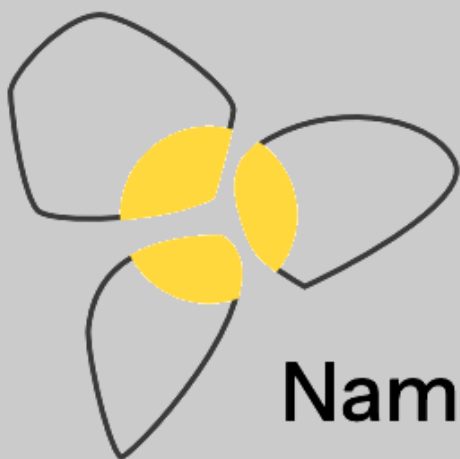




# Namdal Parkinsonforening

**Vi er en lokalforening som arbeider for å ivareta interessene til personer med Parkinsons sykdom og deres pårørende. Målet er å bidra til best mulig livskvalitet gjennom fellesskap, informasjon og støtte.**

Foreningen har rundt 80 medlemmer fra kommunene Flatanger, Grong, Høylandet, Leka, Lierne, Namsskogan, Namsos, Nærøysund, Osen, Overhalla og Røyrvik, samt enkelte fra Bindal.

### Styrets sammensetning 2026 – 2027

| Verv        | Navn               | Tlf      | E-post                                                                             |
|-------------|--------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Leder       | Ann-Lisbet Aune    | 97185902 | <a href="mailto:ann_lisbet@outlook.com">ann_lisbet@outlook.com</a>                 |
| Nestleder   | Harry Paulsen      | 90020943 | <a href="mailto:harrypaulsen33@gmail.com">harrypaulsen33@gmail.com</a>             |
| Sekretær    | Gunn Åshild Volden | 97076986 | <a href="mailto:gunnashild@gmail.com">gunnashild@gmail.com</a>                     |
| Kasserer    | Oddvar Rønning     | 91004531 | <a href="mailto:oddvar.ronning@ntebb.no">oddvar.ronning@ntebb.no</a>               |
| Styremedlem | Liv Karin Røsdal   | 91596720 | <a href="mailto:livkarinstrandrosdal@gmail.com">livkarinstrandrosdal@gmail.com</a> |
| Varamedlem  | Eli Hasfjord       | 95165471 | <a href="mailto:Hasfjord.eli@gmail.com">Hasfjord.eli@gmail.com</a>                 |

**Webredaktør:** Hanne Flaata, tlf. 41928966, e-post: [hanne.flata@ntebb.no](mailto:hanne.flata@ntebb.no)

**Regnskapsfører:** Jan-Anders Austad, tlf. 90103738,  
e-post: [trondelag.regnskap@parkinson.no](mailto:trondelag.regnskap@parkinson.no)

Foreningens mailadresse er: [namdal@parkinson.no](mailto:namdal@parkinson.no)

### Nevrologisk poliklinikk ved Sykehuset Namsos

#### Parkinsonsykepleiere:

May Sissel Utvik [maysissel.utvik@hnt.no](mailto:maysissel.utvik@hnt.no)

Jan Ove Heggdal [janove.heggdal@hnt.no](mailto:janove.heggdal@hnt.no)

Nina Sandvær Nynes [ninasandver.nynes@hnt.no](mailto:ninasandver.nynes@hnt.no)

Tlf. 74215400 eller 74215535

Telefontid 08.00-10.30 og 13.30-14.30

### Likeperson

En likeperson er en som har egne erfaringer med å leve med Parkinsons sykdom, eller å være pårørende, og stiller seg til rådighet for de som trenger noen å snakke med. Alle likepersoner har gjennomført kvalifiseringskurs og har taushetsplikt. Du kan kontakte en likeperson uansett hvor vedkommende bor. Namdal Parkinsonforening har for tiden én likeperson med Parkinson, og får også snart en pårørende som likeperson.

