



Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 1 - 2025



Vil du bli likeperson?

Et av temaene på jubileums-konferansen i år, var behovet for flere likepersoner. I Agder er det for eksempel bare to, dvs. en i vest og en i øst.

Av Margit Lidi

Likepersonsarbeid i Norges Parkinsonforbund handler om erfaringsutveksling mellom personer med parkinson, og mellom pårørende.

En likeperson er:

- Et medmenneske
- En som har taushetsplikt

- En som lytter og setter andre i fokus
- En som bruker egne erfaringer for å hjelpe
- En som har kunnskap om hvor du kan få råd og hjelp
- En som ser muligheter fremfor begrensninger
- En som kan sette grenser

Likepersonsaktiviteter kan være:

- Samtalegruppe rundt fastsatte temaer
- En-til-en-samtaler med erfaringsutveksling
- Samtaler over telefon eller e-post

Fortsettelse neste side

Forts. fra forsiden

Du finner mer om det å være likeperson
nen på forbundets nettside.

Jeg er selv likeperson

Jeg har vært likeperson i mange år nå.
Det kommer ikke veldig mange hen-
vendelser, men de som kommer oppfat-
ter jeg som viktige.

Det er mange overganger i begge
ender av livssyklusen, og vi har sere-
monier for at takle disse overgangene.
Som dåp, bryllup og begravelse. Men
overgangen fra å være frisk til syk byr
alltid på utfordringer, og dette er en
overgang som vi ikke har seremonier
for. Da er det godt å ha noen å snakke
med - en som lytter.

I den gode samtalen tåler vi stillhet,
for det er ikke alltid noe å si. Ved å tåle
å stå litt i det som er vondt og vanskelig
sammen med den andre, anerkjenner vi
alt som er vondt og viser empati.

Avslutning

Det er også viktig at det avklares for-
ventningene til den du snakker med.:

- Er det noe du tenker på som du ikke
har sagt noe om?
- Hvordan kjenner du deg nå?
- Ønsker du å snakke mer senere?

Og husk: Når vi avslutter en fortrolig
samtale - vær tydelig på at det som er
blitt sagt blir værende mellom dere.
Tillit er bærebjelken i en god samtale.

Til ettertanke

Den beste gaven vi kan gi hverandre, er
kanskje nettopp det å lytte til de ene-
stående historiene som livet omgir oss
med hver dag.



Det nye styret i Agder Parkinsonforening:

Leder: Aage Jenssen,
4823 Nedenes,
tlf. 908 88 150,
aage.jenssen@outlook.com

Nestleder: Erik Dyngvold,
4621 Kristiansand
tlf. 480 32 695,
erik.dyngvold@gmail.com

Sekretær: Signy Ropstad Aas,
4848 Arendal
tlf. 950 65 452,
siro.aas@gmail.com

Kasserer: Lars Hasselknippe,
4631 Kristiansand
tlf. 404 13 112,
larshasselknippe@hotmail.com

Varamedlem: Kristian Folkman,
4876 Grimstad
kfolkman@hotmail.com
tlf. 954 68 108

Varamedlem: Berit Undheim,
4632 Kristiansand
beritundheim@gmail.com
tlf. 91371146

Hvorfor dra til Syden når du kan ha en deilig uke på Tromøya?

Agder Øst Parkinsonforening eier ei hytte midt i nasjonal-parken – og denne vil vi nå gjerne vil vise frem og leie ut til dere! Den ligger ca. 200 m fra parkeringsplassen på Spornes og skal være tilgjengelig for alle.

Det er opparbeidet vei også for rullestol. Og som bildet viser, usjenert, med havutsikt.

Det er 3 soverom, kjøkken, stue og helt nytt bad, dusj og handicap-toalett. Innlagt strøm, varmt/kaldt vann, Tv, internett og alt nødvendig utstyr.

Sengetøy tas med eller leies (kr 150 per seng) - og utvask av hytte må utføres eller betales for (kr 2000).

Utleie hele året – bortsett fra mellom 20. juni og 17. august 2025

Kontaktperson er Anne Lise Borr-mann, tlf. 926 40 361 - eller via mail til agderost@parkinson.no

Pris per døgn : kr 800 (medlem) - kr 1200 (ikke medlem)

Pris weekend: kr 1200 (medlem) - kr 2500 (ikke medlem)



Pris per uke: kr 5000 (medlem) – kr 8400 (ikke medlem)

Prisene inkluderer strøm.

