



Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1 - 2024



Å slå seg til ro med virkeligheten

**For en tid tilbake leste jeg -
husker ikke hvor - at kjenner du
et menneske med parkinson,
kjenner du bare en.**

Vi er en gruppe mennesker som deler en sykdom. En sykdom med ulike plager for den enkelte. Vi er unike mennesker, men parkinson er en del av oss. Sykdommen gjør noe med deg, men bare med en del av deg. Resten av deg er ressurser du trenger for å leve videre. Og når det er sagt, må vi huske at morgendagens bekymringer kan stjele denne dagens gleder.

Selv om vi som har Parkinsons sykdom er ulike av natur, og har ulike plager, bindes vi sammen i den usikkerheten vi lever i. Vi kan derfor være til støtte og hjelp for hverandre.

Paulo Coelho sier et sted: ***Et menneske som ikke kan lytte vil aldri høre rådene som livet gir oss hele tiden.***

Måtte dette være en målsetting for oss alle - å lytte til våre medmennesker, tenke positivt og se etter muligheter. Godta livet som det er - og som vi er. Ha en god vår og en god sommer!

Margit Lidi



Mine tre uker på Ringen Rehabiliteringssenter

Det er september, jeg sitter og ser utover Mjøsa og tenker på at vi tross alt lever i et land med et godt helsevesen!

Jeg skulle sittet her i mars i år, men mange uforutsette ting har skjedd i livet mitt siden da. Jeg ringte hit, og fikk uten problem utsatt oppholdet mitt til nå – og det kjennes som et godt tidspunkt for meg.

Hva snakker jeg om? Jo – vi som har Parkinson kan søke om rehabilitering årlig, dvs. spesialisert rehabilitering. Det vi da tilbys er 3 til 4 uker, evt. etter behov. Det finnes flere institusjoner som har dette tilbudet, og som Norges Parkinsonforbund godkjenner. Se Parkinsonposten. Søknad sendes fra

fastlege - eller aller helst fra nevrolog.

Jeg har nå mitt tredje opphold på Ringen – som ligger på Moelv like ved Lillehammer. Avstanden fra Kristiansand er lang, men med tog går det på rundt 6 timer. Reisen dekkes med en standardsats pr. km, uansett hvilket transportmiddel som brukes. Det er i år ca. 1000 kr. hver vei.

Hva er rehabilitering – og hvorfor rehabilitering?

Hva: Definisjonen av rehabilitering er «Tidsavgrensede planlagte prosesser med klare mål og virkemidler.»

Hvorfor: Generelt sagt for å få en bedre hverdag. I flere av våre faser i livet trenger vi alle drahjelp for å komme

i gang – eller bistand til å finne tilbake til en bedre hverdag.

I rehabilitering er det viktig at det er **dine** vurderinger av livskvalitet og mestringsevne som skal bestemme retningen. Derfor er det viktig at **du** setter deg noen mål.

Helsepersonellet på institusjonen gir bistand og veiledning – de skal samarbeide med deg for å øke din funksjons- og mestringsevne.

Ringen Rehabiliteringssenter

Det er Ringen jeg kjenner som rehabiliterings-sted, og av og til fristes jeg til å kalle det et pensjonat. Det ligger høyt og fritt med fantastisk utsikt til Mjøsa og Mjøsbrua.

Et lite aber er at det ikke går buss, så fra togstasjonen og sentrum og opp må man bruke dro-sje – det er for langt å gå.

Institusjonen er døgnbemannet. Det er ønskelig at du er så frisk at du kan komme deg til spisesalen på egen hånd. Det er fire enkle, gode måltider - der det ser ut som det er lite svinn. Har vi f.eks. fisk til middag og det er noe til overs, er det en fiskevariant til kveldsmat.



Uteaktiviteter kan også bety f.eks. dekorasjonsarbeider.

Det er fine turløyper i umiddelbar nærhet.

Det er to trimrom.

Det er svømmehall.

Det er fellesrom med TV, og det er en liten «kiosk» i resepsjonen.

Parkinsongruppa samles på et fast tidspunkt hver morgen og planlegger dagen. Planleggingen gjelder:

Undervisning.

Individualtimer.

Friluftaktiviteter.
Trening.

Forskjellige typer tilbud

Det er tre pasientgrupper på Ringen: Kreft, Kols og Parkinson/Parkinsonisme.

