



# Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1 - 2022

## Har koronaen sluppet taket?

**Vinteren 2022 går mot slutten, og vi går inn i en ny vår. Koronapandemien har sluppet taket - eller har den det?**

I to år har vi levd med sosiale begrensninger. Begrensningene har blitt opphevet, for så å bli gjeninnført på ny. For mange har det vært en tung tid, det har vi hørt sterke beretninger om.

De fleste av oss har nok reflektert over begrensningene - og ønsker oss tilbake til det som for den enkelte er det normale liv. Noen har vel også hilst "isolasjonen" velkommen, og betraktet det som en mulighet for mer etterlengtet hjemmeliv.



Vi er forskjellige, og la oss håpe at det varer denne gangen - at vi kan se fram til en fin vår med tilnærmet normale aktiviteter.

Så får vi ta med oss de positive erfaringene fra pandemien, som at vi trenger å bremse litt opp i en travel hverdag.

### Fløytelåt, av Jacob Sande

Selja står saftgrøn og sevjemjuk, kvistfri og ferdig til fløytebruk for hage smågutehender.

Tonen kjem smygande, mjuk og var, aukar i kraft og fær døyvde svar langt borte frå andre grender.

Barnet som stabbar i garden lær, undrar seg på kva vel dette er for spelande, blankt vedunder.

Frostvar på tun står ein gamal mann, minnest den gongen då ogso han sprang berrføtt i fjell og finne.

Tonane leikar i hugen hans, augo står fjerne med dimslørd glans mot barndommens bleike minne.



*Både Ingrid og Berit ble bitt av golfbasillen i fjor!*

# Golf - Grønn Glede

**Golf - Grønn Glede startet etter planen opp mandag 2. mai kl. 11.30 på Bjaavann. Du trenger ikke kunne noe om golf på forhånd for å bli med.**

Golf - Grønn Glede er et tilrettelagt golftilbud, hvor formålet er å gi deltagerne mulighet til å være aktiv etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas.

## **Slik gjør vi det:**

- GGG er hver mandag i mai, juni, august og september fra kl. 11:30 til kl.13:30 på Bjaavann Golfklubb.
- Du og ledsager får låne golfutstyr gratis. Du må bare sørge for å ha gode sko og klær som passer til været.
- Frivillige fra golfklubben er der hver gang. Alle får den veiledning og hjelp som de trenger.
- De som ønsker det, får mer instruksjon. I GGG har vi avslappet stil
- Hvis det er interesse, vil golfklubben lage et tilpasset innføringskurs i golf.

Da kan du senere bli medlem i golfklubben.

- Du kan enten komme alene, sammen med ledsager, eller i gruppe med andre i Parkinsonforening.

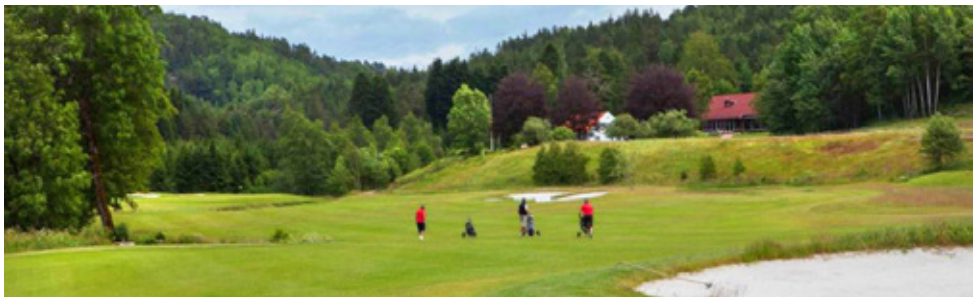
- De som tar innføringskurset må betale en egenandel. De som bare kommer for å spille, slipper å betale.

Bjaavann Golfklubb ligger i Østre Ålefjærvei 195, 4634 Kristiansand.

