



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

medlemsblad

nr. 2

mai 2010

årgang 4



Fra Parkinsonsamlinga på Hustadvika 23.-25.april

*Hva skjer i fylket?
Se mer om det på
side 12!*

Av innholdet ellers:

Rettighetshjørnet	s. 4
Utvalget for yngre pasienter	s. 5
Årsmøtet i MRPF	s. 6
Helgesamling på Hustadvika	s. 8
Min Hobby	s. 16 og s. 20
Min Parkinson	s. 18



Fylkeslederen har ordet

Kjære parkinsonvenner i Møre og Romsdal!

Det er med stor respekt jeg har tatt på meg ledervervet i Møre og Romsdal fylkesforening, og jeg takker årsmøtet 2010 for tilliten. Som leder av både fylkesforeninga og Nordmøre Parkinsonforening får jeg en **dobbelrolle** som krever økt fokus på forholdet mellom fylkes- og lokallag. Med redaktøransvar for medlemsbladet vårt "Hør på meg" i tillegg blir det mye parkinsonrelatert arbeid framover. Min kone Elin sa det slik: "Hva i all verden skulle du ha fordrevet din pensjonisttilværelse med hvis ikke jeg hadde hatt parkinson?" Tja, si det...?

Årsmøtet 2010 ba styret sette ned et **arbeidsutvalg (AU)** bestående av fylkesleder og -kasserer og lokallagslederne, med medlemsbladet "Hør på meg" som sekretær. Hensikten med dette var bedre samordning mellom fylkeslagets og de tre lokallaga sine planlagte aktiviteter og tilbud og en mer effektiv organisasjon. Styret skal forberede neste årsmøte, og styremedlemmene kan møte på alle arbeidsutvalgets møter. Årsmøtet vedtok også et **arbeidsprogram for årene 2010 - 2011**, se side 22.

Hvordan hoppe etter Bjørn? *Han* tok oss med til Latvia, og *han* har lagt grunnlaget for en ny og forbedret økonomi i MRPF. **Takk Bjørn!**

Med **forbedret økonomi** blir det enklere å drive foreningsarbeidet vårt. Enklere, fordi vi nå vil ha råd til å gi medlemmene våre et bedre tilbud enn før. Og vanskeligere, fordi vi **sammen** må prøve å finne ut hva slags tilbud vi kan gi mer av heretter, og hvilke nye medlemstilbud og -aktiviteter vi kan iverksette når, hvor og på hvilken måte. Men denne utfordringen synes jeg vi har taklet utmerket gjennom det arbeidet styret og AU har gjort på 2 møter i april og mai for å snekre sammen en konkret **Handlingsplan 2010 - 2011**. Det ble ikke plass til den i bladet denne gangen, men dere vil finne planen på www.parkinson.no/moreogromsdal.

Vi har allerede fått mange lovord for gjennomføringa av helgesamlinga på Hustadvi-ka med 40 deltakere. Takk til alle som bidro til dette, og spesielt til Romsdal PF som teknisk arrangør. Og vi kan allerede nå love oppfølging av denne helga til høsten, da vi slår sammen neste likemannssamling med fylkesforeningens **25-årsjubileum** og lager en skikkelig markering i månedsskiftet september - oktober!

Jeg ønsker dere alle en god sommer **uten asketrøbbel!**

Hilsen Leif

Fylkesstyret 2010 - 2011 ser slik ut etter årsmøtet og vedtak om konstituering i styret:

Leder:	Leif Klokkehaug	på valg	2012
Nestleder:	Svein Arne Velle,	på valg	2012
Kasserer:	Steinar Furnes, Ålesund	på valg	2011
Sekretær:	Kåre Steinsvik, Ålesund	på valg	2010
Styremedlem:	Ingrid Vik, Tomrefjord	på valg	2012
Varamedl.:	Elin Klokkehaug, Aase Nielsen og Edvard Langset, alle på valg i 2012.		
Revisor:	Harald Tronstad	på valg	2011
Valgkomite:	Bjørn Overvåg, leder, Sigurd Skarsbø og Kristoffer Flatval (alle valgt for 1 år)		



Redaksjonens side



Steinar og jeg har så langt hatt stor glede av å jobbe med medlemsbladet vårt. Det gir utfordringer som å vedlikeholde kunnskap fra arbeidslivet vårt og samtidig gir det oss noen muligheter til å lære noe nytt og utvikle oss videre utover yrkesaktiv alder. Det å lære seg ny kunnskap og nye ferdigheter er viktig så

lenge en lever, sier forskerne. Å holde hjernen i trim er vesentlig for å holde så vel Alzheimer som Parkinson fra livet lengst mulig.

Noen av dere har bidratt flott med stoff til bladets faste spalter Min Parkinson og Min Hobby. Og vi ønsker oss mer - mye mer - av det slaget. Og vi vet at du kan skrive om ditt liv med Parkinson, og om dine hobbyer, så send oss gjerne dine bidrag enten i brev eller epost til redaksjonen (se nederst på sida). Humoristiske innslag tar vi gjerne imot også, og reiseberetninger fra turer med Parkinson er alltid hyggelig lesning. Så bli hobbyjournalist du også, i ditt eget medlemsblad!

Årsmøtet 2010 vedtok et budsjett for bladet som gjør at vi ikke lenger trenger annonseinntekter for å kunne gi ut 4 nummer årlig. Dette innebærer at vi har plass til mer stoff, men annonser vil fortsatt være aktuelle og nyttige i den forstand at de tilfører fylkeslaget økonomiske midler. Derfor tar vi alltid i mot annonser med stor takk. Lokalforeningene trenger heller ikke engste seg for å ta deler av utgiftene.

Fra og med dette nummer vil dere finne aktivitetskalenderen med oversikt over aktiviteter og tilbud i regi av fylkes- og lokalforeningene våre på side 12, og oversikten over adresser og telefonnummer på side 13. Derfor kan dere heretter bare rive ut midtsidene og henge opp på oppslagstavla! Takk for dette tipset, Bjørn!

Med dette ønsker redaksjonen alle sine lesere GOD SOMMER!

Hilsen Leif

REDAKSJONEN.

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

Steinar Furnes,
Kirkegt. 7, 6004 Ålesund
Mobil: 95255100
Epost: steinar@furnes.org

Medlemsbladet sendes gratis til medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har et opplag på ca 300 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: sept 2010

Frist for innsending av stoff:

15.sept. 2010

Neste nummer inneholder bl.a.:

- Min Parkinson. *Kanskje din?*
- Min hobby. *Kanskje din?*
- Status for Grasrotandelen
- Rettighetshjørnet



Rettighetshjørnet
v/Leif Klokkehaug

TEMA: Ledsagerbevis

Behandlede tema i tidligere nummer:
Nr. 1-2010 s.5: Rett til tannbehandling
Nr. 3-2009 s.5: Rett til (å bytte) fastlege

Dersom du har behov for følge eller assistanse, for eksempel når du skal på kino, teater, idrettsarrangementer, i svømmehall eller reise kollektivt, kan du søke kommunen om ledsagerbevis.



