

## Parkinsonforeningen Oslo Nord, Styrets årsberetning

Vi har i løpet av perioden hatt 6 styremøter der vi har behandlet løpende drift og tilbud til medlemmene. Ingen kontroversielle saker har kommet opp.

Vi har hatt 5 medlemsmøter

- 1.mars 2022 – Gi aldri opp! Foredrag og musikalske innslag ved jazzmusiker og Parkinsonist Kåre Grøttum
- 28.april – Hvordan kan en bruke fysisk aktivitet for å skape bedre livskvalitet for Parkinsonpasienter, Foredrag med fysioterapeut Øystein Dons,
- 9.mai – Hvordan få tid til trening i en aktiv hverdag med Jann Post/NRK
- 18.mai – Gerhard Helskog og Hanne Skartveit, innblikk det politiske liv. De to har aldri gjort dette før, men det fungerte bra og ga fin dialog mellom de to på scenen og publikum. Dialogen spente fra Ukraina situasjonen til Kina-Taiwan, nye medlemsland i NATO og mere til. Det var mye energi og engasjerte og interessante bidrag fra de to.
- 14.september – Hvordan leve best mulig med en kronisk sykdom? Samarrangement med Park & Kultur

Vi lanserte begrepet PopUpTur og gjennomførte tur rundt Østensjøvannet onsdag 16.mars med 5 delakere og Gatelangs på Torshov tirsdag 22.mars med 10 deltakere. Begge turer ble avsluttet med sosialt samvær på lokal kafé.

En PopUpTur kjennetegnes ved at den er uformell, oppstår på kort varsel og ikke krever administrasjon med påmelding e.l.

Hvilket som helst medlem kan ta initiativ til en PopUpTur når og hvor medlemmet vil, og styret oppfordrer flere til å gjøre nettopp det.

Tirsdag 28.juni – Vi deltok mannsterke i innspilling av forbundets video «Bli med i fellesskapet du og!», en video for å verve nye medlemmer.

8.august – Edgar Valdmanis deltok på foreningens vegne i en kreativ Workshop om forbundets kommunikasjonsstrategi

I løpet av perioden har Oslo Nord også vært sterkt representert i sportslige aktiviteter. Fra styret har Ann-Helen Johnsen, Øivind Aasen, Susanne Meuthen og Edgar Valdmanis vært faste deltakere ukentlig på Rock Steady Boxing. Thore Pettersen og Edgar Valdmanis har vært nøkkelspillere til etablering av en Bordtennisgruppe med fast spilletid hos Oslo Bordtennisclub i Bjølsenhallen. De to representerer strengt tatt fylkesstyret i den sammenheng, men fortjener å bli nevnt her og.

Sist, men ikke minst må vi nevne Onsdagsklubben som finner sted hver onsdag kl 11.00-13.00. Onsdagsklubben er et lavterskeltilbud til dem som ikke er i toppform, men allikevel ønsker å delta i felles trening, kombinert med quiz og sosialt samvær. Onsdagsklubben ledes av logoped Serilinn Erlandsen.