Nettside: [www.bjaavannngk.no](http://www.bjaavannngk.no)  
v/Per-Anders Havnes, tlf. 488 65 884

Kontaktperson for GGG i Agder Parkinsonforening: Lars Hasselknippe, tlf. 404 13 112.

***Velkommen som golfer - du også!***



# Innkalling til årsmøte i Agder Parkinsonforening

**Mandag 7. mars 18:30–20:30**  
på Myratunet bo-og omsorgs-  
senter i Arendal.

Etter årsmøtet i fylkeslaget blir det orienteringssaker, sosialt samvær, noe å bite i og kaffe.

Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingenten i Agder Øst eller Agder Vest Parkinsonforening, har tale- og stemmerett. (Andre med tilknytning til organisasjonen er velkommen til å være tilstede, men har ikke stemmerett.)

Pga. usikkerhet om korona og meteren framover, trenger vi påmelding til Signy Ropstad Aas, tlf. eller sms 95065452, senest torsdag 3. mars.

På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Innkomne saker
- Budsjett for 2022
- Handlingsplan
- Valg av styre, revisor og valgkomité

Saker til årsmøtet må meldes skriftlig til aage.jenssen@outlook.com senest 14 dager før møtet. Sakspapirene ligger ute på Agder Parkinsonforenings nettside.

*Arendal, 7. februar 2022*

*Styret i Agder Parkinsonforening*



## **Styret i Agder Parkinsonforening:**

**Leder:** Aage Jenssen,  
Opalveien 33, 4823 Nedenes,  
tlf. 908 88 150,  
aage.jenssen@outlook.com

**Nestleder:** Erik Dyngvold  
Kirsten Flagstad vei 44, 4621 Kr.sand  
tlf. 480 32 695,  
erik.dyngvold@gmail.com

**Sekretær:** Signy Ropstad Aas,  
Braddenveien 12, 4848 Arendal  
tlf. 950 65 452,  
siro.aas@gmail.com

**Kasserer:** Lars Hasselknippe,  
Tryms vei 7, 4631 Kristiansand  
tlf. 404 13 112,  
larshasselknippe@hotmail.com

**Varamedlem:** Kjell Gunnufsen,  
Lundemoveien 43, 4790 Lillesand  
tlf. 900 36 616  
gunnufsenkjell@gmail.com

**Varamedlem:** Hilde Dybing Tønnesen  
Sømsveien 12 C, 4637 Kristiansand  
tlf. 909 15 354,  
hilde.dybing.toennesen@hotmail.com



## Pårørendegruppen

Pårørendegruppen for ektefeller / samboere / barn av parkinsonrammede treffes kl. 19.00 den første tirsdagen i hver måned på Myratunet bo- og omsorgssenter i Arendal.

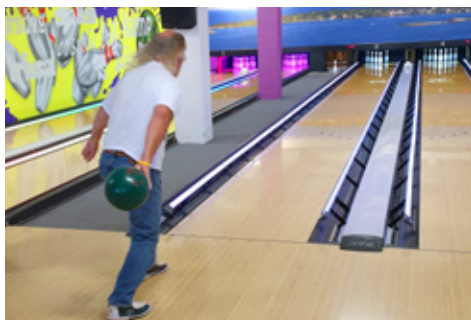
Det er gratis å være med. Deltakerne tar med seg litt kake, frukt e.l. og litt å drikke.

Vil du være med ta kontakt med Bente, tlf. 97 65 33 24.

## Treningen i Grimstad

Egen parkinson-gruppe som trener tirsdag og fredag med fysioterapeut Anne-Charlotte Fosse Haug i Grimstad-klinikken. 3.etg. over Meny like vest for Oddensenteret. Anne Charlotte har kommunal driftsavtale og treningen går under egenandelskortet.

Tlf. Anne-Charlotte 405 49 700



## Bowlingen

Bowling er en enkel og morsom aktivitet som ikke krever noen forkunnskap, og som alle kan være med på - uansett alder og funksjonsnivå.

I tillegg til å være sosialt, trener vi opp balanse og bevegelse.

