



Hør på meg

Møre og Romsdal Parkinsonforening

Medlemsblad

nr. 3

september 2019

årgang 13



«Stødig mus»

Har du **ventesorg?**

Likepersoner—ressurs
for de fleste

Fagdag i Molde

Medlemsmøte i
Tingvoll

Tur til Runde



Julebord



Vi høster moreller

**Hva skjer i fylket?
Aktivitetskalender**

Se side 27

Les også:

Ingrids nordmørsflanerier..side 16-23

Pårørende grupperer seg.....side 5

Rettighetshjørnet.....side 6

Septemberhilsen fra Sunnmøreside 10

Hilsen fra Romsdal.....side 12

Fylkesleiaren har ordet



Hei alle saman!

Håper de har hatt ein fin sommar og samla litt ny energi til å ta fatt på hausten.

Først av alt må eg beklage at det er nokre av dokke som ikkje har fått det siste nummeret av Hør på meg. Dette kjem av feil adresser i medlemslista. Det er viktig, men lett å gløyme å melde adresseendring.

Har de stilt dokke spørsmål om aktivitetar i Parkinsonforeningane i fylket? Synst de det er lite som skjer? Kom gjerne med innspel! Kanskje de har gode forslag til innhald på medlemsmøte! Den tette kontakten med medlemmane, det å vite kva de som medlemmar er opptekne av, finne aktivitetar og møteplassar skjer ute i lokalforeningane.

Det kjem ein del signal på at mange av dei små plassane i fylket vårt har få, eller ingen, tilbud retta direkte mot oss med parkinson. Det er det ikkje så godt å gjere noko med alltid, men kanskje er det noko av dei andre tilboda som finst i nærmiljøet som ein kan gjere seg nytte av.

Det kan vere trening, bowling, golf, boksing, arrangerte turar eller noko anna. Uansett kan det vere kjekt og nødvendig å gjere noko saman med andre og få nye impulsar!

Andre gongar kan det vere nok at nokon tek seg tid til berre å møtast for ein prat over ein te- eller kaffikopp? Vi treng alle nokon å snakke med, nokon å diskutere og lufte tankar med. Nokon som har same ståstad og forstår kva vi kjenner på i kvardagen.

Her er det viktig å trekkje fram den gode og viktige jobben som alle likepersonane i fylket gjer. Dette er personar som brukar av tida si i møtet med andre med same diagnose og kan gi støtte og råd på grunnlag av eiga erfaring utan å vere fagperson.

Fylkesstyret 2019

Leder:	May Britt Johnsen Vikstrand, SPF på val i 2020		
Styremedlemmer:	Jan Erik Bjørshol, RPF	på val i	2020.
	Else Leite, SPF	på val i	2020
	Alf Inge Jenssen, NMPF	på val i	2021
	Gunnar Frøyen, SPF	på val i	2020
Varamedlemmer:	Nann Sissel Lied Nergård, SPF, John Strøm, NMPF, Jonn Nordbø, RPF		
		Alle på val i	2020
Revisor:	Terje Sæter	på val i	2020
Valkomite (1 år):	Fylkesstyret oppnemner valkomite.		

Framsidedbildet: *Den nye fylkesleiaren, May Britt Vikstrand, på helgesamlinga i Molde fotografert av Svein Jarle Molnes*

I denne utgava av Hør på meg har vi eit innlegg har tittelen «Likepersoner—en viktig ressurs—for de fleste»i. Her set Bjørn Haug fokus på problem som gjer at likepersonarbeidet kan vere vanskeleg, mellom anna det å vere både pårørande og likeperson.

Det er mange faser ein går gjennom og det er mange stadium i sjukdoms-tviklinga. I nokre tilfelle er det heilt klart fagpersonar som trengst, at ein likeperson ikkje kan vere til god nok hjelp med si erfaring. For likepersonar skal det handle om det å vere ein god og likeverdig samtalepartner. Eit medmenneske.

Nasse gikk bort til Brumm og la poten sin på poten til Brumm.

« Hva er det?» sa Brumm

«Ikke noe,» sa Nasse. «Ville bare vise at jeg er her hvis du trenger meg»

Ta godt vare på deg sjølv og dei rundt deg.

Helsing May Britt

Landsmøtet

er den høgaste instansen i Norges Parkinsonforbund. Det er to år mellom kvart møte. I haust er det landsmøte igjen, på Soria Moria hotell i Oslo 25.-27. oktober.

Landsmøtet ser både bakover på det som er utretta i siste toårsperiode, og det blir vedteke eit arbeidsprogram for neste periode, som også er eit utgangspunkt når fylkes- og lokalforeiningane skal setje opp sine arbeidsprogram. Det blir val på nytt hovudstyre. Hovudstyret er den høgaste instansen i forbundet mellom landsmøta.

Sjølv om stigande medlemstal gir rett til fleire delegatar, har Møre og Romsdal enno berre tre landsmøtedelegatar med stemmerett. Det blir i år May Britt Vikestrand, Kari Steinsvik og Jan Erik Bjørshol. Som observatørar utan stemmerett møter Else Leite, Gunnar Frøyen og John Strøm.

Bowling i Ulsteinvik

Høyrrer du til i ytre søre delen av Sunnmøre? Då har vi i Sunnmøre parkinsonforening eit godt tilbud til deg. Vi har bowling på Ulstein bowling ein gong i månaden. Om du har bowla før eller ikkje spelar inga rolle. Det viktigaste er det sosiale samværet og det å gjere noko kjekt i lag med andre. Etterpå har vi sett av tid til pizza og endå meir prat for den som vil det.

Det er sett opp bowling på desse datoane framover:

18 september, 9 oktober, 6 november, 11 desember. Tidspunkt: klokka 17.00.

Kom og bli med då vel! Ta gjerne kontakt om du har spørsmål. May Britt (tlf 42462312)



Redaksjonen har ordet

Det er tid for å stille klokka. Vi har avtalar igjen. Du må kome deg på jobb til og med? Eg har altfor mykje å gjere om ikkje eg skal jobbe også. Eg har ei stilling; eg er pensjonist og kombinerer fleire yrke. Bakar før frokost. Ferie tek eg når eg vil, berre eg ikkje tek for mykje fri i ferien. Etter neste «Hør på meg» tenkjer eg å ta heilt fri og prøve å bli kvitt stresset som set i gang skjelvinga og ristinga som fortel om sjukdommen min.

I mellomtida vender eg det friske kinnet til, og gler meg over bidraga som kjem til «Hør på meg». Dei held bladet i gang. Men det er litt skremmande at alle bidraga kjem frå «kvinnene på toppen», dei fire leiarane for parkinsonforeiningane i fylket. Det er kjempebra at dei stiller opp, men eit medlemsblad skal vere for medlemmene, og kommunikasjonen skal gå begge vegar. Det skal gå informasjon ut om det som skjer i styret, og det skal kome reaksjonar tilbake. Liker du å lese om andres parkinson, må du også setje deg ned og skrive di eiga historie og sende den til redaksjonen, eller så blir det som no: Rubrikken Min parkinson blir borte.

