

***Til medlemmer av Hamar og omland Parkinsonforening.***

## **Boksing som treningsmetode for personer med Parkinson.**

Ei gruppe av medlemmene våre har i samarbeid med Robert Paulsbyen drevet boksetrening i hans lokaler i Elverum. De er svært tilfredse med det opplegget de arbeider etter på samlingene. «*Han er en god instruktør*». Det er trening en gang hver uke.

Styret i vår Parkinsonforening har støttet denne treninga. Og vi har vært med på å finansiere mesteparten av opplegget.

Paulsbyen tar 800 kr for hver treningsamling. Det er nå planlagt 10 treninger fram til sommerferien. Dette vil våre lokalforeninger fortsette å dekke dette semesteret (halvåret). Styret ønsker at deltakerne betaler kr.

200 til sammen for de 10 siste samlingene frem til sommeren. Dette ønsker vi blir **vippset inn på vår konto nr 620880.**

Utover dette kommer da transporten til Elverum og tilbake. Det må hver deltaker bli enig med bilfører om.

**Per Kristian Kjernli tlf. 91674334** har sagt seg villig til å organisere denne kjøringa.

Han vil også føre liste over antall deltakere. De som ønsker transport, må ringe og melde seg på til han.

**Er dette aktuelt for deg, så ta kontakt med Per Kristian snarest.**

Treninga startet kl. 10.00. Start fra Hamar om lag 1 time før. Datoer fram til sommeren blir:

Onsdag 10. april	Tirsdag 7. mai	Tirsdag 4. juni
Tirsdag 16. april	Tirsdag 14. mai	Tirsdag 11. juni
Onsdag 24. april	Onsdag 22.mai	Sommerferie
Tirsdag 30. april	Tirsdag 28.mai	

Dersom dette opplegget blir vellykket, vil vi fortsette med det også etter sommeren. Da vil nok deltakeravgifta bli noe høyere. Oppstart etter sommeren: Tirsdag 20. august.

Tirsdag 20. august (Oppstart)	Tirsdag 24. sept	Tirsdag 22. okt
Tirsdag 27. august	Tirsdag 1. okt.	Tirsdag 29. okt.
Tirsdag 3. sept	Onsdag 9. okt.	
Tirsdag 17. sept	Tirsdag 15. okt.	

Hamar, 21. mars 2024.

For styret, Morten Saltvik