Kommunene er ikke pålagt å ha tilbud om ledsagerbevis, men mange kommuner har denne ordningen.

(Og: Alle kommunene i Møre og Romsdal har innført ordningen. Red. anm.)

Ledsagerbevis betyr at den du har med deg får gratis adgang til arrangementet. Selv må du betale vanlig pris, eventuelt honnørpris dersom du har krav på det.

Ledsagerbeviset vil ikke gjelde bare i den kommunen du bor, men i alle kommuner som har denne ordningen og på offentlige transportmidler i hele landet som godtar ledsagerbevis. Du har selv ansvar for å undersøke hvor ledsagerbeviset gjelder. Du ser kanskje et slikt skilt, f.eks. på kinoen: (se bildet til høyre)

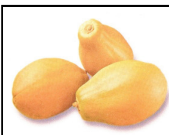


Vanligvis søker du om ledsagerbevis hos kulturretaten eller helse- og sosialetaten i kommunen.

Den som har fått tildelt ledsagerbevis bestemmer selv hvem som til enhver tid tas med som ledsager. Ledsager kan for eksempel være en venn, familiemedlem eller støttekontakt. Ledsager får ikke godtgjørelse hvis det ikke inngår i en annen avtale som for eksempel støttekontakt.

TEMA I NESTE NUMMER: *Parkeringskort for forflytningshemmede*

PS. Jeg har allerede fått tilbakemelding om at artikkelen om tannbehandling i forrige nummer av "Hør på meg" har ført til at en av våre medlemmer nå får gratis tannbehandling etter å ha tatt med seg bladet til tannlegen og vist fram artikkelen der. Vedkommende har tannskader som er klart relatert til Parkinson, og ikke til mangelfull tannpleie tidligere. Nyttig for deg, også?



PAPAYA: UTVIDET TILBUD TIL YNGRE PARKINSONISTER OG PÅRØRENDE.

Møre og Romsdal parkinsonforening opprettet en PAPAYA-gruppe i fjor for å intensivere arbeidet for yngre med parkinson. Papaya er et begrep som Norges Parkinsonforbund (NPF) har tatt i bruk for å beskrive tiltak for yngre parkinsonrammede pasienter i yrkesaktiv alder og deres nærmeste familie. (**PA**rkinson**PA**sienter i **Y**rkesaktiv **A**lder). Sentrale tilbud og aktiviteter for denne gruppa begrenses til de under ca 55 år, mens vi i fylket er mer tøyelig med alderen. Er du 65 år og yrkesaktiv parkinsonpasient, er du naturlig med i **yngregruppa** - som vi kaller den - hvis du vil selv.

Gruppa består av femkløveret:

Fra fylkesforeninga: **Svein Velle**

Tlf 928 21 682

Fra Nordmøre: **Audny Tranø**

Tlf 476 84 999

Fra Romsdal: **Edvard Langset**

Tlf 976 49 063

Fra Sunnmøre: **Else Leite** og

Tlf 979 54 486

Bjørn Overvåg

Tlf 916 40 420



Gruppa har lagt planer for **lokale idedugnader** på Sunnmøre, i Romsdal og på Nordmøre der medlemmer i aktuell alder kan treffes for å trylle fram ideer for videre framdrift, tilbud og aktiviteter for de yngre.

Den første idedugnaden har allerede gått av stabelen når du leser dette. Den fant sted på Bryggen Hotell Ålesund den 27.mai. Lignende idedugnader planlegges også i Molde og i Kristiansund.

Yngregruppa tilbyr:

- noen å snakke med og kanskje lære noe av
- et forum for ideskaping og planlegging av aktiviteter og tilbud for yngre med parkinson og deres familier
- Spredning av lærdom og kunnskap om sykdommen og rettigheter ved parkinson ut til dere.

Så ta kontakt med en av de 5 i gruppa hvis du har ideer og forslag!

Leif

Fra årsmøtet i Møre og Romsdal Parkinsonforening

Utdrag fra protokollen:

Møtet ble holdt i Kafeteriaen i Rehabbygget, 1. etasje, Helland sentrum, Vestnes Tid. 13. mars 2010 kl 1200. Det møtte til sammen 14 medlemmer.

Styrets formann Bjørn Overvåg ønsket velkommen og følgende saker ble behandlet: **Godkjenning av innkalling.** Innkalling med tilleggsaker framlagt på møtet ble enstemmig godkjent.

Valg av møteleder og referent. Leif Klokkehaug ble valgt til møteleder og Steinar Furnes ble valgt til referent.

Årsmelding og regnskap fra lokallaga. Årsmelding og regnskap ble lagt fram av de tre lokallaga Nordmøre, Romsdal og Sunnmøre. Årsmøtet hadde ingen bemerkninger til noen av dokumentene.

Årsmelding og regnskap fra fylkeslaget. Årsmeldingen hadde en faktisk feil når det galt utsendinger til landmøtet i Bergen. Med denne rettingen ble årsmeldingen godkjent. Regnskapet ble oppgjort med et **overskudd på kr 182.589,38** og en **egenkapital på kr 247.242,37**. Årsaken til dette gode resultatet er at foreningen nå mottar tilskudd fra Max Bingo i samsvar med lotteriloven. Regnskap og årsmelding er vedlagt protokollen.

Valg. - (Se side 2 nederst)

Arbeidsprogram. Det framlagte forslag ble enstemmig godkjent (vedlagt protokollen) **Funksjonsdeling mellom arbeidsutvalg og styre.** Bakgrunnen for denne saken er at man ser tydelige trekk av kommunikasjonsutfordringer mellom fylkesforeningen og lokallaga. Dette har sin årsak i at styret i fylket og de enkelte lokallag består av forskjellige personer. Hadde for eksempel styrelederne for lokallaga vært medlem i fylkesstyret ville kommunikasjonen vært atskillig mer effektiv. For å komme rundt dette problemet har fylkesstyret tidligere utnevnt det såkalte arbeidsutvalget som består av lokallagslederne, fylkesleder og fylkeskasserer. Redaktør i "Hør på meg" blir etter forslaget arbeidsutvalgets sekretær. Forslag ble godkjent av årsmøtet og skal evalueres før neste fylkesårsmøte som gjeldende for 2010. Ordningen skal evalueres i løpet av året og er vedlagt protokollen.

Budsjett for 2010. Budsjettet ble godkjent av årsmøtet og er vedlagt protokollen.