På fredagen er alt lysare enn før i veka. Det skjer eit mirakel, som repeterer seg. Eg får meg ut av senga, orkar å gå til bussen, står i gymsalen på Moa før klokka er ti, og kjenner optimisme og samhald frå dei rundt meg. Hildegunn kjem og trekkjer oss opp, og så blir vi nesten sjølvgåande. Eg let som om eg enno er i stand til dette, og så er eg det. Eg trimmar, altså er eg. Parkinsonforeininga har aktivitetar som får medlemmene til å møtast—og medlemsmøte; nokon meiner vi bør ha det oftare; kva meiner du? Vi har PWR, vi har logopedi og noko vi kanskje gløymer: hjernetrim. Les om det i neste nummer av «Hør på meg»! Skriv du litt om det, eller må eg?

Helsing Svein Jarle

REDAKSJONEN.

May Britt Johnsen Vikestrand
(ansvarleg),

Plassevegen 9, 6104 Volda

Telefon (mobil) 414 62 312

Epost: jvikest@online.no

Svein Jarle Molnes (redaktør)

Ågnegjerdet 28, 6040 Vigra

Epost: sveinjarle@inbox.com

Medlemsbladet blir sendt gratis til alle medlemmer i Møre og Romsdal Parkinsonforening.

Bladet har eit opplag på ca 450 eks.

Planlagd utgiving 4 gonger årleg.

Neste nummer av Hør på meg:

Planlagd utgiving: november 2019

Frist for innsending av stoff:

9. november 2019, helst i god tid før.

Neste nummer inneheld bl.a.:

Landsmøtet.

Den 3. typen trim: Hjernetrim.

Pårørende grupperer seg



Pårørendegruppene vokser. Romsdal var først ute, og der prøver de å få i gang ei gruppe til—for yngre pårørende. (Se side 11.)

Initiativtaker og vert for sunnmørsgruppa, Solveig Austnes, er i alle fall ung nok. Hun rakk å komme med på bildet i venstre hjørne.

Voksende interesse

Endelig ser likeperson og pårørende Solveig Austnes at det er blitt interesse for pårørende-gruppen.—Tidlig i vår startet vi opp med gruppen og avlyste ikke selv om det var bare 3 som meldte seg på. Nå er gruppen kommet opp i ca 10, og de ønsker flere.

Pårørende-gruppen er et sted hvor du kan komme og lytte, du kan delta aktivt og ta initiativ, og du kan være med og påvirke både hva gruppen skal ta tak i, og ikke minst også hva foreningen skal sette fokus på.

Styret i Sunnmøre Parkinsonforening er svært glad for at Solveig har fått dette til å fungere. Neste møte blir i midten av oktober, og melding blir sendt ut til alle på felles SMS.

§ Rettighets- hjørnet § § § §

Støttekontakt

Heldig er den som har noen ved sin side. Før eller siden vil den parkinsonrammede ha behov for hjelp for å kunne bevege seg blant folk. Les hvordan kommunen kan og skal hjelpe deg!

Ledsagerbevis

Takk til Vigdis Nerland, Romsdal Parkinsonforening, som har sendt redaksjonen begge disse temaene til Rettighetshjørnet. Slik vil vi ha det!

Ledsagerbevis

Et ledsagerbevis gjør det mulig å ta med seg en ledsager uten ekstra kostnader på kultur- og fritidsarrangement og på transportmidler der ordningen aksepteres. Du betaler selv gjeldende pris.

Hvem kan få ledsagerbevis Ledsagerbevis er beregnet på personer med sykdom eller nedsatt funksjonsevne med behov for bistand for å kunne delta på arrangementer. Ledsagerbevis vil blant annet være aktuelt for personer med: Bevegelsehemning, hørselshemming, synshemming, utviklingshemming allergier, psykiske lidelser og hjerte-lunge-sykdommer og annet.

Hvordan søke om ledsagerbevis Hvis du har behov for ledsagerbevis, kan du søke kommunen din om det. Du finner informasjon om hvordan du søker på kommunens hjemmeside eller ved å henvende deg til kommunen. Når du har søkt, har kommunen plikt til å gi deg en skriftlig avgjørelse (enkeltvedtak) enten du får innvilget ledsagerbevis eller ikke. I vedtaket skal det stå hvilke tjenester du har fått, hvor omfattende de er og hvordan de organiseres.

Hvis du får avslag på søknaden din, **skal dette også begrunnes.**

Kommunen din har oversikt over hvilke steder du kan bruke ledsagerbevis. Det er den enkelte arrangør eller virksomhet som avgjør om de aksepterer ledsagerbevis, og hvilken rabatt ledsagerbeviset gir. Kommunen har informasjon om hvilke steder ledsagerbeviset aksepteres. Du kan også henvende deg direkte til den enkelte arrangør eller virksomhet.

Klage ved avslag på ledsagerbevis Hvis du ikke er fornøyd med vedtaket du har fått, kan du klage. Dette gjelder både dersom du er uenig i omfanget av tjenesten eller du har fått avslag på søknad om ledsagerbevis. Da skal kommunen gi veiledning i hvordan du kan klage.

Klagen skal sendes til kommunen, som skal vurdere saken på nytt.

Støttekontakt

En støttekontakt hjelper en annen person gjennom sosialt samvær og ulike aktiviteter. Hvis du ønsker å få en støttekontakt, ta kontakt med kommunen der du bor.

Tilbudet skal hjelpe ham/henne til å bli mer trygg på seg selv, takle ulike livssituasjoner bedre og omgås andre mennesker i større grad. Støttekontakten kan komme på besøk hjemme, bli med på kafé, kino, idrettstilstelninger eller andre sosiale aktiviteter.

Hvem kan få støttekontakt?

Barn og voksne som har behov for å få hjelp til å ha et sosialt liv og en meningsfull fritid kan søke sin kommune om å få støttekontakt. Alle kommuner har en plikt til å ha støttekontaktordning. For å få støttekontakt må du ha et behov som er av en slik art at den det gjelder har rett til nødvendige helse- og omsorgstjenester fra kommunen. I samarbeid med deg vil kommunen avklare om du kan få støttekontakt. Det er gratis å motta støttekontakt, men du må selv regne med å dekke dine egne utgifter mens du er sammen med støttekontakten, som for eksempel inngangspenger til svømmehall, kinobillett, mat. Støttekontakt kan gis individuelt eller i grupper. Eksempler på andre begreper som brukes om støttekontaktordningen kan være fritidskontakt, treningskontakt eller tilrettelegger.

Hvordan søke om støttekontakt

Hvis du har behov for støttekontakt, kan du søke kommunen din om det. Du finner informasjon om hvordan du søker på kommunens hjemmeside eller ved å henvende deg til kommunen. Når du har søkt, har kommunen plikt til å gi deg en skriftlig avgjørelse (enkeltvedtak) enten du får innvilget støttekontakt eller ikke. Hvis du får avslag på søknaden din, skal dette også begrunnes i et enkeltvedtak. Du skal også få informasjon om hvordan du klager og klagefrist.

