Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 3 **OKTOBER 2026** **Årgang 20**



Bl. a. kan vi lese mer om dette:

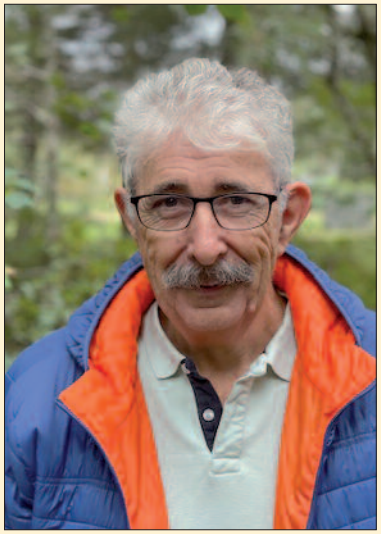
- **Tanker rundt det å være pårørende**
- **Hva kan vi gjøre for deg**
- **Hilsen fra Romsdal**
- **Invitasjoner til Julegilde/Julebord**

Motiv fra Vigra. *(Foto: Kristin Heltne.)*

Innhold:

Lederen har ordet..... 2
Hei til alle våre lesere 3
Tanker rundt det å være pårørende .. 4
Hva kan vi gjøre for deg..... 6
Kommunale treningstilbud 8
Litt fra medlemsmøte i SPF..... 9
En hilsen fra Romsdal 10
Foreningenes invitasjoner til Julegilde/Julebord 13

Lederen har ordet



Høytid, fellesskap og pårørende som våre støttespillere

Høsten er her med sine gyldne farger og roligere tempo, og vi nærmer oss en av årets mest hyggelige tradisjon – Foreningens julebord!

I dette nummeret finner du innkalling til din forenings julebord (eller julegildet som de sier på Sunnmøre).

En flott anledning til å møtes, feire fellesskapet og dele gode stunder sammen. Vi håper mange av dere blir med på denne varme og trivelige kvelden.

Denne tiden på året minner oss også om hvor viktig fellesskap og støtte er, ikke bare for oss som har Parkinson, men også for våre pårørende. Pårørende er en uvurderlig ressurs i vår forening. De spiller en avgjørende rolle i hverdagen, både som støttepersoner og som aktive deltakere i vår felles kamp mot sykdommen. Vi ønsker derfor spesielt å oppfordre pårørende til å delta på våre medlemsmøter. Her kan dere lære, dele erfaringer og styrke båndet til andre i samme situasjon.

Apropos lære noe nytt og dele erfaringer så må jeg nevne siste medlemsmøte i SPF.

Leder Geir Sund og kona Inger Johanne har i 2026 renovert huset sitt med tanke på at de ønsker å bo der i flere år framover. De fortalte om prosessen, fra «skal / skal ikke» til møter med ergoterapeut, bygningsfolk og ikke minst om hva som gjelder av regler og retningslinjer 40 år etter huset var bygd.

Flere kommentarer etter innlegget, om hun som bor alene og har flyttet sengeplassen opp i 1. etasje og lagt til rette for alt på et plan, til han som fortalte om muligheter til å få tilrettelagt leilighet. Her er det mye god informasjon som vi kan ha nytte av når vi bestemmer oss for å gjøre endringer.

Det gleder oss også at Lærings- og mestringskursene ved Sykehuset Nordmøre og Romsdal nå går for fullt. I mai var det kurs for nydiagnostiserte, og i september gjennomførte vi kurs for de som har hatt sykdommen noen år. Neste kurs for

nydiagnostiserte er planlagt 10. og 11. november. Påmelding skjer via nevrolog eller fastlege – og husk å ta med din nærmeste pårørende! Disse kursene er viktige for både pasient og pårørende for å sikre best mulig kunnskap, mestring og samarbeid.

Sammen kan vi bygge et sterkt nettverk av kunnskap og støtte som gjør hverdagen lettere for både pasienter og pårørende. La oss fortsette å holde sammen, også i de gode stundene som nå – under høstens samlinger og det kommende julebordet.

