrid Undsets roman om «Kristin Lavransdatter». Det var her herfra Kristin gikk sin første pilegrimsvandring til Nidaros. Videre passerer vi Skaun Bygdemuseum, før vi følger den gamle ferdssveien videre mot Trondheim. Etter en stund åpner landskapet seg og vi ser Trondheimsfjorden og bymarka før vi går nedover mot Buvika. Vel nede ved fjorden venter vår buss og kjører oss til **Quality Hotel Panorama, Heimdal** for middag og overnatting.

Vandrestrekning: 17 km

**Dag 7, søndag 17. august Heimdal - Kastberget – Nidaros**

Bussen kjører oss til Kastberget og vi tar fatt på siste vandring inn til Nidaros.

Vi starter i skog, før vi nærmer oss Trondheim og Nidaros. Siste etappe går i gater på vei. Vi får en omvisning i Nidarosdomen før vi spaserer til **Rica Nidelven Hotel** for overnatting. I kveld samles vi til avskjedsmiddag etter en hyggelig uke på vandringen til Nidaros.

Vandrestrekning: 17 km

Dag 8, mandag 18. august Trondheim - hjemsted

Vi spiser en god frokost og sier takk for turen med mange nye opplevelser langs pilegrimsleden. Individuell hjemreise.

Reisefakta

Avreise: 11. august

Varighet: 8 dager

Pris fra kr. 10890 ved 30 påmeldte

Prisen inkluderer:

- Turbuss
- Alle bompenger
- 1 overnatting dobbeltrom Granavollen Gjestgiveri
- 1 overnatting dobbeltrom, Rica Hamar Hotel, Hamar
- 1 overnatting 2, 3, 4 sengs rom, Budsjord Pilegrimsgård
- 1 overnatting dobbeltrom i leiligheter, Dovregubbens Hall, Dovre
- 1 overnatting dobbeltrom Rica Skifer Hotel, Oppdal
- 1 overnatting dobbeltrom Quality Hotel Panorama, Heimdal
- 1 overnatting dobbeltrom Rica Nidelven Hotel, Trondheim
- 7 frokoster, 7 middager, 1 lunsj, 6 nistepakker
- Kaffe med «noko attåt» på Pilegrimssenteret i Oslo
- Pilegrimspass og pin
- Skibladner Gjøvik - Hamar
- Entre Domkirkeodden med lokalguide
- Entre Nidaros med lokalguide
- Minikonsert Domkirkeodden
- Lokalguider
- Reiseleder Active Travel Norway



Tillegg:

- * Enkeltrom kr. 1380
- * Drikke til måltider
- * Leie av hest fra Hjerkinntil Kongsvold kr. 900.

NB. Ønsker en å leie hest fra Hjerkinntil Kongsvoll er det påmeldingsfrist 10.april.

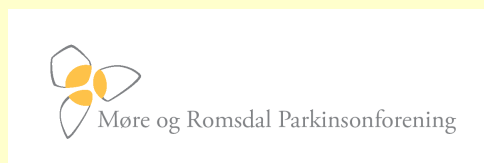
Målgruppe: Medlemmer av Norges Parkinsonforbund (NPF)

Påmelding innen: 11. juni til Active Travel Norway. Hvordan melde seg på?

Enten på e-post: post@atn.no, eller du kan ringe tlf.: 23 36 40 30, eller du kan gå inn på nettadressen nedenfor, evt. følge denne linken i nettutgaven vår.

<http://www.atn.no/reiser/no/More-og-Romsdal-PF-pilegrimstur-3-705.html>

Du finner også en link for påmelding på nettsida www.parkinson.no



Arrangør:

Active Travel Norway på oppdrag fra Møre og Romsdal Parkinsonforening.



Humorspalten

Hvis du kjenner de ulike sosiale mediene på internett vil du sikkert ha moro av denne historien på engelsk. Den viser veldig tydelig hvordan såkalte sosiale medier kan gjør oss utrolig usosiale.....

Så får dere ha oss unnskyldt for at vi ikke har oversatt teksten til norsk.. Det passer liksom ikke.

Girl: Dad, I'm in love with a boy who is far away from me. I am in Ghana and he lives in UK.

We met on a dating website,, became friends on facebook, had long chats on whatsapp, he proposed to me on skype, and now we've had 2 months of relationship through viber. I need ur blessings and good wishes daddy .. Dad said: Wow! Really!! then get married on twitter, have fun on tango. Buy your kids on e-bay, send them thru gmail. And if you are fed up with your husband.... sell him on amazon.

Bergensvær er helt ekstremt..

En østlending var på besøk hos en kompis i Bergen.

- Vinteren er ikke mye å skryte av her, bemerket han, det regner jo noe helt sinnsykt hos deg!
- Det er riktig, men det har falt bare halvparten så mye nedbør hos meg som hos han, sa bergenseren.
- Hvordan i all verden kan det ha seg,?
- Jo, han har dobbelt så stor tomt som jeg.....

Fine vaner:

- To karer som ikke var kjent for å være blant de skarpeste i grenda, så en lastebil som kjørte forbi full av ruller med ferdigplen.
- Det der skal jeg også gjøre når jeg vinner i Lotto, sa den ene.
 - Hva da, spurte den andre.
 - Sende plenen min til klipping, vel!

Hestevett:

En mann er ute og kjører langs en øde bygdevei da han får motorstopp. Og som de fleste av oss sjåfører løfter han pliktskyldigst opp panseret og later som han kan noe.

- Sjekk pluggledningene, hører han plutselig en stemme si.

Mannen ser seg rundt, men ingen er å se. Likevel sjekker han pluggledningene, og ganske riktig, to av dem er løse. Han fester dem, og stanser ved neste bensinstasjon. Der forteller han om stemmen han hørte, men at han ikke så hvem som snakket.

