



Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2 - 2023



Araksfjorden i Setesdal

En sommer er over....

Jeg synes det flotteste med dette landet er de skiftende årstidene. Noen av oss ser det vakre i disse skiftene, mens andre ønsker sol og stabile plussgrader.

Nå er det igjen tid for at en årstid skifter til en annen. Den grønne sommer blir til et lysende ildhav av farger.

Hva er vel vakrere enn en høstdag i sol?

Innimellom har vi så disse tunge, grå høstdagene - du nesten kjenner de tynger på ryggen - men de er på sin måte fasinereende. Og så er det de romantiske

lange mørke kveldene med levende lys og en god bok. Inger Hagerup sier i et vers:

*Mange dager av purpur og gull har
oktober gitt oss
under en himmel som daglig blåner seg
mere blå.*

*Ennå er frosten bare et disig varsel bak
åsen,
men langsamst, langsamt begynner året
å gå i stå.*

Margit Lidi



Vår mann sentralt i NPF

Nå i juni ble Landsmøtet i NPF gjennomført, der en av hovedoppgavene var valg av nytt forbundsstyre. Forbundsstyret et det øverste organ i NPF. Stas og veldig viktig er det at nå har Agderbenken også fått sin representant igjen, etter noen års opphold. Berit Mortensen har vært i forbundets valgkomite.

Aage Jenssen, som også er leder av vår fylkesforening, ble valgt inn i forbundsstyret. Ny forbundsleder ble Arnt Zimmermann fra Nordland, så nå ser styret ut til å ha fått bredere geografisk dekning.

Aage presenteres utad bl.a. som en «som brenner for åpenhet rundt diagnosen, trening med WR-briller og aktivitet». Vi som kjenner Aages gode egenskaper til refleksjon, analyse og ledelse i tillegg til hans lune humor, vet at dette kommer til å bli bra. Vi heier på deg!

S.R Aas



Fra venstre Signy Ropstad Aas, Aage Jenssen og Gregert Gliddi.

Fra venstre Gregert Gliddi, Sverre Nilsen (kommunikasjonsrådgiver i forbundet) Ragnhild Støkket (fagveileder ParkinsonNet), Grethe Olsen og Aage Jenssen.

Arendalsuka 2023

Agder Øst Parkinsonforening var der – både mandag 14. og tirsdag 15 august - på standen til FFO. Vi fikk til sammen tildelt fire timer til vår sak. Det sier litt om hvilket trykk det var for å få plass.

Dette var helt i starten av Arendalsuka, og byen var rigget for å ta imot den store tilstrømmingen av folk.

Iført gule refleksvester med logo og med brosjyrer, penner osv. til utdeling, ble det mange møter med mennesker om Parkinson. Som bildet viser fikk

vi også første dag besøk fra forbundet sentralt, noe som var veldig hyggelig.

Som forventet er det mange som bare streifer forbi en stand, men flere opplevde interesse og vitebegjærighet for hva PS er. Enkelte kjente kanskje en som hadde sykdommen f.eks. Det var mao ikke bortkastet tid å stå der.

I det såkalte «hjerneteltet» til Hjernerådet var det foredrag og debatt om ParkinsonNet: «ParkinsonNet – en overførbar samhandlingsreform for helsetjenester.» Temaet samlet mange flere enn det var sitteplasser til og mange utviste stort engasjement.

Bli med i styret!

Vi trenger flere frivillige til å ta være med å dra lasset - både i fylkeslaget og i lokallagene. Uten frivillige stopper aktivitetene opp, så ta kontakt dersom du vil være med og bidra. Enten du er rammet av parkinson selv, er pårørende - eller vet om noen som kunne tenkt seg å stille som kandidat til styret.

Å leve med parkinson

"Å leve med parkinson", trinn 2-kurset, vil ikke bli arrangert denne høsten pga. manglende kapasitet i Arendal. Det har nemlig blitt holdt hele tre trinn 1-kurs hittil i år!



Fra ParkinsonNet-kurset på Nodeland i fjor.