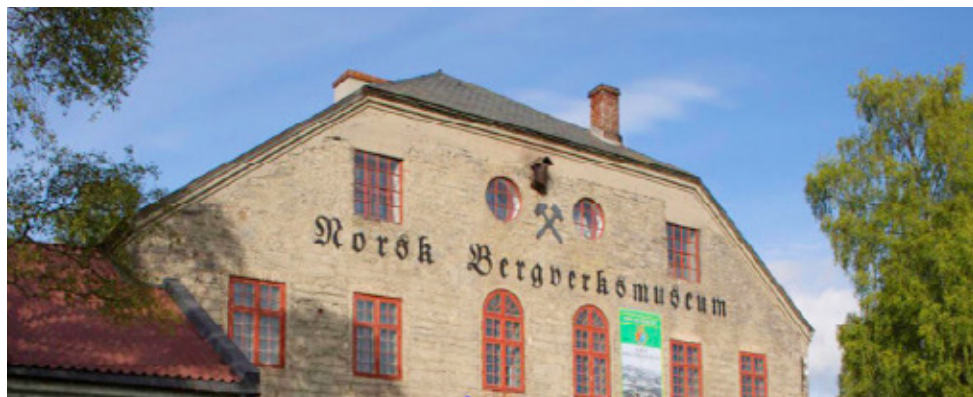
Dette er både for de med parkinson og for pårørende.

Vi møtes hver mandag kl. 12.00 på Arendal bowling. Ingen påmelding, det er bare å komme. Egenandelen er kr. 50,- for to runder og kaffe.

## Treningen i Froland

Egen parkinson-gruppe som trener tirsdag og torsdag med fysioterapeut Jon Jomås i Frolandia i Froland. Jon Jomås har kommunal driftsavtale og treningen går under egenandelskortet. Telefonnummeret til Jon er 483 41 252





## Foreningsturen 2022

**Det blir i år foreningstur mandag 13. og tirsdag 14. juni. Vi håper mange av dere har lyst å være med.**

### **Mandag:**

Bussen tar med seg deltagere langs E-18 mot Vestfold. Her tar vi turens første stopp ved Hval Sjokoladefabrikk og sjokoladeriet. Etter besøket her kjører vi til Eidfoss der vi først får omvisning og interessant informasjon om jernverket samt de historiske bygningene som finnes her, før vi spiser felles lunsj, og får litt tid til å se oss rundt.

Så fortsetter vi videre opp langs Eikeren til Kongsberg. Her starter vi først med en byrundtur, hvor vi bl.a. får se den flotte Kongsberg kirke utenfra, samt får høre historien til Bergverksbyen, samt se de mest kjente historiske

bygningene som finnes i byen.

Vi avslutter dagen med besøk på Bergverksmuseet med omvisning. Vi sjekker inn på Quality Hotel Kongsberg hvor vi skal bo denne natten. Felles middag om kvelden.

### **Tirsdag:**

Frokost på hotellet før vi tar plass i busen og kjører til Notodden. Her skal vi besøke Heddal Stavkirke og Bygdetun. Vi får først en omvisning her, før vi får litt tid på egenhånd.

Vi fortsetter inn i landet til Staand i Vrådal hvor vi spiser felles lunsj, og får tid til å a oss en tur innom nisseloftet og sølvsmia. Om ettermiddag fortsetter ferden til Treungen hvor vi besøker det interessante Z museet med sin spennende samling av alt fra biler til motorsykler og andre rariteter.

# AGDER ØST PARKINSONFORENING

Vi avslutter turen med felles middag på Treungen Gjestgiveri før vi ender opp tilbake hjemme utpå tidlig kveld.

## Priser:

Pris for 1 medlem / enkeltrom  
kr. 2.800,-

Pris for 1 ikke medlem / enkeltrom  
kr. 3.440,-

Pris for 2 medlemmer / dobbeltrom  
kr. 5.000,-

Pris for 2 ikke-medlemmer / dobbeltrom  
kr. 6.280,-

Prisene inkluderer: All busstransport, 1 hotellovernatting, 1 frokost, 2 lunsjer, 2 middager, alle museumsbesøk og innganger som beskrevet.