- Var det et jorde med to hester der du stoppet, spør mannen på bensinstasjonen.
- Ja, det var det. Den ene sto med hodet over gjerdet og kikket på meg.
- Var det den brune eller den blakke?
- Den blakke, hvordan det?
- Da var du jammen heldig, for den brune har ikke spor greie på biler!



Årsmøte Møre og Romsdal PF

Møre og Romsdal Parkinsonforening sitt årsmøte 2014 avholdes på slutten av helgesamlinga 14.-16. mars, nærmere bestemt søndag 16. mars kl 12-14 på Hotel Seilet i Molde. (Se mer side 30-31)

Sakliste:

1. Godkjenning av innkalling.
2. Valg av møteleder og referent.
3. Valg av 2 til å signere protokollen.
3. Årsmeldinger og regnskaper fra lokalforeningene.
4. Årsmelding MRPF 2013
5. Regnskap MRPF 2013.
6. Budsjett MRPF 2014
7. Arbeidsprogram MRPF 2014-2015.
8. Innkomne saker.
9. Valg

Alle de som valgkomiteen foreslår, har blitt forespurt, og alle har gitt sitt samtykke til å stå til valg, så det er trygt å komme på årsmøtet!.....

Årsmøtet er åpent for alle våre medlemmer i Møre og Romsdal PF. Årsmøtet avsluttes med lunsj på hotellet kl 14.00. Vel møtt!

Valgkomiteens innstilling:

Leder: Leif Klokkehaug - gjenvalg

Styremedlemmer:

Steinar Furnes (SPF) - ikke på valg
Einar Nerland (RPF) - gjenvalg
Kåre Steinsvik (SPF) - gjenvalg
Thomas Austnes (SPF) - ny

Varamedlemmer:

Elin Klokkehaug (NMPF) - gjenvalg
Ingrid Hagedal (NMPF) - ny
Jan Erik Bjørshol (RPF) - ny

Revisor: Terje Sæther - gjenvalg

Finansinntekt og -kostnad

Finansinntekter		Forts. fra side 28	
Renteinntekter			
8050	Annen renteinntekt	-5 901,80	0,00
	SUM Renteinntekter	-5 901,80	0,00
	SUM Finansinntekter	-5 901,80	0,00
Finanskostnader			
Rentekostnader			
8150	Annen rentekostnad	115,50	0,00
	SUM Rentekostnader	115,50	0,00
Andre finanskostnader			
8170	Annen finanskostnad	177,00	0,00
	SUM Andre finanskostnader	177,00	0,00
	SUM Finanskostnader	292,50	0,00
	SUM Finansinntekt og -kostnad	-5 609,30	0,00
	Årsresultat	-16 413,62	0,00
	Avsetninger	0,00	0,00
	Årsresultat etter avsetninger	-16 413,62	0,00

Arbeidsprogram 2014-2015 Møre og Romsdal PF med utgangspunkt i vedtatt Arbeidsprogram NPF for 2013-2015

HOVEDOMRÅDE: PÅVIRKNINGSARBEID:

- Skape forståelse for nødvendigheten av tilpassede spesialavdelinger på alders- og sykehjem for nevrologiske sykdommer i fylket vårt
- Arbeide for at kommuner og helseforetak oppfordres til å gjøre parkinsonforeningenes tjenester og tilbud kjent for sine parkinsonpasienter, og til å samarbeide om lærings- og mestringstiltak
- Peke på behovet for spesialisert rehabilitering for personer med parkinson, og å forsterke og utvikle samarbeidet med Aure Rehabiliteringssenter ARS
- Bidra til å dokumentere effekt av ulike treningsmetoder – som LSVT Big og Loud - brukt på og av personer med parkinson

HOVEDOMRÅDE: INFORMASJONSARBEID

- Bruke "Hør på meg" som viktigste informasjons/kommunikasjonskanal.
- Legge ut info på hjemmesida www.parkinson.no/moreogromsdal
- Informere parkinsongruppene på Aure Rehabiliteringssenter ARS
- Samarbeide med LMS, nevrologisk avdeling, parkinsonsykepleier både om kurs for pasienter og pårørende, og fagdager for helse- og omsorgspersonell
- Gi alle sykepleierhøgskoler og videregående skoler med helsefaglig retning mulighet for informasjonsbesøk/-materiell

HOVEDOMRÅDE: MEDLEMSARBEID

- Gi ut medlemsbladet vårt "Hør på meg" minst 4 ganger årlig.
- Vedlikeholde hjemmesida www.parkinson.no/moreogromsdal
- Gi parkinsonrammede og pårørende faglig påfyll i medlemsmøter, studieringer og samtalegrupper.
- Videreføre og videreutvikle likemannsaktivitetene gjennom likemannsnettverket.
- Stimulere og motivere for ulike former for fysisk aktivitet og lokale treningstilbud.
- Tilby årlige helgesamlinger i samarbeid med lokalforeningene våre.
- Videreføre besøksrunden til pasientmedlemmene våre.
- Tilby sponset to ukers helsereise til Syden for våre medlemmer.
- Bidra til at medlemmer får tilbud om LSVT Big og Loud lokalt.
- Kommunisere med medlemmer ved bruk av sosiale medier
- Støtte Yngregruppas arbeid innenfor MRPF.
- Støtte lokalforeningenes likemannsarbeid, aktiviteter og tilbud.

HOVEDOMRÅDE: ORGANISASJONS- OG UTVIKLINGSARBEID

- Delta på kurs, ledersamlinger og landsmøter i regi av NPF. Drifte likemannsnettverket vårt.
- Bidra til at tillitsvalgte og webredaktører får nødvendig opplæring og kompetanse
- Videreutvikle samarbeidet oppover, nedover og sidelengs i organisasjonen vår.
- Ta i bruk organisasjonshåndboka og "Idebanken" i organisasjonsarbeidet vårt.
- Bidra til at NPFs formål, prinsipp- og arbeidsprogram gjennomføres, evalueres og fornyes

Årsmelding Møre og Romsdal PF 2013

Møre og Romsdal Parkinsonforening har også i 2013 hatt et aktivt driftsår. Foreningen har kommet godt i gang med arbeidet for å nå de mål som er vedtatt i arbeidsprogrammet for 2013 – 2014.

