

Agder Parkinsonforening

Medlemsblad nr. 2 - 2024



Høsten er her!

Etter en god ferieperiode, er vi i de lokale parkinsonforeningene igjen igang med våre faste aktiviteter.

Vi har for tiden så mange aktiviteter at det burde være noe for alle. Hver enkelt av oss kan ikke være med på alt - vi har jo våre vanlige interesser og familier som vi ikke må glemme. Men noe av dette burde også kunne passe for deg.

Aktivitet er spesielt viktig for oss som har parkinson. Det hjelper oss til å sinke utviklingen av sykdommen. Og vi må heller ikke glemme at aktiviteter gir samhold og et sosialt fellesskap. Det samme gir våre faste medlemsmøter.





Fra venstre: Kristian Folkman, Lemia Boussaada, Sverre Nilsen, Kristin Ruud, Anne Lise Borrmann og Aage Jenssen.

12.-16. august:

På stand på Arendalsuka

I det yrende folkelivet i byen – der vel 1700 arrangører stod bak 2100 ulike arrangementer og ca. 180 organisasjoner var representerte med egne stands, var også vi!

Av Signy Ropstad Aas

FFO disponerte en stand og APF i samarbeid med AØPF bemannet denne gjennom flere dager.

I år ble vi tilgodesett med hele 8 timer på stand, noe som er en markant økning fra i fjor. Fylkesleder Aage Jenssen fikk greit fylt opp vaktlistene med folk fra lokalforeningen som var ivrige og engasjerte. Det rapporteres om mange gode samtaler med både unge og eldre, i tillegg til at informasjonsmaterieell ble delt ut.

Vår nye generalsekretær Kristin Ruud var også til stede noe av tiden og fikk et innblikk i folkelivet og interessen



for vår sak. Den var absolutt til stede. Spesielt hyggelig var et besøk av to lærere som underviste om Parkinson i helsefag på VGS. Etter en lang prat endte det med invitasjon til å komme og fortelle om PS på skolen!

Hjerneteltet

Men ikke nok med det:

I hjerneteltet – der det gjennom uke ble holdt diverse foredrag og seminarer relatert til hjernesykdommer og hjerne-helse – var temaet torsdag formiddag: Parkinsons sykdom og pasientforløp. I panelet der befant seg - foruten generalsekretær, statsrådssekretær og representanter for samfunnsøkonomi / forskning - også vår egen fylkesleder. Han fikk i etterkant mye velrettet skryt for å sette ord på en parkinsonrammets hverdag og utfordringer – og klarte dette med glans! Gjennom humor og

selvironi kom både utfordringene og mottiltakene frem. Spesielt bruk av VR-briller, bordtennis via nettet og det å ta i bruk trommer for å trene koordinasjon og motorikk imponerte nok mange.

Av annet faglig innhold fikk vi tall på hvor kostnadskrevene PS er for samfunnet. Det ble anslått til 28 milliarder, basert på tallberegninger om reduserte liv, helsetjenester, tapt produktivitet og sykehjemskostnader. Sammenlignet med f.eks. MS rammes PS pasienter «hardere» ift at livet blir endret og sykdommen får større konsekvenser for både individ og samfunn.

Det fremkom ingen nye optimistiske forskningsresultater knyttet til sykdomsårsak, men sammenhengen mellom trening og sykdomsutvikling er svært tydelig.



Caprifol er AØPF sin hytte på Spornes, Tromøy:

Aktivitetsdag på Caprifol

Mai gav oss en god forsmak på sommeren etter en heller kald vår og strevsom vinter. Det var derfor stor spenning til om været fortsatt ville holde da vi planla aktivitetsdag på Caprifol på Spornes 25.mai.

Av Signy Ropstad Aas

Ønsket var at flere skulle oppleve natur og beliggenhet på dette flotte stedet, og se hvilke endringer det også var blitt

innendørs. For også dette året er det blitt utført adskillig dugnadsarbeid.

Det begynte på fjoråret med riving av bad. Gjennom ettvinter og vår ble det bygget opp og totalrenovert et nytt badrom, tilrettelagt også for personer med funksjonsnedsettelse. Hallvard Musdalslien, Olaus Olsen og Jan Andersen har på hver sin måte bidratt med både fagkunnskap og gjennomføringsevne – og attpåtil med masse godt humør underveis! Stor takk fra oss alle!

