



Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1 - 2023



Vi blir flere medlemmer!

Nå er vi kommet til våren 2023. Ser vi oss tilbake, ser det ut som det har vært en ganske stor økning av parkinsonpasienter.

Medlemstallet i Agder Parkinsonforening har økt fra 326 medlemmer i 2020 til 404 i 2023. Rundt to tredjedeler har Parkinsons sykdom, resten er pårørende og støttemedlemmer.

Det synes ikke å være flere unge med parkinson. Men som vi vet er det flest eldre som får diagnosen, og høyere levealder kan derfor forklare noe av økningen.

Er folk med parkinson blitt flinkere til å organisere seg? Eller har Parkinsonforbundet og lokalforeningene blitt flinkere til å synes?

Vi kan stille mange spørsmål ved utviklingen, og hvorfor denne økningen. Men vi er glad for økende tilslutning til Parkinsonforbundet, som gjør en god jobb for sine medlemmer.

Det samme gjør også medlemmene som står fram i media med sin sykdom, og viser oss hva samhold og fellesskap kan bety i en tung hverdag.

Ikke minst er disse medlemmene med på å si noe om fysisk aktivitets positive virkning på sykdommen.



Teknikk og trening i god

Trening som medisin kan for mange utgjøre nesten halvparten av behandlingen av Parkinson. Når vi så kobler på teknikk, hva kan det så bli?

Aage Jenssen kan noe om dette og har erfaringer. Ikke bare er han elektroingeniør av yrke, han har overført mye av sine kunnskaper om data og teknikk til sitt treningsstudio i egen kjellerstue. Der finner vi avansert Hi-Techutstyr, ulike spillkonsoller, stor TV-skjerm koblet til treningssykel og VR-briller – et eldorado for teknisk interesserte. Men alt dette fordi Aage satser på å gi

Parkinsonsykdommen motstand, og det ser den ut til å få!

De såkalte VR-brillene er en del av dette og krever forklaring. Utad kan de gi assosiasjoner til Star Wars universet, men tilfører i bruk helt nye opplevelser og muligheter for trening. Aage forteller at ved å ta på disse brillene og med konsoller i hendene, kan han bokse mot fiktive motstandere.

Og slagene må være målrettede og presise, da det går fort og det brukes mye krefter. Akkurat slik trening som anbefales! Både boksing og tennis kan foregå gjennom bruk av VR-briller, forteller Aage.



FOTO: ESPEN BIERUD / NRK



treningsverktøyene og knyttet dette til forskning. Spesielt gjelder dette VR-brillene.

Inspirasjon for andre

Aages treningsutstyr og opplegg har også inspirert andre. 8. desember i fjor var han på lufta i både lokal og riksdekkende kanaler på TV. Det har blitt mange tilbakemeldinger og trolig også medført at andre tør å gå nye veier i kampen mot sykdomsutviklingen.

kombinasjon

God variasjon i treningen

At han i tillegg trener på ergometersykel knyttet til dataspill på TV-skjerm, forteller at her er både kreativitet og kunnskap er på plass. Sykkelturen kan f.eks. bli en tur gjennom vakre Provence eller han følger tøffe og bratte veier i fjellterreng. Det gir mye trening og ikke minst god variasjon, noe som er viktig for ikke å gå lei.

Fysioterapeut Jon Jomaas berømmer Aage for å ha tatt i bruk moderne teknisk utstyr på denne måten for å trene så aktivt. Også andre sentrale fagpersoner har fattet interesse for disse digitale





To første kurs ble fullbooket - nytt kurs satt opp i mai:

Å leve med Parkinson

Dette er et 2-dagers grunnkurs, som holdes hver vår i Arendal. Trinn 2 kurset holdes på høsten og kan variere m.h.t. innhold, så det kan man ha nytte av flere ganger.

Kurset er for pasienter med Parkinson og deres pårørende.

Du lærer mer om sykdommen, slik at du kan gjøre gode og riktige valg i din situasjon. Du får svar på spørsmål rundt det å leve med Parkinson. Og du får møte andre med Parkinson og kan dele erfaringer.