Til dere alle:
Riktig God Jul og et Godt Nyttår!

Velkommen til et hyggelig og lærerikt fellesskap i 2027!

Gunnar Frøyen
Leder Møre og Romsdal Parkinsonforening

HEI TIL ALLE VÅRE LESERE

Redaktøransvaret av medlemsbladet Hør på Meg har siden 2021 fulgt med som en del av jobben som leder i Møre og Romsdal Parkinsonforening. Før dette var redaktør rollen et eget verv.

At bladet fortsatt eksisterer er kun fordi våre tidligere og nåværende ledere, Maybritt Vikestrand, Eli Karin Walle og undertegnede alle er ja-mennesker. Så vil jeg også fremheve et utmerket samarbeid med sekretæren vår, Kari Steinsvik og lederne i Lokalforeningene. Jeg personlig er «ordblind» og må bruke fryktelig lang tid på forholdsvis enkle oppgaver. Helsemessig er jeg også svekket, etter 18 år med Parkinson. Så nå sier det snart stopp enten jeg vil, eller ikke.

Vi er derfor på utkikk etter noen som er villig til å ta over vervet som ansvarlig Redaktør i Hør på Meg fra Nyttår. Den som vil ta på seg dette vil få anledning til å reise på landsmøte og å delta på medlemsmøter og lignende i lokalforeningene og slik få god innsikt i hva som foregår i regi av Forbundet og ute i Foreningene. Du kan være Parkinsonist, pårørende, andre familiemedlemmer eller en Støttemedlem/venn av noen som har Parkinson. Det viktigste er at du har interesse, overskudd og vilje til å sette deg inn i hvordan det er å ha Parkinsonisme eller være pårørende til noen som har sykdommen.

Styret vil gi en kompensasjon for vervet pluss dekning av alle dokumenterte utgifter, etter statens regulativ.

Gunnar Frøyen

TANKER RUNDT DET Å VÆRE PÅRØRENDE

Diagnosen er satt! Partneren din har Parkinson Sykdom!
En person til har fått en ny situasjon: Vi har fått en ny nærmeste Pårørende!

Er vi som er pårørende klar over hvor viktig det er at vi samarbeider med den som har fått diagnosen? Er pasienten klar over dette?

Gjennom 20 år som pårørende har jeg truffet mange, både menn og kvinner, som helst ikke vil snakke om den diagnosen de har fått.
Dørterskelen er veldig høy for de fleste før de aksepterer situasjonen de er kommet i. Det kan ta flere år før de melder seg inn i NPF og dermed blir medlem i den lokale foreningen. Da oppdager de raskt at det fellesskapet vi har sammen med andre Parkinsonister er til god hjelp i hverdagen. Medlemsmøter, trening, logoped, turer og andre sosiale møteplasser er viktig for den som har diagnosen og for den pårørende.

Det arrangeres kurs for nydiagnostiserte i helseforetaket 10. og 11. nov. (se lederen i bladet). Ta kontakt med fastlegen og meld dere på begge to!

Viktig!
Den pårørende trenger også å lære om Parkinson Sykdom. Det er mye å sette seg inn i, både medisiner, gode råd og praktiske løsninger og da er det godt å være to.

Bli med til nevrologen, kanskje også til fastlegen. Vi vet alle hvor lett det er å glemme ting vi lurer på, og jeg har selv erfart at pasienten har veldig lett for å huske bare deler av informasjonen.

Pårørende ønsker å bli den beste støttespilleren og da må vi spille på lag!
Hvorfor legges det ikke mer vekt på den pårørendes rolle fra starten av?

Informasjon til den Pårørende føles ofte som et negativt bilde om framtiden:
I NPFs brosjyrer er det fokus på de pårørendes betydning for den som har fått Parkinson.
«De pårørende er en ressurs i helse-Norge som sparer staten for store summer.
De pårørende har rett på godtgjørelse, pass på dere selv, dere kan få hjelp fra kommune og helsevesen.»