Likemannsarbeid i MRPF. I dag har vi følgende godkjente likemenn i fylket.

Sunnmøre: Bjørn og Jorunn Overvåg, Arne Thorsnes

Nordmøre: Elin Klokkehaug, Aase Nilsen

Romsdal: Edvard Langset

Romsdal Parkinsonforening ønsker at opplæring skal kunne gjøres i fylket og fremmet følgende forslag:

Likemannsarbeid er en viktig oppgave i vår organisasjon. For at flere fra vårt fylke skal kunne utdanne seg til likemenn og telefonvakter for Parkinsontelefonen, ønsker vi at Møre og Romsdal fylkeslag skal stå for teknisk gjennomføring av utdanningen av disse. Opplæringen kan da skje lokalt, men med lærekrefter fra forbundet sentralt.

Forslaget ble bifalt av årsmøtet.

Orienteringssaker. Under denne posten ble praktiske sider ved weekendsamlingen i Hustadvika drøftet. Det er påmeldt til sammen 44 personer. Alt ser ut til å gå etter det vedtatte opplegget.

Flere saker ble ikke behandlet.

Vestnes, 13.3. 2010

Møre og Romsdal Parkinsonforening
Steinar Furnes
Referent

*Avtroppende leder Bjørn fikk fortjen-
te blomster fra Ingrid, og et flott dikt
forfattet av Steinar, se side 21!*



På det store bildet står det **nye styret** f.v.: Steinar, Leif, Ingrid, Kåre og Svein Arne. **Arbeidsutvalget (AU)** består av Steinar og Leif fra styret (og Hør på meg), og de to lokallagslederne Aud og Arne. (innfelt) Både Steinar og Leif får dobbeltroller i AU.



Fra helgesamlinga på Hustadvika Gjestegård 23.—25. april 2010

Tekst v/Steinar Furnes og Kåre Steinsvik.

Fotos: Leif Klokkerhaug, Else Leite

40 deltagere fra hele fylket samlet seg 23.-25- april til en hyggelig weekend på Hustadvika gjestegård. Vertskap var Møre og Romsdal Parkinsonforening og Romsdal Parkinsonforening.

Gjestegården ligger med utsikt mot Hustadvika, et av de farligste havstykkene langs kysten vår. Vi satte dette som ramme for samlingen ved å minnes "Roktaforliset". Et dramatisk redningsprosjekt som for første gang kunne følges i radio time for time den 3. mars 1938. Arnulf Øverland ble så grepet av det dramaet at han skrev diktet "Sjøfolkene på Hustadvika". Dette diktet ble tatt inn i Nordahl Rolfsens lesebok for folkeskolen og gjorde sterkt inntrykk også på en hel generasjon skoleelever etter krigen. Kåre Steinsvik leste opp diktet som en innledning til samlingen.

Vi møtte imidlertid et smilende hav og strålende sol som satte en fin ramme om oppholdet selv om temperaturen var i laveste laget med 6-7 grader. Vi startet med en samling før middag fredag kveld og vårt faglige ankerfeste og foreningsleder Leif Klokkerhaug innledet sin undervis-



Leif hjelper oss å øve pusten

ningsserie om hverdagen for Parkinsonister. Temaene omfatter blant annet stavgang, kosthold, trening i stemmebruk, hukommelse- og søvnvansker, psykiske utfordringer og sex og samliv. Leif har lagt ned et stort arbeid med disse seriene og de er verdifulle som grunnlag for samtaler og arbeidet med disse problemene. Med gode illustrasjoner anskueliggjør Leif de utfordringer PS-rammede står overfor. Han kommer med råd om hvordan problemene kan håndteres, samtidig som de gir et fint grunnlag for samtaler og erfaringsutvekslinger.



Leif fortsatte med en gjennomgang av disse temaene etter frokost lørdag. I denne sekvensen var det hukommelse og søvn som var hovedtema. Etter teoriøkta kledde vi oss om til en treningstur på fantastiske turstier i området rundt gjestegården. Disse turmulighetene er i seg selv en god grunn for å legge slike samlinger hit. Været var strålende og vi ble imponert over et område der stedets befolkning gjennom dug-



Med gåstol på turstien i finværet

nad hadde bygget en imponerende gapahuk med utsikt utover havet og en uteplass med muligheter for servering og dans. (se forsidebildet, red. anm.) Turområdet sammen med det gjestegården kan tilby av spatjenester, sportsfiske og andre rekreasjonsmuligheter gir et attraktivt tilbud både for turisme og for samlinger som vår.

Etter lunsj var temaet sex og samliv. Dette er et vanskelig og personlig tema å komme inn på. Likevel klarte Leif å ta for seg og anskueliggjøre problemene på en fin måte og uten å gå over grensene til det personlige. Relevante områder Leif kom inn på var blant annet:

- Manglende sexlyst
- Sterk sexlyst trigget av medisiner
- Ereksjonsproblemer
- Sidesprang?
- Tilpasse sexlivet til de nye utfordringene
- Snakker vi virkelig sammen om dette, eller bare på overflaten
- Hvordan kan man samtale om disse ting med sin partner
- Hva kan skje hvis man ikke snakker om eventuelle problemer

Vi kan anbefale overfor Leif at han gjør lysbildeserien tilgjengelig og tillatt brukt av alle Parkinsonforeninger som ønsker å ta opp dette temaet.

Etter presentasjonen ble tilhørerne delt i fire grupper for å drøfte problemstillingene nærmere. Én gruppe representerte mannlige PS-ere, én kvinnelige PS-ere, én mannlige pårørende og én kvinnelige pårørende. Etter disse samtalen var det diskusjon i plenum hvor det ble lagt fram sammenfallende synspunkter av gruppearbeidet. Leif fikk mange gode og konstruktive tilbakemeldinger han kan ta med seg i det videre arbeidet.



Parkinsonkarene på gruppearbeid om temaet samliv og sex

Helgesamlinger av dette slaget utgjør et svært positivt innslag i hverdagen til den enkelte PS-rammede. Nye kontakter blir knyttet og nye vennskap blir innledet. Sammen med likesinnede er det lett å glemme problemer med sykdom og trivialiteter. Det så vi særlig lørdags kveld da det etter middagen ble det spilt opp til dans med gruppen Toros, ledet av Tore Drejer. Hele danse-golv var fullt av spreke og entusiastiske PS-ere som svingte seg som ungdommer. Men den innholdsrike dagen og ikke minst



den lange spaserturen langs sjøkanten tidligere på dagen hadde tatt på. Da klokka nærmet seg halv ett ble det færre dansende og de siste melodiene spilte det gode bandet bare for seg sjøl.