Medlemmer etter pasientkategoriene PAS, NÆR, STØ, ÆRE og GRA(tis):
Ved årsskiftet hadde foreningen 201 PAS, 70 NÆR, 78 STØ, 3 ÆRE og 5 GRA, totalt 357. Dette er en økning på 2 medlemmer i løpet av 2013.

Årsmøtet

ble avholdt 2. mars på Fjellstova på Ørskogfjellet. Det møtte 15 medlemmer.

Styret i perioden har bestått av:

Leder:	Leif Klokkehaug
Nestleder:	Einar Nerland
Kasserer:	Steinar Furnes
Sekretær:	Svein Arne Velle
Styremedlem:	Kåre Steinsvik

Varamedlemmer:

Edvard Langset, Elin Klokkehaug og Aase Nielsen
Revisor: Terje Sæter
Valgkomite: Else Leite (leder), Edvard Langset og Aase Nielsen

I perioden er det avholdt 6 styremøter og behandlet 66 saker.

Lederne i lokalforeningene har vært innkalt med tale- og forslagsrett.

MÅLOPPNÅELSE I HENHOLD TIL VEDTATT HANDLINGSPLAN.

Arbeidsprogram 2013-2014

Arbeidsprogrammet ble vedtatt på årsmøtet i 2013. Det er basert på NPF sitt opplegg og danner grunnlag for styrets arbeid med en handlingsplan som konkretiserer arbeidsoppgavene og fordeler arbeidet. Planen blir justert fortløpende avhengig av behov og økonomi.

Medlemsservice

- * Medlemsbladet "Hør på meg" har kommet ut med til sammen 4 nummer i 2013.
- * Fylkesforeninga har arrangert én helgesamling i 2013. Samlingen ble avholdt i Kristiansund. Nordmøre PF var teknisk arrangør. Nesten 40 medlemmer deltok.
- * Fylkesforeninga stod som arrangør for en helsereise til Romania 16.- 29. september. Turen var subsidiert og samlet 32 deltakere. De aller fleste var fornøyde til tross for dårligere vær enn året før.
- * Fylkesforeninga dekket sertifisering for LSVT BIG-metoden for 1 fysioterapeut til ved ARS i 2013. Aure Rehab.senter har gjennomført 6 gruppesamlinger i 2013. Det deltok 5-6 parkinsonpasienter på hver samling som gikk over 4 uker.

- * I 2013 bidro Leif og Elin med 3-timers informasjon til alle 6 parkinsongruppene på 4-ukers programopphold med LSVT Big på Aure Rehabiliteringssenter

Opplysnings- og informasjonsarbeid

- * Medlemsbladet "Hør på meg" er foreningens viktigste redskap for å informere medlemmene. Også i 2013 kom bladet ut 4 ganger som forutsatt.
- * Fylkesforeninga har også i år arrangert kurs for webredaktørene våre i fylket.
- * I samarbeid med Lærings- og mestringssenteret for Møre og Romsdal HF var fylkesforeninga medarrangør for følgende kurs:
 - Pasient- og pårørendekurs på Ålesund sjukehus 10. april
 - Fagdag om parkinson ved Ålesund sjukehus 7. mai.

Organisasjonsutvikling

- * Leif har deltatt i utviklinga av NPFs Organisasjonshåndbok på www.parkinson.no.
- * Fra MRPF deltok Leif, Svein Arne og Arne som delegater på NPFs landsmøte i mai.
- * Arne ble valgt inn som medlem av NPFs forbundsstyre perioden 2013-2015.
- * Kåre har blitt brukerrepresentant i Helse MR HF, Einar styremedlem i FFO MR.
- * 24.-25. okt. arrangerte MRPF likemannssamling. 12-13 likemenn møtte. Alf Inge lanserte ideen "Norge på langs". Enighet om å opprette likemannsnettverk.

Helsepolitikk

MRPF har engasjert seg sterkt i rehabiliteringsspørsmålet i fylket. Vi arrangerte en konferanse i Kristiansund 11. jan med deltakere fra ARS, sjukehuset, Pasient- og brukerombudet, Kristiansund kommune, FFO MR osv. Og vi var mannsterkt representert på samhandlingskonferansene 17. okt. i Kristiansund og 31. okt. i Ålesund.

Økonomi.

Resultatregnskapet for 2013 viser et samlet driftsoverskudd på kr 10.804. Foreninga har god økonomi til tross for sviktende inntekter, med egenkapital på kr 325.610.

Lokallagene har nå blitt bedt om å bidra økonomisk til medlemsbladet "Hør på meg" med til sammen 50% av de totale utgiftene til bladet, begrenset oppad til kr 30.000.

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING, 10.02.2014.