Hvorfor er det ikke et eneste ord om at de aller fleste med Parkinson vil ha mange gode år før plagene blir større og det trengs hjelp og tilrettelegging?
I disse årene er det viktig med et godt samarbeid mellom pasient og pårørende!

Pårørende:
I NPF regnes nærmeste pårørende som den som har felles adresse med hovedmedlemmet.
Andre familiemedlemmer, som også er pårørende, blir Støttemedlemmer!

Ikke glem å involvere **alle de «pårørende»** når diagnosen er satt. Fortsett med de kjekke aktivitetene i familien, konkurranser, forskjellige spill, hyggelige samvær sammen med barn og barnebarn – og ikke glem de gode vennene! (Som også registreres som støttemedlemmer)

Et lite hjertesukk til slutt:
Som Pårørende: Engasjer deg i foreningen! Vi trenger flere som kan være medhjelpere. Enten som ansvarlig på bowlingen, eller på andre aktiviteter. Vi trenger i alle lokalforeningene noen, både hovedmedlem, pårørende og støttespillere, som kan gjøre en innsats for at foreningen blir den møteplassen som vil alle ønsker at den skal være.

Det er kjekt å være med i dette arbeidet!

Kari Steinsvik



HVA KAN VI GJØRE FOR DEG?

En regnfull sommer er forbi, og en (forhåpentlig) fin høst og vinter står for døren. Høstsesongen har en tendens til å forsvinne forbi oss i rasende fart, og 2026 ser ikke ut til å bli noe annerledes.

Noe som opptar meg mye er hvordan vi skal nå ut til dere medlemmer med informasjon, samt hva dere ønsker styret skal bidra med.

Hva kan vi gjøre for dere?
Eller hva kan du gjøre for Sunnmøre Parkinsonforening's medlemmer?

Fakta:
Sunnmøre Parkinsonforening har pr 09.10.2026
164 hovedmedlemmer (Har parkinson)
46 pårørende (bor i lag med en som har parkinson)
53 støttemedlemmer
Til sammen 263 medlemmer

Flere ganger i året arrangerer vi medlemsmøter o.l. Gjennomsnittlig oppmøte ligger på ca 30-40 medlemmer pr møte. Dvs i overkant av 15%.
Det er stort sett en «fast gjeng» som møter opp.

Er medlemsmøter bortkastet arbeid? Styret legger ned en god del arbeid i planlegging og gjennomføring. Bl.a å finne interessante forelesere. Vi ønsker selvfølgelig å presentere et innhold på medlemsmøtene som er interessant i forhold til Parkinson sykdom, i tillegg til sosial kontakt med muligheter til å snakke med andre i samme situasjon.

Er det tema som ikke treffer? Tidspunkt på dagen?

Jeg har forståelse for at offentlig kommunikasjon (mangel på) og tidsforbruk pga ferge gjør det vanskelig å komme til og fra møter på kveldstid.
Ser vi på medlemstallene for Ålesund kommune, og de nærmeste kommunene rundt Ålesund,
er de 99/30/40-til sammen 169.

På julegildet har det f.eks de siste årene (etter covid) møtt i snitt mellom 80 og 100 medlemmer.

Jeg må her også ta med at Sykkylven og Ørsta/Volda har en del egne aktiviteter som vi prøver å støtte opp om så godt som mulig.

Så til det store spørsmålet:
Hva kan vi gjøre for dere?

- Har du forslag til hva et medlemsmøte skal inneholde?
- Medlemsmøte på dagtid eller kveldstid?
- Medlemsmøte andre steder enn Ålesund – forslag til andre lokasjoner?

Hva kan du gjøre for Sunnmøre Parkinsonforening?

- Kan du tenke deg å være en lokal kontaktperson som tar ansvar for møter/aktiviteter lokalt?
  Gjerne gå i lag flere personer om oppgaven.
- Samle pårørende i et område til pårørende møte?
- Sende styret forslag til til tema/aktiviteter på medlemsmøte
- Andre ideer du ser for deg at vi kan tilby

Vi ønsker tilbakemelding fra dere for å kunne gi medlemmene et best mulig tilbud.
Alle forslag vil bli behandlet seriøst.