Velkommen til et hyggelig opphold i praktfulle omgivelser!

(Medlem = medlem i Agder Øst eller Agder Vest Parkinsonforening)



Skal vi lage tur til Spania?

I Tema Parkinson sto det en stor annonse om reise til Albir i Spania med Fysiakos-reiser. Turen skulle være for folk med Parkinson og pårørende.

I Albir finnes en fysioterapi-klinikk med norske fysioterapeuter som har avtale med Helfo, slik at behandling refunderes på lik linje med fysioterapibehandling i Norge.

Klinikken har et eget reisebyrå som arrangerer reise og opphold for ulike diagnosegrupper, og altså deriblant Parkinson-rammede.

Høsten 2024 var vi tre par her fra Kristiansand som hoppet på tilbudet om to-ukers opphold med både fysioterapi, trening og sosiale aktiviteter.

Vi reiste direkte fra Kristiansand til Alicante, der ble vi møtt og fraktet til hotell Kaktus i Albir. Det er et stort hotell som ligger omtrent På stranden, med mye norske turister. Gruppen vår - på totalt 23 personer fra ulike deler av

landet- fikk egne bord i spisesalen, slik at vi kunne være i vårt eget lille fellesskap.

Alle som ønsket det fikk timer hos fysioterapeut til individuell behandling. Dette betalte den enkelte for selv, men fikk med ferdige utfylte skjemaer som skulle sendes Helfo ved hjemkomst, og etter ganske kort tid fikk vi refusjon innbetalt til vår bankkonto. Enkelt og greit!

I tillegg hadde vi boksetimer. De ble ledet av en ung, kvinnelig kick-bokser – norsk, bosatt i Albir, og dessuten europamester! Og så hadde vi trenings-timer i fellesskap oppe på takterrassen på hotellet, ledet av en av Fysiakos sine fysioterapeuter og tilpasset vår målgruppe. Vi hadde også noen yoga-inspirerte treninger med god uttøyning og pusteøvelser. Alt dette var alle med på, også de pårørende som ville det.

Var det sosialt? Ja, det var det! Vi hadde hagefest med fin musikalsk underholdning, vi hadde boccia-turnering og vi hadde to fine utflukter.



Vi seks fra vår lille lokalforening holdt mye sammen, og ble godt kjent. Og i grunnen var vi så fornøyde med opplegget (noen synes det var for lite trening, andre akkurat passe...vi er individualister, vi som andre!) at vi forhørte oss om muligheten for å lage en Fysiakos-tur for Agder Parkinsonforening, og det var helt klart en mulighet.

Men det avhenger av at flere har lyst til å bli med, og vi må nok tenke litt fort om det skal bli tur til høsten for bare oss – hotellet må ha kapasitet, flyet likeså.

Pris? Vi betalte omtrent det samme som et lokalt reisebyrå tok for samme tur uten treningsopplegget (men med flere utflukter) – to uker med halvpensjon kom på drøye 23.000,- pr person i delt dobbeltrom. Og hotellet er godt tilrettelagt for både rullator og rullestol, det fikk vi erfare på vår reise.

Skal vi prøve å lage en tur i høst? Kontakt meg på tlf. 92425946 eller e-post sissel.slettjord@vabb.no innen 15. april hvis du er interessert - så prøver vi om Fysiakos kan lage tur til oss allerede i oktober.

Sissel Slettjord



Norges Parkinsonforbund – en aktiv 40 åring!

NPF har passert 40 år, så dette er på en måte gammelt nytt for mange av leserne. Når vi likevel velger å ta det med, er det for å vise at også vi fra Agder var med på den store bursdagsfesten 8.-10. november 2024.

Signy Ropstad Aas

Og vi – det var representanter fra begge lokalforeningene - i tillegg til fylkesforeningen. Aage Jenssen er som fylkesleder også med i sentralstyret, som hadde sitt møte i samme anledning. Gardemoen er sentral møteplass for de med lang reisevei, og Quality Hotel var også denne gangen et ypperlig sted for både foredrag og fest. Ca. 85 delegater deltok, blant dem også innbudte gjester fra de andre nordiske landene ifb jubileet.

Programmet var som forventet preget av historiske tilbakeblikk, men også av aktuelle temaer og her og nåsituasjonen. Vi ble rett og slett oppdaterte på flere aktuelle temaer. Ikke minst fikk vi et fornyet innblikk i hvor mangfoldig denne sykdommen kan være og hvor forskjellig den kan utvikle seg.