For styret

Leif Klokkehaug (Sign)

Leder

Svein Arne Velle (Sign)

Sekretær

Årsresultat Møre og Romsdal PF

Regnskapsår: 2013

Konto	Tekst	Reelt i periode	Budsjett i periode	Avvik i perioden
Driftsresultat				
Driftsinntekter				
Salgsinntekter				
3012	Bingoinntekter	-107 819,00	0,00	-107 819,00
3013	Tilskudd fra NPF	-45 000,00	0,00	-45 000,00
3014	Tilskudd Helse Midt-Norge	-30 000,00	0,00	-30 000,00
3015	Kontigent medlemmer	-16 325,00	0,00	-16 325,00
3016	Tilskudd fylket	-5 000,00	0,00	-5 000,00
3025	Romania 2013	-300 345,00	0,00	-300 345,00
3035	helg Kristiansund 2013	-38 615,00	0,00	-38 615,00
3050	Tilskudd SBM	-20 000,00	0,00	-20 000,00
3095	Annen inntekt, gaver	-9 794,00	0,00	-9 794,00
3201	Grasrotandel	-1 636,75	0,00	-1 636,75
3400	Offentlig tilskudd/refusjon	-12 385,00	0,00	-12 385,00
	SUM Salgsinntekter	-586 919,75	0,00	-586 919,75
Andre inntekter				
3900	Annen driftsrelatert inntekt	-3 695,00	0,00	-3 695,00
	SUM Andre inntekter	-3 695,00	0,00	-3 695,00
	SUM Driftsinntekter	-590 614,75	0,00	-590 614,75
Driftskostnader				
Varekostnad				
4000	Tekn. hjelpemidler	4 313,50	0,00	4 313,50
4025	Kostn romania2013	333 774,00	0,00	333 774,00
4035	Helg Kr.sund 2013	82 285,00	0,00	82 285,00
4045	Likemannssamling	24 735,00	0,00	24 735,00
4050	Tilskudd kurs LSVT	14 060,00	0,00	14 060,00
4060	Frakt, toll og spedisjon, råvarer	2 155,00	0,00	2 155,00
4300	Innkjøp av varer for videresalg	7 878,75	0,00	7 878,75
	SUM Varekostnad	469 201,25	0,00	469 201,25
Lønnskostnad				
5500	Annen kostnadsgodtgjørelse	1 000,00	0,00	1 000,00
	SUM Lønnskostnad	1 000,00	0,00	1 000,00
Andre driftskostnader				
6800	Kontorrekvisita	577,10	0,00	577,10
6825	trykking	39 650,00	0,00	39 650,00
6840	Aviser, tidsskrifter, bøker og lignende	630,00	0,00	630,00
6860	Møte, kurs, oppdatering og lignende	31 816,76	0,00	31 816,76
6890	Annen kontorkostnad	10 560,00	0,00	10 560,00
6940	Porto	7 008,12	0,00	7 008,12
7140	Reisekostnad, ikke oppgavepliktig	14 167,20	0,00	14 167,20
7410	Medlemskontingent	1 000,00	0,00	1 000,00
7420	Gaver/premier, fradragsberettiget	4 200,00	0,00	4 200,00
	SUM Andre driftskostnader	109 609,18	0,00	109 609,18
	SUM Driftskostnader	579 810,43	0,00	579 810,43
	SUM Driftsresultat	-10 804,32	0,00	-10 804,32

Balanseregnskap Møre og Romsdal PF

Konto	Tekst	Inngående balanse	Reelt i periode	Utgående balanse
Eiendeler				
<u>Omløpsmidler</u>				
Fordringer				
1510	Påløpne inntekter	65 000,00	-5 000,00	60 000,00
1760	Påløpt rente	0,00	5 297,00	5 297,00
SUM Fordringer		65 000,00	297,00	65 297,00
Bankinnskudd, kontanter o.l.				
1920	Drift 3900.34.72195	31 330,53	10 395,82	41 726,35
1930	3910.22.34697	234 873,09	-198 874,00	35 999,09
1935	3910.46.99883	0,00	200 000,80	200 000,80
SUM Bankinnskudd, kontanter o.l.		266 203,62	11 522,62	277 726,24
SUM Omløpsmidler		331 203,62	11 819,62	343 023,24
SUM Eiendeler		331 203,62	11 819,62	343 023,24
Egenkapital og gjeld				
<u>Egenkapital</u>				
Over-/underskudd				
8800	Udisponert årsresultat (overskudd)	0,00	-16 413,62	-16 413,62
SUM Over-/underskudd		0,00	-16 413,62	-16 413,62
Opptjent egenkapital				
2050	Annen egenkapital	-325 609,62	0,00	-325 609,62
2075	Påløpne kostnader	0,00	-1 000,00	-1 000,00
SUM Opptjent egenkapital		-325 609,62	-1 000,00	-326 609,62
SUM Egenkapital		-325 609,62	-17 413,62	-343 023,24
<u>Gjeld</u>				
Kortsiktig gjeld				
2960	Påløpt kostnad og forskuddsbetalt inntekt	-5 594,00	5 594,00	0,00
SUM Kortsiktig gjeld		-5 594,00	5 594,00	0,00
SUM Gjeld		-5 594,00	5 594,00	0,00
SUM Egenkapital og gjeld		-331 203,62	-11 819,62	-343 023,24

Forts. side 24

ÅLGSUND, 28. jan. 2014
 Signatur
 kasserer

Signatur
 Teje Saker
 revisor

Helgesamling Møre og Romsdal PF på Seilet Hotel i Molde

Velkommen til

HELGESAMLING 14 – 16. mars 2014

Teknisk arrangør denne gang: Romsdal Parkinsonforening

Sted : Seilet Hotell Molde

Møteledere: Vigdis og Einar Nerland

Praktiske opplysninger: 1 skoletime = 45 min. I pausene blir det satt fram frukt og drikke, eller du kan delta i pausegymnastikk (LSVT Big) med Elin Klokkehaug

AGENDA Dag 1

Fredag 14. mars:

kl. 12.00 Frammøte / registrering/ lunsj

- ” 13.00 Åpning, ved fylkesmann Lodve Solholm
- ” 14.00 Min hverdag som pårørende, ved Nina Kvernmo
- ” 15.00 Hvilke rettigheter finnes for pårørende? ved Ragnhild Støkket, NPF
- ” 16.00 Gruppearbeid, (med hovedvekt på pårørendes situasjon)
- ” 17.00 Kosthold og Parkinson, ved Ragnhild Støkket, NPF

” 19.00 **MIDDAG**
Vel møtt i morgen!