Dette – i tillegg til vårarbeid ute som bestod av ytterligere beskjæring, raking og diverse – gjorde at Caprifol var presentabel og klar for innrykk denne siste lørdagen i mai.

Aktivitetstilbudene var lagt ut – kubb, dart, hestekokasting og ringspill – og kafebordet kunne by på pølser, kaker og vaffer. Og ikke å forglemme Grete Olsens munke. Hun stekte kontinuerlig i flere timer. Prisene var absolutt familievennlige, og folk koste seg og ble lenge. Mange prøvde seg også etter hvert på spill og aktiviteter, noe som ikke minst bidro sosialt til kontakt og nye vennskap.

Ellers var hensikten at det skulle være god tid til prat og mat, og slik ble det - til langt utover ettermiddagen. Ca. 30-40 mennesker var innom ild dagen. Litt penger i kassa ble det også. Men største gevinsten var nok at det så ut som om alle fikk en god dag sammen.

Og været? Det var passe varmt og vindstille, skyene forsvant og vi avsluttet i strålende sol.



Caprifol og utleie

Denne sommeren har mange flere fått gleden av å feriere i vakre Raet på Tromøy. Allerede før midten av juni kom de første gjestene, og siden den tid har det med få unntak vært utleid de fleste ukene frem til 6. september.

Arendalsuka er en populær utleietid, men også senere har det blitt booking, da dette er ferietid for mange land i Europa. Både tyskere og nederlendere har funnet veien til Tromøy og Caprifol, og gitt gode tilbakemeldinger om oppholdet.

Ved kommende årsskifte vil et lokalt utleiefirma stå for utleie, da dette sikrer tettere kontakt mellom partene. Vi ser med optimisme fremover og er glade for at mange får nyte stedet.

I tillegg til vakker natur, roser og havutsikt finnes også frukttrær i hagen. I år som i fjor bugnet det av røde epler som det i år ble laget eplemos av – i hvertfall av noen!

Dette er tenkt brukt til utlodning og salg på medlemsmøte. Kortreist mat er sunt og populært – og kan også gi litt inntekt til hytteprosjektet.

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 (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.

Høstens aktiviteter

På vårt siste styremøte falt brikkene på plass for høstens aktiviteter. Vi starter allerede 19. september med et medlemsmøte på Myratunet, hvor trening er i fokus.

Fysioterapeut Kristin Fiskaa vil formidle tips og ideer for enkel trening tilpasset personer med parkinsonplager.

Videre som beskrevet i et annet avsnitt, har vi nå startet et samarbeid med Arendal Bokseklubb. Trener Renate Hesthag vil berette og vise oss hvordan enkle bokseøvelser kan utvikle bedre koordinasjon, balanse, rytme, styrke og fart.

Som vanlig blir det på møtet enkel servering, utlodning og mingling. Vi gleder oss.

Videre utover høsten vil noen av oss møte representanter fra hovedkontoret ved diverse anledninger. Et digitalt møte hvor vi kan diskutere bl.a:



- Hvordan skal vi organisere oss for å få utnyttet ressursene våre best mulig?
- Hva kan vi forvente av hjelp og assistanse fra vårt hovedkontor?

Både det digitale møte og det senere jubileumsårsmøtet, vil forhåpentlig gi oss god anledning til å få diskutert dette.

Julemøtet

På programmet vårt står videre vårt tradisjonelle julemøte



med god mat og forøvrig fokus på sosialt samvær. Det blir som vanlig på Kroverten den 28. november.

Vi er også veldig opptatt av alt rundt medisiner, medisiner, forskning og utvikling. Et medlemsmøte rundt dette vil ha høy prioritet på nyåret. I den anledning er vi selvfølgelig spent på erfaringene etter Agder Vest sitt møte med Karen Herlofsen nå i høst.

Kontaktpersoner Agder Øst

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

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

Sommerfesten 2024

Årets sommerfest ble avholdt i midten av juni på Vessøya i Fevikområdet med ca. 30 deltakere. Maurits Johnsen har gjennom mange år velvillig stilt sin store hytteeiendom til disposisjon for mange grupper – også Parkinsonforeningen.

Hans ektefelle hadde sykdommen og hans raushet og gjestfrihet har kommet mange til gode i vår forening.

Festkomiteen hadde dekket border på bryggekannten, flaggene vaiet friskt i vinden og sola tittet frem etter en nokså vekslende værperiode. Et telt var også rigget for de som heller ville være «inne», for vinden ble etter hvert ganske frisk så vi måtte «holde på hatten»!