Fotoutstillingen «Dette er Parkinson» var der for anledningen sammen med oppfølgeren «Dette er Parkinson – Ti år

etter». Dette er både en fotografisk reise og dokumentasjon på hvordan sykdommen kan sette sitt preg på enkeltmennesker i løpet av en tiårsperiode. Anders S. Leines, som selv har Parkinson, står bak denne unike utstillingen, som sier mer enn mange ord. Dette kan du lese mer om i siste utgave av Tema Parkinson for 2024.

Litt av hvert ellers om organisasjonen:

- NPF ble stiftet 10. nov 1984 av Jan Presthus (overlege i nevrologi på Ullevål)
- 6. mars 2001 kom nettsiden www.parkinson.no
- NPF har i dag sine kontorer i Storgt 33a i Oslo, sammen med 5 andre hjernerelaterte organisasjoner
- NPF har per i dag 9 ansatte
- OPTIMISME, VARME, HÅP OG MEDMENNESKELIGHET er organisasjonens verdier

Ikke uventet ble det også satt fokus på vekst og visjoner:

- Tenk om medlemskap ble ansett som uunnværlig,
- at trenings- og aktivitetstilbudet fantes for alle,
- at fokus ble på best mulig leve med



Norges
Parkinsonforbund
40 år

Representantene fra Agder på scenen:

Bak fra venstre: Signy Ropstad Aas (Agder), Gregert Gliddi (Agder Øst), Erik Dyngvold (Agder), Aage Jensen (Agder og Landsstyret) og Rolf Larsen (Agder Øst).

Foran fra venstre: Margit Lidi (Agder Vest) og Berit Andersen (Agder Vest).





Aage Jensen under sitt innlegg på konferansen.

diagnosen i hverdagen,

- at pårørende fikk reell støtte,
- at vekst i medlemskap utløste bedre og mer forutsigbar økonomi og
- at vesentlig mer kunne gis til forskning.

Jubileumsmiddag

Jubileumsmiddagen lørdag kveld ble en fin og verdig markering med festkledde mennesker, nydelig servering, prisutdelinger og alt som hører med.

Søndag formiddag fikk vi et interessant innblikk i behandlingsformer gjennom tidene - fra urtemedisinering til de hardeste fysiske behandlingssmetoder og frem til dagens tilnærming med bl.a. medisinerer via duopumpe og operasjon. Om sykdomsgåten ikke er løst, er det likevel noen fremskritt i



Enkelte av oss var mer glad i kaker og desserter enn andre.

måten å møte dette på, for den enkelte og i samfunnet.

Norges Parkinsonforbund er med sine 40 år voksen nå, har erfaringer å vise til og mange år og oppgaver foran seg i tiden fremover. Vi kan være takknemlige for arbeidet som har vært gjort og gjøres nå, både sentralt og lokalt for parkinson-saken.



GGG - Golf Grønn Glede

Bli med og spill golf i sommerhalvåret - på Bjaavann Golfbane. Du og event. ledsager får instruksjon, og får låne utstyr gratis. Avsluttes hver gang med kaffe og vafler!

Golf - Grønn Glede er et tilrettelagt golftilbud, hvor formålet er å gi deltagerne mulighet til å være aktiv etter egne forutsetninger og ønsker, samtidsom det sosiale aspektet ivaretas. Du trenger ikke kunne noe om golf på forhånd for å bli med.

Slik gjør vi det:

- GGG er hver mandag i mai, juni, august og september fra kl. 11.00 til ca. kl.13.00 på Bjaavann Golfklubb.
- 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.
- De som ønsker det, får mer instruksjon. I GGG har vi avslappet stil
- Hvis det er interesse, vil vi lage et tilpasset innføringskurs i golf. Da kan du senere bli medlem i golfklubben.
- Du kan enten komme alene, sammen med ledsager, eller i gruppe med andre i Parkinsonforeningen.
- De som tar innføringskurset må betale en egenandel. De som bare kommer for å spille, slipper å betale.

Velkommen som golfer - du også!

Bjaavann Golfklubb ligger i Østre Ålefjærvei 195, 4634 Kristiansand. Ønsker du å være med?

