

Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2 - 2022



Vi var med på Arendalsuka!

Arendalsuka er over for i år. Det ble gjennom flere arrangementer og aktiviteter satt fokus på både Parkinsons sykdom, viktigheten av frivillighet og god hjernehelse.

Sykkelturen 2022, en del av Frivillighetens år, ankom byen - og flere av våre

medlemmer i Agder Øst PF deltok på siste etappe i Arendalsområdet.

Agder Parkinsonforeningen stod to dager på stand og svarte på spørsmål og informerte om sykdommen. Med nye t-skjorter, og i tillegg gensere sponset av advokatfirmaet Hald & Co. DA.



Innføringen av ParkinsonNet i Agder

ParkinsonNet er ikke et digitalt nettverk. Det er først og fremst er et faglig nettverk bestående av helsefagpersoner som samarbeider tverrfaglig og får kompetanseheving i Parkinsons sykdom/parkinsonisme.

Landets fire regionale helseforetak er ansvarlige for å etablere, drifte og videreutvikle ParkinsonNet. Brukermedvirkning skal være en viktig del av iverksettelsen.

Gir rom for bedre samarbeid

Målet med ParkinsonNet er å gi mennesker med Parkinsons sykdom og parkinsonisme den best mulige helhetlige oppfølgingen på tvers av omsorgsnivå.

Foreløpig er fysioterapeuter, ergoterapeuter, logoped og sykepleiere inkludert i nettverket.

To hovedkomponenter

Det ene er skape en systematisk kompetanseheving slik at hver faggruppe blir bedre på det de skal gjøre, samtidig som de lærer om hva de andre faggruppene kan bidra med.

Det andre er nettverksbygging. Derfor er det så viktig at nettverksdeltakerne møtes fysisk både på grunnkurs og ved påfølgende fagsamlinger.

Litt av poenget er at man skal kjenne til hverandre. Hvis jeg som fysioterapeut følger opp en pasient som jeg tenker trenger oppfølging av en logoped, og jeg vet om en logoped i ParkinsonNet som jobber i nærheten, så er det enklere for bruker å ta kontakt og få den oppfølgningen vedkommende trenger.

Tilpasset oppfølging

Det vil variere fra bruker til bruker hvor mange helsefagpersoner som

kobles sammen og kan følge deg opp. Det sentrale er tverrfaglig samarbeid med dine behov som bruker i sentrum. Erfaringer viser at brukere får bedre og mer tilpasset hjelp gjennom tverrfaglig og individuell oppfølging.

Fagpersonregister

Det er etablert et fagpersonregister der alle som har gjennomført et tre dagers grunnkurs i regi av ParkinsonNet står listet.

Leger er sentrale samarbeidspartnere for dette tverrfaglige nettverket, men ikke del av fagpersonregisteret. Det sentrale er at leger vet om ParkinsonNet, ser hensikten med en tverrfaglig oppfølging av sine pasienter, og er kjent med registeret.

Leger inviteres med på grunnkursets første dag og har fått godkjenning for tellende timer for spesialisering i allmennmedisin, geriatri og nevrologi. Vi ønsker at legene skal være oppdaterte på Parkinsons sykdom og det tverrfaglige nettverket, og dermed lettere kunne bruke og være en del av det.

Grunnkurs på Sørlandet

11. og 12. oktober arrangeres grunnkurs for fagpersoner på Sørlandet til kompetanseheving og tverrfaglig nettverk. Deltakere kan være ansatt kommunalt, i spesialisthelsetjenesten eller i privat sektor.

Orienteringsmøte for parkinsonforeningen

Onsdag 12. oktober, kvelden etter grunnkursen, vil endel av deltakerene være med på medlemsmøtet i Agder Vest Parkinsonforening - for å orientere om innføringen på Sørlandet. Det gjelder bl.a.:

Overordnet Parkinson-Net-koordinator i Helse Sør-Øst, **Silje Bjerknæs**.