AGENDA Dag 2

Lørdag 15. mars:

- Kl. 10.00 Ord for dagen ved Bjørn Austigard
- ” 10.30 Presentere svarene på gruppearbeid (fra kl. 16.00 fredag)
- ” 11.00 Utflukt (ta med matpakke og sko og klær etter været)
- ” 14.00 Finnes noen vei tilbake til arbeidslivet? ved Anne Jorunn Vågen NAV
- ” 15.00 Opplæring i videregående skole, ved Vigdis og Einar Nerland
- ” 16.00 LSVT Loud, grunntrening og oppfølging, ved Eli Rangøy Barman
- ” 19.00 *Festmiddag, underholdning ved Arild Hoksnes, sosialt samvær og dans. Ta gjerne med en cd med din favorittmusikk!*

Vel møtt i morgen!

Agenda dag 3

Søndag 16. mars:

Kl. 10.00 Ord for dagen, ved sogneprest Ragnhild Due

Kl. 10.15

Gr. 1 (Pårørende) Hva gjøres for pårørende? ved Edvard Langset

Gr. 2 (Pasient) Er fastleger oppdatert om nyeste behandling, og tar

de hensyn til pasienter med flere diagnoser? v/fastlege Elfrid N. Haukenes

” **11.15** Evaluering av seminaret

Påmelding innen 3.mars 2014 til

Leif Klokkerhaug tlf. 95207104 leklokk@online.no *eller* til

Einar Nerland tlf. 91145333 einar.nerland@hotmail.com .

Priser pr pers for medlemmer av Møre og Romsdal PF:

Ikke- medlemmer:

2 døgn i enkeltrom full pensjon

kr 1400

kr 2800

2 døgn i dobbeltrom full pensjon

kr 2370

kr 4740

Ikke-boende 2 dager med lunsj/middag

kr 890

kr 1780

Lunsj fredag 14.03 (må bestilles)

kr 145

kr 290

(Med forbehold om endringer)

” **12.00 Årsmøte** Møre og Romsdal Parkinsonforening

” **14.00** Avslutning og Lunsj.

Se mer om
årsmøtet på
side 24ff

Takk for denne gang og vel hjem!



Hva er LSVT Loud ?

LSVT Loud (Lee Silverman voice treatment) er en stemmetreningsmetode for personer med parkinson sykdom eller andre nevrologiske sykdommer. Metoden ble utviklet i USA på slutten av 1980-tallet, og forskning gjennom 20 år har vist svært god effekt av programmet. LSVT Loud er individuell og intensiv stemmetrening bestående av enkle stemmeøvelser. Treningen fokuserer kun på et mål: «Snakk HØYT». Dette betyr ikke at behandlingen lærer personer å rope, men LSVT Loud bruker treningen til å få en forbedret og sunn stemme, med et normalt stemmevolum. Stemmetreningen stimulerer musklene i taleapparatet gjennom et systematisk hierarki av øvelser, og fungerer som fysioterapi for taleapparatet. I tillegg fokuserer treningen på bevisstgjøring av egen stemmebruk.

Hvem er LSVT Loud rettet mot?

LSVT Loud er spesielt utviklet for personer med parkinson sykdom. 89 % av personer med parkinson sykdom har, eller vil få vansker med talen i form av:

- Lav/lufffylt stemme.
- Monoton stemme.
- Lite mimikk.
- Utydelig artikulasjon.
- Vansker med å justere stemmevolum.

Forskning har vist god effekt av metoden på alle stadier av parkinson sykdom, men behandlingen har vist seg mest effektiv for personer på tidlige eller midtre stadier av sykdommen.

Hva kan behandling med LSVT Loud føre til?

- Økt stemmestyrke.
- Bedre og tydeligere uttale.
- Bedre mimikk.
- Bedre setningsmelodi.
- Mer bevissthet rundt egen stemme.
- Bedre taletempo

LSVT Loud har også blitt prøvd ut, med positive resultater, på personer som har hatt slag, multippel sclerose (MS), Downs syndrom og cerebral parese.

Fordi stemmestreningen med LSVT Loud er basert på enkle øvelser passer metoden for alle i målgruppen, men det kreves motivasjon og tid for å gjennomføre programmet. Programmet blir administrert gjennom 16 timer fordelt over fire uker (fire timer á 60 min per uke). Det er viktig at programmet følges da intensiteten er nødvendig for å oppnå optimale resultater.

I tillegg kommer innlednings- og avslutningssamtaler, samt kontrolltimer ved behov.

Kilde: www.a-logopedene.no

Mine erfaringer med LSVT-Loud tilbudet i Kristiansund

Vi var to som meldte oss på og gjennomførte kurset høsten 2013. Vi to som gjennomførte kurset hadde hver vår logoped som instruktør. Kurset krevde god egeninnsats fra hver enkelt av oss. Jeg gjennomgikk kurset for å forebygge stemmeproblematikk i fremtiden.

Målet med LSVT-loud er at pasientene skal bruke kraftige stemme automatisk i daglig kommunikasjon. Det er et konsentrert og intensivt arbeid - ikke noe utenomsnakk - og at den kraftige stemmebruken min skal bli min vanlige stemme. (kalibrering)

For å få tildelt kursplass må du gå gjennom fastlegen din, eller Kristiansund opplæringscenter. Mener jeg hadde god utbytte av kurset, og anbefaler alle som har stemmeproblemer til å ta dette kurset.

Med vennlig hilsen
Thor Ørbog

Nytt LSVT-Loud tilbud i Kristiansund våren 2014

Kristiansund Opplæringscenter kan tilby LSVT-loud for 1 klient i perioden 10.03.2014 – 03.04.2014. Treningen vil foregå fra mandag til torsdag. Det blir en treningstime på ca 60 min. med logoped. Tidspunktet blir fra kl.12 til 13. Jeg tar forbehold om små justeringer. Dette vil bli avtalt med klienten.