ParkinsonNet med nytt grunnkurs

Målet med ParkinsonNet er å gi mennesker med Parkinsons sykdom og parkinsonisme en best mulig helhetlig oppfølging. Og 11. og 12. oktober blir det igjen holdt grunnkurs for fagpersoner i Agder, på Sygna Kultursenter på Nodeland. Foreløpig er det kommet over 30 påmeldinger.

Det er fysioterapeuter, ergoterapeuter, logopeder og sykepleiere som er inkludert i nettverket. Men også noen fastleger deltar på kurset.

Et møtested vest i Agder?

Vi kastet i forrige nummer 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.

Det er ikke kommet noen respons foreløpig. Men om 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.

Årsmøtet i Agder PF

Årsmøtet i fylkeslaget Agder Parkinsonforening vil i år bli i Arendal i mars 2024 - etter at lokallagene har hatt sine årsmøter. Mer info kommer i neste lokalblad, og blir også lagt ut på nettsiden vår.

Fallsensor

Vi kan i dag få flere typer fallsensorer, noen innebygd i klokke og noen som tilbehør til trykkgjettalarm. En analog trykkgjettalarm 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.



Agders representanter på landsmøtet i Norges Parkinsonforbund: Fra venstre Aage Jenssen (Agder), Erik Dyngvold (Agder), Kari W. Aas (Agder Øst), Berit S. Mortensen (Valgkomiteen), Bjørn Baugstø (Agder Vest) og Olav Rustad (Agder Vest).

Landsmøtet 2023 er over

Her er noen klipp fra det vedtatte arbeidsprogrammet - om medlemsrettet aktivitet:

Norges Parkinsonforbund skal ha medlemmene i sentrum for sitt arbeid. Nye medlemmer skal bli tatt godt imot. Vi skal være det foretrukne stedet å henvende seg for informasjon og kontakt med andre i samme situasjon.

Lokale aktiviteter er viktig. Vi trenger flere aktive medlemmer og frivillige over hele landet. Nye medlemmer skal oppleve å bli sett og ivaretatt i møte med forbundet.

Vi vil fortsette å ta initiativ til treningsgrupper og kor over hele

landet. De siste årene har det blant annet skjedd mye innenfor boksing og bordtennis. Vi vil bidra til at enda flere kommer i gang med fysisk aktivitet.

Vi vil utvide og forbedre tilbudet til pårørende medlemmer ved å arrangere flere kurs, samtale-grupper og andre aktiviteter for pårørende. Vi skal også arbeide for at flere pårørende deltar i aktiviteter som er for alle medlemmer.

Vi skal lage medlemsarrangementer med fagpersoner og andre som er involvert i ParkinsonNet.

Vi skal arbeide for at medlemmene kjenner til tilbudet hos fagpersoner i ParkinsonNet der de bor og at fagpersonene kjenner til det lokale tilbudet.



Vår første sommer med Caprifol

- Hytta som ble gitt AØPF høsten 2022.

- Beliggende i Raet nasjonalpark på Tromøya.

- Planlagt brukt til eget formål, samt utleie.

Et år er gått siden den storslåtte arven ble oss til del. For en gave!! Men også en oppgave, både praktisk, økonomisk og planmessig. Men optimistene seiret, og hyttekomiteen kom i gang.

Ingen av oss hadde erfaring med tilsvarende prosjekter, så det ble mye

læring underveis. Og erfaringene ble at det meste løste seg!

Etter formalitetene vedrørende eierskiftet var i orden, ble videre oppgaver og ansvar fordelt. Tilkobling til vann- og kloaknett var en nødvendig og prioritert oppgave.

Senere fulgte oppgradering av veien fra parkeringsplassen til hytta for økt tilgjengelighet for alle. Begge disse tiltakene kostet mye. I tillegg viste det seg nødvendig med ny varmtvannsbeholder og oppvaskmaskin for å nevne noe.

Økonomien ble selvsagt sentral i dette. Med noe overført egenkapital i tillegg til privatlån, basert på godvilje, optimisme og tro på prosjektet, gikk vi i gang. I tillegg kom pengegaver fra enkeltpersoner og litt fra næringslivet. Her jobbes det imidlertid videre med informasjon og forespørsler for å få mer støtte til prosjektet.