Påmelding ved innbetaling til konto 2801 39 72801 innen mandag 4. april 2022.

Dersom noen har matallergier, vennligst gi beskjed til oss på mailen snarest etter påmelding, slik at vi kan få dette videreformidlet til Aasbø travel. Foreningen har mailadresse: [agderost@parkinson.no](mailto:agderost@parkinson.no)



## Årsmøte Agder Øst PF

innkaller til årsmøte torsdag 24. mars 2022 kl 18.00 i Adventistkirkens lokaler (tidl. Kroverten v/Esso), His, Arendal.

Stemmerett har de som har betalt sin kontingent for 2021 og som er til stede på årsmøtet.

## Dagsorden:

- 1 Åpning
- 2 Konstituering
- 3 Godkjenninger
- 4 Styrets årsberetning
- 5 Regnskap
- 6 Budsjett 2022
- 7 Styrets forslag til arbeidsprogram
- 8 Innsendte saker til årsmøtet.

Frist for innsending til styret er satt til 10. mars 2022.

- 9 Valg - Valgkomiteen presenterer sin innstilling
  - Valg av leder
  - Valg av inntil 2 styremedlemmer
  - Valg av 2 varamedlemmer
  - Valg av revisor
  - Valg av leder av valgkomite
  - Valg av valgkomite
  - Delegater velges av fylkesforeningene – for vårt vedkommende: Agder Parkinsonforening.



SLÅSS FOR LIVET: Gerhard Helskog gjør det han kan for å bremse sykdomsutviklingen. Foto: Erik Manshaus

## Gerhard Helskog (58) slutter som journalist – rammet av Parkinsons

GOD MORGEN NORGE (TV 2): – Det var jo ikke planen at det skulle bli sånn, sier TV 2-journalist Gerhard Helskog – tre år inn i Parkinsons-diagnosen og med en sykdomsutvikling som går feil vei.



## Ivar Dyrhaug har fått parkinson: – Jeg vil ikke at folk skal spekulere

8 Det siste året som NRK-programleder merket han tidlige tegn. Uten at han visste det, hadde Ivar Dyrhaug (72) trolig allerede fått sykdommen.



**Flere kjente personer med parkinson anbefaler**

# Rock Steady Boxing

**Rock Steady Boxing-metoden er en treningsform som har som hovedmål å styrke personer med parkinson til å kjempe tilbake.**

I forhold til parkinson og trening viser både forskning og erfaring at fysisk trening og aktive tiltak har en positiv innvirkning på sykdomsforløp og symptomer, som bedre balanse, ganghastighet, styrke og kroppsholdning. Ved trening øker sirkulasjon, som hjelper medisiner i å transporteres og komme frem der de skal fungere. Økt sirkulasjon sammen med bevegelse av mage/rygg fremmer fordøyelsen, som ofte blir treg grunnet både sykdommen og medisiner.

Boksing kombinerer høy intensitet med ting som er spesielt nyttige og riktige ved parkinson: koordinerte bevegelser, store utslag, hurtighet og styrke. Alle de tingene som Mr. Parkinson ønsker å hindre og gjøre vanskelig.

Tilrettelagt boksetrening for personer med parkinson gjøres uten slag mot hodet. I tillegg blir du en del av et hyggelig treningsfellesskap, delt inn i partier med folk som er på samme nivå.

Blir du med??? Så slå et slag for Parkinson og bli med på moroa!!

Vi presiserer at dette er NON KONTAKT opplegg, en bokser mot en gjenstand, ikke en person.

Er du klar til å gi parkinson «en på trynet»? Da sees vi!



## Boksing i øst:

Vi har trening hver tirsdag kl. 17.00 i Grimstad bokseklubb for de med PS og deres pårørende. Kontaktperson er Kristian Folkman, tlf. 954 68 108.

Trener er Jamshid Nazari. Han har flere ganger blitt norsk mester, nordisk mester og vunnet mange internasjonale medaljer.