**Namdalens likeperson som har Parkinson, er Jan Vold, tlf. 99598687.**

Noen andre tilgjengelige likepersoner i Trøndelag er:

| Navn                                              | Telefon  | Status        |
|---------------------------------------------------|----------|---------------|
| Alf Magne Bye, Inntrøndelag parkinsonforening     | 93016911 | Har Parkinson |
| Jan-Anders Austad, Inntrøndelag parkinsonforening | 90103738 | Er pårørende  |

## Trening

For personer med Parkinsonisme er fysisk aktivitet og regelmessig trening viktig. I Namdalen er det mange små kommuner, og få personer med Parkinson i hver kommune. Det gjør det vanskelig å etablere treningsgrupper alle steder, men da er det nyttig å delta i andre treningsgrupper i kommunen. Alle har rett til fysioterapi.

Hos fysioterapeuter som har avtale med kommunen, får du gratis behandling når du har frikort. Ta kontakt med tildelingskontor eller brukerkontor i kommunen for mer informasjon.

Parkinson kan også gi svak stemme, svelgevansker og redusert ansiktsmimikk. Du har rett til gratis behandling hos logoped. Henvisning fra fastlege er nødvendig.

Digital stemmetrening er et tilbud for personer som ikke kommer seg til logoped. Tilbudet er etablert av logoped Serilinn Erlandsen i samarbeid med blant andre Hanne Flaatt fra Namsos. Treningen foregår **onsdager kl. 14.00–14.45**. **Serilinn Erlandsen** kan kontaktes på e-post: [serilinn@gmail.com](mailto:serilinn@gmail.com).

Tilbudet er gratis og åpent for alle med Parkinson, men krever henvisning fra fastlege eller nevrolog. Ved spørsmål kan du kontakte **Hanne Flaatt** på tlf. **41928966** eller e-post: [hanne.flaatt@ntebb.no](mailto:hanne.flaatt@ntebb.no).

## Treningstider i NAMSOS

*Gruppetrening med fysioterapeut på TRÆN*

- Mandager kl. 09.30 – 10.30
- Torsdager kl. 08.30 – 09.30

Kontaktperson: Fysioterapeut **Trond Larsen** – tlf. **48036855**

*Gruppetrening med logoped*

- Torsdager kl. 09.50 – 10.20

Kontaktperson: **Liv Røsdal** – tlf. **915 96 720**

### *Kaffestund*

- Torsdager kl. 10.20 – 11.00

Kontaktperson: **Tove Rønning** – tlf. **970 96 584**

### *Bordtennis på Bangsund samfunnshus*

- Mandager kl. 17.00

Påmelding til: **Harry Paulsen** – tlf. **900 20 943**

### **Treningstider på LEKA**

#### *Trening i sal*

- Mandager

Kontaktperson: **Linda H. Ekrem** – tlf. **996 97 536**

#### *Fysiotrening*

- Tirsdager

Kontaktperson: **Ingunn Henriksen** – tlf. **411 40 585**

### **Treningsmulighet for alle (uavhengig av hvor du bor)**

#### *Digital sykling på Zwift*

- Les mer her: <https://parkinson.no/aktuelt/digital-sykling-pa-zwift/>

### **Hold deg oppdatert:**

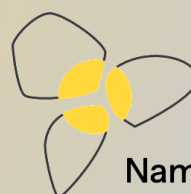
**Hjemmeside:** Gå til «Finn din lokalforening» hos [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) og finn oss under Midt Norge.

**Facebook:** Søk etter Namdal Parkinsonforening på Facebook.

### **Bli medlem**

Du finner informasjon om innmelding, pris og medlemsfordeler på Norges Parkinsonforbunds nettsider. Du kan melde deg inn selv, eller du kan sende mail til [namdal@parkinson.no](mailto:namdal@parkinson.no) eller melding til tlf. 97185902.

**Du er hjertelig velkommen som medlem i Namdal Parkinsonforening!**



**Namdal Parkinsonforening**