Kurset arrangeres i grupper på ca. 15-18 personer - på Lærings- og mestringscenteret, Sykehusveien 4 bygg 110, Sørlandet sykehus HF Arendal. Kursets lege er nevrolog Solgunn Odinsen Ongre.

Kursavgiften er som en spesialisttast, og den inkluderer lunsj. Ved frikort, ingen egenandel. Pårørende betaler kr. 100,-

Du må ha en enkel henvisning til kurset fra din fastlege, som sendes til Medisinsk poliklinikk, Lærings- og mestringscenteret, SSA. Husk å oppgi

navn på kurset, "Å leve med Parkinson"! Er du pasient ved nevrologisk poliklinikk, trenger du ikke henvisning.

Pårørende oppfordres til å delta, og kan også komme alene.

Parkering anbefales i parkeringshuset, evt. helt oppe ved LMS - hvis plass.

Nytt kurs er satt opp tirsdag 2. mai og torsdag 11. mai! Programmet ser du på siden til høyre.

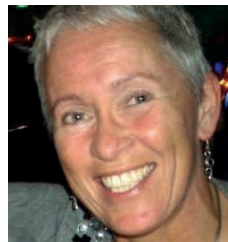
Påmeldingsfrist: Fredag 31. mars.

Påmelding og nærmere opplysninger:

Parkinsonsykepleier **Siri Bruun**,

Tlf. 370 75 854.

Kommer du ikke gjennom på telefon, så send mail til siri.bruun@sshf.no. Husk å ikke skrive flere personopplysninger enn navn og telefonnummer - så ringer hun tilbake når hun kan.



Kurset er et samarbeid mellom Nevrologisk poliklinikk, Parkinsonforeningen og Lærings- og mestringscenteret.

Program dag 1, Tirsdag 2. mai 2023

- 09.30 – 09.45 Registrering, kaffe, te og frukt.
Velkommen ved parkinsonsykepleier Siri Bruun
- 09.45 – 11:00 **Medisinske forhold ved Parkinson**
Orientering om sykdommen, behandling/ medisiner og forskning ved nevrolog Solgunn O. Ongre
- 11.15 – 12.15 **Medisinske forhold ved Parkinson forts.**
- 12.15 – 12.45 **LUNSJ**
- 12.45 – 13.15 **Å leve med Parkinson**
Hverdagserfaringer ved bruker
- 13.30 – 14.00 **Trygderettigheter og arbeidsliv**
Ved sosionom Signe Sollien Andresen
- 14.15 – 15.15 **Fysisk aktivitet/ fysikalsk behandling**
Ved fysioterapeut Jon Jomaas, Frolandia fysioterapi

Program dag 2, Torsdag 11. mai 2023

- 09.30 – 10.15 **Hvordan bevare og styrke nære relasjoner ved kronisk sykdom?**
Ved familierapeut Elin Okkenhaug Brattland, Familiekontoret
- 10.25 – 11.25 **Parkinson – psykiske reaksjoner med vekt på mestring**
Ved nevropsykolog Silje Andreassen
- 11.30 – 12.00 **Innlegg fra Parkinsonforeningen**
Ved leder
- 12.00 – 12.45 **LUNSJ**
- 12.45 – 13.30 **Erfaringsutveksling med vekt på mestring**
Pasienter og pårørende i hver sin gruppe
- 13.45 – 14.30 **Logopedhjelp**
Ved logoped Monica Falck Bakken
- 14.30 – 15.00 **Nevrolog svarer på spørsmål. Oppsummering og evaluering.**

Det er lagt opp til god tid til spørsmål og pauser mellom temaene. Vi forbeholder oss retten til endringer i programmet.

AGDER ØST PARKINSONFORENING



En takk til Grete Olsen:

Ble æresmedlem i Agder Øst Parkinsonforening

Æres den som æres bør, heter det. Og på årsmøtet den 16.02.23 ble Grete Olsen utnevnt til æresmedlem av foreningen for sin mangfoldige og varierte innsats for Parkinsonsaken gjennom mer enn 25 år!

Dette til tross for at hun selv har hatt sykdommen å kjempe mot.