Leder Gregert Gliddi ønsket velkommen og sa litt om kvelden. Litt senere hadde fylkesleder Aage Jenssen ordet for litt orientering og bl.a. hilsener fra NPF sentralt. Nydelige smørbrød ble servert før det senere ble bløtkaker til kaffen. Og gjennom dette og innimellom ble det pratet, spilt stigespill, solgt masse lodd og knyttet nye kontakter. Mange var aktive, mens noen fant seg lune plasser i solveggen og var tilskuere. Stemningen var god og flere gav uttrykk for takknemlighet for arrangementet.

Mange gikk heller ikke tomhendte hjem, da det var mange gevinster som skiftet eiere. En fin avrundning på dette halvåret som trolig gav mersmak til videre fellesskap.

Signy Ropstad Aas





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 bokkere.

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 bevegelse 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.



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.

Et møtested vest i Agder?

Vi har fått tilbakemeldinger om at medlemmer vest i fylket savner et møtested. Det er rundt 60 medlemmer i dette området som nok ikke kjenner hverandre, men som kanskje ønsker å ha kontakt med andre pårørende eller andre med parkinson.

I Kristiansand har vi den siste tiden hatt kafé-treff en gang i måneden. Det er et sted vi uformelt kan være sammen sosialt, og bli kjent med flere parkinsonrammede i samme situasjon.

Samtale-emner pleier det ikke å skorte på. 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 - eller som du kan få etter lang tid med sykdommen.

Så hva med å ha et kafé-treff for eksempel 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.

Hvis det er ønskelig, kan to fra styret i Agder Vest PF være med på første møte. Så dersom du eller dere ønsker å ta et initiativ, send en mail til agder@parkinson.no, eller ta kontakt med Margit Lidi på tlf. 47 66 22 24.

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 det vært et par ledige plasser i damegruppen torsdager.

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



Pårørendegruppens neste møte blir torsdag 10. 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 2022 ble det enighet om å



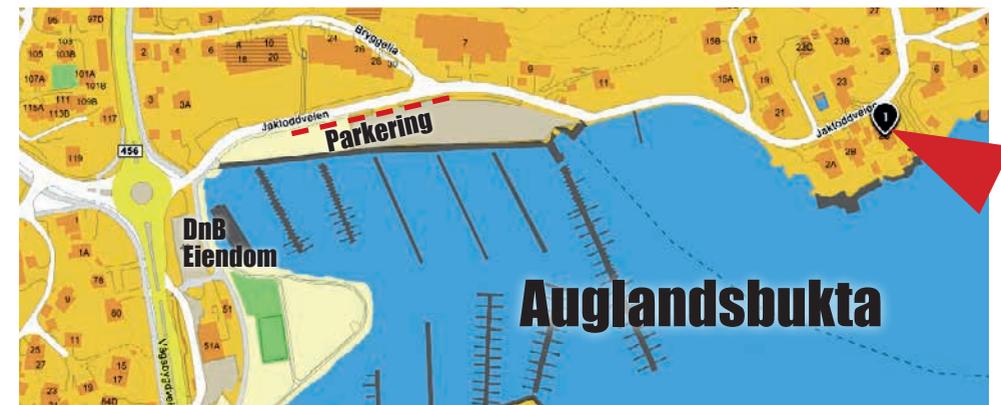
fortsette med ett eller to møter pr. halvår, og neste møte blir da hos Signe Nordgaard Hansen torsdag 10. oktober kl. 18.00, i Jaktoddveien 2C, i Vågsbygd i

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.





Bjørn flytter til tigerstaden

Bjørn Baugstø, som har vært formann i Agder Vest Parkinsonforening i over fire år, har valgt å flytte fra Tangen til Oslo.

Vi skjønne ham godt - det er der han har det meste av familien sin nå.

På siste styremøte var han midt i pakking, rot og flyttesjau. Så i stedet for den sedvanlige blomsterbuketten som takk for innsatsen, fikk han heller to flasker vin - en til biffen og en til kveldskosen.

Vi ønsker ham lykke til framover i sin nye leilighet i Oslo!



Juni-møtet = Sommerfest

Det var underholdning ved trubadur Åsvald, så pizza - etterfulgt av kaffe og bløtkake. Vi avsluttet med boccia og kubbespill på utområdet, som ble en ganske kortvarig affære da vi ble overfalt av store svermer knott...