Søndag snakket den profesjonelle foredragsholderen Trond Haukedal om temaet "Å finne gleden". (Bildet til høyre)

Det er umulig å gi et fyldiggjørende referat fra denne seansen, den må oppleves. Haukedal er et oppkomme av positiv energi, og han har en unik evne til spre denne energien og livsgleden over til andre. I tre timer tryllebandt han forsamlingen med muntre historier med gode poeng, alt knyttet opp mot seriøse spørsmål. Bare denne delen av programmet var verdt deltakelsen på helgesamlingen.



Trond vekslet elegant mellom alvor og skjemt, (se bildet over) og latterkulene satt løst hos forsamlingen! Han ledet oss inn i positive tankebaner, og egenverdien vår steg fra en fattig femtilapp til en tusenlapp i løpet av formiddagen. Etter denne seansen står vi aldri mer foran speilet om morgenen og jamrer "Å Herregud" til vår egen kontrafei i speilet. Nei, heretter møter vi oss selv med et sprudlende "God morgen, solstråle!" og tar fatt på dagens utfordringer med glede og pågangsmot, parkinson eller ikke, takket være Trond sitt engasjerende one-man-show! (Red.anm.)

VELKOMMEN TIL HUSTADVIKA GJESTEGÅRD



- 17 moderne rom
- Overnatting i sjøhus med høy standard
- Restauranter til 190 gjester
- Badstu, sauna, osv
- Fasiliteter til kurs/konferanser

Ta kontakt

Hustadvika Gjestegård
6444 Farstad
+47 71264700
post@hustadvika.no
Catrin Åkre
Dgl. leder

Nordmøre Parkinsonforening prøver nå ut et opplegg med uformelle **kafemøter**. Det første møtet ble holdt på Vågland. Der møtte det bare fem personer totalt. Vi fortsetter derfor med faste kafemøter kl **12.00 den første torsdagen i sept., okt., nov. og des.** på **Nordmørskafeen i Kristiansund**. Da er det bare å stikke innom og ta en



↓
kopp kaffe og en prat sammen, helt uformelt. **VELKOMMEN!**

ANNONSE FOR NORDMØRSKAFEEN
SETTES INN HER AV HOLMS GRAFISKE



Se her!

Her finner du en oversikt over aktiviteter og tilbud i regi av parkinsonforeningene i Møre og Romsdal

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Onsdager 13.30 –14.30 Parkinson **gruppetrim**. Frisksenteret, Moa i Ålesund

Nordmøre Parkinsonforening:

Mandager 14.30 - 15.30: Parkinson **gruppetrim**. Optima på Frei (ved Rådhuset)

Mandager 15.30 - 17.30 etter trimmen: **Kaldkalk**, trening for stemme og tale.

Foregår i en naboileilighet, med kaffe og kaker attåt!

Første torsdag kl 12.00 i hver av månedene sept., okt., nov. og des.: **Kafemøte** på Nordmørskafeen i Kristiansund. Bare stikk innom til kaffe og prat! Velkommen!

ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Romsdal Parkinsonforenings busstur:

Søndag 30.mai.

Vi viser til utsendte invitasjon, men minner herved om vår tradisjonelle busstur. I år reiser vi til Sekken søndag 30. mai. Vi møtes på fergetermin til Sekken senest kl. 10.30. Vi tar en rundtur med lokal guide på øya, stopper for omvisning på museet og etter en enkel middag returnerer vi til Molde enten kl. 16.45 eller 15.15.

Egenandelen for turen er **kr. 300,-**.

Hvis du vil være med, må du være rask med å melde fra til Tor Gilde på telefon 71254205, 95105421 eller til TMGilde@online.no

Sunnmøre Parkinsonforenings busstur:

Søndag 13. juni: Sommerens tur går med buss til Valldal / Trollstigen kl. 10 fra Rutebilstasjonen i sentrum, og kl 10.30 fra Moa. Se eget skriv som er tilsendt.

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Helga 1.- 3. okt., alternativt helga 8.- 10. okt., planlegger vi å feire 25 års jubileum med brask og bram! Sett av disse to helgene foreløpig!

Sunnmøre Parkinsonforenings høsttur:

15. - 29. nov.: Vi inviterer til et hyggelig 2 ukers opphold på Casas Heddy, Lanzarote til høsten. Utreise den 15.11. fra Gardermoen. Retur den 29.11. Invitasjon er sendt i eget skriv til medlemmer i SPF. Se også www.parkinson.no/sunnmøre

Nordmøre Parkinsonforening:

Lø 23. okt. kl 12 på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund: **Medlemsmøte**

Lø 11. des. kl 15 - 19 på Barmannhaugen Eldresenter i Kristiansund: **Julebord.**

Aure Rehabiliteringssenter tilbyr: **3-ukers Parkinsonskole** fra **31.08. - 21.09.2010**. Se egen annonse nederst på side 23.

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo



Tlf. 22008300

Epost
post@parkinson.no

Generalsekretær
Magne Fredriksen

Parkinsontelefonen: Alle hverdager

22008280 fra 10 - 16



Her kan du treffe skolerte og hyggelige likemenn fra NPF



Rådgivningslinjen: 22008308

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, Ragnhild Støkket (*bildet*) alle mandager fra 10 til 13



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei



Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: leklokk@online.no
www.parkinson.no/moreogromsdal

Sunnmøre Parkinsonforening

Arne Thorsnes
Lerstadtoppen 30
6014 Ålesund



Tlf. 70146258/mob. 94842274

Epost: arthorsn@online.no
www.parkinson.no/sunnmøre

Romsdal Parkinsonforening

Aud Johansen Hauso
Nøisomhedv. 31 A
6419 Molde



tel.: 71210322/48255492

Epost: audhaus@online.no
www.parkinson.no/romsdal

Nordmøre Parkinsonforening

Leif Klokkehaug
Iverplassen 13
6524 Frei



Tlf. 71528081/mob 95207104

Epost: nordmore@parkinson.no
Eller: leklokk@online.no
www.parkinson.no/nordmore

Vil du bli medlem?

Du kan melde deg inn på hjemmesida til NPF:
www.parkinson.no, eller kontakte den lokalforeninga du vil stå tilsluttet.

Vil du snakke med en av våre 8 likemenn?

Bjørn Overvåg - tlf 70012930 (pasientlikemann)
Jorunn Overvåg - tlf 70012930 (*pårørendelikem.*)
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 (*pårørendelikem.*)

Se presentasjon av likemennene på side 15



K.A. Aarstad AS

Torvmyrane 31 6150 Ørsta tlf. 70047150



Ose & Aarseth

www.ose-aarseth.no - 700 49 300

Arbeidstid: 08.00-16.00



MALIA

Gode råd - gode kjøp!