Klageadgang

Hvis du ikke er fornøyd med vedtaket du har fått, kan du klage. Dette gjelder både dersom du er uenig i antall timer du har fått, eller du har fått avslag på søknaden din. Da skal kommunen gi veiledning i hvordan du kan klage. Klagen skal sendes til kommunen, som skal vurdere saken på nytt. Dersom kommunen ikke tar klagen til følge, blir saken sendt videre til fylkesmannen for endelig avgjørelse.

TIL DEBATT

Likepersoner—en viktig ressurs—for de fleste

Jeg tenker på dem vi ikke når, på dem som ikke kan nyttiggjøre seg bowling eller andre aktiviteter, på dem som lever i det skjulte.

Jeg er selv pårørende for en parkinsonrammet. Jeg har gått på kurs og er godkjent likeperson, men har i det siste trukket meg ut. Jeg føler rett og slett at jeg ikke kan gi den hjelp samtalepartnere trenger, og det er utilfredsstillende. Mange likepersoner har vel opplevd denne frustrasjonen som oppstår når man ser behovet, men ikke har de midlene som skal til for å kunne gi virkelig hjelp. For meg kjennes det ekstra utilfredsstillende fordi jeg i det meste av mitt voksne liv har jobbet innen psykiatrien.

Jeg har også jobbet i sykehjem og vært primærkontakt for pasienter med parkinson. Men når man har blitt likeperson, er man ikke lenger fagperson. Og som pårørende synes jeg ikke at jeg fra det offentlige, særlig kommunen, får den nødvendige hjelp og oppfølging.

Ikke hele bildet

Likepersoner er en viktig ressurs. En studie fra 2017—rett nok gjort blant personer med kreft og deres pårørende—viser at likepersoner er med på å skape håp og mestring og å unngå skadelig stress. De er gode alternative samtalepartnere når familie, venner og helsepersonell ikke vurderes å være i stand til å forstå.

Det er sikkert noen med andre erfaringer som kan utfylle det bildet jeg har gitt av situasjonen.

For mange synes det sosiale, samtalen og kaffekosen, å være nok hjelp til selvhjelp. Denne måten å treffes på gir ellers høve til å informere seg om hjelp og stønader fra det offentlige og andre tips. Til dette er jo også sosiale medier tatt i bruk.

Hva kan gjøres?

Det er dessverre få forunt å få hjelp av psykiatrien. Men Helse Møre og Romsdal har såkalte lærings- og mestringssentre i Volda, Molde, Kristiansund og Ålesund. Parkinsonforeningene i fylket har fått i gang et godt samarbeid med mestringssentrene om kursopplegg, såkalte fagdager, som øker kompetansen blant helsepersonell og gir større kunnskap om Parkinsons sykdom. Pådriver har vært



Sunnmøre Parkinsonforening. Dette bør videreføres slik at vi får til et samarbeid med det offentlige helsevesen for likepersoner og pårørende som har behov for hjelp og støtte i hverdagen.

Det kan også være verdt å nevne at på helsenorge.no er det nettbaserte kurs for blant andre noen psykiske lidelser, men foreløpig ikke for parkinson.

*Eg ser du har det vondt
Men eg kan ikkje grina alle tårene for deg
Du må grina de sjøl
Men eg vil grina med deg
Eg vil grina med deg*

(Bjørn Eidsvåg: Eg ser)

Bjørn Haug



Medlemstur til Runde for Sunnmøre Parkinsonforening søndag 22. september

Det er fortsatt muligheter til å melde seg på.

SISTE FRIST ER TORSDAG 19. DIREKTE TIL LEDER KARI! Tlf 90 19 46 72.

Vi har oppmøte på Moa kl 09.30 og drar litt før 10 for å rekke ferge.

Turen går til Runde Miljøsent, hvor vi får servert lunsj bakalao.

Det blir omvisning i utstillingen og film.

Så drar vi til Ishavsmuseet hvor vi får omvisning og kaffe med kake.

Retur til Moa ca kl 17.00.

OBS! Det er mulig å avtale å bli plukket opp på Hareid fergeleie.

Egenandel kr 250,-. Ikke-medlemmer kr 350,- (Husk kontanter. Betal på bussen)

Julegilde i Sunnmøre Parkinsonforening

Tid: Lørdag 30. november

Sted: Sunde Fjordhotell

Opplegget blir som tidligere år, og prisene blir med et lite forbehold som sist:

Kr 150 for medlemmer (barn kr 75) og kr 250 for ikke-medlemmer. Invitasjon med påmelding vil komme i midten av november.

Styret ønsker forslag til underholdning: sang, kåseri eller annet. Har du noen du kjenner som vi kan ta kontakt med, så gi beskjed til styret v/Kari 90 19 46 72

Septemberhilsen fra Sunnmøre

Sommeren er over, og høstfargene kommer snikende sammen med de mørke kveldene.

Det er også tid for å få de ulike aktivitetene i gang igjen. En gruppe er nå i Syden, og jeg har jo funnet ut at det er mange som har private turer til varmere strøk på denne tiden av året.

For oss som er hjemme, så blir det arrangert tur til Runde søndag 22. september. Se informasjon i bladet på side 9.

Det er også tid til å tenke på medlemsmøter, og onsdag den 23. oktober blir temaet hjelpemidler. (Se nedenfor.)

Det er flere som med noen få hjelpemidler får en lettere hverdag, mens andre trenger mer for å kunne bo hjemme lengst mulig. Tenk over hva du/dere ser kan være til god hjelp, og informer styret hvis det er spesielle ting dere ønsker svar på.

Jeg håper alle som er på Facebook, også har knyttet seg til Parkinsonforbundets sider. Det kommer mye bra informasjon der, både om hva som skjer i Helse-Norge når det gjelder sykdommen, og råd og tips og «snutter» om trening og aktiviteter.

Styret ønsker fortsatt innspill til tema som dere er interessert i, så ta kontakt.

Hilsen Kari

Medlemsmøte i Sunnmøre Parkinsonforening

Tid: onsdag 23. oktober kl 18.00.

Sted: Rematun på Spjelkavik Omsorgssenter.

Tema: **Hjelpemidler.** Ergoterapeut fra kommunen vil orientere.

Fokus blir på hva som er nytt og hva som finnes av store hjelpemidler, som seng, stoler av forskjellig slag, rullator, sykkel o.l., men også små hjelpemidler som gjør hverdagen enklere.

Viktig: Styret er svært interessert i å få høre om positive opplevelser med å få hjelpemidler og om det har vært problemer med å få hjelp. F.eks. vanskeligheter med å søke, hvem som skal kontaktes eller lang tid før noe skjer eller lignende.

Send inn noen korte kommentarer så snart som mulig, slik at vi kan forberede ergoterapeuten på hva vi må få vite mer om. Til Kari: steinsvik.kari@gmail.com eller tlf 90 19 46 72.

