

Bodø og omegn Parkinsonforening.

Innkalling til årsmøte.

Tusen hjemmet, torsdag 15. februar 2024 kl. 18:00.

Saksliste:

1. Velkommen
2. Valg av møteleder, referent, og to personer til å skrive under protokollen.
3. Godkjenning av innkalling og sakliste
4. Årsberetning
5. Regnskap
6. Innkomne saker
7. Arbeidsprogram / aktivitetsplan
8. Budsjett
9. Valg

Etter årsmøtet tar vi oss tid til en kopp kaffe og en hyggelig prat. Loddsalg hører også ned, så det er fint om du tar med en liten gevinst.

Velkommen til årsmøtet!

Styret.

Årsberetning for 2023

Bodø og omegn Parkinsonforening

Generell informasjon			
Antall medlemmer	98	Antall likepersoner	2
Antall styremøter	8	Har hatt minst én medlemsrettet aktivitet i 2023, sett kryss (obligatorisk).	X
Fylkestilhørighet	Nordland		
Kommunetilhørighet	Bodø		
Dato og sted for årsmøtet:	Årsmøtet ble avholdt 23. februar 2023 kl. 18:00 på Tusenhjemmet i Bodø		
Styrets beretning			
Innledning			
<p>I året som har gått har styret lagt vekt på å holde i gang de aktivitetene som er igangsatt. Treningstilbudene foreningen har er boksing, stemmetrening og sangkor. I tillegg gis tilbud om trening/fysioterapi gjennom kommunen. Av nye aktiviteter er kafébesøk på City Nord den andre torsdagen i måneden. Her har vi vært helt oppe i 17 stykker.</p> <p>Det er gjennomført 3 medlemsmøter og 8 styremøter i perioden. I tillegg er det tradisjonelle julebordet gjennomført med hele 46 deltakere. Den litt lengre turen til Kjerringøy ble avlyst på grunn av liten interesse,</p> <p>Det har i perioden vært arrangert 8 styremøter: Alle i Nedre Lagård Terrasse nr 21.</p> <p>Styremøte nummer 1 → 8. mars 2023. Styremøte nummer 2 → 18. april 2023. Styremøte nummer 3 → 20. juni 2023. Styremøte nummer 4 → 01. august 2023. Styremøte nummer 5 → 26. september 2023. Styremøte nummer 6 → 21. november 2023. Styremøte nummer 7 → 04. januar 2024. Styremøte nummer 8 → 25. februar 2024. Årsmøte 2023 15. februar 2024.</p> <p>Det er i perioden sendt ut 2 infobrev til medlemmene vedrørende styrets arbeid.</p> <p>Vi ble av forrige årsmøte oppmuntret til å kjøre et lokalt kurs i likepersonarbeid samt</p>			

å sjekke muligheten for å få økonomisk støtte til slike kurs. Dette har vi ikke gjennomført. Men til gjengjeld har vi hatt likepersonene Grethe og Roar Kant på et medlemsmøte hvor de har forelest om det arbeidet de gjør som likepersoner. Her ble forsamlingen oppmuntret til å melde seg til likepersonarbeid.

Sittende styre pr. 31.12.2023

VERV:

Styreleder

Nestleder

Sekretær

Kasserer

Styremedlem

Varamedlem

Varamedlem

NAVN:

Rolf Erik Sørås (2023 - 2024)

Tone Rognes (2023 - 2025)

Turid Sørås (2023 - 2025)

Trond Harborg (2022 - 2024)

Steinar Ellingsen (2023 - 2025)

Geir Mathisen (2023 - 2024)

Edith Johansen (2023 - 2024)

Dato for valg av styret: 23. februar 2023.

Funksjonsperiode er angitt i parentes bak navnet.

Andre verv

VERV:

Nestleder i Nordland Parkinsonforening

Medlem i valgkomitéen i Nordland
Parkinsonforening**NAVN:**

Arve Veiåker

Randi Røe

Medlemsmøter

Det ble avholdt 3 medlemsmøter i 2023.

15. mai 2023: «Den siste filmen» av Petter Vennerød ble vist på Fram kino Bodø i regi av Bodø og omegn Parkinsonforening med påfølgende kaffe på AGA-mat.

22. juni 2023: Medlemsmøte på Tusenhjemmet i Bodø. Tema: Kosthold ved Parkinson av ernæringsfysiolog SiljeTorsteinsen.

Grethe og Roar Kant avsluttet temakvelden med en flott orientering om likepersons

arbeidet.