På dager med logoped må klienten også gjennomføre en treningsøkt på ca 15 min hjemme. På dager uten logoped må klienten gjennomføre 2 treningsøkter hver på 15 min. hjemme. Etter treningsperioden med logoped, må klienten gjennomføre daglige treningsøkter livet ut. Dersom noen er interessert i Kristiansund Opplæringscenters LSVT-loudtilbud, må de ta kontakt **innen 03.03.14** på tlf. 71575950 eller mob. tlf. 99279248

Jeg har nå gjennomført 2 treningsperioder med LSVT-loud. Det har vært veldig kjekt arbeid. Begge klientene har vært pliktoppfyllende. De har møtt opp til alle timene og tatt treningen alvorlig. Selve treningsøkten gir ikke rom for "small-talk", men etter min mening har vi hatt en hyggelig tone. Det er ingen ting som motiverer logopedene mer enn motiverte og reflekterte elever. Jeg tror klientene har opplevd nytte, og dessuten har de blitt mer bevisst egen stemmebruk.

Hilsen Randi Skjevling

Norges PF inviterer til åpent møte i Kristiansund

Program for åpent møte i Kristiansund 6. mai kl 17 - 20.30:

Sted: Høgskolesenteret, (ved Futura) i seminarrom 116.

17.00 - 17.30 Velkommen og kort om tilbud i Norges Parkinsonforbund
v/ generalsekretær Magne Wang Fredriksen

17.30 - 18.30 Hva er Parkinsons sykdom? v/nevrolog, fra nevrologisk avdeling i Molde

18.30 - 19.00 Pause med lett bevertning

19.00 - 19.30 Medikamentell og avansert behandling? v/nevrolog, fra nevrologisk avdeling i Molde

19.30 - 20.00 Hva med de pårørende? v/ helsefaglig rådgiver, Ragnhild S. Støkket

20.00 - 20.30 Trening og fysioterapi . v/ fysioterapeut, Aud Bente Skar

20.30 - Avslutning

Velkommen til spillkvelder på Søre!

Jeg inviterer parkinsonister med følge – om en ønsker det – til sosialt samvær og en hyggelig prat med litt spill, for eksempel **Nintendo Wii**, kortspill eller andre spill våren 2014 hjemme hos meg i **Engesetveien 13 i Ørsta**.

Vi prøver med dagene: 26/02, 26/3, 30/4 og 14/5 fra kl 16.00 – kl 19.00. Ring meg på 92821682 om dere ikke finner frem.



Mvh Svein Arne Velle



Nytt styre i NMPF

Fra venstre:

Torgeir A. Berget,	styremedl.
Kolbjørn M. Stokke,	sekretær
Ingrid Hagedal,	leder (NY)
Haldis Haltbakk,	1. vara.
Reidar Haltbakk,	kasserer
Alf Inge Jenssen,	nestleder

2. vara. Vidar Kvambe var ikke til stede da bildet ble tatt

Parkinsonuke på Savalen Fjellhotell & Spa 5.-9. mai 2014

Savalen

Opplevelser og eventyr - i fjellheimen

Savalen
50 år
1963-2013

"Parkinson-uka Savalen" 5-9 mai 2014

I samarbeid med Hamar og Omland Parkinsonforening inviterer til den første Parkinson-uka på Savalen 5-9 mai 2014

En uke med rekreasjon, trim, dans, underholdning, mye god mat, sosialt samvær samt faglig påfyll.

Matopplevelse: Frokostbuffe, lunsjbuffe og 3-rettersmiddager. Stort østerdalsbord og Levende-lys aften. Ettermiddagene er det kaffe og kaker/frukt.

Trim og trening for de som vil: Morgengymnastikk i bassenget. (32 grader) med egen instruktør hver morgen. Felles stavgang med guide. Trimrom og velværebasseng fritt til disposisjon.

Spa behandlinger: Denne uke gir vi spesialrabatt på 15 % på spabehandlinger.

Interessante foredrag: 2 faglige foredrag. Dette kommer vi tilbake til. I tillegg kommer Bjørn Wirkola for å fortelle om sin hoppkarriere og starten på Savalen.

Dans i kobbersalen: Hver kveld er det åpen bar og dans i Kobbersalen.

Besøk Julenissehuset. Vi besøker julenissehuset på Savalen.

"Syng med oss" – ønskekonsert med kjente sanger sammen med vår musiker duo.

Vi kan tilby en pris til medlemmer i Parkinsonforbundet og deres respektive, inkl. hjelpensjon, aktiviteter, foredrag på kr 3190 pr pers. Tilegg enkeltrom kr 720,-.

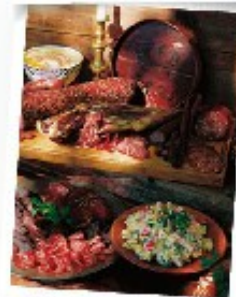
Vi setter opp buss fra Steinkjer, via Trondheim og Kvikne samt buss fra Oslo via Kongsvinger og Elverum. Pris kr 590,- pr. pers. tur/retur.

Påmelding og info Savalen Booking 62 47 17 17 eller e-mail post@savalen.no

Vi ser fram til den første "Parkinson-uka" på Savalen

Hjertelig velkommen

Savalen Fjellhotell & Spa Hamar og Omland Parkinsonforening



BOOKING: 62 47 17 17
www.savalen.no

NB. For de som bare kan delta på parkinson-uka fra onsdag 07.05 til fredag 09.05 har MRPF fått tilbud om en pris på kr 1595.