For Parkinsonpasienter finnes det dagtilbud, individuelt døgntilbud eller gruppeopphold på tre uker. Gruppeoppholdet for Parkinson har alltid oppstart på torsdager.

LSV Big treningsmetode tilbys.

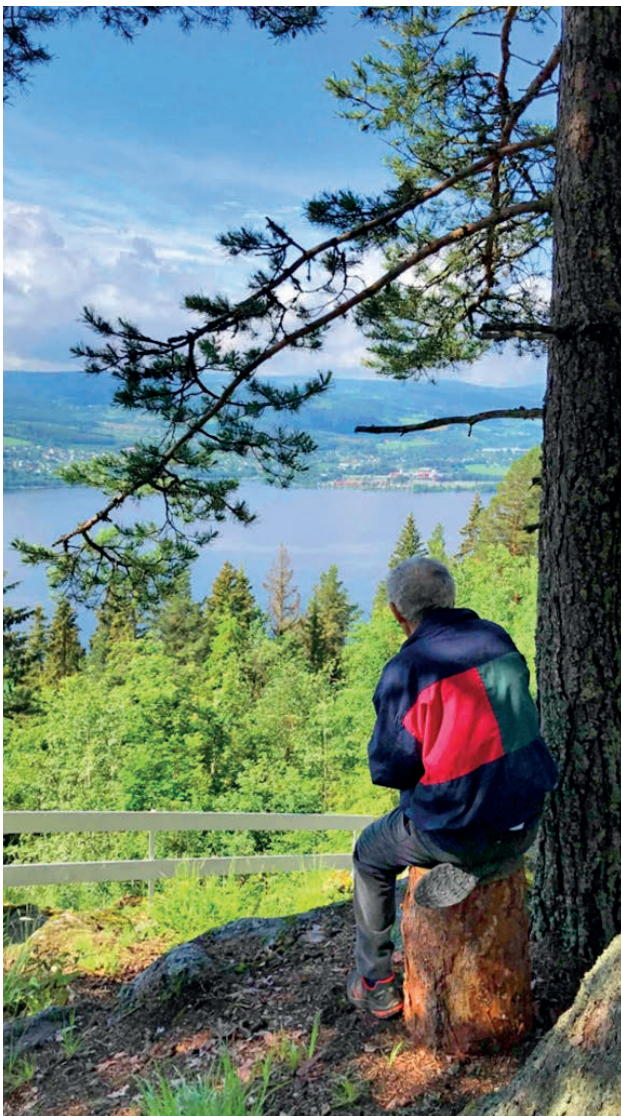
Gruppene har mye sosialt sammen, både turer og uteaktiviteter - men de har ulike treningsopplegg.

Det blir også arrangert hyggekvelder og fellesturer inn til Moelv sentrum for alle.

Dere jobber sammen

Rehabilitering på Ringen har normalt en varighet på tre uker. Hensikten er å øke egenomsorgsevnen, og mestringsen av eget liv. Og å øke deltagelse og aktivitet i dagliglivet og eventuelt i arbeidslivet.

Igen: Husk at **du** er ekspert på **ditt** liv. Helsepersonellet er fagpersoner som skal jobbe sammen med deg og assistere deg - for å øke funksjons- og mestringsnivået din. De er eksperter på faget.



Ringen har fine naturstier med utsikt over Mjøsa.

Dere setter sammen opp en individuell rehabiliteringsplan som det jobbes etter - ut fra dine mål.

Det er viktig at du på forhånd har tenkt over hva du vil og hvilke mål du har.



Godt oppvarmet svømmebasseng som kan brukes når du ønsker!

Hensikten med mål:

Avklare hva du vil, noe som øker motivasjonen.

Det blir enklere for fagpersonellet å veilede deg, finne gode tiltak.

Mål kan være:

Langsiktige, ønsker på sikt.

Kortsiktige, hva du ønsker å oppnå og jobbe med i løpet av oppholdet.

Anbefales!

Jeg vil på det varmeste anbefale et opphold.

Du får utvekslet erfaringer med andre som har Parkinson.

Du får hjelp og veiledning av fagfolk, bl.a. lege- og nevrolog.

Du får teoretisk kunnskap om sykdommen.

Margit Lidi

Praktiske ting

Ta med shampo og dusjsåpe uten parfyme - og ikke bruk parfyme eller etterbarberingsvann. Dette av hensyn til allergikerne.

Ta med hårføner.

Tøy og sko trengs både til inne- og uteaktiviteter.

Det er vaskemaskin tilgjengelig.