Ut fra talen kom det frem at Grete har deltatt aktivt i styrearbeid over mange år, både som styremedlem, kasserer og nå som leder. Hun var i sin tid med på å starte bowlingaktiviteten og representerte foreningen i forbindelse med Parkinsonkursene på Læring- og mestringscenteret. Hun har også ivret for trening for seg selv og andre og fikk i sin tid kontakt med fagpersoner som fysioterapeut Jon Jomaas og logoped Monica Bakken - noe som har fått stor betydning for svært mange gjennom årenes løp.

Også privat har hun åpnet dørene for PS-rammede og deres pårørende. Hun og Åge arrangerte i mange år sommer-

fest på brygga si i Kolbjørnsvik til glede for mange i foreningen.

Dette er bare noe av hva Grete har fått utrettet gjennom sitt trofaste medlemskap og innsats. Selv ble hun svært overrasket over utnevningen, ifølge henne selv «helt satt ut». Blomster, gode ord og stor applaus har sjelden vært mer fortjent.

Grete går nå ut av styret, men fortsetter i hyttekomiteen og ville gjerne være med i festkomiteen!

Tusen takk, Grete!





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



Årsmøte i Agder Øst Parkinsonforening

ble avholdt 16.02 23 på Myratunet b.o.s med 29 fremmøtte og gjennomført etter gjeldende reglement og godt forarbeid. Det nye styret fikk en sammensetning av kontinuitet og nye/nytenkende! Dette lover bra! Foreningens styre vil også ha et tett og nært samarbeid med den såkalte hyttekomiteen etter den store gaven foreningen fikk høsten 2022.



Boksingen

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.

Styret i Agder Øst

Leder: Anne Lise W Borrmann
tlf 926 40 361

e-post: alborrma@gmail.com

Nestleder: Kari Vaksdal Aas
tlf 477 64 773

e-post: karivaas@gmail.com

Kasserer: Gregert Gliddi
tlf 979 94 282

e-post: gregert@gliddi.no

Sekretær: Jan Andersen
tlf 950 23 473

e-post: Jande2@online.no

Styremedlem: Bente F Nilsen
tlf 976 53 324

e-post: benteja@gmail.com

Vara: Anne Lise Gustafson
tlf 905 05 390

e-post: audilise@hotmail.com

Vara: Turid Sekkenes
tlf 958 18 089

e-post: tursekk@gmail.com

Valgkomite: Olaus Olsen
tlf 915 32 089

e-post : olaus@live.no

Valgkomite: Berit S Mortensen
tlf 996 93 306

e-post: beritsmortensen@gmail.com

Revisor: Aase Lunden
tlf 47069562

e-post: Ingvalun@online.no

Vårlig fisketreff ved hytta vår på Spornes



Parkinsonsforeningen Aust inviterer til uformell fisketreff for hele familien på Spornesveien 39 på Tromøy - søndag 30. april kl. 14:00. Parkering: Se kartet til høyre.

Spornes er en av de virkelig gode fiskeplassene langs Sørlandskysten. Her er det håp om fangst, kanskje til og med sjøørret. Ta med familien og kom!

Fisketips

Vi begynner med tips og triks på verandaen ved Harald fra Jakt og Friluft Arendal. Det blir mulighet for å gjøre et godt kjøp av fiskeutstyr samtidig.

Deretter blir det to strake timer med praksis. Vi fisker fra stranden og fjellet. Du trenger en stang og sluker for å kunne fiske. **Ta også med gode sko/brodder og redningsvest. Velg den fiskeplassen du føler deg trygg på!**

Premiering

Etterpå inviterer vi til premiering av dagens største fisk (uansett art). Vi tenner bål og steker fangsten (og hva du eller må ha tatt med) over åpen flamme. En erfaren fisker har alltid pølser på lur! Ta gjerne med din egen panne eller grillpinner/spyd.

Vi vil gjerne ha din påmelding med antall innen 15. april. Påmeldig sendes til kfolkman@hotmail.com





Mat og ernæring

For deg som har Parkinsons sykdom er det ekstra viktig at mat og drikke gir riktig og nok energi slik at du lindrer eventuelle plager og symptomer. Du kan gjøre mye selv.