SAVALEN

OPPLEVELSER OG EVENTYR

Helsereise til Fysiakos i Albir i Spania 6.-20. sept.

MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING

har den store glede å invitere alle medlemmene til helsereise til Albir i Spania (Costa Blanca kysten). Hotell Kaktus, som alle deltagerne skal bo på, ligger helt nede ved stranden i Albir. Turen arrangeres av Fysiakos reiser, medlem av Reisegarantifondet RGF.

Dato for reisen: 6. sept. til 20. sept 2014 med Norwegian
Avgang Ålesund kl. 19:20 ankomst Alicante kl. 23:10
Avgang Alicante kl. 14:40 ankomst Ålesund kl. 18:35
Vi gjør oppmerksom på at flyselskapet kan gjøre endringer på flytider.

PRISER:

Hotell Kaktus i Albir:

Pris pr. person i dobbeltrom med 1/2 pensjon 14.dg. Kr 8300.-

Pris for enkeltrom kr 175,- i tillegg pr. døgn.(2450.- + 8300)

Flybilletter:

Disse er ikke bestilt enda, så vi har ikke pris, men regner med ca kr 3000 - 3500.

Totalt fly og hotell: kr 11300-11800 per person i dbl.rom, kr 13750 - 14250 i enkeltrom.

Med sponing blir disse prisene redusert til din fordel:

Møre og Romsdal PF sponser alle sine medlemmer på turen med **kr 1000** slik som i fjor.

Sunnmøre PF har vedtatt ytterligere sponing av sine medlemmer med **kr 2000**.

Nordmøre PF har også satt av en sum på budsjett 2014 til sponing, men styret må vedta hvilket beløp den enkelte medlem skal sponses med i tillegg til fylkeslagets sponing.

Medlemmer av Nordmøre og Romsdal Parkinsonforeninger må ta kontakt med egen forening for å finne ut nærmere om dette.

Inkludert i totalprisen er: Flyreise tur/retur Ålesund /Alicante, opphold i hotellrom og transfer tur/retur Alicante. Flyplasservice, der våre medarbeidere møter dere ved koffertbåndet, og hjelper de som trenger det med bagasje.

Fysiakos kan tilby fysioterapi, velvære behandlinger samt omsorgstjeneste i Albir. Alle må ha med **rekvisisjon på fysioterapi** fra lege her i Norge. Fysioterapien må betales der nede og så får en tilbake pengene fra Helfo når en kommer hjem til Norge, alle med parkinson har rett på gratis fysioterapi så en får tilbake 100% av utlegga. Fysiakos hjelper til med utfylling av skjema. Velværebehandlinger er det ingen refusjon på.

Fysiakos arrangerer **utflukter og aktiviteter** for gruppen. Programmet blir laget sammen med reiseutvalget i foreningen. Programmet deles ut til gruppen på informasjonsmøtet etter ankomst.

Depositum/Avbestilling/Reiseforsikring:

Depositum kr 2000 skal innbetales 14 dager etter registrert påmelding. Alle må sørge for å ha reiseforsikring som også dekker eventuell avbestilling. Uten dette vil du ikke få innbetalt depositum tilbakebetalt etter eventuell avbestilling.

Se presentasjonsvideoen på www.fysiakos.com

Påmelding til:

Else Leite på tlf. 97954486 eller mail: else.leite@mimer.no innen 18.mars 2014.



Parkinsongolf på Nordmøre 10. mai

Nordmøre PF inviterer parkinsongolfere i Møre og Romsdal til samling på Øydegard Golfbane på Tingvoll lørdag 10. mai.

Veibeskrivelse: Fra Sunnmøre og Romsdal følg E39 mot Trondheim over Krifast og flytebrua. Her går E39 sammen med R 70 i retning Tingvoll og Sunndalsøra. Der E39 tar skarpt til venstre og R 70 går rett fram, følger du E 39 til venstre ca 25 m, så skilt Golfbane mot høyre.

Program lørdag 10. mai: (Denne dagen er 6-hullsbanen reservert bare for oss)

11-13: Instruksjon m/PRO Leslie Stewart

Har du lyst til å prøve golf? Så bare kom!

13-14: Lunsj: Husk å ta med egen lunsjpakke hjemmefra. Vi ordner kaffe og vafler.

14-18: Turnering etter Texas Scramble-prinsippet.

19.30: Felles middag på Tingvoll Fjordhotell.

Søndag 11. mai: Kanskje spille mer på banen?

Overnatting må bestilles/betales av den enkelte.

Tingvoll Fjordhotell: **71531000**

Pris e.rom m/frok.: 800*-995

Pris dblrom m/frok. 1100*-1295

* Rabatt v/min. 10 rom totalt

NMPF holder greenfee, treningsballer, PRO og felles middag lørdag kveld.

Påmelding til Leif tlf 95207104/epost leklokk@online.no innen 1. mai.



Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent 2009-2013	2014
Møre og Romsdal PF	992 985 836	11	5836	269
Nordmøre PF	992 617 969	32	49834	972
Romsdal PF	986 224 025	20	28453	669
Sunnmøre PF	983 493 831	23	43044	1362

Vil du snakke med en av våre 15 likemenn?

Bjørn Overvåg	- tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg	- tlf 70012930 (påførendelikem.)
Arne Thorsnes	- tlf 70146258 (pasientlikemann)
Else Leite	- tlf 70154567 (pasientlikemann)
Edvard Langset	- tlf 97649063 (pasientlikemann)
Aase Nielsen	- tlf 71583109 (pasientlikemann)
Elin Klokkehaug	- tlf 71528081 (pasientlikemann)
Leif Klokkehaug	- tlf 71528081 (påførendelikem.)
Eli K. Langset	- tlf 22566413 (påførendelikem.)
Reidar Haltbakk	- tlf 97586911 (pasientlikemann)
Haldis Haltbakk	- tlf 97159194 (påførendelikem.)
Alf Inge Jenssen	- tlf 95751730 (pasientlikemann)
Annbjørg Furnes	- tlf 91393286 (påførendelikem.)
Steinar Furnes	- tlf 95255100 (pasientlikemann)
Einar Nerland	- tlf 91145333 (pasientlikemann)

Hva er en likemann?