Det er TV på rommet - selv om noen av dem er veldig små.

Det er alarmsystem ved sengen og på badet, slik at du til enhver tid kan tilkalle hjelp.

Dette stykket har tidligere stått i Vest-Agder sitt lokalblad.



Tid for avspenning.

Logopedtilbud i Agder:

Agder Logopedi

Agder Logopedi tilbyr logopedisk behandling og oppfølging for personer med Parkinsons sykdom.

Vi har lang erfaring og er sertifiserte i LSVT-LOUD, samt engasjert i ParkinsonNet; et nasjonalt nettverk for kompetanseheving på tvers av fagområder.

Vi tilbyr individuell oppfølging og gruppetimer på våre behandlingssteder i Grimstad og Kristiansand, samt hjemmebesøk ved behov. I tillegg tilbyr vi digitale timer over video for de som foretrekker det.

Vår tilnærming er basert på oppdatert kunnskap med fokus på å skape et tilpasset behandlingsopplegg som fremmer sosial deltakelse og økt livskvalitet for hver enkelt pasient.

Hvordan få logopedhjelp?

- Ta kontakt med fastlegen eller nevrologen din og få en henvisning i papirform.

- På henvisningen må det stå diagnose, dato, henvisende leges navn og HPR-nummer.
- Ta med henvisningen til din første time hos logopeden, eller send den til følgende adresse: Helsehuset, Markens gate 42, Kristiansand. Vennligst merk med "Logoped".
- Med henvisning får du behandlingen dekket av Helfo (uten egenandel).
- Vi mottar også digitale henvisninger på helsenettet for enkel og rask behandlingsstart.

Vi tilbyr oppfølging til personer i hele Agder.



Logoped Cecilie Supersaxo Tungesvik er med i ParkinsonNet.

AGDER ØST PARKINSONFORENING

Vellykket årsmøte i øst

Årsmøtet ble avholdt på Myra bo- og omsorgssenter 15. februar 2024. 22 medlemmer var møtt opp til gjennomgang av årsberetning, regnskap og budsjett. Og ikke minst valg av nytt styre.

Et årsmøte er å se både bakover og fremover i tid, og det var tid for både å takke og ønske velkommen til ny dyst.

Avtroppende leder Anne Lise W Borrmann fikk sammen med Kari V Aas og Gregert Gliddi blomster for vel utført arbeid. Bente Flangeborg Nilsen som ikke var til stede på møtet fikk blomster levert. Noen fikk nye roller i det nye styret ift. tidligere verv. Årsmøtet valgte Gregert Gliddi til ny leder for AØPF og overlot oppgaven som kasserer til Jan Andersen. Ellers skal det nye styret konstituere seg selv.

Å stå på samme post i frivillig arbeid over tid, vet vi kan være utmattende. Derfor så gladelig at nye positive mennesker melder seg til dette og fortsetter stafetten – til glede for så mange! Det nye styret ble slik:

Avtroppende formann Anne Lise W. Borrmann (til høyre) og styremedlem Kari V. Aas, sammen med den nyvalgte leder Gregert Gliddi.

Leder: Gregert Gliddi
tlf. 979 94 282 gregert@gliddi.no

Kasserer: Jan Andersen
tlf. 950 23 473 jande2@online.no

Styremedlem: Anne Lise Gustavson
tlf. 905 05 390 audilise@hotmail.com

Styremedlem: Harald Strengenes
tlf. 996 41 356 ha.strengenes@hotmail.no

Styremedlem: Hallvard Musdalslien
tlf. 997 07 857 hallvardmudalslien@gmail.com

Vara: Turid Sekkenes
tlf. 958 18 089 tursekk@gmail.com

Vara: Rolf Larsen
tlf. 975 47 477 rolflarsen@online.no

Revisor: Tore Svensen, tlf 991 01 224

Valgkomite: Anne Lise W Borrmann, Olaus Olsen og Berit S Mortensen.



Fallsensor

Vi kan i dag få flere typer fallsensorer noen innebygd i klokke og noen som tilhører til trygghetsalarm. En analog trygghetsalarm virker bare hjemme, mens en klokke på armen vil virke der du er. Det finnes også mobil fallsensor med GPS. Noen kan koples opp mot smartphonen.

Trenger du ledsagerbevis?

Et ledsagerbevis er et tilbud fra kommunen. Ledsagerbeviset gir ledsageren fri eller rabatterte adgang til endel kultur- og fritidsaktiviteter, og til visse transportmidler. Les mer om ledsagerbevis på nettsidene til Helsenorge.