MALIA Ørsta
Bullmann AS, Industrivn. 14. Tlf. 70 04 75 30
Åpent: Man-Fre 8-16.30 (8-17) Lør 9-14



SKEIDAR®

www.skeidar.no Tlf 70045555

LIKEMENN I LOKALFORENINGENE



På denne sida vil de åtte av våre medlemmer som har gjennomgått likemannskurs og blitt kvalifisert til likemenn i regi av Norges Parkinsonforbund etter hvert presentere seg selv. Nå har vi totalt 8 likemenn, fordelt på 6 parkinsonrammede og 2 pårørende, og vi trenger flere. Kanskje du kan tenke deg en slik utfordring for å være til hjelp? Her er to av dem:



Her er jeg, en 74 år ung dame. Sånn føles det i hvert fall de fleste dagene. Jeg fikk diagnosen Parkinson i 1999 etter å ha hatt stadig økende skjelvninger spesielt i høyre arm/hånd i nesten ett år. Jeg var heldig og ble operert (elektroder i hjernen) allerede i 2001 på St. Olavs hospital i Trondheim, og jeg synes selv sykdommen har vært lite plagsom siden.

Når jeg har tatt imot vervet som likemann, er det i håp om å kunne være til litt støtte for andre med samme diagnose, som ønsker å ha noen å snakke med. Vi kan treffes her hos meg på Frei, hos deg eller ute et sted, eller vi kan bare snakke i telefonen. Det bestemmer du. Mine telefonnummer er: **71 52 80 81** og mobil **481 52 232**. Hilsen **Elin Klokkerhaug, NMPF**



Hei, jeg heter **Arne Thorsnes** og er 59 år. Jeg har hatt parkinson siden 2007, eller rettere sagt det var da jeg fikk diagnosen. Jeg er utdannet sykepleier, diakon og økonom. I tillegg har jeg utdanning i veiledning. Like før jeg ble syk fullførte jeg utdanning som klassisk akupunktør, men jeg rakk aldri å praktisere.

Jeg har arbeidet med mennesker hele min yrkesaktive tid, så da jeg fikk tilbud om å ta et kurs for likemenn, så slo jeg til. Jeg synes det er meningsfylt å skulle være til disposisjon for likesinnede, enten det er i styre og stell, (jeg er også leder for Sunnmøre Parkinsonforening) eller det er som likemann til samtaler på telefon, på tomannshånd eller i grupper. Arbeidet er svært givende, men vi skulle vært flere! **Tlf 70 14 62 58** eller mobil **948 42 274**



Min hobby: Bake brød av surdeig v/Arne Thorsnes

Jeg setter hobby i anførselstegn, for jeg vet ikke om matlaging og baking kan regnes som en hobby? Jeg har i alle fall lyst til å skrive litt om noe som jeg synes er kjekt å holde på med. Jeg har i flere år vært «leverandør» til husholdningen vår av grovt brød. Jeg synes at det meste av brød som kjøpes er mer tilsatt farge for å virke grove enn tilsatt virkelig grovt mel og korn. Jeg synes også at hjemmebakt smaker mye bedre, og så er jo selvgjort velgjort!

Jeg har i flere perioder også hatt en surdeig «gående». Når jeg sier gående, så er det fordi den i høyeste grad er levende, og må fornyes ved å bake hver uke eller fornyes på annen måte. Brød bakt med surdeig, helt uten vanlig gjær blir svært saftige og holder seg lenge. De får også en egen smak, da prosessen tar lang tid så alle smakstoff i melet kommer frem. Skal du bake med surdeig må du altså ha god tid den dagen du baker. Det vil du se etter hvert.

Men først må du lage en surdeig! Her har jeg hatt stor glede av to bøker : Åpent Bakeri : Brød, på Cappelen forlag, og Morten Schakenda: Om boller og brød og tilfældigheter fra bakeriet i Lom, på Ashehoug forlag. Bøkene anbefales.

Du kan lage både grov og fin surdeig, men jeg lager bare den grove. Prosessen tar minst 7 dager, men så har du surdeig så lenge du vil.

Dag 1-2:

100gr fin sammalt rug + 1 dl lunkent vann. Bland vann og rug i en bolle og dekk med plastfolie, og la det stå i to dager i romtemperatur. Det begynner gjerne å syde og boble litt.

Dag 3-4:

100 gr siktet rugmel blandes inn i bollen til en fast deig. Legg den i en ren bolle, dekk til og la stå i to dager. Den skal begynne å få litt bobler – kanskje svært lite.

50 gr surdeigbase (fra den du har stående – resten kastes)

0,5 dl lunkent vann

ca 100 gr siktet rugmel

Bland surdeig og vann og tilsett mel til du får en fast deig. Dekk til med plastfolie. Den skal fortsatt stå i romtemperatur i to dager. Etter to dager har den hevet seg lite, men fått en syrlig lukt og fine bobler inni.

Dag 7 (dagen før bakedagen)

50 gr surdeigbase (kast resten)

1,5 dl lunkent vann

75 gr siktet rugmel

100 gr fin sammalt rug.

Bland surdeig og vann, og tilsett mel til du får en fast deig. Legg den i en ren bolle og dekk med plastfolie og la den stå på kjøkkenbenken i 12-18 timer. Surdeigen skal nå være klar til bruk. Men jeg har erfaring med at jeg har måttet gjenta dag 7 to ganger til før jeg fikk en surdeig med futt i som er kraftig nok til å bake uten gjær.

Husk alltid å ta av 50 gr surdeig og legg i en tett boks med lokk som skal oppbevares i kjøleskap til neste gang du skal bake! Dersom du ikke baker hver uke må dag 7 gjentas en gang i uken.

Så til det som er kjekt, å bake brød! Jeg baker vanligvis 4 store brød i langpanna, og oppskriften er laget ut fra det. Jeg varierer ut fra en grunnoppskrift på 1,3 liter vann og 2 kg mel + gryn + surdeig. Den jeg bruker mest er denne:

1,3 liter kaldt vann rett fra springen

2 dl linfrø

2 dl solsikke frø

500 gr grov spelt

500 gr grov rug

1 kg hvetemel

4 ts salt

250 gr surdeig

Bland mel, gryn og vann og kjør i mikseren i 10 minutt. La stå i 20 minutt. Tilsett salt og surdeig og elt i minst 15 min. Juster deigen med mel eller vann til en myk konsistens som du ser du kan bearbeide lett på bordet etterpå og som er elastisk. Sett lunt til den har hevet seg godt, det tar minst 4 timer, så gjør noe annet imens! Del deigen i 4 emner og arbeid den godt på bordet før du former til 4 brød og legger i langpannen med fett mellom brødene. (jeg bruker bakefett på spray,

Forvarm ovnen til 220 gr og brødene er hevet til minst dobbelt størrelse (det kan igjen ta ganske lang tid... men det er det som gjør dem gode! Når de er klar settes de i ovnen, og du kaster inn i bunnen av ovnen ½ dl vann før du raskt lukker døren! Dette lager en effektiv damp som bedrer hevingen. Etter 5 min settes varmen ned til 180 gr. Og de stekes videre i ca 45 min. Avkjøles på rist.