## Boksing i vest:

Vi gir parkinson "en på trynet" hver onsdager kl. 16.30 - 17.30 i Oddereshallen i Kristiansand. Vi har inngått avtale med AIK-Lund, der de stiller med trener. Hilde Dybing Tønnesen fra parkinsonforbundet har vært på kurs i Oslo og er sertifisert som ansvarlig leder. Hun har telefon 909 15 354.

## Bowlingen fortsetter med det nye prosjektet

**Bowling i regi av Parkinsonforeningen har startet opp igjen forlengst. For å sikre oss kuler før andre bowlere kommer, starter vi nå kl. 11.30 hver tirsdag på Lucky Bowl i Kongsgård Allé i Kr.sand.**

Som vi tidligere har skrevet, har Stiftelsen DAM innvilget Agder Vest Parkinsonforening kr. 30.000,- for en satsing på bowling. Vi har derfor kunnet innføre en skyssordning for medlemmer som på grunn av helse er avhengig av skyss til bowlingen. Den som trenger skyss pga. helse, melder behovet til Lars Hasselknippe på tlf 40413112. Det er fint om passasjeren og sjåføren finner hverandre.

Vi har også satset på å bedre den sosiale kontakten ved å ha et sosialt samvær over enn kopp kaffe og kaker eller kjeks når vi er fredig med å spille. Det er også pizza første tirsdagen i måneden.

Egenandel er nå kr. 40,- for medlemmene, som gir to runder med bowling, kaffe - og pizza hver måned. Kan nå også betales med vipps, nr. 659925.

En serie består av 10 omganger der det er om å gjøre å velte alle kjeplene



med bowlingkula i hver omgang. Du får to forsøk i hver omgang, og maskinen holder rede på poengene.

Det er ikke fysisk krevende, og passer derfor fint for folk som har litt ulike krefter og kondisjon. Kula er rund og alle har derfor like gode forutsetninger for å lykkes, og det er en fin sosial aktivitet.

Du trenger ikke å kunne bowle for å være med. Bowling er fin balanse- trening, og vi har et hyggelig og inkluderende miljø.

## Sommerfesten 2022

**Sommerfesten blir tirsdag 14. juni. Sted er ennå ikke bestemt, men vi satser på en plass der vi også kan være ute.**

Bla. boccia har jo vært en tradisjon på disse festene.

Men underholdningen er allerede klar. Det blir Elaine Lesley m/pianist, som opprinnelig skulle vært med på det avlyste julemøtet vårt.

Noen av dere kjenner henne kanskje allerede fra golfen...



## Godt besøkt årsmøte

**I år slapp vi digitalt årsmøte, og kunne avholde det i Oddernes menighetshus på gamlemåten.**

Det møtte 36 medlemmer, og Erik Larsson ble tradisjonen tro valgt til møteleder.

Pga. liten aktivitet i koronaåret 2021, sa det nåværende styret seg villig til å fortsetter ut dette året også, og at valg av nytt styre utsettes til neste år.

Etter årsmøtet var det orienterings-saker, og deretter sosialt samvær med kaffe og pizza.



## Mars-møtet

Vi får besøk av fysioterapeut Lise Gjerde, og forhåpentligvis også av parkinsonsykepleier Stine Lund Tørresvold.

Fysioterapeut Lise Gjerde jobber ved Kvadraturen Helse, og er utdannet fysioterapeut ved Mensendieckskolen i Oslo – Høyskole i fysioterapi i 1990.

Hun har jobbet i kommunehelsetjenesten, og har lang arbeidserfaring innen privat praksis.

Driver flere treningsgrupper (Mensendieck, bekkenrelaterte og Parkinson) i tillegg til individuelle behandlinger. For tiden har hun både herre- og damegruppe med Parkinson, men begge er fulltegnnet.

Parkinsonsykepleier Stine Lund Tørresvold har overtatt for Gunn Karin Lindtveit ved SSHF Kristiansand.