Hilsen fra Romsdal

Ja, så er høsten kommet på nytt, håper dere alle har hatt en fin sommer- og at alle har benyttet sin stemmerett i høstens valg. Spennende med nye kommuner.



Det har vært lite aktiviteter nå i sommer, og pga mange andre aktiviteter i høst, for styret som landsmøtet, fagdag og parkinsonkurs, vil trolig et medlemsmøte i høst gå ut, men 28. november blir det julemøte/julebord.

Foreningen ønsker å starte opp med en ny gruppe-pårørende, for yngre. Se mer informasjon om dette under.

23. oktober skal vi i samarbeid med Lærings- og mestringscenteret ha fagdag for helsepersonell, og 12. november avholdes det parkinsonkurs for (nydiagnostiserte – 5år) pasienter og pårørende. Vi håper også at vi senere kan få avholdt et tilsvarende kurs for pasienter som har hatt parkinson lenger enn 5 år.

Julebord

Det blir julebord på Scandic Alexandra hotell 28. november kl. 17.00 med et bugnede bord med julemat, dessertbord og kaffe. Egenandel kr. 375,- for medlem og kr. 575,- for ikke-medlem. Bindende påmelding innen

Pårørendetreff for yngre pårørende:

Romsdal Parkinsonforening har planer om å starte opp en ny gruppe pårørende og ønsker kontakt med yngre pårørende som kan tenke seg å delta. Ta kontakt med Solveig Husby: solehus@mimer.no eller Vigdis Nerland: nerland.vigdis@gmail.com

Parkinsonkurs:

I samarbeid med Helse Møre og Romsdal- Lærings- og mestringscenteret og Nordmøre PF avholdes det parkinsonkurs for pasienter og pårørende i Molde tirsdag 12. november. Se kursprogram.

Fagdag Molde:

I samarbeid med Lærings- og mestrings-senteret og Nordmøre PF avholdes det Fagdag for helsepersonell i kommunene og helseforetak, fastleger/tilsynsleger, i Molde onsdag 23.oktober. Se side 13-15.

Våre tilbud og aktiviteter: Bowling, 1. onsdag i mnd. kl. 12.00 på Panorama Bowling i Moldehallen.

Musikkterapi i regi av logoped Åshild Stubø Gundersen 1. mandag i mnd. kl. 14.45, påmelding Tlf. 480 62 967. Du må ha rekvisisjon fra lege.

Trening PWR-Parkinson Wellnes Recovery , starter opp igjen hver mandag kl. 12.00 på Moldehallen, ved fysioterapeut Anne Ingrid Dannevik, for påmelding tlf. 994 81 836

Pårørendetreff ca. hver 8.uke, ta kontakt med Solveig Husby tlf. 908 57 762 for neste treff

Boksetrening en gang pr. uke i regi av Moldekameratene

Er du MFK-patriot og går på kamper og kjøper årskort?

Da kan du støtt oss, vi er medlem av prosjektet «Tilhørighet», oppgi Romsdal Parkinsonforening- og vi får tildelt en andel.

Vi er også medlem av «Grasrotandelen», tipper du, da kan du gi din grasrotandel til Romsdal Parkinsonforening.

Stønna

*Ta vare på stønna
slæpp à inn når `a banker på
Rødd plass åt døkk midt i søkna,
før stønna er her og nå*

*Le à sætta sæ litt nedpå
uansett håssen à er;
noe har à å gi dæ
det er dæffør ho er her*

*Ta godt vare på stønna
og takk før den tia ho satt,
før akkurat denne eine
ho kommer aldri att*

*Du trudde lengi at stønna
var nåe du skulle få
bære du engong vart ferdig
med det du dreiv på med nå.*

*Du fekk aldri tia tel å oftne
de gangen ho banka på,
og skjønnte for seint at stønna
støtt er her og nå.*

Hans Ludvig Fredheim



Parkinsonkurs for pasienter og pårørende *Sykdommens hverdagsliv*

12. november 2019
Festsalen, Molde sjukehus



Arrangører:
Møre og Romsdal parkinsonforening,
Nevrologisk avdeling Molde sjukehus og
lærings- og mestringscenteret Helse Møre og Romsdal

Program

09.45	Registrering og kaffe
10.00	Velkommen ved Møre og Romsdal parkinsonforening
10.15	Utredning, behandling, medisiner og oppfølging v/nevrolog
11.00	Pause
11.15	Hjelpemidler i hverdagen og hverdagsmestring v/ergoterapeut Ingrid Sand Faksen
11.45	Lunsj
12.30	Fysisk aktivitet og rehabilitering v/fysioterapeut Kaija Lisa Hestsveen
13.30	Hverdagen og muligheter. Parkinsonforeningene ved brukerrepresentant
14.00	Ernæring, Parkinsons sykdom – symptomer, råd og tips. Spørsmål v/parkinsonsykepleier
14.45	Pause
15.00	Ta vare på stemmen og svelgfunksjonen! Råd og tips v/logoped Burcu Tafjord
16.00	Oppsummering og spørsmål v/parkinsonforeningen Evaluering og kommentarer
16.30	Vel hjem!

Praktiske opplysninger

Målgruppe: Ny-diagnostiserte (innen 5år) personer med Parkinson og deres pårørende.

For påmelding – kontakt Nevrologisk ekspedisjon
tlf 71 12 04 80, mandag – fredag mellom kl 09-15.

Påmeldingsfrist 29.oktober

Henvisning: For å kunne delta må du ha henvisning fra din lege.
Henvisning kan ordnes per telefon hos ditt fastlegekontor. Pårørende trenger ikke henvisning for å delta.

Egenandel: 351,- (påføres egenandelskortet). For den som har frikort er det gratis. Ingen egenandel for pårørende. Regning vil bli utsendt i etterkant av kurset.

Lunch: Parkinsonforeningen spanderer.

Bindende påmelding: Det er bindende påmelding.
Ved **ikke møtt** vil den enkelte bli belastet med kr 702,-.

Parkering må den enkelte ordne med selv.

Tenk gjerne over spørsmål du ønsker å belyse, før du kommer på kurset.

Vennligst gi beskjed i god tid hvis det er spesielle behov vi skal ta hensyn til, for eksempel kost, hørsel etc.

* Med forbehold om endringer i programmet.

For mer informasjon: Lærings- og mestringssenteret, Astrid Ljøkjell Solem tlf. 930 91 816 e-post lms@helse-mr.no

VEL MØTT

Ingrids Nordmørs-flanerier

- Aldri kan jeg huske Bøfjorden vakrere, skriver Ingrid, og det er som om vi åpner *Njåls saga*: «Fager er lien, og aldri så jeg den fagrere.» Ingrid og Gunnar fra Lidarende—begge kan fortelle så vi blir gratispassasjerer der de farer fram.