Silje Bjerknæs er nevrolog ved Rikshospitalet OUS, og har nettopp skrevet sin doktoravhandling om hjernestimuleringsoperasjoner. Hun har mye klinisk erfaring med diagnosen, og fulgt med på ParkinsonNet siden oppstart.



Fysioterapeut og fagveileder i ParkinsonNet Norge, **Per Ola Wold-Olsen**.

Per Ola har lang erfaring med parkinson-pasienter, bl.a. fra Fram-klinikken.

Han har et stort engasjement for god og riktig parkinsontrening.



ParkinsonNet-koordinator for Sørlandet sykehusområde, **Stine Lund Tørresvold**.

Stine er parkinsonsykepleier ved SSHF Kristiansand, og hjelper med å kartlegge behovet til parkinsonrammede.



Brukermedvirker i den regionale prosjektgruppa for ParkinsonNet, **Margit Lidi**.

Hun er også med i styret i Agder Vest PF.





Temadager hver vår og høst i Agder:

Å leve med Parkinson

Hver vår arrangeres det et grunnkurs, som går over to dager - en tirsdag og en torsdag. Trinn 2-kurset holdes på høsten og kan variere m.h.t. innhold, så det kan man ha nytte av flere ganger.

Kursene er både 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.

Du får møte andre med Parkinson og kan dele erfaringer.

Kursene arrangeres i grupper på ca. 15-18 personer - på Lærings- og mestringssenteret, Sykehusveien 4 (gamle sykepleierskolen), Sørlandet sykehus HF Arendal. Kursets lege er nevrolog Solgunn Odinsen Ongre.

Kursavgiften er som en spesialisttakst, 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 mestringssenteret, SSA. Husk å oppgi navn på kurset! Er du pasient ved nevrologisk poliklinikk, trenger du ikke henvisning.

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

Nærmere opplysninger kan du få av Parkinson-sykepleier **Siri Bruun** Tlf. 370 75 854.



Kursene er et samarbeid mellom Nevrologisk poliklinikk, Parkinsonforeningen og Lærings- og mestringssenteret.

Pga. koronasituasjonen ble grunnkurs i vår avlyst, derfor vil det nå være grunnkurs som prioriteres. Det kan bli aktuelt med flere kurs denne høsten hvis stor pågang. Datoer er dessverre ennå ikke bestemt.

Arendalsuka 2022



Tommelen opp for vellykkede dager på stand!

Fra venstre: Leder i Agder Øst PF Grete Olsen, leder i Agder PF Åge Jenssen, generalsekretær i Parkinsonforbunde Britt Inger Skaanes, likeperson Geir Flangeborg Nilsen og sekretær i Agder Øst PF Anne-Lise Borrmann.

Golf - Grønn Glede

Golf - Grønn Glede startet i år opp mandag 2. mai v/klubbhuset på Bjåvann. 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. 10.55 til kl.13:30 på Bjaavann Golfklubb.
- Kl. 13.30 er det tid for kaffe og vafler!
- 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.
- Du kan enten komme alene, sammen med ledsager, eller i gruppe med andre i Parkinsonforeningen.

Bjaavann Golfklubb ligger i Østre Ålefærvei 195, 4634 Kristiansand.



Vi er mellom 10 og 15 stykker fra parkinsonforeningen som møter opp og går tre hull på mandagene.

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

Golftur til Danmark

Onsdag 14. september er det golftur til Hals i Danmark - men der er påmeldingsfristen dessverre allerede gått ut.

Velkommen som golfer - du også!



"Sykkelturen 2022"



Etter tre måneder på hjul, kom Sykkelturen 2022 fram til Arendal mandag 15. august, dagen da Arendalsuka startet.

Turen starta på Nordkapp 21. mai som et signalarrangement i Frivillighetens år 2022, og har skapt utallige fine øyeblikk gjennom alle landets fylker.

Hvert fylke hadde fått tildelt en uke. Den siste etappen fra Blakstadheia og inn mot Arendal og Arendalsuka deltok flere av medlemmene i Agder Øst Parkinsonforening. De var godt synlige i sine knallgule t-skjorter!