30. oktober 2023: Besøk av nyvalgt forbundsleder Arnt Zimmerman i Norges Parkinsonforbund. Han orienterte om forskning, parkinsonforbundet, konferanser, rettigheter, pårørendes rettigheter osv.

Interessepolitiske saker

Helseregion Nord har det overordnede ansvar for utrulling av Parkinson.Net i Nord-Norge. I Nordland er det Nordlandssykehuset som har ansvaret for implementeringen. Dessverre går dette arbeidet tregere enn forventet. Det vil fortsatt gå tid før vi merker noe konkret av det arbeidet som gjøres. Får man nettverket til å fungere etter intensjonene, vil det bli en radikal forbedring av tilbudet til oss med Parkinson.

Brukermedvirkning i råd og utvalg

Brukermedvirkning skal være en viktig del av iverksettelsen av Parkinson.Net i Nord-Norge. Vi har foreløpig ikke hatt medlemmer fra oss som har deltatt i dette arbeidet.

Vi har fått 2 henvendelser fra Nordlandssykehuset om å delta som brukerrepresentant i forskningsprosjekter:

- Det ene var innen svelging/dysfagi.
- Det andre innen digital oppfølging av Parkinsonpasienter.

Dessverre ble det av økonomiske grunner ikke noe av disse prosjektene.

Likepersonsarbeid

I Bodø og omegn Parkinsonforening er det 2 personer som er sertifisert som likepersoner. Dette er et prioritert område for Parkinsonforbundet sentralt. Lokalt sett synes det som om at likepersonene er lite benyttet. Dette viktige arbeidet ble frisket opp på medlemsmøte 22. juni 2023 på Tusenhjemmet. Her holdt likepersonene Grethe og Roar Kant et flott foredrag om likepersonsarbeidet. Bodø og omegn Parkinsonforening er invitert til å delta på lærings- og mestringskursene med en egen bolk hvor vi orienterer om hvordan det er å leve med Parkinson samt at pårørende er med og orienterer om hvordan det er å leve med en som har Parkinson.

Yngrearbeid

Yngrearbeid har ikke vært spesielt i fokus hos oss. Yngre er i denne sammenheng definert som personer som fikk parkinsondiagnosen før fylte 55 år. Men henvendelse fra medlem minner styret om at vi bør være åpne for å legge til rette for at også yngre medlemmer kan delta på tilbud som vi organiserer. Ved årsskiftet er det i lokalforeningen 7 medlemmer yngre enn 55 år som har Parkinson.

Fysisk aktivitet/treningsgrupper

I begynnelsen av september 2021 kom vi, i regi av Bodø bokseklubb, i gang med boksetrening for personer med Parkinson. Treninga legger bl.a. vekt på koordinasjon, balanse, bevegelse og reaksjonsevne, elementer som det er viktig for oss å fokusere på i vår trening. I begynnelsen var interessen heller laber, men utover i 2023 har dette blitt et stadig mer populært tilbud. Underveis er treningstiden utvidet fra 1 til 1,5 timer. Deltakerne har vært så fornøyde med tilbudet at de har uttrykt ønske om å doble antall treninger, og i januar 2023 kjørte vi derfor et prøveprosjekt i 3 uker med 2 ukentlige treninger (onsdag/fredag) for å sjekke interessen. Interessen for 2 treninger i uken var stor og er videreført i 2024. På det meste har vi vært 17 stykker på boksetreningen. Ved en eventuell videreføring av tilbudet må en regne med at deltakerne må betale en egenandel for treningene.

Stemmetrening er videreført under ledelse av logoped Marit Grepperud. Dette er et føre-vår-tilbud som langt flere burde benytte seg av. Stemmetreningen foregår i Rønvik kirke.

Parkor har også i 2023 hatt ukentlige øvinger i Aspåsen skole under ledelse av sangpedagog Karin Torsteinsen fra Kulturskolen i Bodø kommune. Logoped Marit Grepperud har i forkant av øvingene sørget for at kormedlemmene er klare for sangøvelsene gjennom kyndig oppvarming gjennom forskjellige stemmeøvelser.

I regi av Sentrum fysioterapi og Bodø kommune har medlemmer bosatt i Bodø og nærliggende kommuner fått tilbud om fysisk trening i gruppe ledet av fysioterapeut. Også Fauske kommune har hatt tilbud om fysisk trening. I de øvrige kommunene er nok tilbudet veldig varierende. Interessen er stor, og ikke alle som ønsker det, har fått plass.