Parkinsonsykepleier hjelper med å planlegge behovene til parkinsonrammende, og hvilke hjelpemidler som kan være aktuelle.

Som vanlig bli det også "Min parkinson" - og kaffe og kaker. Og lotteri, i stedet for inngangspenger!

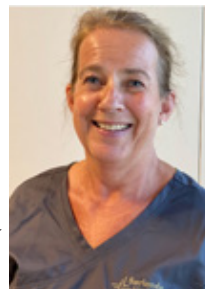


## April-møtet

Nevrolog Karen Herlofson vil snakke om Parkinsons sykdom generelt, og om medisiner.

Mange av oss både kjenner til og bruker Karen Herlofson. Hun er privatpraktiserende nevrolog, og holde til i Arendal. Har spesialisert seg på Parkinsons sykdom.

Møter blir i kjellerstua, og som vanlig bli det også "Min parkinson", kaffe og kaker - og lotteri.



## Mai-møtet

Programmet er ennå ikke fastlagt, men muligens vil det handle om hjerneoperasjon.

Operasjonen dyp hjernestimulering (DBS - Deep Brain Stimulation) er en behandlingsform som er aktuell for pasienter med komplisert Parkinsons sykdom, der effekten av medisiner ikke lenger er tilstrekkelig.

## Medlemsmøtene

Fast dag for medlemsmøtene våre er andre tirsdagen i måneden fra kl. 18.00 til kl. 20.00 - vanligvis i Oddernes menighetshus.

## Aktivitetsplan våren 2022

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	GGG Golf Grønn Glede	Boksing for alle
Februar	<b>8. Årsmøte</b> kl 18.00 i Oddernes menighetshus.	Hver tirsdag kl. 11.30 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Lars Has-selknippe, Tlf. 40413112	Hver mandag kl. 11.30 på Bjaavann Golfklubb i mai, juni, aug. og sept. Spørsmål: Lars Has-selknippe	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Hilde Dybing Tønnesen Tlf. 90915354
Mars	<b>8. Medlemsmøte</b> kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
April	<b>19. Medlemsmøte</b> kl 18.00 i Oddernes menighetshus.	<p style="text-align: center;"><i>Oddernes Menighetshus har adresse Jegersbergveien 6, 4630 Kristiansand. Det ligger ved Oddernes kirkegård, sentralt i forhold til kollektivbussene. Alle metrobussene, M1, M2, M3, M4 (og mange flere) stopper på Spicheren like ved kirken. Ellers er det en stor parkeringsplass like ved Menighetshuset.</i></p>		
Mai	<b>10. Medlemsmøte</b> kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Juni	<b>14. Sommerfest</b> kl 17.00. Sted ennå ikke bestemt			

**Programmet er foreløpig. Oppdatert program finner du på våre nettsider: [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) → fylkes-og lokalforeninger → Agder → Agder Vest**



*I stedet for å ta inngangspenger, avslutter vi heller møtene med lotteri. Vi håper alle tar mange lodd - for det er alltid mange gevinster!*

## Pårørendegruppen starter opp igjen 16. mars

**Velkommen til møte for dere som er pårørende til noen rammet av Parkinsons sykdom. Dette er en arena der du møter likesinnede for erfaringsutveksling og kunnskapsbygging om det å være pårørende.**

Det er mange pårørende som trenger veiledning, og ikke minst en arena der felles problemer kan drøftes. Og evt. til og med løses!

Mange pårørende må ta tunge tak og avgjørelser, og vi tror det er et stort behov for en oppgående gruppe.

Signe Nordgaard Hansen (bildet) og Erik Larsson har tatt på seg å lede grup-

pen videre. Første møte blir hos Signe Nordgaard Hansen onsdag 16. mars kl. 18.00, i Jaktoddveien 2C, Kristiansand. (se kart).

Er det noen som har problemer med å finne eller komme fram, så gi beskjed, så kan du bli hentet ved Vågsbygdveien.

Det er plass til 3 biler i gården, ellers parkering ved båthavna langs Jaktoddveien.