Styret i Agder Vest PF blir slik nå:

Leder:

Ole Jan Hardeland, tlf. 90968269,
olejan@hardeland.no

Nestleder:

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

Kasserer:

Lars Hasselknippe, tlf. 40413112,
larshasselknippe@hotmail.com

Sekretær:

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

Styremedlem:

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

Styremedlem:

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

Varamedlem:

May-Britt Hagerup, tlf. 97511177,
may-britt1357@hotmail.com

Varamedlem:

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

Yngregruppen:

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

Vår nye styreleder i Agder Vest:

Ole Jan Hardeland

Jeg er fra Etne i Sunnhordaland, men har bodd på Sørlandet siden 1972.

Er gift, har tre barn og seks barnebarn.

Jeg reiste til sjøs i 1964 som 16-åring, og seilte ute i 7 år. Gikk i land og starta håndverksbedrift.

I 1998 var jeg med å starte et konsulentfirma, som etter en del fusjoner og oppkjøp i dag har navnet WSP, og har hovedkontor i Canada. Vi jobbet med prosjekt- og byggeledelse, samt HMS og sikkerhet på byggeplasser.

Pensjonerte meg på min 70-års dag. Var også frivillig i Sjøheimevernet i over 30 år.

Hva opptar meg i dag?

- Er styreleder i Hjørnesteinen sameie i Vennesla.
- Er styremedlem i Sameiet Husmorgården.
- Er medlem i FFRA, Forening for Recovery Arbeid
- Er medlem i RAZEM=SAMMEN, en polsk-norsk forening. Dette er foreninger for å ivareta innvandreres rettigheter, spesielt i arbeidslivet.
- Synger i mannskor.

- Og er selvfølgelig med Agder Vest Parkinsonforening. Hvor jeg nå er styreleder.

Min parkinson

Det begynte med økende skjelving i høyre hånd/arm. Merkbart ubehagelig, ca. 2017.

Jeg fikk en time hos min fastlege, jeg måtte jo få en kvalifisert uttalelse om hva dette kunne være.

Ja, det er nok en tilstand, var legens kommentar. Hvoretter jeg spurte om han hadde en mer konkret betegnelse på hva den tilstanden kunne være.

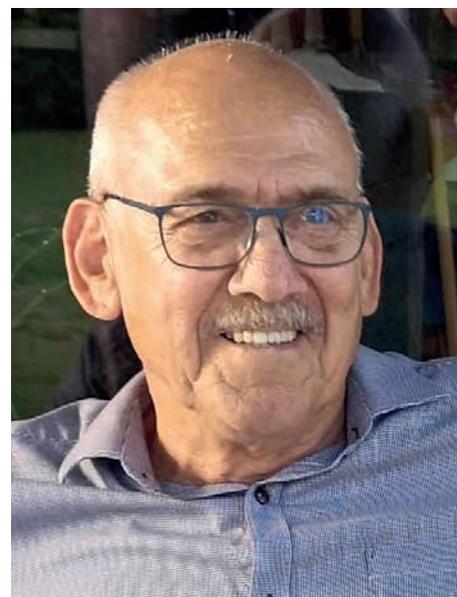
Han tok meg i hånda og gjorde noen bevegelser, hvoretter han konkluderte med følgende: Det er i hvert fall ikke Parkinson.

Da sa jeg at han måtte ordne en konsultasjon til meg hos en spesialist:

Jeg fikk time hos nevrologen Atle Eide. Han hilser på meg med et håndtrykk, innlagt en vridning. Du har Parkinson, var hans tilbakemelding.

Dårlig søvn

Nå skal jeg ikke gjøre dette verre en det er. I forhold til hva mange andre sliter med ift. sin Parkinson-diagnose, så vil jeg karakterisere min som forholds-



vis lett å leve med. Foreløpig. Det jeg sliter mest med, er dårlig eller lite søvn. Tidvis kribling i bena, da kan jeg bare stå opp av min varme seng, kle på meg, - brygge en kopp kaffe, og sette meg i stressless-stolen, putte musikk på øret og håpe på litt søvn der.

Det pleier å fungere så pass at jeg er klar for innsats når morgenen dukker opp. Men det er sjelden jeg rekker tre timer med sammenhengende søvn.