Lykke til med bakingen. Neste gang skal dere få oppskrift på et kjempegodt grovt knekkebrød som er veldig lett og lage selv! Kos deg med surdeigen så lenge! Ta gjerne kontakt viss du lurer på noe eller har lyst til å gi en tilbakemelding. Kanskje du har lyst til å skrive inn til bladet om din gode brødoppskrift?

MIN PARKINSON , TIDLEGARE HOBBYAR OG FRITIDS AKTIVITETAR, OG LITT NYE. FRIMERKER NEMNER EG IKKJE. DÅ GÅR NATTA MED.

DET ER NATT, KLOKKA HAR PASSERT 0100, OG SIT FORAN PC SKJERMEN, OG KJENNER ROA SIG INN I KROPPEN, OG SINNET KJEM I HARMONI, ETTER EIN DAG DER KALENDEREN VISER VÅR, MEN UTE SNØR DET DENNE MANDAGEN 11. MAI 2010. MÅ BERRE INNRØMME DET, MEN HAR KJØPT NY PC, OG DET VAR IKKJE BERRE BERRE Å FINNE UT AV DEI NYE PROGRAMMA, MEN NO SER EG LYSET, OG VIL PRØVE Å SKRIVE NOKRE LINJER, SÅ HAN LEIF FÅR DET EG **IKKJE** LOVA HAN, NOKRE ORD OM MIN PARKINSON.

EGENTLEG ER DET **VÅR PARKINSON**, DÅ FAMILIEN NØDVENDIGVIS VERT PREGA AV TILSTANDEN MIN, OG MÅ I MANGE SAMANHENGAR UTVISE STORT TÅLMOD. OG ÆRE VERA DEI FOR DET.

TIL HELGA HAR VI PLANAR OM Å BESØKJE CAMPINGVOGNA PÅ BYRKJELO, DER VI TRIVST, KOPLER AV OG SAMLER KREFTER, HEILT UTAN DÅRLEGT SAMVET, GRUNN: HAR RYDDA, RAKA OG STELT RUNDT HUSA, (DER DET VAR BAR MARK.) NO FRAMETTER ER DET KNAPT MED DAGAR SOM IKKJE ER RAUDE, SÅ EIN MÅ NYTTE TIDA GODT, SKAL EIN REKKE OVER DET EIN SER TRENG VØLING OG TILSYN. NO ER DET SLIK AT ALT TEK SÅ MYKJE LEEEEENGER TID, DETTE ER VEL EIT KJENT SYMPTOM SOM DEI FLESTE **PS** RAMMA ER KJENDE MED, OG IKKJE FOR Å GLØYME ALL PLANLEGGINGA. (EIN KAN VERA GLAD EIN IKKJE MÅ PRESTERE FOR Å LEVA)

DET ER VEL NATURLEG Å PRESENTERE SEG, FØR EIN GLØYMER DET. NAMNET ER NILS INGE AARSÆTHER, HAR PASSERT DEI 60, 63 TIL SOMMAREN, MEN HAR TRASS **PS** INGEN PLANER OM Å SETJA MEG, OG ENDE OPP SOM EIN ANNAN TØRRFISK. TIL DET ER VÆRET FOR GODT. BOR I FOLLESTADDALEN MED FRI SIKT TIL KOLÅSTINDEN.

SOM DEI FLESTE HADDE EG EIT LANGT "SJUKELEIE " OG VANDRA I DEI FLESTE AVDELINGANE PÅ MIN VEG MOT DIAGNOSA, **PS**. DET VAR NESTEN EIN BEFRIELSE Å FÅ EI DIAGNOSE, DÅ DEN GAV EI FORKLARING PÅ DEI TRAUMENE SOM EG SLEIT



Nils og Gerd på Hustadvika
Foto: Leif Klokkehaug

MED OVER LANG TID, TRULEG HADDE EG **PS** ALT I 1997/98. HUGSAR EI EPISODE FRÅ DENNE TIDA, VI CAMPA MED VOGN I FØRDE, TOPP VÆR, IFØRT SHORTS UTAN LOMMER MED EI TYNN BROSJYRE I HANDA FRÅ G-SPORT FØRDE. HADDE SÅ VONDT I MUSKULATUREN PÅ GRUNN AV DEN STATISKE MUSKELBELASTNINGA VED Å HALDE BROSJYRA MED FINGRANE, AT HO HAMNA I NERMASTE BOSSDUNK, DÅ SMERTA VED Å HALDE BROSJYRA VART UUTHALDELEG. (PRØV Å DOKUMENTERE DETTE FOR HVERMANSEN, DET ER IKKJE LETT) EG ER SIKKERT IKKJE ÅLEINE. EG VART SJUKEMELD I AUG 02. DÅ PAKKA VI BILEN OG TOK BÅTEN TIL ISLAND FRÅ BERGEN, KJØYRDE ISLAND RUNDT. CA. 140 MIL.KJENDE ALT DÅ, AT FORMA IKKJE VAR HEILT PÅ TOPP..

PÅ FRITIDA HAR EG DYRKA ULIKE FRITIDSAKTIVITETAR, SKITURAR ÅLEINE, ELLER FLEIRE ILAG PÅ TOPPTURAR, SEINARE MED FAMILIEN PÅ SLEP, KONE OG VÅRE TO BARN. TURAR MED OG UTAN FISKESTANG. TAFJORDFJELLA-RALLARVEGEN-AURLANDSDALEN-GALDHØPIGGEN-TROLLHEIMEN, OG IKKJE FOR Å GLØYME ALLE TURANE MED CAMPINGVOGN SØR I LANDET, OG TURANE OVER TIL SØTA BROR, OG BÅT TIL DANMARK MED MÅL Å KØYRE ALLE BRUENE PÅ HEIMVEGEN OG NYE- TUNNELLEN TIL SVERIGE. M.FL. LANGT, JA. MEN VEL VERDT UTGIFTENE.