Personer som har parkinson kan ha økt energibehov på grunn av muskelspenninger, skjelvinger og ufrivillige bevegelser. I tillegg kan de motoriske symptomene føre til utfordringer med mat- og drikkeinntaket ved at spising tar lang tid, svelgefunksjonen reduseres og at fordøyelsessystemet påvirkes. Medisinene kan gi bivirkninger som munntørrhet, nedsatt matlyst, kvalme, nedsatt smak,- og luktesans og forstoppelse.

Drikk nok

Ved parkinson er vann spesielt viktig for fordøyelsen. Vann fungerer som transportmiddel for næringsstoffene i blodet og er en del av alle celler i kroppen. Væsken gjør at medisinen løser seg opp i tarmen og får best mulig effekt.

Tilrettelegging av måltider

Skjelvinger, langsomme bevegelser og muskelstivhet kan forstyrre de fleste

av håndens funksjoner og gjøre det vanskelig å holde bestikk og kopp eller glass, kutte opp mat og føre mat til munnen. Stress forverrer ofte motoriske plager. Derfor er det viktig med en rolig og tilrettelagt atmosfære rundt måltidene.

Dette kan du gjøre selv:

- Lag mat som krever lite bearbeiding på tallerkenen og som lett holder seg på skje eller gaffel
- Tilpass matens konsistens
- Benytt tungt bestikk med godt gripe-skaft
- Benytt kniver med skarpe tagger
- Glass og kopper kan fylles bare halvveis opp
- Benytt kopper og glass som er gode å holde i
- Tallerken med kant
- Antiskliunderlag til tallerkenen
- Sørg for å ha en god og oppreist sittestilling med stolen tett inntil bordet
- En ergoterapeut kan hjelpe deg med å finne de rette hjelpemidlene



Et møtested vest i Agder?

Vi har fått tilbakemeldinger om at medlemmer vest i fylket savner et møtested. Det er mange medlemmer i dette området som kanskje ikke kjenner hverandre, men som ønsker å ha kontakt med andre med parkinson.

I Kristiansand har vi den siste tiden hatt kafé-treff en gang i måneden. Det er et sted vi uformelt kan være sammen sosialt, og bli kjent med flere parkinsonrammede i samme situasjon. På den måten blir også flere pårørende kjent med hverandre.

Samtale-emner pleier det ikke å skorte på. Vi trenger hverandre, og vi trenger å dele erfaringer. Felles skjebne - felles trøst.

Vi kaster derfor ut et forslag vestover: Hva med å ha et kafé-treff i Flekkefjord, Farsund eller Lyngdal? Men vi er

avhengig av at en eller to av dere vil være primus motor, og finne tid og sted for et slikt treff.

Vi har ikke lov til å låne ut lister med navn og adresse på medlemmer, men vi kan legge ut info om treffet på nettsiden vår, i neste nummer av lokalbladet - og sende ut innbydelse på mail til medlemmer i det aktuelle området.

Så dersom du eller dere ønsker å ta et initiativ, send en mail til agder@parkinson.no, eller ta kontakt med Erik Dyngvold på sms/tlf. 480 32 695.



Er du ung med parkinson:

Bli med i Yngresgruppen



Er du 55 år eller yngre og har fått parkinson? Du er ikke alene. Å være ung og få parkinson vil gi utfordringer, men også muligheter.

Dersom du tillater deg å bli kjent med andre i samme situasjon, vil du kanskje få nye og verdifulle erfaringer du ellers ikke ville fått. Tilbud finnes.

Andre i samme situasjon

Personer som får parkinson i ung alder, har ofte få andre unge i sitt lokalmiljø med samme diagnose. I tillegg er mange fortsatt i arbeidslivet og er i en familjesituasjon med hjemmeboende barn. I sum fører dette til at det i en periode kan være andre utfordringer enn hos eldre mennesker.

Vår erfaring er at flere har stor nytte av å bli kjent med andre i samme situasjon, og for mange er tilpassede arrangementer, rehabilitering, kurs og aktiviteter til god hjelp. For noen er dette første møtet i et nytt miljø, mens andre kjenner hverandre fra før. Alle er uansett velkomne.

Yngresgruppen i Agder Vest

Kjell Ingvar Torvik er kontaktperson i Yngresgruppen i Agder Vest Parkinson-

forening. De har vanligvis møte en gang i måneden.