Parkering for forflytningshemmede

Personer som på grunn av funksjonsnedsettelse har problemer med å bevege seg til fots, og derfor har problemer med å benytte seg av de ordinære parkeringsplassene, kan søke kommunen om parkeringstillatelse.



Bordtennis på Nedenes

Tirsdag fra kl 18 -21 samles bordtennisentusiaster i Norkirkens lokaler på Nedenes (Bedehuset). Her trenes det ivrig i tillegg til at det beskrives å ha høy sosial faktor. Altså to fluer i en smekk! Kontaktperson er Aage Jenssen tlf. 908 88 150.

Torsdagstreff

Torsdagstreffet på Myratunet torsdager kl 18 er logopedtrening i kombinasjon med fysisk aktivitet - etterfulgt av kaffe og sosialt samvær. Dette har lenge vært et viktig lokalt tilbud.

Fremmøte har imidlertid vært noe svingende utover høsten. Dette i kombinasjon med noe endring i ledelsen har gjort at aktiviteten har tatt en midlertidig pause. Men det er krefter på gang nå for å få dette opp igjen. Ikke minst for å få et sosialt treff. Vi trenger hverandre i livets mange hverdager.



Caprifol i vintervær

Mange ser nok med lengsel frem mot vår og sommer etter denne vinteren.

Vi har mer enn noen gang fått trimmet armer og bein gjennom snømaking og stamping i snømengdene. I det meste laget, vil vel mange si. Ekstremværet «Ingunn» satte sine spor også lokalt,

som her på Tromøya. Hytta Caprifol på drømmeplassens ved havet fikk også merke de sterke vindkastene. Vi møtte velte trær og ufremkommelig vei i tillegg til mengder av snø.

Men under snø og is venter våren med nye knopper og nytt liv. Og det blir nok noe dugnad også!!



Pårørendegruppa

samles første tirsdagen i hver måned på Myratunet bo- og omsorgssenter fra kl 18-20. Gruppa tar sikte på å samle ektefeller/samboere/barn av PS-rammede til felles hygge og nytte. Delta-kerne tar med seg litt spiselig hver, og det pleier være rikelig av både kaffe og snadder.

Skravla kan gå, og det er rom for å dele både sorger og gleder, slik livet er. «Gode samtaler og mye latter» var beskrivelsen av februarkvelden hvor dette bildet ble tatt. Velkommen til å bli med – kontakt gjerne Olaus Olsen, tlf 915 32 089 om du har spørsmål.

Treningen i Grimstad

Egen parkinsongruppe som trener tirsdager kl. 10 og fredager kl. 10 og 11. Fysioterapeut Anne-Charlotte Fosse Haug har kommunal driftsavtale og holder til i Grimstadklinikken, 3.etg over Meny like vest for Oddensenteret. Treningen går under egenandelskortet. Begrenset plass – tlf. til Anne-Charlotte er 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

Treningen i Froland fortsetter, med egen parkinson-gruppe som trener tirsdag og torsdag med fysioterapeut Jon Jomås i Froland. **Jon Jomås har nå holdt på i hele 11 år**, har kommunal driftsavtale og treningen går under egenandelskortet. Telefonnummeret til Jon er 483 41 252.



Boksetrening i Blødekjær:

Ikke for pyser!

Boksetreningen for parkinsonforeningen har fram til årsskiftet holdt til i Grimstad bokseklubb, men er nå flyttet.

Vi er nå i Arendal bokseklubb sine lokaler i Blødekjær, like ved sentrum. Lokalitetene her er velegnet og gir adskillig bedre treningsforhold for ivrige bokserere.

Trener her er Renate Hesthag, som har telefon 40730508. Hun er ellers



trener for Arendal bokse- og kickboksingsklubb.

Vi bruker en metodikk spesielt utviklet for folk med parkinson - med vekt på balanse, rytme, styrke og fart. Den øver opp bevegelighet og myker opp stivhet.

Treningen for oss i Agder Øst Parkinsonforening er hver torsdag fra kl. 16.15 til kl. 17.30.

Kontaktperson for treningen er Bjarte Sandve, tlf. 915 50 817.

Vi planlegger nå årets Danmarkstur

Agder Vest Parkinsonforening har som tradisjon å arrangere en årlig Danmarkstur. Av praktiske grunner ble det ikke noen felles-tur i fjor.