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



Medlemsmøte 23. januar på Myratunet:

Karen Herlofson om øyet

I ruskeværet hadde mellom 30 og 40 mennesker funnet veien til Myratunet denne januar-kvelden. Karen Herlofson var invitert og temaet denne kvelden var øyet og PS.

Det var nytt for mange, og interessant fremlagt. Hun trakk flere paralleller til vanlige plager og symptomer mange kan få med alderen, samtidig med å påpeke disse forekomstene blant parkinson-rammede. Mange kan med alderen få tørre øyne, men flere med

parkinson kan få redusert blunkefrekvens og tåreproduksjon, samt endring i selve tårevæskens og kjertelfunksjonen som en del av dette. Noen få kan oppleve ufrivillige og ukontrollerte sammentrekninger av en øyemuskel, noe som kunne behandles.

Ca. 1/3 av alle over 65 år får grå stær, muligens høyere andel blant parkinson-rammede. Grønn stær er derimot dobbelt så vanlig blant parkinson-rammede som i befolkningen ellers, lærte hun oss.

Ca. 20-30 % av parkinson-rammede har utfordringer med samsyn. Dette kan være fordi alle muskler i kroppen påvirkes av redusert dopaminproduksjon. Den såkalte visuelle prosessering kan også påvirkes – slik at en kan feilvurdere størrelse, distraheres lettere og kan f.eks ha vansker med å gjenkjenne eller tolke ansiktsuttrykk. Noen av disse plagene kunne også ha med feilmedisinering å gjøre – gjerne for mye medisin.

Karen anbefalte årlig kontroll hos optiker og lav terskel for å få henvisning til øyelege. Riktig tilpassede briller og godt lys i hjemmet vil også være viktig – slik det er for det fleste av oss.

Etter foredrag var det tid for kaffe, prat og loddsalg – like populært hver gang! Også veldig hyggelig at nye medlemmer finner veien inn i dette fellesskapet, som skal være til både hygge og nytte.

Signy R.Aas



Bordtennis på Nedenes

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 kan gå på ulike bevegelser, bevegelse, balanse, koordinasjon, kognisjon, kondisjon, hurtighet og styrke.

Tirsdager fra kl 18 -21 samles bordtennisentusiaster i Norkirkens lokaler på Nedenes (Bede-huset). 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.

Vår nye styreleder i Agder Øst:

Rolf Larsen

Men hvem er nå dette? Vi lar ham selv slippe til....

Rolf forteller at han utvandret fra Bergen i 1968 og kom til Sørlandet midt på 70-tallet etter 8 år i Oslo. Han er utdannet bedriftsøkonom og ingeniør fra Bergen Ingeniørhøyskole.

En kombinasjon som førte han til 20 år i Skip- og Offshore bransjen og 20 år innen Elektrokjemisk industri. Hele veien med ansvar innen salg og markedsføring. Nå er han pensjonist, men i full aktivitet.

Holder styr på det meste

Rolf har hatt en rekke tillits- og styreverv i jobb, i lag og foreninger, samt politikk. Han er ikke den som skriker høyest i forsamlinger, men jobber jevnt og trutt med å holde styr på det meste. Han beskriver seg selv som enkel og omgjengelig person å forholde seg til.

Sykdomserfaringen har han fått via sin hustru, som slet med Parkinson i 10 år. Gjennom de første 8 år levde de ok med sykdommen og de siste 2 år hvor kurven gikk meget bratt den gale veien. Som pårørende 24/7, fikk han i denne

perioden virkelig erfaring med hvor hardt Parkinson kan ramme. Hun døde nyttårshelgen 2023.

Familien er viktig

I den vanskelige perioden i etterkant fikk han virkelig kjenne på hvor viktig det er å ha familie og venner rundt seg. En virkelig storfamilie med 5 barn, 13 barnebarn og 11 oldebarn som sammen med svigerbarn har vært til stor støtte og hjelp. Samvær med familien er derfor en prioritert fritidsinteresse. Likevel må det nevnes at igjennom 40 år var båtlivet langs sørlandskysten den store interessen. Alle ferier ble tilbragt mellom Kragerø og Kristiansand.

Det siste hans kjære Anne-Marie sa til ham på dødsleiet var «Nå går du inn og støtter foreningen» Det har han gjort til gangs i hyttekomiteen, som sekretær i styret og nå sist som nyvalgt leder av Agder Øst Parkinsonforening.

Vi ønsker ham varmt velkommen og lykke til videre!