Signe ønsker beskjed om du kommer senest dagen før - tlf./sms 90 58 49 43.



# Noen å snakke med?

**En likeperson er en person som har egne erfaringer med det å leve med en parkinson-diagnose eller med å være pårørende.**

Norges Parkinsonforbunds likepersoner har gjennomgått kvalifiseringskurs.

Våre likepersoner setter gjerne av tid til en prat om det å leve med parkinson eller som pårørende. Likepersonene kan ikke gi råd om medisiner, men de lytter gjerne og kan dele av egne erfaringer.

Likepersonene har ikke fast telefon-tid. Hvis du når dem på et tidspunkt der de ikke har tid til en lengre samtale, anbefaler vi at dere avtaler et nytt tidspunkt dere kan snakkes.

Det er for tiden tre likepersoner i Agder:

## En likeperson er:

- Et medmenneske
- En som har taushetsplikt
- En som lytter og setter andre i fokus
- En som bruker egne erfaringer for å hjelpe
- En som har kunnskap om hvor du kan få råd og hjelp
- En som ser muligheter fremfor begrensninger
- En som kan sette grenser
- En ikke-profesjonell veileder

## Bente Flangeborg Nilsen

64 år, Agder Øst  
Pårørende

Tlf: 976 53 324

E-post: benteja@gmail.com

*Har vært leder av Aust-Agder Parkinsonforening. Gift med Geir som har PS.*



## Margit Lidi

66 år, Agder Vest  
Har Parkinson

Tlf: 47 66 22 24

E-post: margitlidi11@gmail.com

*Jeg prøver å holde meg i form ved hjelp av allsidige aktiviteter. Opptatt av å mestre, og greie hverdagslige oppgaver. Ønsker å leve et vanlig liv, til tross for sykdom. Har forelder med Parkinson,*



## Geir Flangeborg Nilsen

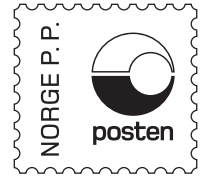
64 år, Agder Øst  
Har Parkinson

Tlf: 952 12 294

E-post: lgeiren1@gmail.com

*Er mann i 60-årene. Hjerneoperert i 2002 og er nå bedre enn noen gang.*





*Avsender: Agder Parkinsonforening  
v/Erik Dyngvold  
Kirsten Flagstads vei 44, 4621 Kristiansand*



## Støtt oss via grasrotandelen!

«Grasrotandelen» gjør at 5 % av innsatsen til den som tipper - eller spiller andre av Norsk Tippings spill - kommer enten staten **eller** foreninger og klubber til gode.

Hvis ikke en forening e.l. mottar pengene, går de lukt i statskassa! La heller kasserer Lars i Vest eller kasserer Bjarte i Øst få dem i kassa, så de kan glede medlemmene i våre parkinsonforeninger!

Du ordner dette der du leverer tippe/lottokupongen. Oppgi navnet du vil gi dem til - **Agder Vest Parkinsonforening eller Agder Øst Parkinsonforening.**

## Får du ikke melding på e-post før møtene?

Både Agder Øst og Agder Vest sender ut info til medlemmene før møter og andre arrangement. Har du ikke fått infoen, er det fordi vi mangler mail-adressen din. Send adressen til oss på [agder@parkinson.no](mailto:agder@parkinson.no), så legger vi deg inn.

## "Å leve med parkinson"

Det er nå bestemt at første kurs på SSHF er utsatt til høsten 2022. Det vil fortsatt være grunnkurs som prioriteres, og det kan bli aktuelt med flere kurs denne høsten hvis det er stor pågang.

Kurset er for nydiagnostiserte pasienter med parkinson og deres pårørende.

## Har du husket kontingenten?

Forbundet sendte ut giroer 9. februar. De fleste får den ikke lenger i postkassen, men på e-post. Så sjekk innboksen! Hovedmedlemmet får vanligvis får giroen - for både seg selv og evt. pårørende.