Stjeler muskelkraft

Et annet moment er at Parkinson stjeler mye muskelkraft. Det merkes veldig godt når man skal reise seg fra sittende stilling. Da må man jobbe for å komme seg opp - stort sett ved å skyve seg opp med hendene.

For ikke å snakke om hvis man må ned på gulvet å fikse noe. Det kan være en studie å komme seg opp, men det går det også med litt spesielle bevegelser.

Jeg trener fast 2 ganger i uka, mer eller mindre. Da med veiledning av fysioterapeut. Det begynte ifm. en kneoperasjon, men det hjelper også til å holde parkinson-muskene sånn noenlunde i form. Der har jeg fått et tilpassa treningsprogram som vedlikeholder nødvendig muskelkraft i hele systemet.

Aktivitet

Aktivitet var et nøkkelord fra nevrologen. Og hell i uhell så trives jeg best når jeg er i aktivitet - da fungerer jeg best.

Heldigvis har jeg mange interessante hobbyer i tillegg til mine faste oppgaver med styrearbeid. Og ikke minst det gode og omfattende tilbudet som parkinson-foreninga tilbyr!

Her er det primært golf som har blitt mitt nummer én øvelse. Samt bowling som også er fengende. To aktiviteter som jeg aldri hadde prøvd før. Og det aller viktigste med dette er det sosiale. Man treffer likesinnede som sliter med det samme.

Jeg sier ja til det meste, og det meste er jo interessant. Utfordringer skjerper hjernen, og det påstås at det er med på å forsinke utviklingen av Parkinson, så da er det jo enkelt å velge. Jeg sier som James Bond: Shaken, not stirred!

Kjære parkinsonister i Agder Vest

Sammen med dere har jeg fått være med på å skape en medlemsrettet organisasjon.

Vi har mange ulike aktiviteter i foreningen, og fra min periode vil jeg spesielt nevne rock steady-boksingen, der vi samarbeider med kristiansands bokseklubb, AIK Lund. Lederen der, Bjarne, har vært en god samarbeidspartner.

Det andre jeg vil nevne spesielt er Golf Grønn Glede. Her har Lars gjort en viktig jobb med å følge dette opp.

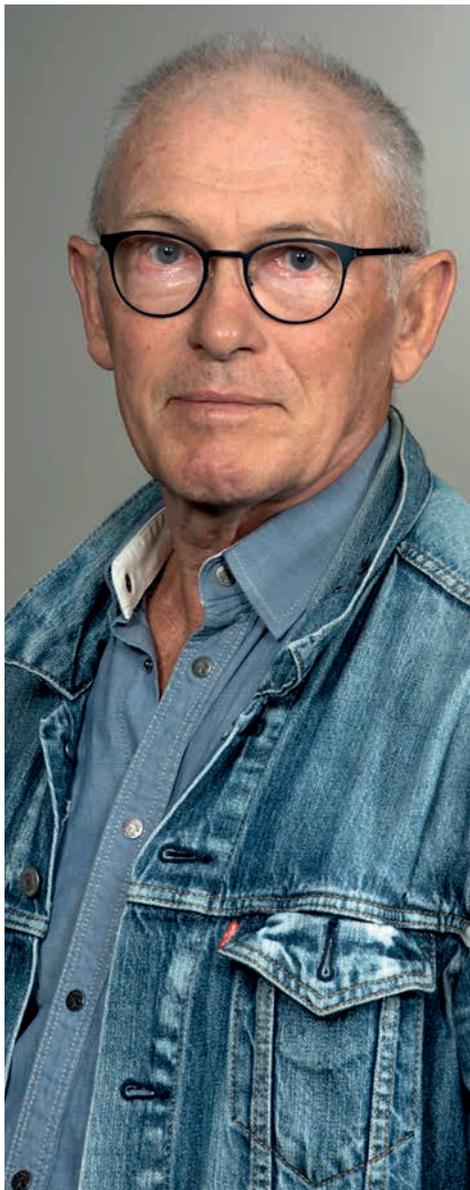
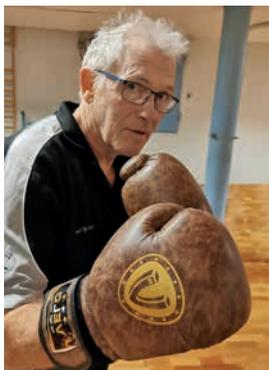
Det har vært gode år med mange medlemmer på medlemsmøtene og godt samarbeid i styret.