*Påtroppende styreleder Rolf Larsen
(til høyre) overrekker avtroppende
styreleder Gregert Gliddi blomster
på foreningens årsmøte.*

AGDER ØST PARKINSONFORENING



Det nye styret i Agder Øst



Leder

Rolf Larsen
rolflarsen@online.no
Tlf. 97547477



Kasserer

Kari Vaksdal Aas
karivaas@gmail.com
Tlf. 47764773



Sekretær

Signy Ropstad Aas
siro.aas@gmail.com
Tlf. 95065452



Nestleder

Harald Strengenes
ha.strengenes@hotmail.no
Tlf. 99641356



Styremedlem

Hallvard Musdalslien
hallvardmusdalslien@
gmail.com Tlf. 99707857



Varmedlem

Jan Andersen
jande2@online.no
Tlf. 95023473



Varmedlem

Turid Sekkenes
tursekk@gmail.com
Tlf. 95818089

Logopedi

Personer med Parkinsons sykdom kan få problemer med stemmen, kommunikasjonsveien, svelgefunksjonen og sikling. Endringer kommer som regel gradvis, og evnen til å oppfatte dette selv kan bli redusert.

Med hjelp fra logoped kan man gjennom spesifikke øvelser redusere symptomene og vedlikeholde funksjoner. Det anbefales å komme tidlig i gang med logopedi.

Vellykket årsmøte i øst

Årsmøtet i Ager Øst Parkinsonforening ble avholdt 13.02.25 på Myratunet bo og omsorgsenter, med vel 20 fremmøtte

Årsberetning, regnskap og budsjett ble godkjent med noen få kommentarer og innspill. Det har vært et år på det jevne. I styret lå det an til noe utskiftning av ulike årsaker, men også pga helse og ønske om færre oppgaver og ansvar. Det er ikke til å komme forbi at det er en jobb også å drive foreningsvirksomhet – det gjør seg ikke selv!

Rolf Larsen ble vår nye leder, som her i bladet presenteres for nye lesere. Han har allerede gjort seg bemerket som initiativrik og erfaren, noe også hans lange yrkesliv kan bevitne. Gregert Gliddi og Anne Lise Gustafson går ut av styret og ble takket med gode ord og blomster. 24.02.25 hadde vi konstituerende styremøte hvor oppgaver ble fordelt. Vi er i gang!

Virksomhetsplan 2025:

Etter medlemsmøtet i januar og årsmøtet i februar planlegges det videre nytt temamøte i april. Denne gang med

parkinsonsykepleier Merete Korsmo fra Kristiansand som mange her i øst ikke kjenner så godt enda. Videre utover vår og forsommer planlegges det for aktivitetsdag på hytta og sommerfest ved sjøen. Vi har så store muligheter i naturskjønne omgivelser og håper på gjentakelse fra fjoråret.



Logopedtrening

er et viktig tilbud når stemmen svikter og talen blir mer utydelig. Det er hjelp å få!

Logoped
Monica Bakken
holder til på
Saltrød, og kan
kontaktes på
Tlf 48150383



Logoped
Cecilie Tungesvik
som holder til
ved den gamle
brannstasjonen i
Grimstad, og
kan kontaktes på
Tlf 97646654





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.

Det er rom for å dele både sorger og gleder, slik livet er. Som pårørende kjenner vi også på fellesskap og kan ha behov for råd, støtte og hjelp fra hverandre i trygge omgivelser.

Velkommen til å bli med – kontakt gjerne Bente Nilsen tlf 97653324 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 Frolandia i Froland. Jon Jomås har nå holdt på i hele 13 år, har kommunal driftsavtale og treningen går under egenandelskortet. Telefonnummeret til Jon er 483 41 252.





Boksetrening i Blødekjær:

Ikke for pyser!

Boksetreningen for AØPF holder til i Arendal bokseklubb sine lokaler i Blødekjær, like ved sentrum.

Lokalitetene her er velegnet og gir gode treningsforhold for ivrige bokkere – etter den anerkjente Rock Steady metoden.

Trener her er Renate Hesthag , tlf. 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.

Trening for AØPF hver torsdag kl. 16.15 – 17.15

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



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 skrivekløe og har lyst til å drifte facebook- og hjemmesiden vår, er det bare å ta kontakt med foreningen.