Forslag kan sendes til epost sunnmore@parkinson.no, eller til ett av styremedlemmene.
Oversikt over styret finner du på parkinson.no

Geir Sund
leder SPF



KOMMUNALE TRENINGSTILBUD OG EGENTRENING

STERK OG STØDIG:
Det er gruppetrening for deg som er over 65 år og bor heime. Du kan gå uten hjelpemiddel eller annen støtte inne, men opplever at balansen og styrken i beina ikke er som før.
Hovedfokus er styrketrening for bein og balansetrening. Vi trener for det meste stående og litt sittende. Du kan støtte deg litt til en stol ved behov.
Gruppene blir leia av frivillige instruktører som er kvalifiserte gjennom Sterk og stødig instruktørkurs. Fysioterapeuter er veiledere for instruktørene, og administrerer tilbudet.

De fleste kommunene på Sunnmøre har dette tilbudet. Det er veldig populært.
Et raskt søk på nettsidene til kommunene fant vi følgende informasjon:

Kommune	Har Sterk og Stødig	Oppgitt pris/merknad
Ålesund	Ja	350 pr halvår
Giske	Ja	Gratis
Sula	Fant ikke noe på nett	Andre tilbud, sjekk nettsidene
Haram	Ja	400 pr halvår
Sykkylven	Ja	Ikke oppgitt
Fjord	Fant ikke noe på nett	Alternativ: Trim for alle
Ørsta	Ja	Ikke oppgitt
Volda	Fant ikke noe på nett	
Sande	Ja	Ikke oppgitt
Herøy	Ja	Ikke oppgitt
Vanylven	Ja	200 pr halvår
Ulstein	Ja	Gratis
Hareid	Fant ikke noe på nett	

Klikk HER og du får se en video med 1 times trening med «Sterk og stødig»
Til de som ikke har annen organisert trening, er dette et godt tilbud. Ta kontakt med kommunen din og hør om muligheter.
ALL TRENING ER GOD TRENING!

De med Parkinson har også lett for å snuble, her er en link til et hefte utarbeidet av NTNU og Trondheim kommune, og med støtte fra Helsedirektoratet

Hefte med trening for å forebygge fall - trykk HER

Denne artikkelen blir også publisert på nettsidene til
Sunnmøre Parkinsonforening

LITT FRA MEDLEMSMØTE I SUNNMØRE PARKINSONFORENING

Onsdag 07.10. arrangerte vi medlemsmøte. Vi var heldige å få låne kafeen på Spjelkavik Omsorgssenter.
29 personer kom for å høre på Inger Johanne og Geir Sund fortelle om tilpassing av bolig. Spennende og aktuelt tema.
De viste bilder, snakka om egne erfaringer, tips og råd og hva en bør tenke på før det eventuelt blir behov for rullestol, eller andre hjelpemidler.
Det ble også tid for spørsmål og høre om andres erfaringer.

Tusen takk til Inger Johanne og Geir for flott foredrag.



EN HILSEN FRA ROMSDAL

Hei alle sammen!
Så er høsten nok en gang kommet. En sommer som aldri kom, er forbi.
Nå får vi håpe og tro på en fin høst og nyte naturens fargeprakt. Det fine med høsten utenom fargeprakten, er at nå kan vi høste det vi har sådd og det naturen selv gir oss. Og det er ikke lite.

Forbundet vårt
Som leder av en lokalforening har jeg denne gangen lyst til å gi en honnør til Forbundet vårt og til vår Generalsekretær Kristin Ruud. På alle våre medlemsmøter der vi i ledelsen spør hva våre medlemmer ønsker, så er svaret mer **informasjon**. Forbundet har hittil i 2026 sendt ut 19 såkalte Nyhetsbrev, som blir sendt alle medlemmer på E-post. I tillegg har de sendt ut 18 såkalte Foreningsbrev, som blir sendt til alle som har styreverv.
I disse dager har vi også mottatt vårt flotte medlemsblad **Tema Parkinson** som kommer ut en gang hvert kvartal. Aldri har vi mottatt mere informasjon. Tusen takk til **Forbundet** for denne nyttige informasjon, som jeg virkelig ber alle våre medlemmer lese.