Sykkelturen 2022 var absolutt med på å sette frivillig arbeid på dagsorden under Arendalsuka.



Agder Øst på sommertur

Etter to års pause var det ekstra hyggelig å dra på tur igjen – og også denne gang var medlemmer av Austegdelaget inviterte med.

Bussen (fra Dag Aasbø Travel) kjørte fra Grimstad og ble etter hvert fylt opp med ca. 25 turglade og forventningsfulle mennesker. Været var strålende og målet for dagen var Kongsberg, med flere stopp underveis. Det første var ved Hval Sjokoladefabrikk utenfor Sandefjord, der flere sikret seg noe å nyte underveis og/eller ta med seg hjem. På Eidsfoss Jernverk fikk vi omvisning på jernverksmuseet og i stedets gamle bygninger før lunsj.

Turen gikk videre til Kongsberg by med runde i byen før omvisning på Bergverksmuseet, der vi fikk godt innblikk i det harde livet til gruvearbeiderne i tidligere tider. Etter nydelig middag og god natts søvn på Quality Hotel, dro vi neste dag videre til Heddal stavkirke. Den ble bygget rundt 1250 og er Norges største i sitt slag. Det ble lunsj på Straand Hotel i Vrådal før vi ankom Treungen og nok et museum.

Z museum – nå heter det Ziener museum – var en spesiell opplevelse for mange, med sine mangfoldige samlinger av ting og gjenstander fra

forskjellige tidsepoker. Middag denne dagen ble inntatt på stedets Gjestgiveri før vi dro hjem igjen – veldig gode og mette – og med mange nye inntrykk og hyggelige opplevelser. Takk for turen alle sammen!

Signy Ropstad Aas





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



Medlemsmøte om fremtidsfullmakt

Høstens medlemsmøte blir torsdag 6. oktober kl 18.00 på Kroverten på Hisøy. Advokat Kjersti L. Vartdal hos advokatfirmaet Hald & Co. vil snakke om fremtidsfullmakt.



Innføringen av ParkinsonNet i Agder

Felles orienteringsmøte med Agder Vest i Oddernes menighetshus i Kristiansand onsdag 12. oktober kl. 18.00. Se omtalen på side 2 og 3.

Julebord

Årets julebord blir torsdag 24. november kl 18.00 på Kroverten, Hisøy. Det blir julebuffet, underholding og allsang.

Marsmøtet var aktuelt for mange!

Vårens medlemsmøte 24. mars fikk svært god oppslutning. Lege Karen Herlofsen tok for seg medisiner og forskning ved Parkinson sykdom og var også tilgjengelig for spørsmål fra en engasjert forsamling.

Nytt styre i Agder Øst PF

Leder: Grete Olsen
Tlf. 415 67 015
epost: greteols@yahoo.com

Nestleder: Olaus Olsen
Tlf. 915 32 089
epost: olaus@live.no

Kasserer: Bjarte Sandve
Tlf. 915 50 817
epost: bjarte.sandve@icloud.com

Sekretær: Anne-Lise Borrman
Tlf. 925 40 361
epost: alborrma@gmail.com

Styremedlem: Per Arild Gjerde
Tlf. 907 49 874
epost: parild-g@online.no

Vara: Bente Flangeborg Nilsen
Tlf. 976 53 324
epost: benteja@gmail.com

Vara: Anna Signe Dønnestad
Tlf. 909 61 261
epost: asdoenne@frisurf.no

Valgkomite: Berit Skalleberg Mortensen, Tlf. 996 93 306
epost: beritsmortensen@gmail.com

Valgkomite: Karl Haugland
Tlf. 928 07 427
epost: karl.hildur@gmail.com



Boksejengen i Agder Øst parkinsonforening.

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!



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-jou



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

Det siste året som NRK-programleder merket han tidlige tegn. Uten at han

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 Odder-neshallen 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.