Styret i Agder Vest PF ser slik ut nå:

Leder:

Magne Frode Orten, tlf. 90181800,
magne@masterman.no

Nestleder:

Sissel Slettjord, tlf. 92425946,
sissel.slettjord@vabb.no

Kasserer:

Sigmund Berg, tlf. 90639612,
sigmund.berg@me.com

Styremedlem:

Margit Lidi, tlf. 47662224,
margitlidi11@gmail.com

Styremedlem:

Berit Undheim, tlf. 91371146,
beritundheim@gmail.com

Styremedlem:

Audun Olimstad, tlf. 95814260,
audun.olimstad@gmail.com

Varamedlem:

Signe N. Hansen, tlf. 90584943,
signenord@gmail.com

Varamedlem:

Erik Dyngvold, tlf. 48032695,
erik.dyngvold@gmail.com

Varamedlem:

Berit Andersen, tlf. 97746528,
beri.andersen@hotmail.com

Yngregruppen:

Kjell Ingvor Torvik, tlf. 93211163,
kitorvik77@gmail.com

Ny Parkinson gruppetrening!

KRS Helse, tidligere kjent som Randsund Fysioterapi, starter opp Parkinson gruppetrening! Dette er en flott mulighet for både kvinner og menn til å delta i spesialtilpassede treningsøkter i sal. Det vil også være mulighet for å benytte seg av styrketrening i vårt styrkerom.



Hva kan du forvente?

Øktene vil bestå av både kondisjon og styrketrening. En økt vil vare i 60 minutter. Blir gruppen for stor, deler vi den opp ut fra funksjonsnivå slik at alle får best mulig treningseffekt. Regelmessig trening har vist seg å være svært gunstig for personer med Parkinson.

Adresse: KRS Helse, Skibåsen 35F

Oppstartsdato: Etter 01.04.25 – mer informasjon kommer etterhvert på vår Facebook og hjemmeside.

For mer informasjon og påmelding: Fysioterapeut Anne Grethe Vernegaard
Telefon: 924 63 473

Vi har driftsavtale og mulighet til å bestille pasientreise.

Vi ser frem til å ønske deg velkommen til våre nye lokaler.

Pårørendegruppens neste møte blir onsdag 23. april

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) har tatt på seg å lede gruppen. Deltakerne har blitt enige om å fortsette med ett



eller to møter pr. halvår, og neste møte blir da hos Signe Nordgaard Hansen onsdag 23. april 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.



Parkinson og trening - bok

Trening er viktig for alle mennesker, med eller uten diagnoser. For oss med Parkinson-diagnose blir trening veldig viktig, fordi treningen bidrar til å bremse sykdommen og gjør livet enklere å leve. Vi trenger trening, stahet og en porsjon egoisme.

Tekst: Magne Frode Orten

Da jeg fikk Parkinson-diagnosen, bestemte jeg meg for å fighte. Jeg har vært treningsentusiast fra jeg var 30 år, men med en Parkinson-diagnose måtte jeg legge om treningen, i og med at utfordringene ble litt annerledes enn tidligere.

Nå ble det viktig både å finne øvelser som er nyttige for en med Parkinson og samtidig forebygge at man blir sittende hjemme alene og isolert.

For meg ble det plutselig mye viktigere å trene opp stive muskler og ledd enn å løfte 120 kg i benkpress.

Trening på alvor

Fysisk aktivitet har positiv innvirkning på hvor syke vi kjenner oss og på hva slags vondter vi opplever. Trening kan gi bedre balanse, litt høyere ganghastig-



het, bedre styrke i armer og bein, bedre kroppsholdning og ikke minst hyggelig sosial kontakt.

For 3 år siden mistet jeg evnen til å skrive navnet mitt, og jeg ble satt under press for å prøve ut medisiner. Jeg ba om 3 måneders frist med intensiv trening. Nevrologen ristet litt på hodet, men ønsket meg lykke til. Etter intensiv skrivetrening med opptil 3 timer hver dag, hadde jeg fått en bedre og penere «signatur» og en stor tro på trening som kan flytte grenser.

“Parkinson hjelper ikke på humøret, men det gjør trening” (sitat fra kona mi)

Det fins mange treningsformer. Velg noe du liker å gjøre. Trening med fysioterapeut er kjempebra - min favoritt er god gammeldags gymnastikk, hvor vi strekker og tøyer og bøyer. Svømming er godt for hele kroppen. Dans er også godt for stive kropp, og kan gjerne foregå hjemme i stuen. Turer i skog og

segruppa “Flying Parkas”

mark både sommer og vinter passer også for mange. Styrketrening er også en treningsform som det aldri er for sent å starte opp med. Boksing er artig og slitsomt og veldig sosialt og er en treningsform som gir gode resultater. La oss se litt nærmere på boksing.