Litt om hva vi har gjort hittil i år og litt om planer fremover
Etter årsmøtet har vi holdt 4 styremøter som vi holder på Frivilligsentralen i Molde. Fine og koselige lokaler sentralt midt i byen.

Unity Walk
Lørdag 13/6 gikk vi denne marsjen i Moldemarka. Vi gikk runden rundt Øverlandsvatnet som er 2,3 km langt, med innlagt kaffepause og sosialt samvær i gapahuken med det fortreffelig navnet Midtveishuken.

Damvokterhytta
Er blitt et fint og kjært turmål. Torsdag 16/7 med start fra Jensgurilia. Sola skinte fra skyfri himmel og 11 deltakere nøt turen og finværet. Hytta har fine uteplasser hvor vi hadde fint sosialt samvær med kaffe og noe godt å bite i. En fin tur som ble gjentatt den 27/8 med dessverre færre deltakere.



Damvokhytta ved Øverlandsvatnet som drives av Moldemarkas Venner.

Ny Pårørendegruppe
Etter av-vikling av vår pårørende gruppe, ble det i Molde på Frivilligsentralen den 21/5 holdt et oppstartmøte for en ny pårørende gruppe med godt oppmøte. Et nytt møte ble holdt på samme sted den 28/9.Det er svært positivt at vi nå har fått startet en ny gruppe. Tid og sted for neste møte er ikke bestemt, men invitasjon sendes på SMS.

Innflytterdagen i Molde
Ble arrangert den 5/9 på Torget og Rådhusplassen. Dette er et årlig arrangement siden 2005. Dette er en dag der kulturbyen Molde viser fram de tilbud og aktiviteter som byen har å tilby.70 lag og foreninger stod på stand. Vi var en av dem og hadde en del besøk, men erfaringen tilsier at Parkinsondagen i april kanskje er en bedre dag å stå på stand.



Leder Roy Tore Høyer på Stand på Innflytterdagen.

Medlemsmøte
Torsdag 24/9 kl.18.ble det arrangert medlemsmøte / hyggekveld på Frivilligsentralen i Molde. Leder Roy ønsket 20 deltakere hjertelig velkommen. Musikkgruppa Kvameratene som består av 3 pensjonerte lærere tok oss med i allsang med Parkinson sangen. Videre satte de oss i god stemning med en liten minikonsert og avsluttet med nok en allsang.
Gruppa avsluttet med en morsom Quiz, som musikals leder Ole Foss ledet på en fortreffelig måte.
Deretter fikk vi en fin og god orientering fra Tildelingskontoret til Molde Kommune ved Tone Borge Løkhaug. Vi fikk orientering om hvordan man går fram når det er behov for hjelp, og hvordan kommunen behandler en søknad rent praktisk. Ekstra kjekt var det at vi fikk en god dialog mellom Løkhaug og deltakerne som stilte mange gode spørsmål.
Så ble det endelig kaffe og noe å bite i. Kassereren hadde slått på stortromme med en nydelig marsipankake. Praten gikk fint rundt bordene og vi hadde et hyggelig og sosialt samvær denne torsdags kvelden.

For 2026-2027 har Forbundet valgt å løfte fram to hovedsatsningsområder som vi vet betyr mye for mange. Pårørendestrategi og medlemsstrategi.
Den 31/10 skal vår fylkesforening arrangere et fellesmøte i Molde for styrene i

våre 3 lokalforeninger, Sunnmøre, Romsdal og Nordmøre. Hoved agendaen blir å gå igjennom Forbundets strategiplaner for pårørende og medlemmer, for dermed legge en plan for hva vi kan få til i våre lokalforeninger.
Siden jeg selv tilhører pårørendegruppen, ønsker jeg den satsingen svært velkommen. Vi går vi sammen for mestring – med blikk for både den som har Parkinson og den som står nær.
Parkinson er en sykdom som påvirker mer enn den som har diagnosen. Den griper inn i hverdagen, i relasjoner og i livsplaner. Nettopp derfor er fellesskapet i vår egen lokal forening så viktig

Julebord
Blir i år som i fjor på Scandic Alexandra Hotell i Molde fredag 4/12 kl.18.00. Se egen invitasjon i bladet.