AGDER VEST PARKINSONFORENING



Treneren vår, Adam Arsaev, orienterte om boksingen i mai



Advokat Helle Celine Lineikro om fremtidsfullmakt i mai



Bocce og kubbspill var populære aktiviteter på sommeravslutningen.



Fysioterapeut Lise Gjerde i mars.

Onsdag 21. og torsdag 22. september:

Bli med på Danmarkstur!

Før koronaen hadde vi hvert år en sommertur til Danmark med tre overnattinger, pluss en dagstur med bowling til Hirtshals utpå høsten.

I år slår vi disse to sammen, og tar en kombinert høsttur/bowlingtur til Skagen, med kun én overnatting.

Vi tar Superspeed fra Kristiansand onsdag 21. september kl. 8.00, og frokostbuffet på turen ned er inkludert.

Fra Hirtshals drar vi til Color Hotel Skagen. De som ønsker det, kan være med og spille bowling i SkawBowling.

Ellers er ettermiddagen og kvelden fri, men vi prøver å finne en felles plass å spise middag.

Neste dag er det frokost på hotellet og avreise til Hirtshals. Superspeed går kl. 12.15, og vi har lunsjbuffet på hjemturen.

Pris blir kr. 1500,- og inkluderer ferge med buffet begge veier, bowling og

hotellovernatting (i dobbeltrom) med frokost. Enkeltrom koster 500 ekstra.

Biler er også inkludert, men vi bør være 3 eller 4 i hver bil.

Påmelding til Kirsti Aasland Jensen, tlf./sms 988 86 123 eller Erik Dyngvold, tlf./sms 480 32 695. Gi beskjed om du ønsker å bruke egen bil, eller sitte på med noen andre. Og om du ønsker enkelt- eller dobbeltrom.

Pga. reservasjon av hotellrom er siste frist for påmelding **mandag 5. september**. Betaling på Vipps 659925 eller kto. nr. 2801.49.58977.

Oppdatert info om turen på våre nettsider. Bildene under er fra siste sommertur, som var i 2019.





Bowlingen

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

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

Sjåføren får en godtgjørelse som er lik egenandelen på kr. 40,-, og som utbetales hvert halvår. Den som trenger skyssen og sjåføren er ikke i samme familie/husstand, men de bør ikke bo langt unna hverandre pga. kjørelengde.

Vi satser også på å bedre den sosiale kontakten ved å ha et sosialt samvær over enn kopp kaffe og kjeks/kake/muffins hver gang. Det blir også pizza første tirsdagen i måneden.

Egenandelen er kr. 40,- som gir 2 runder med bowling, kaffe - og i tillegg pizza en gang pr. måned. Kan nå også betales med vipps, nr. 659925.

September-møtet

Tema er operasjonen Dyp hjerne-stimulering (DBS - Deep Brain Stimulation). Tre av våre medlemmer som har vært gjennom operasjonen vil fortelle om sine erfaringer. Se omtale på side 19.

Oktober-møtet

ParkinsonNet samler fagpersoner i et tverrfaglig nettverk med høy kompetanse om Parkinsons sykdom og parkinsonisme. Nettverket består i dag av fysioterapeuter, ergoterapeuter, logoped og sykepleiere.

ParkinsonNet innføres i Agder i oktober 2022. Se mer info på side 2 og 3.

November-møtet

Program er ennå ikke bestemt.

Desember-møtet



Julesammenkomst med juletallerken, kaffe og kaker. Det blir god tid til hyggelig samvær. Ord for dagen, utlodning og julesanger blir det også.