I år satser vi igjen på tur. I 2022 var vi i Skagen, med kun en overnatting. Responsen var at det var for kort tid, så i år går vi igjen over til tre overnattinger.

Vi regner med at turen blir i slutten av mai - evt. tidlig høst. Og at det som i 2021 blir til Frederikshavn. Dette var en passe stor by, med fin gågate og mange butikker - og med kort avstand til både Hirtshals, Ålborg og Skagen.

Vi satser på å fylle opp private biler, med maks fire i hver bil.

Kort påmeldingsfrist

Når tid og sted er endelig bestemt, sendes det ut invitasjon på e-post, og lagt ut kunngjøring på nettsiden. Fristen for påmelding og betaling blir da kort, ca. 14 dager. Dette pga. at hotellet ikke vil reservere rommene lenger.

En gruppe vil ta seg av detaljplanlegging, fellesarrangementer, fellesmid-dager osv.

I år har vi også tenkt å invitere med medlemmer fra Agder Øst PF - siden vi nå er et felles fylke.

Tenk allerede nå over om dette er noe dere har lyst til å være med på.



Prisen vil inkludere:

- Superspeed fra Kristiansand til Hirtshals tur/retur for folk og biler
- Frokostbuffet ombord på båten på utreisen
- Lunsjbuffet ombord på båten på returen
- Overnatting i 3 netter i delt dobbeltrom
- Frokost på hotellet alle dagene

Innkalling til årsmøte i Agder Parkinsonforening

Onsdag 13. mars 18:00–20:00
på Myratunet bo-og omsorgs-senter, Østenbuveien 55,
Arendal.

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

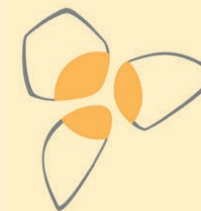
Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingenten i Agder Øst eller Agder Vest Parkinsonforening, har tale- og stemmerett. (Andre med tilknytning til organisasjonen er velkommen til å være tilstede, men har ikke stemmerett.)

På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Innkomne saker
- Budsjett for 2024
- Handlingsplan for 2024
- 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 2024
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: Berit S Mortensen
Sogneprest Heffermehlsvei 31,
4817 His - tlf. 996 93 306
beritsmortensen@gmail.com

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

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

Ole Jan Hardeland
olejan@hardeland.no
Tlf. 90968269



Styremedlem

Signe Nordgaard Hansen
signenord@gmail.com
Tlf. 90584943



Varamedlem

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



Sekretær

Margit Lidi
margitlidi1@gmail.com
Tlf. 47662224



Styremedlem

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



Varamedlem

Sissel Slettjord
sissel.slettjord@vabb.no
Tlf. 92425946

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



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 - en for damer og en for menn på torsdager. Tilbudet er veldig



populært, og det er vanligvis ventelister. Men akkurat nå har hun ledige plasser i damegruppen torsdager.

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

Godt besøkt årsmøte

Det møtte 36 medlemmer og 5 observatører - og Erik Larsson ble tradisjonen tro valgt til effektiv møteleder.

Etter årsmøtet var det orienteringsaker, og deretter sosialt samvær med kaffe og pizza.

Medlemsmøtene

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



Oktober-møtet

Vi hadde besøk av logoped Bjarte Lie, som har sin praksis i Mandal, og er også fagkontakt i ParkinsonNet Agder. Han snakket om sitt fagfelt, og oppfordret til samtale i etterkant.



November-møtet

Synspedagog Bjørnar Paasche snakket om Parkinsons sykdom og synsproblematikk, bl.a. øyemotoriske vansker.



Desember-møtet

Tradisjonen tro: Juleavslutning, med juletallerken og underholdning!



Januar-møtet

Kjell Ingvar Torvik er leder av yngregruppen. Han fortalte om hvordan det var å få Parkinsons sykdom som ung, og om hvordan trening, kosthold og positiv tenkning har hjulpet han i sykdomsforløpet.

Mars-møtet

Kristiansand kommunes pårørende-kontakt - **Nina Tanggaard Lomeland** - vil informere om hva kommunen har av tilbud for pårørende til pleie- og omsorgstrengende mennesker. Hun jobber til daglig med å finne løsninger på utfordringer sammen med den/de det gjelder slik at de bedre kan mestre egen hverdag. Kristiansand kommune mottok i 2021 den nasjonale prisen som Årets pårørende-kommune.