Sammen videre
Foreningen vår er mer enn aktiviteter og møter. Den er et fellesskap bygget på erfaring, raushet og forståelse. Jeg håper flere finner veien inn i dette fellesskapet – enten som medlem, pårørende, frivillig eller støttespiller. Takk til alle som bidrar, engasjerer seg og deler – enten det er gode råd, et smil eller ganske enkelt en kaffe-kopp.

Sammen er vi sterke – sammen gjør vi en forskjell.

Med vennlig hilsen
Roy Tore Høyer
Leder Romsdal Parkinson Forening.

Sunnmøre Parkinsonforening inviterer til Julegilde 2026

Vår faste tradisjon på Sunde Fjordhotell, lørdag 28. november kl. 13.00.

• Den samme utsøkte julebuffeen • Et underholdningsinnslag
• Informasjon fra foreningen • Vår populære utlodning!

Har du anledning til det, så ta med en gevinst.

Egenandel kr. 400 for voksne medlemmer i parkinsonforeningen. Barn kr 200. Andre gjester betaler kr. 700 pr. person.

Påmelding med navn til Geir Sund senest 15. november på SMS 91609718 eller epost: gnsund@gmail.com

Når påmeldingen er registrert får du tilsendt kontonr. og/eller Vipps nr. Betalingsfrist er 20. november. Husk å merke med navn.
Påmelding må inneholde alle navn og om vedkommende er medlem.

OBS! Bruker du rullestol må du gi beskjed om dette ved påmeldingen.

VELKOMMEN! – Sunnmøre Parkinsonforening

Julebord i Romsdal Parkinsonforening!

Romsdal parkinsonforening inviterer herved sine medlemmer til julebord på Scandic Alexandra Hotell i Molde fredag 4/12 -26 kl.18.00.
Det blir julematbuffet – underholdning – allsang – og utlodning med åresalg.
(deltakere oppfordres til å stille med en gevinst)
Egenandel kr. 300,00 for medlemmer kr. 500 for ikke medlemmer.
Påmelding til Roy Tore Høyer innen 19/11-26
SMS til tlf. 464 21 426 eller E-post til skarvatnet@yahoo.no

Julebord i Nordmøre Parkinsonforening!

Nordmøre Parkinsonforening inviterer til julebord lørdag 5. desember kl. 15:00
Sted: Grand Hotell, Kristiansund
Det blir julebuffet – Gratis for medlemmer,
kr. 350 for ikke-medlemmer.
Påmelding innen 30. november til Karin Nesje,
tel. 942 10 251/ SMS
eller e-post: karin.nesje@gmail.com

Likepersoner i Møre og Romsdal

- En likeperson er en person som har egne erfaringer med det å leve med en parkinsondiagnose eller med å være pårørende.
- Norges Parkinsonforbunds likepersoner har gjennomgått kvalifiseringskurs.



SOLVEIG LEITE AUSTNES
41 år, Sunnmøre PF
Har forelder med parkinson, Pårørende

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 412 35 277
Mer om Solveig:
Om noen andre "barn" av parkinson vil ha noen å snakke med, kontakt meg gjerne.



ALF INGE JENSSEN
66 år, Nordmøre
DBS Operasjon,
Trening,
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 957 51 730
Mer om Alf Inge:
Er svært opptatt av å holde meg i god fysisk form



GEIR SUND
68 år, Sunnmøre
Trening,
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 916 09 718
Mer om Geir:
Blåser en lang marsj i Parkinson



MAY BRITT VIKESTRAND
68 år, Sunnmøre
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 414 62 312
Mer om May Britt:
Du kjem langt med pågangsmot og vilje



INGER JOHANNE SUND
68 år, Sunnmøre
Pårørende

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 913 82 164
Mer om Inger Johanne:
Jeg er opptatt av å gjøre dagene så gode som mulig gjennom å være en støttespiller



GUNNAR FRØYEN
70 år, Sunnmøre
Operasjon, Trening,
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 915 73 940
Mer om Gunnar:
Jeg har hatt parkinson siden 2008. Fikk DBS operasjon i januar 2024.