Utleie

I starten var det mye hvem, hva og hvordan gjøre dette. Etter en sondering gikk styret via hyttekomiteen inn for





utleie gjennom Novasol – et anerkjent utleiebyrå som formidler ferieboliger i hele 19 land. Det fremstod for oss som trygt og uten risiko og innbefattet alle sider av virksomheten. Vi måtte bruke bilder av hytta inne/ute fra en tidligfase i renoveringen for å komme fortest mulig ut på markedet. Likevel ble vi i seneste laget. I ettertid er bildene byttet ut i tråd med fornyelsene som har skjedd.

Dugnad

Dugnad har vært sentralt gjennom hele prosessen -og fra februar/ mars og utover ble det stadig mer intensivert. Målet var å gjøre hytta klar for utleie fra midten av mai. Og det klarte vi også - etter mange og lange dager med arbeid både ute og inne. Midt i dette ble det også avholdt et loppemarked – som ble både sosialt og litt inntektsbringende. Flere kom av nysgjerrighet på denne fine vårdagen og fikk ta hytta og beliggenheten selv i øyesyn. Det utløste mange følelser og fine ord om denne perle av et sted. Caprifol er sjelden vare!



Sommeren 2023

Vi kom senere i gang enn forventet, og har nok alt i alt leid ut mindre enn forventet. Resultat per september viser at vi har leid ut til sammen 4 uker og en helg. Det har gitt oss mange erfaringer og noen inntekter, selv om vi gjerne skulle hatt mer. Hyttekomiteen vurderer likevel at det ut fra første sesong og med noe sein og uheldig markedsføring likevel ikke er så ille.

Nå blir det høstdugnad/sosialt treff i slutten av september, en fin kombinasjon som gjør godt for kropp og sinn.

Signy Ropstad Aas



Julebordet

Årets julebord i Agder Øst Parkinsonforening blir torsdag 23. november 2023, så hold av datoen! Invitasjon vil bli sendt ut på e-post senere.



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.



Innkalling til årsmøte i Agder Øst PF

Torsdag 15. febr 2024 kl 1800 på Myratunet, Arendal

Årsmøtet er lokalforeningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingent for 2023 har tale- og stemmerett.

(Andre med tilknytning til organisasjonen kan være tilstede, men har ikke stemmerett.)

På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Budsjett for 2024
- Handlingsplan
- Valg av styre, revisor og valgkomité

Saker til årsmøtet må meldes skriftlig senest 14 dager før møtet.

*Agder Øst Parkinsonforening
1. oktober 2023*



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 nå holdt på i hele 11 år, han har kommunal driftsavtale og treningen hos ham går inn under egenandelskortet.

Telefonnummeret til Jon er 483 41 252



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



Tirsdag 10. oktober kl. 18.00:

Medlemsmøte på Myratunet

Styret i Agder Øst Parkinsonforening har den glede å invitere dere alle til medlemsmøte på Myratunet tirsdag 10. oktober kl. 18.00. Møtet er åpent for alle.

Denne gangen har vi vært så heldige at Ragnhild Støkket, helsefaglig rådgiver i Norges Parkinsonforbund, har sagt seg villig til å dele sin kunnskap med oss.

Det forskes bredt på Parkinsons Sykdom – bl.a. på hvorfor og hvordan sykdommen oppstår – behandling av symptomer / plager – hvordan sykdommen kan stoppes / reverseres og repareres. Inntil videre venter vi i spenning.....

Ragnhild vil fortelle oss om medisinering og forskning på Parkinsons sykdom.

Vi vil avslutte møtet med sosialt samvær og håper alle vil bli mer kjent med hverandre på en uformell og hyggelig



Sykepleier Ragnhild Støkket er fagveileder i ParkinsonNet Oslo og Rogaland, og helsefaglig rådgiver i Norges Parkinson-forbund.

måte. Det blir kaffe og litt å bite i.

Vi vil holde utlodning som vanlig. Vi setter pris om du tar med gevinst til lotteriet.

Med vennlig hilsen

Styret i Agder Øst Parkinsonforening



Du er hjertelig velkommen innom Agder Øst Parkinsonforening sin facebook-side. Vi har også egen hjemmeside hvor vi legger ut aktiviteter litt sporadisk.