Boksegruppa “Flying Parkas”

Vi er en gruppe på 21 medlemmer hvorpå om lag 15 personer møter til trening hver onsdag fra kl 16.30 - 17.55 i Odderneshallen. Vi har et fast opplegg som innebærer at vi har en halv times oppvarming med ulike øvelser. Deretter har vi bokseøvelser med ulike slag mot sekk og hanske mot hanske. Upper-cut'er og knockout'er fins bare mot sekk. Mange av oss kaller sekken for hr. Parkas.

Hvorfor er boksing bra?

Vi trener balanse, styrke og eksplosivitet. Vi må altså passe på både hvordan

vi beveger beina samtidig som vi skal sparre med en med-bokser. Dette er superviktig trening for oss med Parkinson.

Rock Steady Boxing

Rock Steady Boxing-metoden er en faktabasert treningsform som har som hovedmål å styrke folk med Parkinson til å kjempe tilbake. Treningsmetoden Rock Steady Boxing (RSB) foregår uten slag til hode og kropp – såkalt non-contact-boxing.

Boksing gir styrke, bedre koordinasjon og bedre kroppskontroll. Boksing gir rytme og bedre muskelkontroll og kan styrke hånd/øye-koordinasjon. Samtidig fremmer boksing store bevegelser som bremser symptomene på Parkinson.

Bli med oss på trening og test ut om dette er noe for deg!



Vår nye styreleder i Agder Vest:

Magne Frode Orten

Jeg er fra en øy i nærheten av Ona Fyr, Harøy i Møre- og Romsdal, men har bodd i Trondheim i 48 år, før vi gjorde sørlendinger av oss og flyttet til Lillesand i desember 2022.

Jeg er gift, har fire sønner og tre stesønner og har etter hvert fått 14 barnebarn.

Jeg har jobbet i privat næringsliv hele livet og har styrt flere selskap innenfor ulike sektorer. Fikk bekreftet diagnosen Parkinsons i 2019, men har sannsynligvis hatt sykdommen en del lenger. Pensjonist fra 2022.

Trening

Siden jeg var 30 år har jeg trent 3 ganger per uke på helsestudio, og har vært godt trent, noe som jeg har hatt stor nytteverdi av etter at jeg fikk Parkinsons. Styrketrening, boksing og god gammeldags gymnastikk er treningsaktiviteter som holder hr. Parkas i sjakk. Uten trening vil jeg bli gammel fortore enn fort. Trening er god medisin.

Brettspill

Vi er en brettspill-familie. Hvor som helst og når som helst finner vi fram et brettspill, fra de enkle til de mer



komplekse, og koser oss over spillebrettet. Dette er en aktivitet både for små og store og er veldig kjekt. Quiz er også noe jeg liker å være med på, gjerne i kamp på internett.

Jeg er glad for å være med i arbeidet som Agder Vest Parkinsonforening driver og håper at vi sammen kan utgjøre en arena for både glede og nytte.

AGDER VEST PARKINSONFORENING



Oktober-møtet

Vi hadde besøk av nevrolog Karen Herlofson, som snakket om Parkinsons sykdom og ikke-motoriske symptomer - og da primært om øyet. Du kan lese mer om foredraget under Agder Øst PF.



November-møtet

Temaet var boksing som del av trening for parkinsonrammede. Det var foredrag av Magne Frode Orten, som selv har Parkinson og har vært treningsentusiast i mange år. Det var også presentasjon av boksegruppa. I tillegg var det innlegg ved Bjarne Skjervedal fra bokseklubben AIK Lund.



Desember-møtet

Dette er det tradisjonelle julemøtet vårt, og Stein Roger Sordal, som bl.a. er kjent som vokalist i bandet Radiojam, sto for underholdningen i år. Så ble det servert juletallerken. Etter maten var det kaffe med noko søtt attåt - og hyggelig samvær.



Januar-møtet

Det var foredrag ved Hanne Damsgaard, som er pasient- og brukerombudet i Agder fylkeskommune. Pasientombudet hjelper pasienter, brukere og pårørende med råd, veiledning og bistand i møte med helsetjenesten. All hjelp fra dem gratis - og de har taushetsplikt.