Sosiale tiltak, arrangementer og andre aktiviteter

Én gang i året har det vært vanlig å arrangere en litt lengre tur for medlemmene. I 2023 ble denne turen satt opp til Kjerringøy. Dato ble fastsatt til 22. august. Dette på grunn av at innspillingen av «Hver gang vi møtes» startet på Kjerringøy 23. august. Dette reduserte driften så mye at vi og andre gjester ikke kunne få servering i denne perioden. Lunsj på Kafe Fjøsén var ikke mulig.

Turen til Kjerringøy var nøye planlagt med besøk på Kjerringøy gamle handelsted, omvisning Zahlfjøsén, Harrgalleriet, besøk trebåtbyggeriet samt et besøk hos Edith og Gunnar Johansen sin residens på hjemturen. Her skulle det serveres vafles og kaffe før vi la kursen hjemover. Buss og guide ordnet.

Påmelding innen den 14. august 2023.

Når fristen gikk ut var det kun 11 som hadde meldt seg på. Styret hadde satt grensen for at turen skulle bli noe av til 15 personer.

Turen av denne typen blir vanligvis finansiert gjennom tilskudd fra stiftelsen Dam og egenandel fra deltakerne. Vi fikk ingen tilskudd i 2023.

Det tradisjonelle julebordet ble arrangert i slutten av november på Folkets Hus. Hele 46 deltakere hadde en hyggelig kveld med god mat og drikke. Vi hadde booket det

lille møterommet på Folkets Hus. Det viste seg å være i minste laget så det ble litt trangt. For neste år er allerede det store møterommet booket på Folkets Hus.

Arbeid rettet mot helsepersonell

På kursene i «Læring og Mestring» ved Nordlandssykehuset er Bodø og omegn Parkinsonforening invitert til kursene for å orientere om foreningens aktiviteter og treningsgrupper. Her legges det også trykk på at man må delta på aktivitetene. Bli for all del ikke sittende hjemme og se i veggene, men

DELTA

Økonomi og inntektsgivende arbeid, kort beskrivelse

Foreningen har i 2023 gått med et regnskapsmessig underskudd på kr 17.928,08. Det er et vesentlig bedre resultat enn budsjettet siden budsjettet for 2023 ble vedtatt med et underskudd på kr. 37.000, -.

Det er 2 hovedgrunner til resultatet. For det første fikk foreningen ekstraordinære inntekter på kr 32.500, - i form av sponsormidler fra 3 bedrifter. Midlene var i hovedsak øremerket for å inngå i finansiering av boksetreningene og bidro til at styret valgte ikke å innføre egenandeler på denne aktiviteten i fjor. For det andre ble den årlige utflukten avlyst pga. manglende interesse. Denne turen sponser foreningen årlig med i størrelsesorden kr 15.000, - når egenandelene er trukket ifra.

Til tross for underskuddet i 2023 har foreningen fremdeles en god økonomi. Ved årsskiftet har vi kr 133.000, - inntående på konto.

Arbeidsgrupper, utvalg og prosjekter

Medlemsutvikling

Bodø og omegn Parkinsonforening hadde pr. 31.12.23 122 medlemmer på forbundets medlemslister hvorav 83 er hovedmedlemmer, 24 er nærmeste pårørende og 14 er støttemedlemmer. I tillegg har vi ett æresmedlemskap.

Disse tallene stemmer ikke med den oppdaterte listen fra forbundets medlemsoversikt pga. at de har fjernet 24 personer som ikke hadde betalt kontingent pr 31.12.23.

På listen viser det seg at det er 66 hovedmedlemmer, 20 nærmeste pårørende og 11 støttemedlemmer pluss 1 æresmedlem. Dvs. at vi får returkontingent til Bodø og omegn Parkinsonforening for 98 medlemmer.

Innbetalinger som er gjort i slutten av 2023 og først i januar 2024 kommer med på neste år.

Medlemslisten er blitt oppdatert slik at facebookgruppa vår inneholder bare de som har betalt medlemskap, altså de som er reelle medlemmer. De som ikke er på facebookgruppa sendes det e-post til, slik at alle blir orientert om hva Bodø og omegn Parkinsonforening styrer med.

Andre tiltak

På selveste parkinsondagen 11. april 2023 hadde vi et innlegg i Avisa Nordland hvor vi satte fokus på Parkinson og ukontrollerte bevegelser. Det er ikke en selvfølge at en person som er litt ustødig er påvirket. Dette har ført til en del uheldige episoder. Målet vårt er å skape større åpenhet rundt sykdommen og på den måten skape bedre forståelse i samfunnet.