AV ANDRE FRITIDSAKTIVITETAR TOK HAGEN MYKJE AV FRITIDA. HAR TIL TIDER VORTE BESKYLDA FOR Å VERA STEINGALEN, OG DET ER IKKJE FÅ TONN STEIN SOM HAR FUNNE SEG TILRETTE VED HUSET GJENNOM ÅRA. I DENNE PERIODA VART DET OPPARBEIDD GRØNNSAKSHAGE, PLANTA ULIKE FRUKTTRE OG ANDRE PRYDBUSKER. DYRKA PÅ SLUTTEN 27 ULIKE GRØNNSAKSVARIANTAR, MEN ETTER AT EG OVERTOK DRIFTA AV FARSGARDEN I 1992, MÅTTE EG OMPRIORITERE. IDAG 20 ÅR SEINARE, ER DRIFTA AVVIKLA. OG NÅR EG SER ATTENDE, MED LANGE OG TRAVLE DAGAR - ANGRAR EG SLETT INGENTING , SOM DET STÅR I VISA TIL EDITH PIAF

SAMTIDIG MED ETABLERINGA AV GRØNNSAKSHAGEN, VART DET PLANTA BÆRBUSKER SOM VAKS OG TRIVDES, OG LA GRUNNLAGET FOR EIN ANNAN AKTIVITET, SOM OG SMAKTE GODT, VINLAGING AV EIGNE HAGEBÆR, HAR FRAMLEIS LIGGANDE 3-4 FLASKER, ÅRGANG 1985. DETTE ER EIN HOBBY SOM DEI FLESTE KAN MEISTRE, MED **PS** I KROPPEN. 1 STK. STIKKELSBÆRTRE I GOD VEKST, GIR 30 LITER FERDIG VARE MED NYDELEG HVITVIN. DETTE KUNNE VERE EIT AKTUELT KURS / TEMA FOR INTERESSERTE ?

VI FLYTTE INN I NYTT HUS MAI 1975, OG BOR HER FRAMLEIS, HUSET BYGT AV MATERIALER FRÅ EIGEN SKOG, MYKJE ARBEID, TOK NERMARE 3 ÅR FØR VI KUNNE FLYTTE INN. DET VAR OFTE VANLEG UTE PÅ BYGDENE Å NYTTE EIGEN SKOG, SLIK ER DET LITE AV NO, ENKELTE KALLAR DET FOR FRAMSTEG.

EIN FÅR HÅPE NYE GENERASJONAR VIL OG KAN BU PÅ LANDSBYGDA, TIDA FÅR VISE.

NÅR DET GJELD MIN **PS** ER DET Å SEIA, AT HELD EG MEG PÅ DETTE NIVÅET NÅR DET GJELD MEDISINBRUK, OG EFFEKTA AV DEN SKAL EG IKKJE KLAGE.



Min hobby: Slektsforskning v/Reidar Haltbakk

Starten på min interesse for faget var at min yngste datter hadde valgt slektsforskning som oppgave i 4H. Hun lette i bygdebøker og annen litteratur. Så oppdaget vi at det eksisterte en organisasjon i Surnadal som het SFIN - Slektforum For Indre Nordmøre. Vi meldte oss inn og deltok på noen møter og interessen ble tent. Vi, etterkommere etter Johannes og Petrine Haltbakk var så med på å arrangere slektsstevne i 1989 og 1992 . Deretter skrev og ringte jeg til utvalgte personer i de forskjellige grenene av slekten og spurte om de kunne skaffe opplysninger om sin gren. Og jeg fikk svar fra 98 %! Dette ble så stort at jeg fant ut at jeg måtte få skrevet ned opplysningene i et passende dataprogram. Jeg valgte **Brothers Keeper**, et amerikansk program i norsk oversettelse. Siden har det kommet mange bra program så det er mye å velge i.

Utover de opplysningene jeg fikk fra mine slektninger, brukte jeg bygdebøker, kirkebøker, folketellinger og diverse andre kilder. Kanskje det viktigste verktøyet for å drive med slektsforskning i dag er å være medlem av DIS - Data I SLEKT. Denne organisasjonen registrerer opplysninger slektsforskere har stor nytte av i sitt arbeid innenfor dette temaet. Det koster 300 kr. pr år. For denne summen får man adgang til en masse opplysninger/databaser rundt om i hele verden. I tillegg får man bladet Slekt som utgis 4 ganger i året. I dette medlemsbladet står det mange gode artikler som slektsforskere har nytte av. Man får også gode tips om hvordan lage slektsbok, for eksempel.

Etter at jeg var "ferdig" med mitt arbeid med å registrere opplysningene jeg har samlet, skrev jeg ut alt jeg hadde lagt inn og det ble til et hefte på 80 A4-sider som jeg solgte til interesserte for kostpris, og har fått mange gode tilbakemeldinger. De som måtte være interessert i forskning på slekt, kan melde seg direkte inn i DIS, eller inn i SFIN som nevnt. Vil man melde seg inn i sistnevnte, kan man ta kontakt med undertegnede som for tiden er kasserer i den organisasjonen. Hobbyen er givende, interessant og viktig for etterslekten.

Reidar Haltbakk
6680 Halsanaustan



Næringsvett

Historien du nå skal få høre
hendte en gang på kysten av Møre.
Et gravfølge måtte over fjorden
for ved kirken å få den døde i jorden

Vinden ble sterk, og bølgen krapp
og dessverre, fortøyningen slapp
De gjorde alt, og innsatsen var stor
men de så kisten forsvinne overbord

De lette og lette til mørket kom
de måtte snu selv om båten var tom
Den døde var borte og stor var sorgen
men de måtte vente til neste morgen

To brødre fortsatte letingen neste dag
og de fikk noe fast på det andre drag
De håpte nå å ha løsning på floken
Riktig, den døde hang fast på kroken

Men, to hummer hang med da de dro
De så på hverandre, lenge, de to
Gravferden kan vente, intet galt er fatt
vi setter den døde ut igjen enda en natt

*Fritt gjendiktet etter en historie
som går på folkemunne.*

Steinar

Til Bjørn

Så er denne styreperioden over
Og med den vår tid med Bjørn ved roret
Noko er det som gjer Bjørn litt spesiell
Ikkje at han ønskjer oss alle berre vel
ikkje at han ser når noko ikkje er så bra
Her er det nok å nemne Latvia

Mykje har han hittil lært på livets vei
Men han har ennå ikkje lært å seie - nei?.

Vi aksepterer at du skifter til et mindre gir
Alt tar lengre tid enn før, det er jo slik det blir
Du gir til neste mann ein solid økonomi
Og kan med rette gi familien meire av din tid

Steinar

MIN PARKINSON - Forts. fra side 19

HAR SISTE 4-5 ÅRA HATT SOM MÅL Å TRENE MINST 2 GONGAR 1,5 T I VEKA PÅ HELSESTUDIO, NOKO EG HAR HATT GOD EFFEKT AV. FYSIKALSK BEHANDLING ER EIN DEL AV EIGENTRENINGA. MÅ OG NEMNE DET SOSIALE SAMVÆRET SOM ER GOD TERAPI.