Det er bare å ta en titt. Har noen litt skrivkløe og har lyst til å drifte facebook- og hjemmesiden vår, er det bare å ta kontakt med foreningen.



Bli med på bordtennis!

«Det skjer mye med både hjernen og kroppen når man spiller bordtennis. Ting som er bra for alle, men spesielt bra når man har parkinson.

Du aktiverer og trener områder som er negativt påvirket av sykdommen. Det er ting som: ulike bevegelser, bevegelig-
het, 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.»

Slik beskriver danskene hva vi trener med bordtennis. Og internasjonalt kalles opplegget Ping Pong Parkinson!

Jeg synes denne treningsformen har virket forlokkende, og ikke minst morsom. Jeg begynte i mai å tenke på å få til en fellestrening for oss parkinsonister - og fikk fullmakt fra resten av styret.

I Kristiansand har vi noe som heter Aktiv Senior. Jeg tok kontakt med aktivitetskoordinatoren deres i Vågsbygd, da jeg visste at en av aktivitetene der var bordtennis.

Hun ønsket oss velkommen til Aktiv Senior sitt spill på Vågsbygd-tunet på onsdag formiddag. Vi prøvde det et par ganger, men vi fant etter hvert ut at vi

ville bli litt for mange, og dannet vår egen parkinsongruppe. Vi får låne bord, utstyr og lokale gratis - med spilletid mandager kl. 17.00-19.00.

Som dere ser på bildet til venstre er det to runde "skravlebord" i enden av lokalet, der vi slapper av mellom slagene. Så ta gjerne med en termos med kaffe og/eller noe å bite i.

Så stedet er altså Vågsbygd-tunet, Camilla Collets vei 2, via-a-vis Vågsbygd kirke. I 1. etasje, rett til høyre for hovedinngangen.

Det er gratis parkering etter kl. 17.00 på parkeringsplassen nedenfor kirka, og også rett utenfor Vågsbygd-tunet.

Ønsker du mer info, kan du kontakte Margit Lidi, tlf. 47662224, eller May-Britt Hagerup, tlf. 97511177.



Da håper jeg vi ses på mandager, fra kl. 17.00 -19.00 - både parkinsonister og pårørende!

Margit Lidi

Vellykket fagdag på Ernst Hotel

Norges Parkinsonforbund inviterte i mai til en gratis fagdag i Kristiansand.

Kurset ble fort fulltegnet. Det var foredrag ved nevrolog, sykepleier, fysioterapeut, ergoterapeut og logoped - i tillegg til en bedre lunsj midt på dagen.

Om kvelden var det visning av "Den siste filmen" - om filmskaperen



Petter Vennerøds karriere, og om hans siste tid med PSP (en form for atypisk parkinsonisme). Filmen viste åpent og ærlig hvordan sykdommen

påvirker alle aspekter av livet, og berører kona og andre rundt. Etter filmen var det en panelsamtale der bl.a. Karianne Vennerød deltok.

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.

Bowling er fin balansetrening, og vi har et hyggelig og sosialt miljø.

Egenandelen for medlemmer er kr. 50 som gir 2 serier med bowling pluss kaffe. En ekstra serie koster kr. 30, som du betaler selv i kassa. Ikke-medlemmer betaler selvkost, kr. 104.

Vi spiller vanligvis to på hver bane, og de fleste rekker tre runder i løpet av en time. Etter at alle har spilt ferdig, har vi et sosialt samvær med kaffe og kjeks/muffins.



En alltid blid Dag Roar hjelper oss når baner, kjegler og kuler slår seg vrang.



Hvis det en dag passer deg bedre, er det lov å bare strikke og være heia-gjeng...

Parkinson-sykepleier

Stine Lund Tørrsvold 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"!

Innkalling til årsmøte i Agder Vest PF

Tirsdag 13. februar 2024 kl 1800 i Oddernes menighetshus i Kristiansand.

Årsmøtet er foreningens høyeste organ. Alle som har betalt kontingent for 2023 har tale- og stemmerett. (Andre med tilknytning til organisasjonen kan være tilstede, men har ikke stemmerett.)