Parkinson-sykepleierne

Stine Lund Tørresvold og Merete Korsmo er parkinson-sykepleiere ved nevrologisk avdeling på SSHF Kristiansand. De kan hjelpe med å kartlegge dine behov som parkinsonrammet, og du trenger ingen henvisning fra lege for å ta kontakt.

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



Godt besøkt årsmøte

Det møtte 34 medlemmer og 6 observatører - og Erik Larsson ble tradisjonen tro valgt til effektiv møteleder.

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

Treningsgruppe Kristiansand

Fysioterapeut Lise Gjerde, Quart-klinikken, har to treningsgrupper for Parkinsonpasienter i lokalene til Kristiansand Sportsenter - en for damer og en



for menn. Begge på torsdager. Tilbudet er veldig populært, så det kan hende en må vente på ledig plass. Ta kontakt på mobil eller mail. Hun tar ellers inn til individuelle time for veiledning, informasjon og gode treningstips.

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

Lise kan nås på mobil: 984 26691 eller mail: lise-gje@online.no.

Treningsgruppe Søgne

Fysioterapeut Elisabeth Angel har parkinson-trening mandager kl. 14-15 i gymsalen på Family Sports Club på Tangvall. Ønsker du mer informasjon.



ta kontakt på tlf. 95870776. Hun er også med i det faglige nettverket ParkinsonNet.

Aktivitetsplan våren 2025

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	Bordtennis for alle	Boksing for alle
Mars	11. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.	Hver tirsdag kl. 11.30 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Berit Andersen Tlf. 97746528	Hver mandag kl. 17.00 på Vågsbygdtunet. Spørsmål: Margit Lidi Tlf. 47662224	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Berit Andersen Tlf. 97746528
April	8. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.	<i>Fast dag for medlemsmøtene våre er andre tirsdagen i måneden fra kl. 18.00 til kl. 20.00 - vanligvis i Oddernes menighetshus. Der er det gode lokaler, greit kjøkken og heis. 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>		
Mai	13. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Juni	10. Sommerfest kl 17.00 i Oddernes menighetshus.			
September	9. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			



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 mandag kl. 17.00 på Vågsbygd tunet, 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.

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 Bjaavann Golfbane. Du og event. ledsager får instruksjon, og får låne utstyr gratis. Avsluttes hver gang med kaffe og vafler! Se utfyllende info på side 8.

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



Boksingen

En flott gruppe medlemmer, menn og kvinner med ulikt utviklet parkinson, fighter parkinson hver onsdag kl 16.30–17.55 i Odderneshallen. Ta med treningstøy og inne-joggesko, og vær med og gi parkinson "en på trynet"!

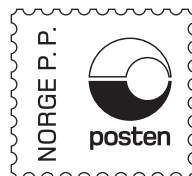
Boksing fremmer styrke, koordinasjon og kroppskontroll. Slagene hjelper for rytme og eksplosiv muskelkontroll og hånd/øye koordinasjon, samtidig som det fremmer store bevegelser og dermed kan bremse symptomene.

Alle de tingene som Mr. Parkinson ønsker å hindre og gjøre vanskelig.

Berit Andersen er kontaktperson for boksingen, og hun har tlf. 97746528.

Kafé-treff

Kafe-treffene på Lykke Kaffebar på Vågsbygd sender første mandagen i måneden var en uformell sosial arena, der vi møttes for en kopp kaffe og en prat. Men pga. liten oppslutning den siste tiden er kafé-treffene satt på vent.



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



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 Sigmund i Vest eller kasserer Kari 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.

Dette blir aller siste lokalblad

Da den nye styrelederen i Agder Vest PF også har nye tanker om drift av lokalforeningen, vil resultatet sannsynligvis være at dette blir den aller siste utgivelsen av Agder sitt lokalblad.

Minnegaver

Ved begravelser og bisettelser er det mange som ønsker å hedre minnet ved å gi anledning til å gi en gave til Parkinsonsaken - til lokalforeningene eller til Norges Parkinsonforbund sentralt (forskning).

NB! Hvis gaven ønskes gitt til lokalforeningen må begravelsesbyrået få informasjon om dette!

Kontonummer til Agder Vest Parkinsonforening er 2801.49.58977
Vipps: 855041

Kontonummer til Agder Øst Parkinsonforening er 2801.38.81040
Vipps: 715730