Siden Agder Øst Parkinsonforening ikke har noen egen yngresgruppe, er de også velkomne til å være med oss i Agder Vest.

For mer info, kontakt Kjell Ingvar på mobil 932 11 163, eller e-post kitorvik77@gmail.com

Neste møte i Yngresgruppen

Neste møte er **onsdag 8. mars kl. 19.00** i lokalene til Lucky Bowl i Kongsgård Allé i Kristiansand. Meld gjerne fra til Kjell Ingvar dagen før, slik at han vet hvor mange som kommer.



Kjell Ingvar Torvik er kontaktperson.

Det nye styret i Agder Vest



Leder

Bjørn Baugstø
bjornbaugsto@gmail.com
Tlf. 91683454



Kasserer

Lars Hasselknippe
larshasselknippe@hotmail.com
Tlf. 40413112



Varamedlem

May-Britt Hagerup
may-britt1357@hotmail.com
Tlf. 97511177



Nestleder

Olav Rustad
olav.rustad@gmail.com
Tlf. 90660232



Styremedlem

Signe Nordgaard Hansen
signenord@gmail.com
Tlf. 90584943



Varamedlem

Erik Dyngvold
erik.dyngvold@gmail.com
Tlf. 48032695



Sekretær

Margit Lidi
margitlidi11@gmail.com
Tlf. 47662224



Styremedlem

Berit Andersen
beri.andersen@hotmail.com
Tlf. 97746528



Yngresgruppen

Kjell Ingvar Torvik
kitorvik77@gmail.com
Tlf. 93211163



Bowlingen

Vi bowler hver tirsdag kl. 11.20 på Lucky Bowl i Kongsgård Allé 53 i Kr.sand!

Egenandelen for medlemmer er kr. 50,- som gir 2 runder med bowling + kjeks etterpå. Kaffen koster kr. 25,-.

Du trenger ikke å kunne bowle for å være med. Bowling er fin balansetrening, og vi har et hyggelig og sosialt miljø.



Boksingen

En flott gruppe medlemmer, menn og kvinner med ulikt utviklet parkinson, fighter parkinson hver onsdag kl 16.30–17.30 i Odderneshallen. Ta med treningstøy og inne-joggesko, og vær med og gi parkinson "en på trynet"!

Treningsgruppe parkinson

Fysioterapeut Lise Gjerde har treningsgruppe for parkinsonister i kvadraturen i Kristiansand - for damer på onsdager, og for menn på torsdager. Tilbudet er veldig populært, og det er vanligvis ventelister.

Lisa Gjerde er med i det faglige nettverket ParkinsonNet, og har lang erfaring med parkinson-pasienter.



Parkinson-sykepleier

Stine Lund Tørresvold er parkinson-sykepleier ved nevrologisk avdeling på SSHF Kristiansand. Hun kan hjelpe med å kartlegge dine behov som

Parkinsonrammet, og du trenger ingen henvisning fra lege for å ta kontakt.

Hun kan veilede deg som pasient og som pårørende, eller henvise videre til andre i helsetjenesten. Stine kan nås på telefon 38 07 38 90 eller mail: stine.lund.torresvold@sshf.no



Mars-møtet

Vi får besøk av **logoped Eli Tendeland**

Hun arbeider som logoped i voksenopp-læringen i Kristiansand, spesialavdelingen, med arbeidsområ-



dene stemmevansker, afasi og dysartri etter hjerneslag, spise- og svelgevansker, taleflytvansker og nevrologiske vansker. Veileder i fagnettverk Huntington. Har arbeidet med parkinson siden 2002. LSVT-loud-sertifisering 2012. ParkinsonNet siden 2021.

April-møtet

Nevrolog Solgunn Odinsen Ongre kommer. Har jobbet ved Rikshospitalet, Akershus Universitetssykehus, og de siste tretten årene ved



Sørlandet Sykehus HF Arendal.

Har skrevet nå doktoravhandling om funksjonsevne og forekomst av motor-

iske og ikke-motoriske problemer hos nydiagnostiserte pasienter med Parkinsons sykdom.

De som har deltatt på kursene om "Å leve med parkinson" kjenner henne nok - hun har i mange år vært kursets lege og fordragsholder.

