



Aktiviteter & møter

Bli med da vel :-)



Fredrikstad

Trening i sal

Ledet av fysioterapeut Tone Sandvik, tilleggstudanning rettet mot Parkinson. [LSVT BIG og PWR]

Når? Hver tirsdag og torsdag, kl. 12.00 til 13.30.

Hvor? I SATS sine lokaler på Kråkerøy.

I annen etasje, over EXTRA

Du MÅ være medlem i Østfold Parkinsonforening for å kunne delta.

Pris: Egenandel på kr. 138, [dette er for fysioterapien], inntil du har tjent opp til Frikort 2. Etter det betaler du ikke mer.

Boksetrening

Boksetrening på EIR treningsstudio i Tomteveien på Rolvsøy

Pris: kr. 50 per trening.

Utstyr: Vi anbefaler å ha private boksehansker av hygieniske årsaker.

Når: Det er trening hver mandag og fredag.

Tidspunkt kan bli noe endret.

Bowling

Hver onsdag kl. 13.00 i Torsbekkdalen bowlingsenter. Etter to runder blir vi servert nystekte vafler og kaffe. Pris kr. 150 pr. Prisen dekker 4 runder

Logoped

Prateriet språksenter på Wilbergjordet 10-2. etg. Fredrikstad

Du trenger ikke rekvisisjon på fysioterapi

Det er gratis, INGEN EGENANDEL.

Kontaktperson Veronika Trenum Berg

ring 488 55 799 – tast 1,

Veronika Trenum Berg

Det er kun de som er fra Fredrikstad som

kan få time. Men, du kan få delta dersom

de ikke kan tilby deg det samme i egen

kommune. Se tilbud i Sarpsborg.

Kafètreff

Fredrikstad, Egon nederst i gågaten

[Nygårdsgaten].

Halden, Halden klub.

Askim har også et tilbud.

Her trenger vi en kontaktperson.

Ta kontakt med Villy Engen, tlf 99 09 74 33.

Han kan svare på det meste.

Pårørendegrupper

Det har gjentatte ganger vært ytret ønske

om å ha en pårørendegruppe. Den rakk vi

så vidt å få etablert før pandemien slo til.

Dessverre klarte den ikke å overleve, men vi

gjør et nytt forsøk på å få den i gang igjen.

Pårørendegruppen betydde svært mye for mange av deltagerne.

Kontakt: Ragnhild Bugge,

mobil: 930 08 992

Mail: ragnhild.bugge@gmail.com

Kontakt: Rolf Inge Svendsen

Mobil: 40831794

Rolf Svendsen

Mail: enertun@hotmail.com

Sarpsborg

Trening

Et treningstilbud til deg som har Parkinsons sykdom eller parkinsonisme. Treningen fokuserer på styrke, balanse, bevegelighet og koordinasjon. Tilbudet tilbys én time én gang i uken og er organisert som fellestrening i sittende, stående og gående. Deltakerne blir oppfordret til egentrening ved siden av og får utlevert et egentreningskjema. Du må være selvhjulpen i forflytning og ved evt. toalettsituasjon. Du kan bruke ganghjelpemiddel, men bør kunne stå en kort stund uten støtte. Du må kunne forholde deg til en gruppe og forstå felles instruksjon. Treningstilbudet foregår i trygge omgivelser og ledes av fysioterapeut.

Pris og betaling:

Gruppebehandling i 60 minutter, 102 kr. Du vil få tilsendt faktura fra kommunen i etterkant av treningen. Kommunen sender informasjon om egenandelen til HELFO slik at dette registreres i frikortet ditt. Vi har for tiden to grupper hvor gruppene inndeles etter nivå.

Logoped

Vilde Olsen Gjølstad
Østfold logopedtjeneste,
Rådmann Siras vei 1, 1712 Grålum
Telf. 69 14 35 50

Kafèbesøk

Se Halden og Fredrikstad

Halden

Trening

Trim på Helsehuset hver tirsdag kl. 10 – 11. Kan du bevege deg uten hjelpemidler så er du velkommen. Gratis.

Kommunen har hverdagsrehabilitering. Helsehuset har fysioterapeut, ergoterapeut og sykepleier. Ta direkte kontakt. De kommer også hjem.

Servicetorget telefon 69 17 45 00
Halden er nå i ferd med å starte egen lokalforening

Kontakt Villy Engen på mobil, 99004433.

Kafèbesøk: Halden, Halden Klub, Påmelding

Rygge

Trening Fysioterapeut, Kirsten Fischer Nielsen tar imot henvendelser.

Rygge Fysioterapi, Bankveien 2, 1500 Rygge. Jobber med parkinsonister, men er ikke knyttet til Østfold Parkinsonforening.

Askim

I Askim har de en egen gruppe under etablering. Se side 7.

Moss

Trening

I Moss har vi dessverre ingen tilbud. Det nærmeste treningstilbudet er i Rygge. Alle som bor i Moss er hjertelig velkomne til å trene i Fredrikstad

Boksetrening

Er muligens på trappene.
Sykehuset Østfold Kalnes:
Dersom du trenger å få kontakt med noen på sykehuset, ring nevrologisk poliklinikk og spør etter:
Hege-Christin Lunderød
Konst. avdelingssjef nevrologisk avdeling
Sykehuset Østfold