SOMMERTUR 2019

Sommerturen vår i år ble en fantastisk opplevelse, det tror jeg alle deltakerene var enige om. Været var så absolutt på vår side, med strålende sol og blikkstilte sjø. Aldri kan jeg huske Bøfjorden vakrere, og jeg må få site-re Hyldbakk litt:

*Det va så hjarte e bringåinn bråna,
fær lainne kjent e å minna min*

Som barn tilbrakte jeg de fleste feriene og helgene i Bøfjorden, for jeg kunne ikke tenke meg en bedre plass på jord. Jeg har skrevet ned, i all beskjedenhets, noe av det jeg husker til familiens etterkommere. Det begynner slik: «Mitt forhold til Bøfjorden ble et livslangt kjærlighetsforhold som aldri bleknet. Fremdeles blir jeg drømmende i stemmen og får stjerner i øynene når vi snakker om alle feriene og helgene der.»

Nå sporet jeg litt av , for det var jo sommerturen vår jeg skulle skrive om.

Vi startet fra Rutebilstasjonen klokken 09.00 om morgenen, plukket senere opp noen flere på veien. På Halså sto enda flere som skulle være med, deriblant vår



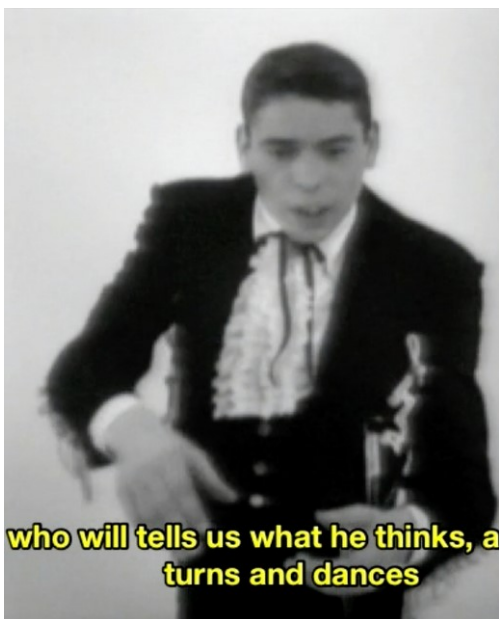
fantastiske guide, Bernt. Han er et oppkomme av historier og opplysninger.

Første stopp var Bjørnestøtta, og den spennende historien som hører med. Da vi kom til Bøfjorden, kjørte vi litt rundt i det fine været og beundret naturen. Vi stoppet ved Sjøbruksmuseet, hvor vi fikk enda flere historier. Etterpå trengte vi nå litt påfyll av mat og drikke, og kjørte ned til koselige Elvaneset, hvor alt var gjort i stand til vi skulle komme. Tror alle var fornøyd med maten, og etterpå fikk vi av restauranten påspandert kaffe og eplekake med iskrem. Vi satt en stund på den luftige terrassen, men til slutt måtte vi tenke på hjemturen. Vi hadde vært mer enn heldige med været, må jeg si. Det hadde vært pytonvær før turen, og etterpå var det ubeskrivelig elendig vær. På dagen vår var imidlertid alt perfekt, og akkurat slik vil Bøfjorden for alltid bestå i minnet mitt.

Okseløp og tyrefekting: Få slutt på barbariet!

Så er den avskyelige San Fermin-festivalen i Pamplona i full gang igjen. «Modige» menn løper i flokk sammen med oksene 850 meter gjennom de trange gatene til stadion, hvor de stakkars dyrene blir brutalt slaktet i en tyrefekting til publikums elleville jubel. Dette barbariske dyreplageriet har pågått i Spania siden 1591! Siden 1911 er 16 menn blitt drept under dette okseløpet, som ble berømt i Hemingways roman «The sun also rises». I år er 5 skadd allerede under det som kalles spanjolenes kulturarv, men min sympati er med de stakkars dyrene som ikke har en sjanse til å unnsnippe. Albert Schweitzer uttalte at man skal ha ærefrykt for livet, alt liv...

Tyrefekting har tradisjon tilbake til antikkens Kreta, Hellas og Rom. I Middelalderen ble det brukt ved hoff-fester. "Sporten" er utbredt både i Portugal, Sør-Frankrike og enkelte land i Latin-Amerika, for eksempel Mexico. Nå ser det ut til at populariteten går tilbake, folk innser at dette barbariet er dyreplageri. I 1991 ble det forbudt på Kanariøyene som første region, og flere steder følger etter, bl.a. Barcelona. Jeg håper inderlig de resterende tar til vettet snarest.



Jacques Brel som tyrefekter

Presset mot Spania om å avskaffe tyrefekting kommer fra flere enn Ingrid i «Hør på meg». Flere av de store visekunstnerne i Frankrike har skrevet tekster med tyrefekting som motiv.

—*I dødsøyeblikket vil oksene kanskje tilgi oss, mens de tenker på Karthago, Waterloo og Verdun, synger Jacques Brel i Les toros. I Francis Cabrels La Corrida er det oxen som forteller hva han opplever. - Jeg ser dem danse mens jeg dør. Jeg trodde ikke noen kunne more seg slik rundt en grav. Er denne verden seriøs? Charles Aznavour lar oxen vinne og toreadoren dø - æreløs. Plutselig er det ingen som jubler for ham på tribunen. Æren er som en frivol kvinne; når du tror hun er din, gir hun seg til en annen, og du ligger igjen med ingenting, ingenting. (Le toréador).*

Kjæledyr og sommerferie

Når jeg nå er inne på dyremishandling, har jeg et par ting som ligger meg på hjertet. Anskaffer man seg et dyr, medfører det både gleder og et stort ansvar. Hvis man tar til seg en søt liten kattunge, må man være klar over at det blir en voksen katt etter hvert, og den skal både vaksineres og kastreres/steriliseres. Nå blir det nok snart påbud om ID-merking også, så det blir lettere å finne eieren til en bortkommen katt. Det kan kanskje hjelpe på bruk-og-kast-mentaliteten som råder. På en sommer kan en usterilisert hunkatt få 12 kattunger, og det finnes ikke tilstrekkelig gode hjem til alle

disse, og de ender ofte opp som hjemløse, og de lever et miserabelt liv. Mange kaller disse stakkarene for villkatter, men det stemmer ikke, det finnes ikke villkatter i Norge. Dette er rett og slett resultatet av menneskelig svikt!

Så har vi alle katteeierne som plutselig blir så skrekkelig allergisk når sommerferien nærmer seg. De tar ofte med seg dyret til veterinær for en forsvarlig avliving ihvertfall. Atskillig verre er det når de små nøstene blir dumpet på motorveien for å overkjøres, eller forlatt i skogen på et fremmed sted. Noen reiser rett og slett på ferie i 2-3 uker, og forlater pusen uten annen forberedelse enn litt tørrfor i en skål på trappen. Den blir raskt oppspist av fugler eller andre sultne dyr. Årlig blir 6600 katter tatt vare på av Dyrebeskyttelsen, fordi de er funnet forlatt eller født som hjemløse.