Som leder har jeg blitt vist stor tillit og takker resten av styret for støtte og villighet til innsats.

Nå jobber jeg med å etablere meg i Oslo og er i gang med boksetrening.

Jeg vil takke for meg, for godt samarbeid og ønsker Ole Jan lykke til som ny leder.

Hilsen Bjørn



Mars-møtet

Vi hadde besøk av Kristiansand kommunes pårørendekontakt, Nina Tanggaard Lomeland. Hun informerte om hvilke tilbud kommunen har for pårørende til pleie- og omsorgstrengende mennesker. Hun jobber til daglig med å finne løsninger på utfordringer sammen med den/de det gjelder, slik de bedre kan mestre egen hverdag.



April-møtet

Vi hadde besøk av fysioterapeut Janina Worren, som driver en treningsgruppe for parkinsonister ved Skansenklinikken i Vennesla. Hun er også med i ParkinsonNet. Vi viste deretter en film av og med Audun Myskja - om hva man kan gjøre hvis bevegelsene "fryser".



Mai-møtet

Parkinsonsykepleier Stine Lund Tørresvold orienterte om hva som skjer i Agder, og hva hun kan gjøre for deg som har parkinson. Hun får også ansvaret for de populære kursene "Å leve med parkinson", som nå blir flyttet fra Arendal til Kristiansand

Den nye parkinsonsykepleieren, Merete Korsmo, var også med på møtet.



September-møtet

Marit Reinertsen og Sandra Elizabeth Furset fra Familievernkontoret deltok, sammen med Liv Gautestad. Familievernet er en spesialtjeneste som har familierelaterte utfordringer som sitt fagfelt - og kan gi oss noen verktøy for å ta vare på forholdet. Og hjelpe oss med å leve med sykdom og nedsatt funksjonsevne i familien.

Parkinson-sykepleierne

Stine Lund Tørrsvold 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 merkora@sshf.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.

Oktober-møtet

Nevrolog Karen Herlofson vil snakke om Parkinsons sykdom, og spesielt ta opp ikke-motoriske symptomer.

Mange av oss både kjenner til og bruker Karen Herlofson. Hun er privatpraktiserende nevrolog, og holde til i Arendal. Har spesialisert seg på Parkinsons sykdom.



Som vanlig bli det også "Min parkinson", kaffe og kaker - og lotteri.

November-møtet

Program ennå i fastlagt, men mulig at det bl.a. blir om boksingen.

Desember-møtet

På medlemsmøtet 10. desember vil det bli servert jule tallerken. Pris kr. 200,- pr. person, som betales ved inngangen. (Kontant eller vipps)

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

Pga. jule tallerken MÅ vi ha bindende påmelding senest onsdag 4. desember til Margit Lidi, tlf./sms 47 66 22 24.

Vi ønsker alle velkommen, både nye og gamle medlemmer!

Aktivitetsplan høsten 2024

Måned	Medlemsmøte	Bowling for alle	Bordtennis for alle	Boksing for alle
Oktober	8. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus. Nevrolog Karen Herlofson kommer	Hver tirsdag kl. 11.30 på Lucky Bowl på Lund. Spørsmål: Berit Andersen Tlf. 97746528	Hver mandag kl. 17.00 på Vågsbyggtunet. Spørsmål: Margit Lidi Tlf. 47662224	Hver onsdag kl. 16.30 i Oddernes-hallen. Spørsmål: Berit Andersen Tlf. 97746528
November	12. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.	<p><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></p>		
Desember	10. Medlemsmøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Januar	14. Julemøte kl 18.00 i Oddernes menighetshus.			
Februar	11. 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 inngangspenger, 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 tnet, 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, kognis-

jon, 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 i sommerhalvåret - ofte til langt ut i oktober hvis banen er OK - 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

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 yngregroupe, 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 16.30–17.30 i Odderneshallen. Ta med treningstøy og inne-joggesko, og vær med og gi parkinson "en på trynet"!



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 mandagen i måneden - både parkinsonister og pårørende. Ved senteret er det to timer gratis parkering.



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 høsten. Etter at parkinsonsykepleier Siri Bruun i Arendal pensjonerte seg, er planen at parkinsonsykepleier 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. Får du ikke infoen, er det fordi vi mangler mail-adressen din. Send adressen til oss på **agder@parkinson.no**, eller på sms 480 32 695, så legger vi deg inn.

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**.