Årsmøtet blir gjort kjent på foreningens hjemmeside, og på medlemsmøtet i januar.

På årsmøtet skal følgende saker behandles:

- Åpning og konstituering
- Årsberetning
- Regnskap, med revisors beretning
- Budsjett for 2024
- Handlingsplan
- Valg av styre, revisor og valgkomité

Vi tar sikte på å avvikle årsmøtet først og så fortsette noen orienteringssaker, og deretter med sosialt samvær, pizza og lotteri.

Saker til årsmøtet må meldes skriftlig senest 14 dager før møtet.

Kristiansand, 15.09.2023
Agder Vest Parkinsonforening



Mars-møtet

Vi hadde besøk av logoped Eli Tende-land, som har arbeidet med parkinson siden 2002. Hun fikk hele salen med på diverse tale-øvelser.



April-møtet

Nevrolog Solgunn Odinsen Ongre fra Sørlandets Sykehus HF Arendal snakket bl.a. om forskning og om ikke-motoriske symptomer ved parkinson.

Mai-møtet

Parkinsonsykepleier Stine Lund Tørresvold snakket om kostholdsråd ved Parkinsons sykdom.



September

Vi viste filmen "Jeg, en Parkinson'er", om det å leve med parkinson.



Juni-møtet = Sommerfest

Det var underholdning, "Min parkinson", et par sanger - og en liten quiz. Så pizza fra Pizzabakeren - etterfulgt av kaffe og noe søtt. Vi avsluttet med boccia og kubbspill på utområdet.

Oktober-møtet

Logoped Bjarte Lie har sin praksis i Mandal, og er også fagkontakt i ParkinsonNet Agder. Han vil snakke om sitt fagfelt, og oppfordre til samtale i etterkant.

Det blir tid til kaker og kaffe - og som vanlig et lite lotteri på slutten av møtet.

Alle er velkommen - både medlemmer, pårørende og støttemedlemmer.

November-møtet

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

Møtene denne høsten er i kjellerstua i menighetshuset - og det er mulig å bruke heisen.



Aktivitetsplan høsten 2023

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	Bordtennis for alle	Boksing for alle
Oktober	10. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus, kjellestua. 16. Pårørendegruppen kl 18.00 på Jaktodden 17. Yngregruppen kl 18 Innendørs minigolf	Hver tirsdag kl. 11.30 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Lars Hasselknippe, Tlf. 40413112	Hver mandag kl. 17.00 på Vågsbygdtunet. Spørsmål: May-Britt Hagerup, Tlf. 97511177.	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Hilde Dybing Tønnesen Tlf. 90915354
November	14. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus, kjellestua.	<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>		
Desember	12. Juleavslutning kl 18.00 i Oddernes menighetshus. Husk påmelding!			
Januar	9. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Februar	13. Årsmøte 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 mandag 16. oktober

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. I fjor ble det enighet om å



fortsette med ett eller to møter pr. halvår, og neste møte blir da hos Signe Nordgaard Hansen mandag 16. oktober 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.



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 Hasselknippe, 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 Parkinsonforening. 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 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

Julemøtet

På medlemsmøtet 12. desember vil det bli servert juletallerken. Pris kr. 200,- pr. person, som betales ved inngangen. (Kontant eller vipps)

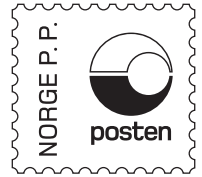
Det blir underholdning, og i tillegg til juletallerkenen vil det bli god tid til kaffe, kaker og hyggelig samvær. Og som vanlig blir det også utlodning.

Pga. juletallerkenen MÅ vi ha bindende påmelding senest onsdag 6. desember til Berit Andersen, tlf./sms 97 74 65 28

Vi ønsker alle velkommen, både nye og gamle medlemmer!

Medlemsmøtene

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



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?

Siden du mottar bladet har du sannsynligvis gjort det. For fra nå av er det bare de som har betalt kontingenten det siste året som får tilsendt lokalbladet. Det blir i lengden for dyrt for oss å bekoste trykk og porto til dem som ikke betaler kontingent.