Sted og dato

Bodø 27.januar 2024.

Underskrift, leder eller to styremedlemmer

Rolf Erik Sørås,
styreleder

BODØ OG OMEGN PARKINSONFORENING
ÅRSREGNSKAP FOR 2023

I banken pr. 01.01.2023:	150 928,72
Inntekter 2023:	99 864,73
Utgifter 2023:	117 792,81
Årsresultat:	-17 928,08

<i>Balanse pr.</i>	<i>01.01.2023</i>	<i>31.12.2023</i>
I banken:	150 928,72	133 000,64

Inntekter:

	Regnskap:	Budsjett:
Norsk Tipping	13 715,01	15 000,00
Sponsorinntekter	32 500,00	0,00
Tilskudd etter søknad	3 820,00	25 000,00
Returkontingent	11 750,00	14 000,00
Loddsalg	11 301,10	9 000,00
Egenandeler	14 190,00	54 000,00
Momskompensasjon	10 378,00	7 000,00
Diverse	2 210,62	0,00
Sum:	99 864,73	124 000,00

Utgifter:

	Regnskap:	Budsjett:
Medlemsmøter	15 424,00	20 000,00
Velferd	35 360,10	22 000,00
Parkor	14 404,00	18 000,00
Boksing	45 000,00	60 000,00
Turer	0,00	20 000,00
Admin. utgifter	2 398,46	2 000,00
Diverse	5 206,25	19 000,00
Sum:	117 792,81	161 000,00

Bodø, 8.1.2024

Trond Harborg
Trond Harborg
kasserer

18. 01. 2024

Rune Kaur
revisør

INNKOMNE SAKER

Fristen for å melde inn saker til årsmøtet var 15. januar 2024.

Det er ikke kommet inn saker fra medlemmene som ønskes behandlet på årsmøtet.

ARBEIDSPROGRAM / AKTIVITETSPLAN 2024

1. Innledning

Arbeidsprogrammet for 2024 vil videreføre mye fra 2023-programmet. Forbundets sentrale strategi gir føringer for lokallagets virksomhet i perioden. Sentrale satsingsområder skal gjenspeiles i de lokale aktivitetsplanene. Samtidig skal det være rom for at det enkelte lokallag, ut fra økonomi, kapasitet og prioriteringer, kan vie andre saker oppmerksomhet.

2. Sentrale satsingsområder

Forbundets satsingsområder for perioden er blant annet:

- Medlemsrettet aktivitet – Lokale aktiviteter, aktive likepersoner, mindre målgrupper, synlighet og kontakt med helsepersonell
- Kommunikasjonsarbeid – Pårønderarbeid, ParkinsonNet, forskning og innsamlingsarbeid
- Organisasjonsarbeid – Rekruttering, opplæring og oppfølging av tillitsvalgte, nye medlemmer, jubileum 2024 (40-års feiring), mangfold, struktur i organisasjonen og YOPD (Young Onset Parkinson Disease)
- Forskning og utvikling – Forskning, brukermedvirkning i forskning, midler til forskning, formidling av forskningsresultater og tilgang til beste behandling
- Politisk påvirkningsarbeid – Interessepolitisk plattform, ParkinsonNet, pårørende, forutsigbare rammevilkår, atypisk parkinsonisme, rehabilitering, sammenhengende helsetjenester og bærekraft

3. Organisering av arbeidet

Det er styrets ansvar å planlegge og gjennomføre tiltak. Styret kan, når det er hensiktsmessig, opprette arbeidsgrupper for å ivareta avgrensede oppgaver. Styret kan også oppnevne arbeidsutvalg bestående av minst 3 medlemmer av styret. Formålet vil dels være å involvere flere medlemmer i foreningens aktiviteter og dels gjøre beslutningsprosessen mer effektiv og smidig.

4. Lokallagets prioriteringer

De lokale prioriterte oppgavene blir i stor grad en videreføring av tidligere aktiviteter. Nye aktiviteter kan bli igangsatt, dersom det er tilstrekkelig interesse og økonomi til å dekke løpende utgifter.

Sosiale aktiviteter inkl. medlemsmøter:

- Medlemsmøter, ett i vår og to til høsten. Innspill fra medlemmer med forslag om faglig innhold er sterkt ønskelig
- Kafétreffene på Coopkafeen i 3.etg på City nord videreføres og avholdes hver 2. torsdag i måneden
- Båttur/busstur. Båtturer har vært av de mest populære tiltakene. En lengre tur for medlemmer og pårørende videreføres forutsatt interesse, egenandeler og eksterne tilskuddsmidler. Forslag til turmål mottas med stor takk!