Det er så koselig å se på kyrne som er ute i det friske gresset nå om sommeren. Det er ikke rart om de går amok av og til når de kommer ut etter å ha tilbrakt vinterhalvåret i fjøset. Nå er vel fjøsene annerledes og mer «kuvennlige» enn de gammeldagse fjøsene. Tenk dere hvilket stusslig liv det måtte ha vært å stå i en trang bås hele vinteren,



uten noen annen «underholdning» enn å bli melket morgen og kveld, pluss en tørr høydott til kosemat. Ting har blitt bedre her i landet når det gjelder dyrehold, men det skinner ikke enda. Vi må lære barna og barnebarna våre å ha respekt for dyrene, for de har følelser og kjenner både frykt og smerte.

Da tar jeg like godt med respekt for naturen også. Det er deprimerende å se på alt søppel og rask folk slenger ifra seg. For ikke å snakke om all plasten som bare detter ut av hendene på mange mennesker. Hadde de en mamma som plukket opp alt rotet etter dem, mon tro?

Ventesorg—hva er det?

Jeg kom over en artikkel på nettet av en ung dame, som hadde skrevet om noe som het "ventesorg". Hun hadde fått ALS, og hun skriver at hun har fått dødsdommen. Hun har nå vært helt lam i tre år, så hun må skrive med øynene. Allikevel synes hun at hun har hatt et rikt og godt liv. Hun har hørt både Andrea Bocelli, Frank Sinatra og Rolling Stones live, og hun har gått på Den kinesiske mur, besøkt stammefolk nord i Thailand og ridd på hodet av en elefant. Ikke overraskende er det familien, inkludert hunden, som er viktigst for henne. Hun nevner også menneskene rundt seg, for hun er glad i mennesker. «Jeg hadde en forventning om at jeg skulle bli gammel, og få

ALS—amyotrofisk lateralsklerose—er en uhelbredelig nervesykdom som angriper nerveceller i ryggmargen og hjernen.

oppleve å få barnebarn,» skriver hun. Hun skriver også at de som får en diagnose på en uhelbredelig sykdom, reagerer forskjellig, de pårørende også. Noen opplever at det er vanskelig å komme ut av mørket, og noen forblir der.

Tap av liv før selve døden

Ventesorg er en følelse av tap før døden oppstår. Planer man har hatt, kan ikke gjennomføres, livet blir annerledes enn man hadde tenkt. Eksempler på sykdommer som KAN gi ventesorg, er: Parkinsons, Alzheimer, Huntingtons sykdom, demens, ALS og kreft. Jeg har selv en person som står meg svært nær, som nylig fikk diagnosen Alzheimer, og jeg føler stor sorg og bekymring for vedkommende. Min Parkinson virker plutselig mye enklere å forholde seg til, selv om det ikke akkurat er noen lystbetonet diagnose, det heller. Mang en gang har jeg ønsket elendigheten dit pepperen gror, og har kjent på ventesorgen selv, men jeg ser oppi det hele at sykdommen har tilført livet mitt mye verdifullt, tross alt. Tenk på alle de flotte menneskene jeg har møtt via foreningen, alle hobbyene mine, pluss at jeg har fått være til nytte for andre. Det gir en god følelse når man kan være til litt hjelp for mennesker og dyr, og i motsetning til damen med ALS har jeg fått oppleve å se mitt barnebarn vokse opp til å bli en flott ungpике.



Jentetur til Bøfjorden

Tenk, det ble enda en Bøfjord-tur på meg i sommer, til og med med overnatting. Vi var tre generasjoner Hagedal som la i vei i den store arbeidsbilen til svigersønnen min en nydelig solskinsdag. Det var Kristin, Julia og jeg som skulle låne hytta til kusinen min. Der er det utedo, så vi måtte ta med dostolen min, slik at jeg skulle slippe å snuble ute i mørket om natten. (Dostolen heter forresten Doris, oppkalt etter Doris Day. Scooteren min heter Lucille, oppkalt etter gitarene til B.B. King. Rullatoren har ikke fått noe navn, stakkar. Nei, nå sporer jeg av igjen!) Ellers tisser vi bare bak en busk, det går så greit.

Vi plukket markblomster til pynt på bordet, og spiste en deilig gryterett. Vi ble buden opp til gården for å plukke moreller, men det var ikke helt enkelt. Det bugnet av modne bær, men de fleste hang for høyt for oss. Da hentet fetteren min traktoren og satte Julia oppå skuffen, og oppover bar det! Både hun og vi to andre har høydeskrekk, men morellene fristet, så vi fylte et par bæreposer, og vi spiste alt vi orket, vi fråtset!

Etterpå plukket vi nydelige bringebær, det var luksus. Undres på hvor mange hundrelapper det ville kostet i butikken. Så satte vi oss oppå skuffen på traktoren, og fetter Eirik suste (og humpet) oppover til "Stavarhauan". Håper det er slik man staver navnet. Må ærlig innrømme at jeg var vettaskremt et par ganger, men det gikk jo bra. Det var en vidunderlig utsikt fra toppen, hvor kyrne gikk fredelig og gresset.

Om kvelden hadde vi quiz og leste i gamle hyttebøker og mimret litt. Besøk fikk vi også. Neste dag ble det enda mer bærplukking, og vi dro ikke hjem før sent på ettermiddagen.

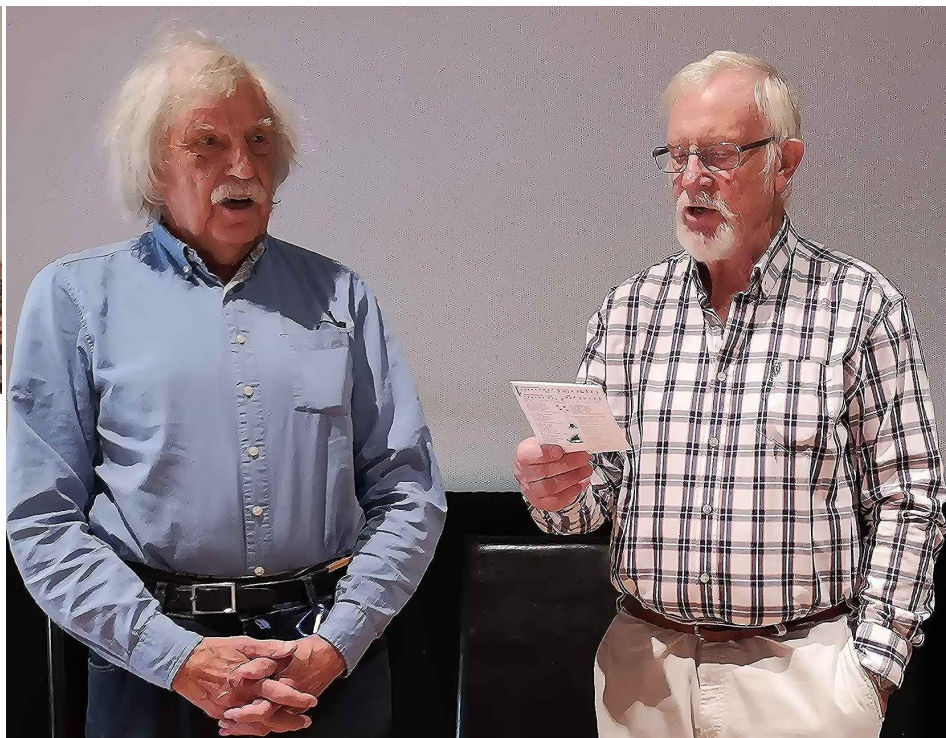
Foruten å plukke bær plukket vi forresten opp en fransk haiker på turen til hytta. Han sto ved Rensvik og tenkte seg til Trondheim og videre til Nordkapp. Vi foret ham med baller, iskrem og isvann, og ga ham gode råd og opplysninger han kunne få bruk for. Som den mormor jeg er, rådet jeg ham til å gå på do på fergen, men det ville han ikke. Da han gikk ut av bilen på Betna, fikk vi et kyss på hvert kinn alle tre. Madame (meg) først selvfølgelig, man er da fransk til fingerspissene! Det var et artig innslag på turen.