LEIF STÅLE SØVIK
62 år, Sunnmøre
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon:
924 52 675
Mer om Leif Ståle:
Jeg fikk diagnosen i 2022 og aksepterte relativt tidlig at jeg hadde fått en kronisk sykdom. Jeg forsto fort nødvendigheten av å komme meg fort i trening, og så også nødvendigheten av likepersoner.



ÅSE MARGARETHA ANNANIASSEN
68 år, Sunnmøre
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 408 55 395
Mer om Åse Margaretha:
Ser viktigheten av å være åpen om sykdommen og det å ha samtaler med andre personer med Parkinsons sykdom.



SVERRE HÅKON ØSTRAAT
64 år, Sunnmøre,
Har Parkinson
Yngre

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 926 17 023
Mer om Sverre Håkon:
Jeg elsker seiling og hyttelivet.



JØRGEN OVE HELLEVIK
67 år, Sunnmøre
Har parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 913 05 318
Mer om Jørgen Ove:
Man må være positiv og stå på!



REIDUN MOLTUBAK
78 år, Romsdal
Pårørende

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 473 24 640
Mer om Reidun:
Trenger du noen å prate med, så er det bare å ringe.



ROY TORE HØYER
80 år, Romsdal
Pårørende

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 464 21 426
Mer om Roy Tore:
Turer i Naturen. Kaffebesøk og konserter.

Likepersoner fortsetter på neste side:

Likepersoner i Møre og Romsdal

BERGFRID F. LINDØY
79 år, Romsdal
Har Parkinson

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 411 02 415
Mer om Bergfrid:



MARITA TENNØY HENRIKSEN
65 år, Sunnmøre
Pårørende

Kontaktinformasjon
Mobiltelefon: 992 24 265
Mer om Marita:
Pårørendearbeid.

Grasrotandelen:	**Org.nr.**	**Spillere**
Møre og Romsdal PF	992 985 836	15
Nordmøre PF	992 617 969	19
Romsdal PF	986 224 025	20
Sunnmøre PF	983 493 831	55

Vil du gi din støtte til
MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

992 985 836

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal mottat noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest Vi oppfordrer til å støtte oss i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjanse reduseres.

Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago.

Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Noers Tipping sine sider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836** til **2020**

For mer informasjon, se:
www.norsk-tipping.no

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund
Norges Parkinsonforbund, Storgata 33, 0184 Oslo
E-post: post@parkinson.no – www.parkinson.no



Spørsmål om Parkinson?

Gå inn på Norges Parkinsonforbund/Tilbud og aktiviteter/Spørsmål og svar.
Her treffer du bl.a. helsefaglig rådgiver i NPF,
Lemia Boussaada.



Møre og Romsdal Parkinsonforening

Gunnar Frøyen
Syverlia Terrasse 3
6010 Ålesund
E-post: gunnar.froyen@gmail.com
www.parkinson.no/moreogromsdal



Nordmøre Parkinsonforening

Karin Ingrid Nesje
Einerskaret 8 – 6521 Frei
Mobil: 942 10 251
E-post: karin.nesje@gmail.com
www.parkinson.no/nordmore



Sunnmøre Parkinsonforening

Geir Sund
Skjongmyra 10, 6050 Valderøya
Mobil: 916 09 718
E-post: gnsund@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Roy Tore Høyer
Damvegen 9, 6414 Molde
Mobil: 464 21 426
E-post: skarvatnet@yahoo.no
www.parkinson.no/romsdal

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

SUNNMØRE PARKINSONFORENING:

