

Hva gjør Agder Vest Parkinsonforening for deg?



Holder regelmessige medlemsmøter

Medlemsmøte andre tirsdagen i hver måned utenom juli og august. Møtene er lagt opp som en kombinasjon av faglig informasjon, hygge og kulturelle innslag.

Egen yngregruppe

Er du 55 år eller yngre og har fått parkinson? Du er ikke alene. Yngregruppen har vanligvis møte en gang i måneden.

Egen pårørendegruppe

Treffes 2-3 ganger i året. Du møter like-sinnede for erfaringsutveksling. Det er mange pårørende som trenger veiledning, og ikke minst en arena der felles problemer kan drøftes.



Arrangerer sommertur

Vi har vanligvis en tur til Danmark med 2-3 overnatting enten vår eller høst.

Kafè-treff

på Lykke Kaffebar første mandagen i måneden. En uformell sosial arena der vi treffes for en kopp kaffe og en prat.

Parkinson-trening

Parkinsongymnastikk med fysioterapeut hver uke på Kvadraturen Helse i Kr.sand.



Rock Steady Boxing

Hver onsdag i Odderneshallen i Kristiansand. En metodikk spesielt utviklet for folk med parkinson - med vekt på balanse, rytme, styrke og fart. Vær med og gi parkinson «en på trynet»!

GGG - Golf Grønn Glede



Gratis tilrettelagt golf i samarbeid med Bjåvann golfklubb hver mandag i mai, juni, august og september. Du og event. ledsager får også låne utstyr gratis!! Simulator-golf innendørs gjennom vintersesongen.



Bowling

Parkinson-bowling hver tirsdag kl. 11.30 på Lucky Bowl i Kr.sand. I tillegg til å være sosialt, trener vi opp balanse og bevegelse. Etter bowlingen er det kjeks og kaffe. Ingen påmelding, bare å møte opp!



Bordtennis

For både parkinsonister, pårørende og støttemedlemmer. Hver mandag kl. 17.00 på Vågsbygdtdunet i Kristiansand.

«Å leve med parkinson»

Et to-dagers grunnkurs holdes hver vår - for pasienter med parkinson og deres pårørende. Du lærer mer om sykdommen, slik at du kan gjøre gode og riktige valg. Du får svar på spørsmål rundt det å leve med parkinson. Du får møte andre med parkinson, og kan dele erfaringer. Trinn 2-kurset holdes om høsten.

Hvorfor bli medlem?

Både du som har fått Parkinsons sykdom og dine pårørende kan ha glede og nytte av kontakt med andre som har noen av de samme utfordringene.

Ved å snakke med andre i samme situasjon, kan du få hjelp til å takle hverdagen og sykdommen. Du kan få svar på mange av de spørsmålene som kommer når du har fått en slik diagnose.

Som medlem får du:

«Tema Parkinson» minst 4 ganger årlig. Det er et landsdekkende blad med hovedtema Parkinsons sykdom.

Informasjon fra lokalforeningen med invitasjoner til medlemsmøter, seminarer, turer og andre tilbud.

Lokalbladet vårt 2-3 ganger i året.



Forbundets hjemmeside

For mer informasjon kan du se forbundets hjemmeside: www.parkinson.no. Eller gå videre til våre egne nettsider, se under fylkes- og lokalforeninger. Der ligger alltid oppdatert info om hva som skjer i Agder Vest Parkinsonforening.

For innmelding og evt. mer info:

Bruk nettsiden vår, eller send en mail til agdervest@parkinson.no, eller ring oss på tlf. 480 32 695.

Agder Vest PARKINSON forening