Medlemsmøte på Tingvoll

Tirsdag 3. september la vi foreningens medlemsmøte til Tingvoll fjordhotell. Det var Toralv Waagen som hadde forberedt det aller meste, så vi andre kom egentlig til dekket bord. Og nydelig dekket var det i spisesalen, hvor vi fikk en meget velsmakende gryterett med kjempegod, hjemmelaget potetstappe til. Ikke noe poseguffe her nei! Sprø salat til var det også.

Men jeg får vel begynne med begynnelsen. Jeg hadde leiet en liten buss til å frakte oss fra byen til Tingvoll, pluss at noen kom i privatbiler. Det kom også medlemmer fra Sunndalen, Bøfjorden, Halsa pluss de fra Tingvoll, og da ble vi 35 personer til sammen. Vi hadde fått Oddny Brevik til å komme og lese dikt av Hyldbakk for



oss, for hun er født i Surnadal, og mestrer den vakre, men til tider noe vanskelige dialekten. Etterpå kom tre muntre musikanter/sangere og underholdt med å synge italienske sanger. Meget underholdende var det.

Så var det gryterrett, og kaffe med kaker etterpå. Der hadde vi med «medbrakt».

Det var eplekake, fikenkake, formkake, bakkels med smørgrøt, havremakroner osv. Siden var det åresalg med mange fine premier. Selv vant jeg en kjempefin handleveske som Astrid hadde sydd, og en nydelig, blå hortensia. Når det var over, begynte mange av oss å glippe litt med øyenløkene, så vi avsluttet med litt informasjon om hva som skjer i foreningen fremover, og jeg leste to korte dikt av Wildenvey, før Toralv og jeg avsluttet med å takke for fremmøtet og ønske alle vel hjem. Egentlig skulle Toralv hatt en stor blomsterbukett som takk for alt han hadde gjort, men han hadde satt ned foten; han ville absolutt ikke ha noe! Derfor takker jeg herved en flott hedersmann: TUSEN TAKK fra oss alle!



Tekst og bilder til nordmørsflanerierne side 16-23:

Ingrid Hagedal

Kristiansund symfoni- orkester 100 år

Var på 100-års jubileumskonsert for Kristiansund Symfoniorkester i ettermiddag, med Frode Alnes og Sigrid Vetleseter Bøe. Regnet øste ned, så jeg måtte ringe til Einar for å be ham hente regnkapper og ullpledd til min venninne og meg. Flott konsert og stor stemning til tross for møkkaværet. Etter konserten spurte jeg Frode og Sigrid om å få ta et bilde til bladet vårt, og de stilte velvillig opp. Jeg var litt pjusket på håret etter regnet, men pytt sann!



Nordmøre Parkinson- forening inviterer til: Julebord 2019

Tenk at det begynner så smått å nærme seg jul igjen. Riktignok er det en god stund igjen enda, men vi måtte bestemme en dato for å få den med i dette medlemsbladet. Valget falt på lørdag 30. november kl. 15.00 på Grand hotell. Det meste blir som i fjor, med julemat og dessertbord. Flere opplysninger om pris osv. i neste blad.

Aktiviteter i foreningen

PWR trening hver mandag kl. 14.- på Solhagen.

Bowling med pizza første torsdag i måneden.

Boksing: Vi mangler for tiden trener, men er i forhandlinger med en ny.

Sangøvelser: Er det noen som kan lede det etter meg?

Quiz: Hva med quiz i KAK-lokalet en gang per måned?

Hør på meg: Bladet vårt kommer ut 4 ganger per år, men vi mangler stoff fra medlemmene. Altfor mye faller på Svein Jarle. *) Det er så mye man kan skrive om: hobbyer, kjæledyr, bøker man har lest, filmer, konserter, eller noe man brenner for.

Ingrid

Ingrid: - Huff, jeg er jo så bustete på håret.

Frode: - Du er atskillig penere på håret enn meg.

*) Svein Jarle retter: Altfor mye faller på Ingrid.

Ingen veit kvar musa hoppar Ingen veit kvar musa stoppar

(Fritt etter Leonard Cohen)



Prøv
SteadyMouse!

«En tid tilbake begynte vi å importere en programvare som heter «SteadyMouse». Dette er en programvare som hjelper brukere med betydelig skjelving og andre variabler som ofte følger med Parkinsons sykdom og Multippel Sklerose.

NAV er oppmerksomme på dette hjelpemiddelet, men vi opplever at de nok ikke «tilbyr» dette godt nok som et billig og effektivt hjelpemiddel. Dette er jo veldig synd for dere som hadde hatt veldig god nytte av dette, og spesielt når det er tilgjengelig gjennom NAV, og som man kanskje har krav på å få gjennom NAV.»

Dette skriv Bengt-Jarle Kjellså i InfoShare Solutions AS til oss. Eit departementalt kontor i USA som jobbar med tekniske referansemødelar, opplyser at SteadyMouse er eit program som, installert på ein lokal PC, gjer brukarar med Parkinsons sjukdom eller Multippel sklerose i stand til å bruke ei mus samtidig som teknologien avviser rørsler frå risting eller skjelving før desse når fram til musepeikaren, og dessutan blokkerer utilsikta museklikk før desse har blitt aktiviserte. Det er lagt inn kontrollar som let brukaren konfigurere innstillingane i samsvar med personlege særtrekk med omsyn til skjelving. SteadyMouse verkar saman med alle vanlege mustypar, men berre i Windows.

Lurer du på korleis teknologien kan skilje mellom tilsikta og utilsikta klikk, kjem det av at dei utilsikta er kortare enn dei du gjer med vilje. Eit anna pluss med denne appen, blir det påstått, er at du blir rolegare, mindre frustrert, når datamaskinen lystar og ikkje lenger motarbeider deg, men tvert imot fangar opp og fjernar dei årsakene til feil og meirarbeid som tidlegare tappa deg for krefter. Skjelvingane blir mindre og rettskrivinga meir i samsvar med det du har lært, med alle bokstavane på plass og ikkje to t-ar der det skal vere berre ein.