Aktivitetsplan høsten 2022

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	GGG Golf Grønn Glede	Boksing for alle
September	<p>13. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.</p> <p>21.-22. Danmarkstur til Skagen</p> <p>28. Pårørendegruppen kl. 18.00 i Vågsbygd</p>	Hver tirsdag kl. 11.20 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Lars Hasselknippe, Tlf. 40413112	Hver mandag kl. 10.55 på Bjaavann Golfklubb i mai, juni, aug. og sept. Spørsmål: Lars Hasselknippe	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Hilde Dybing Tønnesen Tlf. 90915354
Oktober	12. Medlemsmøte Onsdag 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>		
November	8. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Desember	13. Juleavslutning 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 28. september

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. På vårmøtet ble det enighet



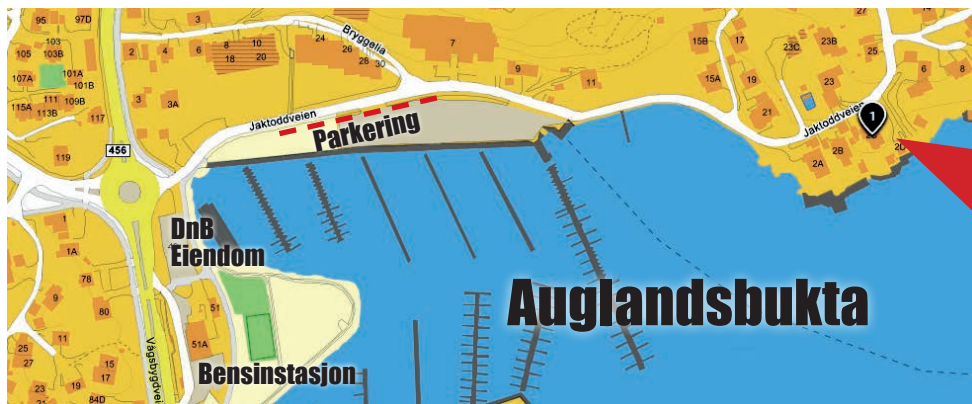
om å fortsette med to møter pr. halvår, og neste møte blir da hos Signe Nordgaard Hansen onsdag 28. september kl. 18.00, i Jaktoddveien 2C, i Vågsbygd i

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.



Tema på møtet 13. september:

Hjerneoperasjon - DBS



Kjell Ove Viken.

Operasjonen dyp hjernestimulering (DBS - Deep Brain Stimulation) er en behandlingsform som er aktuell for pasienter med komplisert Parkinsons sykdom.

Vanligvis når effekten av medisiner ikke lenger er tilstrekkelig.

Det er først og fremst symptomene ved sykdommen som avgjør om dyp hjernestimulering er aktuelt. Dyp hjernestimulering gir en jevn effekt i løpet av døgnet. De fleste pasienter behandles fordi sykdommen har kommet i et stadium hvor medisinene fortsatt har effekt, men medikamenteffekten er kortvarig, slik at man flere ganger daglig veksler mellom faser med

god medikamenteffekt og faser med dårlig effekt.

Vanligvis vil det være aktuelt å vurdere behandlingen først når man har hatt sykdommen i noen år, slik at diagnosen er helt sikker. Dette er fordi behandlingen har dårlig effekt ved andre former for parkinsonisme enn Parkinsons sykdom. Det finnes ingen absolutt aldersgrense, men det er få pasienter over 70 år som blir operert.

Kjell Ove Viken, som i alle år var allmenlege ved Vennesla Legesenter, vil fortelle om operasjonen og virkningene av denne. Han har selv hatt parkinson i mange år, og ble operert i fjor .

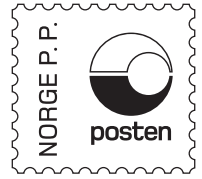
Med på møtet blir også Mads Velken og Hilde Dybing Tønnesen, som begge har gjennomgått hjerneoperasjon det siste året.



Mads Velken.



Hilde Dybing Tønnesen.



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 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.**



Takk til Berit!

Agder Øst sitt medlemsmøtet i mars var også anledningen til formelt å takke Berit Mortensen for avsluttet lederverv, noe hun tok på seg da foreningen var i en vanskelig situasjon året før. Ryddig, strukturert og ordentlig var ordene hun fikk med seg, sammen med velfortjente blomster fra nestformann Olaus Olsen.

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.