- Julebord for medlemmer og pårørende videreføres. Dato for årets julebord er 22. november 2024. Deltakerne må betale egenandel.

Fysisk aktivitet

- Boksing – 2 treninger i uka á 1,5 time videreføres. Egenandel på treningene blir innført i 2024 for å delfinansiere tilbudet
- Bordtennis vurderes oppstartet. Dette vil vurderes dersom det er interesse blant medlemmene for dette tiltaket

Stemmetrening

- I samarbeid med logoped Marit Grepperud har vi 2 stemmetreningsgrupper:
 - Stemmetrening med logoped
 - Stemmetrening med logoped etterfulgt av Parkor (parkinsonkor) med sangpedagog Karin TorsteinsenGratis for deltakerne, forutsatt henvisning fra fastlege. Videreføres.

Likeperson

- Informere om ordningen
- Rekruttere nye likepersoner for medlemmer og pårørende

Tilbud til yngre

- Yngre personer med parkinsonisme og deres pårørende kan ha behov for egne møteplasser. Det vil sentralt arrangeres landsdekkende yngreseminar og jobbes for å etablere et system med yngre kontaktpersoner i fylkene. Hovedansvaret her vil ligge på forbundskontoret og fylkesavdelingen. Lokalavdelingen vil i den grad det er behov støtte oppunder dette arbeidet.

Informasjon

- Bedre informasjonsrutinene ved blant annet å sende ut påminnelser om medlemsmøter, kafétreff, mm.
- Markering den internasjonale parkinsondagen. Denne er hvert år den 11. april.
- Markere og feire Norges Parkinsonforbund sitt 40-årsjubileum
- Få lokalavisene og lokalradioen til å lage reportasjer om foreningen, parkinson og hvordan det er å leve med parkinson
- En representant fra styret deltar på sykehusets lærings- og mestringskurs for parkinson/ParkinsonNet

Økonomi

- En del av aktivitetene våre har løpende kostnader som forutsetter en stabil og forutsigbar inntekt. Uten en sikker inntekt er veien kort til reduisering av tilbud. For å unngå reduisering av tilbud, vil det bli innført egenandeler på boksetreningene.
- Søke på økonomiske støttemuligheter
- Norsk Tippings grasrotandel – få flere medlemmer til å knytte denne til Bodø og omegn Parkinsonforening
- Medlemsrekruttering
- Se på muligheter for sponsormidler fra lokale bedrifter

BODØ OG OMEGN PARKINSONFORENING
BUDSJETTFORSLAG FOR 2024

<i>Budsjettforslag 2024</i>		<i>Regnskap 2023</i>	<i>Budsjett 2023</i>
	<i>Inntekter:</i>	<i>Inntekter:</i>	<i>Inntekter:</i>
Norsk Tipping	15 000,00	13 715,01	15 000,00
Sponsorinntekter	0,00	32 500,00	0,00
Tilskudd (DAM/Funkis)	20 000,00	3 820,00	25 000,00
Returkontingent	14 000,00	11 750,00	14 000,00
Loddsalg	11 000,00	11 301,10	9 000,00
Egenandeler (tur/julebord)	15 000,00	14 190,00	15 000,00
Egenandel boksing	27 000,00	0,00	39 000,00
Momskompensasjon	10 000,00	10 378,00	7 000,00
Diverse	0,00	2 210,62	0,00
Sum:	112 000,00	99 864,73	124 000,00
	<i>Utgifter:</i>	<i>Utgifter:</i>	<i>Utgifter:</i>
Medlemsmøter	16 000,00	15 424,00	20 000,00
Velferd	30 000,00	35 360,10	22 000,00
Turer	20 000,00	0,00	20 000,00
Parkor	18 000,00	14 404,00	18 000,00
Boksing	50 000,00	45 000,00	60 000,00
Stemmetrening, leie av lokale	3 000,00	3 000,00	5 000,00
Møter/kurs	2 000,00	0,00	5 000,00
Gaver	1 000,00	0,00	1 000,00
Admin. utgifter	2 500,00	2 398,46	2 000,00
Diverse	2 500,00	2 206,25	8 000,00
Sum:	145 000,00	117 792,81	161 000,00
Balanse:	-33 000,00	-17 928,08	-37 000,00

VALG

Valgkomitéens innstilling blir lagt fram på årsmøtet.