Alle er velkommen - både medlemmer, pårørende, støttemedlemmer og andre interesserte.



Aktivitetsplan våren 2024

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	Bordtennis for alle	Boksing for alle
Mars	5. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus. <i>NB: Dette møtet er første tirsdagen i måneden!</i>	Hver tirsdag kl. 11.30 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Lars Hasselknippe, Tlf. 40413112	Hver mandag kl. 17.00 på Vågsbygd-tunet. Spørsmål: May-Britt Hagerup, Tlf. 97511177.	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Bjørn Baugstø Tlf. 90915354
April	9. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus, kjellestua.	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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. </div>		
Mai	14. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Juni	11. Sommeravslutning kl 17.00 i Oddernes menighetshus.			
September	10. Medlemsmøte 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!

Bli med på bordtennis

Vi spiller bordtennis hver mandag kl. 17.00 på Vågsbygd-tunet, Camilla Collets vei 2, via-a-vis Vågsbygd kirke. Og vi er alle uerfarne amatører!

Du aktiverer og trener områder som er negativt påvirket av sykdommen. Det er ting som: ulike bevegelser, bevegelse, balanse, koordinasjon, kognisjon, kondisjon, hurtighet og styrke.

I tillegg må du gjøre flere forskjellige ting samtidig – så hver gang du spiller bordtennis, trener du på dette også!



Bordtennis er en treningsform, en aktivitet, som ser ut til å inneholde det meste vi parkinsonister trenger.

Bowlingen er populær

Vi møtes hver tirsdag halv tolv på Lucky Bowl i Kongsgård Allé 53 i Kr.sand for å bowle og ha et pust i hverdagen. Dette er både for de med parkinson og for pårørende.

Har du ikke bowlet før? Da er dette det du trenger å vite:

Du må ha egne sko for å beskytte banen, disse låner du på stedet. Vi er to spillere pr bane. En serie består av 10 omganger der det er om å gjøre å velte alle kjeglene med bowlingkula i hver omgang. Du får 2 forsøk i hver omgang, og maskinen holder rede på poengene.

Det er ikke fysisk krevende, og passer derfor fint for oss 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.

Egenandelen for medlemmer er kr. 50 som gir 2 serier med bowling. En ekstra serie koster kr. 49, som du betaler selv i kassa. Ikke-medlemmer betaler selvkost, kr. 98.

Golf Grønn Glede

Bli med og spill golf ute i sommerhalvåret, og golfsimulator innendørs i vinterhalvåret - på Bjaavann Golfbane.

Du og event. ledsager får instruksjon, og får låne utstyr gratis. Avsluttes hver gang med kaffe og vafler!

For mer info, kontakt Lars Hasselknipe, tlf. 404 13 112



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 Kafé Lykke i 2. etasje kl. 11.30 første mandag i måneden - både parkinsonister og pårørende. Ved senteret er det to timer gratis parkering - husk å registrere bilnummeret på parkeringsautomaten!

Yngregruppen

Kjell Ingvar Torvik er kontaktperson i Yngregruppen i Agder Vest. De har vanligvis møte en gang i måneden, og er for deg som er 55 år eller yngre.

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

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



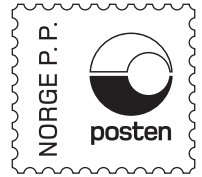
Pårørende-gruppen

Signe Nordgaard Hansen er primus motor for gruppen. De har 2-3 møter pr. år, og er for pårørende til parkinsonrammede.

Mange pårørende trenger veiledning, og ikke minst en arena der felles problemer kan drøftes. Mange pårørende må også ta tunge tak og avgjørelser, og vi ser det er et stort behov for en oppgående gruppe.

For mer info, kontakt Signe Nordgaard Hansen på tlf. 90584943, eller e-post signenord@gmail.com





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 Jan 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.**

«Å leve med parkinson»

Det blir ingen parkinson-kurs i Arendal denne våren. Planen er at parkinson-sykepleier i Kristiansand framover skal stå for disse kursene. Forhåpentlig vil det da igjen bli både trinn 1-kurs for ny-diagnostisert og trinn 2-kurs for de som har hatt sykdommen noen år.

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?

Parkinsonforbundet sendte ut faktura på kontingenten i januar. Av 414 medlemmer i Agder, er det pr. nå 178 som ikke har betalt. Så er du i tvil om du har betalt - sjekk e-posten din fra rundt 24. januar.