Mai-møtet

Program ennå ikke bestemt, men som vanlig blir det i alle fall en sosial avslutning - med kaffe, kaker og lotteri.

Sommerfesten

Vi satser på at været blir like fint som i fjor. Da startet vi med underholdning av en duo som



framførte gamle slagere fra vår ungdom - etterfulgt av sosialt samvær, pizza, kaffe og lotteri. Vi avsluttet med boccia og kubbspill ute - og mange var så oppslukt av spillene at vi måtte holde på til langt ut over planlagt tid....

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 2023

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	Simulator-golf	Boksing for alle
Mars	<p>8. Pårørendegruppen kl 18.00 i Jaktoddveien 2C i Kristiansand</p> <p>8. Yngresgruppen kl. 19.00 i Lucky Bowl i Kristiansand</p> <p>14. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.</p>	Hver tirsdag kl. 11.20 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Lars Hasselknippe, Tlf. 40413112	Hver fredag fram til påske kl. 10.00 på Bjaavann Golfklubb. Spørsmål: Olav Rustad, Tlf. 90660232	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Hilde Dybing Tønnesen Tlf. 90915354
April	11. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.	<p><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	9. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Juni	13. Sommerfest kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			

Programmet er foreløpig. Oppdatert program finner du på våre nettsider: www.parkinson.no → fylkes-og lokalforeninger → Agder → Agder Vest



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

Pårørendegruppens neste møte blir onsdag 8. 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 oppegående gruppe.

Signe Nordgaard Hansen (bildet) og Erik Larsson har tatt på seg å lede gruppen videre. I fjor ble det enighet



om å fortsette med to møter pr. halvår, og neste møte blir da hos Signe Nordgaard Hansen onsdag 8. mars kl. 18.00, i Jaktoddveien 2C, i Vågsbygd i

Kristiansand (se kart under her).

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.



Prøv golfsimulator gratis!

Bli med og spill gratis golfsimulator hver fredag - foreløpig fram til påske. Kl. 10.00-13.00 i klubbhuset på Bjaavann Golfbane.

Når man spiller på golfsimulator brukes vanlig køller, og du slår som du vanligvis ville gjort på en ordentlig golfbane. Hvert eneste slag slås i golfsimulatoren, fra tee til puttingen på green.

I det øyeblikket ballen treffer lerretet blir et datagenerert bilde vist på skjermen, av ballen som går sin vei mot sin destinasjon. Golfsimulatoren er så realistisk at det er «nesten» som å spille på ordentlig.



Innendørs golf er sosialt og hyggelig, og samtidig like utfordrende som det er å spille ute. Påmelding må skje på mandag eller tirsdag samme uke.

Mer info: Olav Rustad, tlf. 90 66 02 32, mail: olav.rustad@gmail.com.

Kafé-treff i Kristiansand

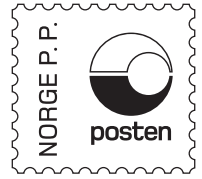
Kafé-treff er en uformell sosial arena der vi kan treffes for en kopp kaffe og en prat.

Vi møtes på Vågsbygd Senter på Kafè Lykke i 2. etasje kl. 11.30 første mandagen i måneden. Ved senteret er det to timer gratis parkering - husk å registrere bilnummeret på parkeringsautomaten!

Mandagen fordi det er den eneste dag i uka som det ikke er andre parkinson-aktiviteter i høst/vinter.



Vi ses mandag 6. mars kl. 11.30 på Lykke Kaffebar på Amfi Vågsbygd, både parkinsonister og pårørende!



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

**GRASROT
ANDELEN**
NORSK TIPPING

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 Gregert 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.**

Ideer til stoff i bladet?

Skal vi ha et blad som er kjekt å lese, håper vi flere kan gi oss forslag til stoff. For å finne noe som fenger, og som er nyttig, trenger vi innspill.

Ta kontakt på tlf. 480 32 695, eller agder@parkinson.no.

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, så legger vi deg inn.

Har du husket kontingenten?

I fjor satset forbundet på å sende ut giroene på e-post, men det var ikke helt vellykket. Så i år ser det ut til at alle får giroen i postkassa på gamlemåten! Hovedmedlemmet får vanligvis giroen - for både seg selv og evt. pårørende.