På eit allmøte i redaksjonen bestemte redaktøren at alle - det vil seie han sjølv - skulle prøve SteadyMouse. Resultat i bladet ser du neppe—det måtte vere om vi får meir tid til å lese korrektur, og om mindre stress gir oss betre helse trass i tidsfristar hengande over oss. Førebels kan vi berre seie at appen gjer det han lover, men å meistre musa er ein ting, å bruke tastaturet noko anna. Steady Mouse kan vere ein god kamerat, men ingen trollmann, trur eg. Prisen er \$43 (ca 400 kroner)—\$127 for eit livslangt abonnement med nye versjonar og forbetringar. Utviklaren, Benjamin Gottemoller, helsar til lesarane av «Hør på meg»: Alle spørsmål er velkomne.

Svein Jarle

Adresse- og telefonliste

Norges Parkinsonforbund

Karl Johans gt. 7
0154 Oslo
Tlf. 22008300



Epost post@parkinson.no
www.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 10-15

Her treffer du sykepleier og helsefaglig rådgiver i NPF, **Ragnhild S. Støkket**



Møre og Romsdal Parkinsonforening

May Britt Johnsen
Vikestrand
Plassevegen 9,
6104 Volda
Telefon 414 62 312



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

Nordmøre Parkinsonforening

Ingrid Hagedal
Garnveien 18A
6515 Kristiansund
Tlf. 70333469/mob
90148325



Epost: ihagedal@online.no

www.parkinson.no/nordmore

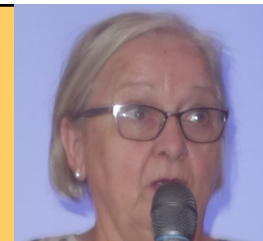
Sunnmøre Parkinsonforening

Kari Steinsvik
Slevika 23
6016 Ålesund
Tlf. Mob. 901 94 672
Epost: sunnmore@parkinson.no
steinsvik.kari@gmail.com
www.parkinson.no/sunnmore



Romsdal Parkinsonforening

Vigdis Nerland
6412 Molde
Tlf. mob. 402 00 118
Epost: nerland.vigdis@gmail.com
www.parkinson.no/romsdal



Spesialsykepleier/parkinsonsykepleier

Gry Solli Orvik

Nevrologisk avd. ved Molde sjukehus

Grasrotandelen:	Org.nr.	Spillere	Opptjent hittil i 2019
Møre og Romsdal PF	992 985 836	13	2 133
Nordmøre PF	992 617 969	31	11 295
Romsdal PF	986 224 025	16	9 622
Sunnmøre PF	983 493 831	52	35 425

992985836

Vil du gi din støtte til MØRE OG ROMSDAL PARKINSONFORENING?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta 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 deg 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 vinnnersjanse 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
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 992985836 til 2020**

For mer informasjon, se:

www.norsk-tipping.no

Snakke med en av våre likepersoner?

Pasientlikepersoner:

Else Leite - tlf 97954486
 Edvard Langset - tlf 97649063
 Aase Nielsen - tlf 71583109
 Alf Inge Jenssen - tlf 95751730
 Steinar Furnes - tlf 95255100
 Svein Jarle Molnes - tlf 92240146
 John Strøm - tlf 98871875

Pårørende-likepersoner: J

Eli K. Langset - tlf 22566413
 Haldis Haltbakk - tlf 97159194
 Annbjørg Furnes - tlf 91393286
 Solveig Austnes - tlf 41235277
 Torill Sæter - tlf 91120448
 Bjørn Haug - tlf 92433561

Hva er en likeperson?

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



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, helserei.se
OSV

Noter gjerne alle aktuelle datoer i kalenderen med det samme!

FASTE TILBUD OG AKTIVITETER:

Sunnmøre Parkinsonforening:

Tirsdager kl. 12.30-13.30, onsdager 13.30 –14.30 og fredager 10:00-11:00: Parkinson gruppetrim på Frisksenteret på Moa i Ålesund. Du må ha rekvisisjon fra lege. Kontakt Frisksenteret v/Hildegunn for mer informasjon og påmelding.

Siste torsdag i hver måned kl.18.00-20.00: Bowling på Nye Baronen Bowling i Spjelkavik. Gratis for foreningens medlemmer.

Bowling og pizza i Ulsteinvik: En gang i måneden. Ta kontakt med May Britt. Se side 3.

Romsdal Parkinsonforening:

Første onsdag i hver måned kl 12:00: Bowling på Moldehallen.

1. **mandag i måneden kl 14:45:** Sangtrening/kor. Logoped Åshild Stubø. Telefon 480 62 967.

Hver mandag kl 12.00: PWR. Se side 20.

Nordmøre Parkinsonforening:

Hver mandag kl 14:00: Gruppetrim i KAK-lokalet.

Hver onsdag kl. 09:00-15:00: Møt frisklivsveiledere ved Storhaugen helsehus, Tempoveien 23.

Første torsdag hver måned kl 12.30: Parkinson-bowling m/pizza på Fun Park, Futura.

MEDLEMSMØTER, ANDRE TILBUD OG AKTIVITETER:

Møre og Romsdal Parkinsonforening:

Sunnmøre Parkinsonforening:

22. september kl 09.30: Tur til Runde . Se side 9.

23. oktober kl 18.00: Medlemsmøte Rematun. Tema: **Hjelpemidler.** Se side 10.

30. november kl 13.00 Sunde fjordhotell: Julegilde. Se side 9.

Romsdal Parkinsonforening:

12. november kl 09.45 Festsalen, Molde sjukehus: Fagdag. Sykdommens hverdagsliv. Se side 1-15.

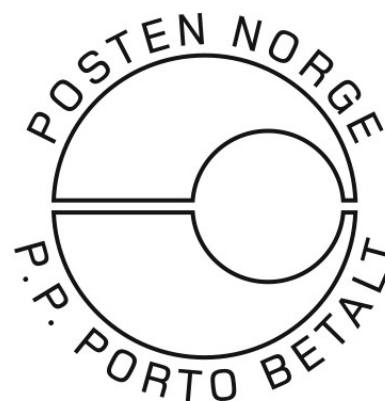
28. november kl 17.00 Scandic Alexandra: Julebord. Se side 11.

Nordmøre Parkinsonforening:

30. november kl 15.00 Grand hotell: Julebord. Se side 23.

Du kan be din fastlege eller nevrolog om å søke deg inn på et 3-ukers programopphold med PWR/LSVT Big på Aure Rehabiliteringssenter. Det er rift om plassene, så vær snar!

Avsenderadresse:
 Møre og Romsdal PF
 May Britt Johnsen Vikestrand
 Plassevegen 6
 6104 Volda



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 ____ .

Signatur:

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