- Tirsdager kl. 12.30 – 13.30, onsdager 14.00 – 15.00 og fredager 10.00 – 11.00. Parkinsongruppen på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Kontakt frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.
- Siste torsdag hver måned kl. 18.00 – 20.00: Luck Bowling i Spjelkavik.
- Første torsdag hver måned: Kafétreff/tur Ørsta/Volda
- Rock Steady Boksing. Spjelkavik Arena, Kampsporthallen, Tid: Tirsdager kl 16.30 – 18.00. Interesserte kan ta kontakt med Geir Sund. Tlf 91609718, gnsund@gmail.com
- Kontordag på Fontenehuset, tirsdager i partallsuker kl. 10:00 – 14:00.
- Golf. Tirsdager 10.30 – 12.30. Moa Golfklubb. Kontaktpersoner: Kjell Henriksen 91872524 – Jørgen Ove Hellevik 91305318

ROMSDAL PARKINSONFORENING:

- Boksing hver mandag og torsdag kl 16.00 i Idrettens Hus Påmelding: post@moldekameratene.no
- Parkinsontrening PWR v / manuellterapeut Sigurd Eriksen Vatne mandager kl 14 på Moldegård fysioterapi (etasjen over Rema1000 på Storsenteret). Påmelding på tlf 71251552
- Pårørendetreff ca hver måned på Frivillighetssentralen. Ved interesse ta kontakt med Reidun Moltubak (tlf 47324640) eller Eli Karin Walle (tlf 41272915

NORDMØRE PARKINSONFORENING:

- Hver mandag kl. 14.30-15.30: PWR-trening med fysioterapeut på Storhaugen helsehus.
- Hver onsdag kl. 9-15: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.
- Bowlingen har startet igjen! Siste torsdag i måneden kl. 13.00 på Futura blir det bowling med pizza og brus etterpå. Håper mange møter opp.

Medlemmene må følge med på kulturkalenderen i TK.

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!



Norges Parkinsonforbund

Henning har gitt parkinson et ansikt.
Du kan gi alle med parkinson en sterk stemme.

INNMELDINGSSKJEMA

Navn: ..... **Født:** .....

Adresse: .....

Postnummer og –sted: .....

Telefonnr. privat: ..... **Mobiltlf:** .....

E-post: .....

Innmeldt/vervet av: .....

Medlemstype

☐ Har selv parkinson 550,– pr. år

☐ Nærmeste pårørende (Bor sammen med en som har parkinson 350,– pr. år

☐ Støttemedlem 350,– pr. år

Hvis du ønsker å melde inn din nærmeste pårørende, skriv vedkommendes navn og fødselsdato her:

Medlemskap

Som medlem i Norges Parkinsonforbund mottar du medlemsbladet Tema parkinson fire ganger i året, og du får tilbud om aktuelle sentrale aktiviteter.

Når du melder deg inn i Norges Parkinsonforbund blir du automatisk tilknyttet nærmeste fylkes- og lokalforening. Foreningene arrangerer møter, kurs, seminarer og har uformelle møteplasser. Flere har også treningsgrupper eller fysioterapitilbud. Aktivitetene er mange og varierte. Noen lokalforeninger har også et eget medlemsblad. Dersom du ønsker å tilhøre en annen forening enn den du bor nærmest, vennligst spesifiser dette i innmeldingen, eller send en e-post til post@parkinson.no.

Med din hjelp

kan vi fortsette å jobbe for at alle som blir berørt av parkinson står bedre rustet til å takle sykdommen – i dag, og i årene som kommer.

Sendes: Norges Parkinsonforbund • Karl Johans gate 7 • 0154 Oslo,
eller bruk **innmeldingskjemaet** på **www.parkinson.no**

Returadresse:
Møre og Romsdal PF
Gunnar Frøyen
Syverlia Terrasse 3
6010 Ålesund

B ØKONOMI ÉCONOMIQUE

POSTEN NORGE P.P. PORTO BETALT

Til

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

Vil du verve 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), eller kryss av.

☐ **Endring av personopplysninger**

(Er alt medlem/støttemedlem)

Navn: .....

Adresse: .....

Postnr. og sted:

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

E-post: .....

Fødselsdato: ..... 19 .....

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

.....
Signatur