Likemannsarbeid handler om å være i samme båt, og utveksle erfaringer om sykdommen. Likemennene er skolert i Norges Parkinsonforbund, og de har avlagt taushetsløfte, så vær trygg!

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7

0154 Oslo

Tlf. 22008300

Epost post@parkinson.nowww.parkinson.no

Generalsekretær Magne W. Fredriksen

Parkinsontelefonen: Alle hverdager

22008280 fra 10 - 16

Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen:

22008308 mandager 10-15Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket**

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug

Iverplassen 13

6524 Frei

Tlf. 71528081/mob
95207104Epost:
leklokk@online.nowww.parkinson.no/moreogromsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal**(NY)**

Garnveien 18A

6515 Kristiansund

Tlf. 70333469/mob
90148325Epost:
ihagedal@online.nowww.parkinson.no/nordmore

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes

Lerstadtoppen 30

6014 Ålesund

Tlf. 70146258/mob. 94842274

Epost: arne.thorsnes@gmail.comwww.parkinson.no/sunnmore

Romsdal Parkinsonforening

Knut Bjørn Hungnes **(NY)**

Julsundvegen 95

6412 Molde

Tlf. 70332074/mob. 92026120

Epost: knut.bjorn.hungnes@gmail.comwww.parkinson.no/romsdal

Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Randi Skaget Hjellset

Neurologisk avd. ved Molde Sjukehus

Mob. arb. 94157360 fra kl 08 til 15

Personsøk: 71120503

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 4-ukers programopphold med LSVT B i Aure Rehabiliteringssenter. Derifor om plassene, så vær snar!



Se her!

Her finner du kanskje noe du har lyst til å være med på av aktiviteter og tilbud!
Og du finner informasjon om medlemsmøter, årsmøter, helgesamlinger, turer, helsereise osv

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager og fredager 13.30 –14.30. Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Må ha rekvisisjon fra lege.

Siste torsdag i hver måned. kl.18.00: Bowling i bowlinghallen i februar, mars, april, mai i Spjelkavik. Foreninga spanderer pizza etterpå

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager og torsdager kl 11: Parkinson gruppetrim på Optima, Frei.

Mandager kl 12: Parkinson stemmetrening og sosialt samvær i "Kaldkaukjungen" etter parkinsontrimmen, med kaffe +, Nintendo Wii og likemannssamtaler

Andre torsdag hver måned fra kl 12.30: Gratis Parkinsonbowling på Sun-Park, Futura i Kristiansund. Medlemmer er velkommen, vi spanderer pizza etterpå!

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

14.-16. mars: Helgesamling på Hotell Seilet i Molde. Arr: RPF. Se mer side 30

16. mars kl 12-14: Årsmøte på Hotell Seilet i Molde. Se mer side 24

11.-18. august: Pilegrimstur Oslo - Nidaros til fots/med buss. Se mer side 18

6.-20. sept. Helsereise til Fysiakos, Albir i Spania. Se mer side 36

Sunnmøre Parkinsonforening:

Romsdal Parkinsonforening:

Nordmøre Parkinsonforening:

10. mai: Åpen Parkinsongolf på Øydegard Golfbane i Tingvoll. Se mer side 37

Norges Parkinsonforbund:

3.-4. mars: Seminar for webredaktører i NPF. For info se www.parkinson.no

28.-29. april: Likemannskurs i Oslo for nåværende og nye likemenn.

6. mai: Leder møte for Parkinsonforeningene i Midt-Norge i Kristiansund

6. mai kl 17-20.30: Åpent møte om Parkinson på Høgskolesenteret i Kr.sund, i seminarrom 116 Se mer side 34

Aure Rehabiliteringssenter med nye rehabiliteringstilbud 2014:

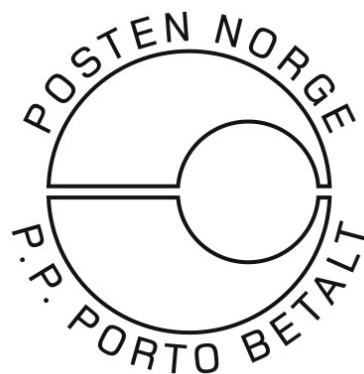
Det blir nye parkinsongrupper med LSVT Big i 4 perioder:

16. mars til 11. apr., 18. mai til 13. juni.

Høsten 2014: Ikke tidfestet enda, men vil gå fortløpende. Venteliste, så søk nå!

Avsenderadresse:
Møre og Romsdal PF
Leif Klokkerhaug
Iverplassen 13
6524 Frei

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

Husk: **Meld fra** til forbundet eller lokallaget om adresseforandring!!

Vil du verve nye medlemmer? På kupongen nedenfor finner du de opplysningene som trengs ved innmeldelse av nye medlemmer:

Jeg/vi ønsker å bli hovedmedlem / pårørende / støttemedlem i Norges Parkinsonforbund (stryk det som ikke passer)

Navn:

Adresse:

Postnr og sted:

Telefon: Mobil:

E-post:

Fødselsår: 19.....

Signatur:

Send kupongen til: Norges Parkinsonforbund,

Karl Johansgt 7, 0154 Oslo.

Eller du kan melde deg inn på hjemmesida: www.parkinson.no

Kontingent: Hovedmedlem kr 350,- pr. år

Støttemedlem: kr 300,- pr år.

Hvis du ringer lederen i den lokalforeninga du vil tilhøre, vil du også få hjelp til å melde deg inn.