DETTE VART MYKJE HOBBY OG FRITID, OG MINDRE PS, MEN VÅR FØLGESVENN PS MÅ VI SAMARBEIDE MED DAGLEG. DIFOR ER DET ETTER MITT SYN VIKTIG Å BRUKE TIDA TIL DET SOM GIR MEST TRIVSEL OG VELVÆRE TOTALT FOR FAMILIEN OG ANDRE EIN MØTER PÅ SIN VEG, GRIP DAGEN!! MED YNSKJE OM EIN GOD SOMMAR.

NILS INGE AARSÆTHER
6150 ØRSTA

Red. takker for innlegget, og oppfordrer leserne til å følge opp med nye innlegg om Min Parkinson!



Møre og Romsdal Parkinsonforening

**Styrets forslag, vedtatt av
årsmøtet i MRPF 13.03.2010**

Arbeidsprogram 2010 – 2011

HELSEPOLITISK INTERESSEARBEID:

- Synliggjøre behandlings- og rehabiliteringsbehovet i fylket vårt.
- Arbeide for at kommunene etablerer spesialenheter for nevrologiske pasienter som trenger heldøgnspleie i institusjon.
- Samarbeide og etablere kurstilbud med Lærings- og mestringscentrene.

OPPLYSNINGS- OG INFORMASJONSARBEID:

- Fortelle om sykdommen og gjøre fylkes- og lokalforeningene bedre kjent, også i utdanningsinstitusjonene i fylket.
- Markere den Internasjonale Parkinsondagen med lokale og sentrale tiltak.
- Utvikle/oppdatere informasjonsmateriale, f.eks. slideshows om PS
- Ivareta og oppdatere medlemsbladet "Hør på meg", og fylkets og lokallagenes hjemmesider på www.parkinson.no
- Øke kunnskapen om rettigheter.

MEDLEMSSERVICE BASERT PÅ LIKEMANNSPRINSIPPET

- Styrke fylkeslagets og lokalforeningenes likemannsarbeid.
- Etablere pårørendekontakter både i fylkeslaget og i lokalforeningene.
- Motivere til å benytte/betjene Parkinsontelefonen.
- Utvikle gode tilbud både for pasient- og pårørendemedlemmer.
- Støtte Papaya-gruppa (for yngre parkinsonpasienter) i fylket
- Bidra til å skape møtearenaer lokalt.

ORGANISASJONSUTVIKLING

- Utvikle fylkeslagets organisasjonsform i samsvar med forutsetninger og behov lokalt i fylket vårt.
- Bidra til å forbedre forbundets vedtekter og arbeidsprogram med bakgrunn i våre lokale forutsetninger og behov.
- Delta på forbundets ledersamlinger for å inspirere til å samkjøre arbeidsprogram og -planer på de forskjellige nivåene i organisasjonen, motivere og stimulere tillitsmannsapparatet.
- Øke medlemstallet.
- Tilrettelegge for lokale aktiviteter.

Vår konkrete **Handlingsplan for 2010-2011.**
finder du på hjemmesida vår på internett, se:

www.parkinson.no/moreogromsdal



Her finner du oppdatert statistikk for antall spillere og opptjent grasrotandel for 2010

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 992 985 836

Statistikk pr. 16.5.2010: 5 spillere kr 300

Nordmøre Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 992 617 969

Statistikk pr. 16.5.2010: 32 spillere kr 3958

Romsdal Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 986 224 025.

Statistikk pr. 16.5.2010: 20 spillere kr 2173

Sunnmøre Parkinsonforening:

Organisasjonsnr. 983 493 831

Statistikk pr. 16.5.2010: 17 spillere kr 2042

Vi takker de spillere som på denne måten har valgt selv å styre 5% av sin spilleinnsats direkte til en av våre parkinsonforeninger i Møre og Romsdal. Bruk muligheten du også! Bare oppgi foreningens navn til kommisjonæren!

I følge Norsk Tipping er det fortsatt mange som ikke har valgt grasrotmottaker



Helse Nordmøre og Romsdal HF



**Parkinsonskole
ved Aure
Rehabiliteringssenter
31.aug - 21. sept 2010.
Bare søk plass nå!**

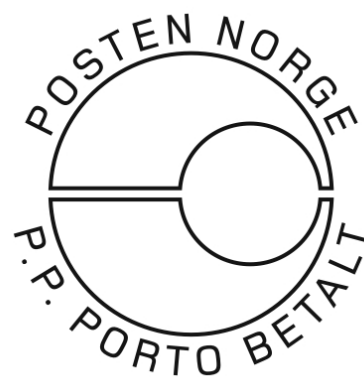
Aure rehabiliteringssenter arrangerer, i samarbeid med nevrologisk avd. ved Molde sjukehus, treukers lærings- og mestringskurs for personer med Parkinsons sykdom. Egenandelen er på kr. 123 pr. døgn. Fastlegen din eller nevrologisk avdeling kan søke for deg.

Kurset er aktuelt både for deg som nylig har fått påvist sykdommen, og for deg som har levd med sykdommen i lengre tid. Pårørende har også anledning til å være med på deler av oppholdet.

Medlemsblad for Møre og Romsdal Parkinsonforening

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

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Til

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

Sprek 80-åring

Ingvar Omenås fylte 80 år den 23. mai. Vi ønsker å hedre han ved denne rundingen. I atskillige år har han vært Parkinsonforeningenes fremste tillitsvalgte både på Sunnmøre og for hele fylket. Når Møre og Romsdal Parkinsonforening feirer sitt 25 års jubileum i år mangler det bare et par år på at Ingvar kan feire samme jubileum som tillitsvalgt, de aller fleste år som formann. Han har lagt ned et stort arbeid i alle disse år, ikke minst på det økonomiske området, og når han trakk seg tilbake i 2009 etterlot han seg en aktiv forening med en solid økonomi. For dette ble han hedret som foreningens første æresmedlem. Sunnmøre Parkinsonforening er fortsatt en aktiv forening med arrangement som medlemsmøter, helgesamlinger og turer til utlandet etter et mønster i tråd med opplegg som er skissert av Ingvar. Ingvar har alltid vært en mann som viser omsorg for andre og har gitt sin kjære kone, Ruth, et meningsfylt liv også gjennom alle de 25 år hun har hatt Parkinson sykdom.



Ingvar er fortsatt en aktiv mann, blant annet som aktiv medlem i Odd Fellows, pensjonistforeningen i Storebrand og også styremedlem og formann i et sameie hvor han har sin bolig. Han er også fast møtende medlem i en trimgruppe som parkinsonforeningen har.

Vi gratulerer Ingvar med dagen som han har feiret sammen med sin familie.

Steinar