



PARKINSONFORENINGEN I VESTFOLD

Medlemsinfo 3/2025

Side 2	Nestleder skriver Påmeldiger Likepersoner
Side 3	Grasrotandelen Test.gaver
Side 4	Hyggemøter Parkinsonskolen
Side 5	Aktiviteter
Side 6	Kurs Karin Rød
Side 7/8	Artikkel om Haris
Side 9	Frivillighetsuken Verdensdag for mental helse Julebord
Side 10	Parkinsonuka på Savalen Spania-turen
Side 11	Styret i Parkinson- foreningen i Vestfold

Internasjonalt samarbeid – en stor forskjell



Professor Charalampos «Haris» Tzoulis ved Haukeland universitets-sjukehus sitter nå ved samme bord som verdens ledende parkinson-forskere, og er med i et globalt initiativ om behandlings-gjennombrudd for Parkinsons sykdom.

I samarbeid med Telemark Parkinsonforening har vi fått til et besøk av Professor Charalampos «Haris» Tzoulis.

Tid: 29. oktober, kl 18.00 (avhenger av Haris' reisetid. SMS kommer)

Sted: Skien Videregående skole, Klosterøya, Skien - **Les mer** om dette på side 7 og 8.

Gratis kurs – litt hver dag

Parkinsonforeningen i Vestfold arrangerer gratis kurs i «Total trening» for sine medlemmer. Qi gong-instruktør, Karin Rød, var på kurs i sommer hos Audun Myskja. Han er en kjent person som har mange og varierte erfaringer med Parkinson sykdom. Han holdt kurs i enkle øvelser for å bedre/vedlikeholde pust, styrke og balanse. «Litt hver dag» er mottoet for kurset.

Dato: 8., 15. og 22. september

Tid: 15.30 – 16.30

Sted: Sandefjord Medisinske Senter

Se mer på side 6



Julebord på Furu egg 26. november kl 18.00

Nestleder skriver

Sommeren er over og høsten truer i det nære. Jeg er veldig opptatt av at mennesker skal ha det så bra som mulig. Det sies at livet er som et pust i sivet. Det går unna på tid. Slik føler jeg det. Hva skal du gjøre framover? Skal du fortsette som før med de samme aktivitetene eller tenker du at du har lyst til å utfordre deg sjøl på noe du har lyst til, men hittil ikke har turt å gå inn i? Jeg vil ikke komme med eksempler, men tenk nøye igjennom hva som kan gi deg bedre innhold i hverdagen framover, og derved høyere livskvalitet, mer moro og styrket mestringsfølelse.

Jeg har underholdt med sang og musikk hele livet mitt. Nå i august, som 68-åring, skal jeg ha min første konsert med betalte billetter. Dette har jeg tenkt på i mange år. It's now or never. Nå gjør jeg det – gleder meg og gruer meg, men jeg må bare gjennomføre det. Dette er et av mine "hopp ut i det"-prosjekter. Finn prosjektet ditt og hiv deg rundt. Det verste som kan skje, er at det ble ikke så show likevel, men da har du gjennomført det du lenge har drømt om.

Lykke til.
Arne Erlingsen

Påmeldinger

OBS! Påmeldinger til arrangementer

Sølvi på:

mobil: 98 20 72 04

e-post: sstufte@online.no

Egenandeler betales til konto 1503 42 75022

Våre likepersoner

Sted	Likeperson	Telefon
Sandefjord	Trygve Andersen	91374599
Sandefjord/Larvik	Silvia Bedini	90073532
Tønsberg	Tove Krøger-Nielsen	40747104
Horten	Esben Bye Paulsen	92600137

GRASROTANDELEN

Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi 7 % av spillinnsatsen direkte til et lag eller en forening.

Ved spill på Multix, Instaspill og Oddsen er Grasrotandelen 14 % av spillinnsatsen.

Hvordan tilknytte deg Grasrotandelen:

1. Be om hjelp til å hos en av Norsk Tippings kommisjonærer, eller
2. Logg deg på Norsk Tippings nettsider **grasrot.no** og ordne det selv.
3. Oppgi organisasjonsnummer **993 927 422** til kommisjonæren, eller skriv det på nettsiden og velg "tilknytt".

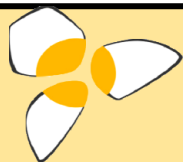
OBS! Du kan når som helst bytte grasrotmottaker.

4. Betal det du vil spille for.

Norsk Tipping ordner for resten.

Dette er svært velkomne inntekter - som vi slipper å streve for! Vi har spillere som i 2020 ga oss **51.796 kr** rett i kassen!

Tusen takk for at du støtter Parkinsonforeningen i Vestfold



Parkinsonforeningen i Vestfold

minner om muligheten for å gi både gaver og minnegaver til vår lokale forening (ikke bare Norges Parkinsonforbund og Norges Parkinson forskningsfond) ifm. begravelser og ellers.

Oppgi kontonummer **1503.42.75022** til byrået, så kommer det med i annonsen. Eller **VIPPS 50595**.

Hyggemøter 2025

Vestfold	Når	Hvor	Kontakt	Tlf.
Sydfylket Larvik	05.aug.	Gloppesenteret, Iver Hesselbergvn.2, Larvik	Einar Klepaker	95053159
	01.sep.			
	06. okt.			
	03. nov.			
Midtfylket Sem	08.sep.	Sem Servicesenter, Temsengen 18	Thorunn Allum	93042584
	13.okt.			
	10.nov.			
Nordfylket Holmestrand	15. sep.	Biblioteket, Holmestrand	Elisabeth Gustavson	97570943
	27. okt.			
	17. nov.			

Vi minner om Pårørendekafè på Sandefjord Medisinske Senterra kl. 12.00 - 14.00 på følgende datoer : 2/9 - 7/10 - 4/11 - 2/12

Parkinsonskolen

Skolen tar opp det å få diagnosen som pasient og for pårørende, om sykdommen og behandling, rehabilitering, fysioterapi/trening, tilbud fra NAV og Parkinsonforening og -forbund.

Det er mulig å melde seg som «elev» ved å kontakte Lærings- og mestringssenteret (se under). Eller man kan få tilbudet av parkinsonsykepleier.

Det er 4 skoledager fra kl.12.00 til 15.00.

Datoer for høsten 2025 er 03. nov., 10. nov., 17. nov. og 24. nov. 2025.

Den koster det samme som én konsultasjon hos legen. Ved opptjent frikort slipper du å betale!

Velkommen til 4 nyttige skoledager.

Kontakt **Lærings- og mestringssenteret 33 30 82 10**

Welhavensvei 14—16 Tønsberg

Eksped. nevrologisk poliklinikk: **33 34 27 65** parkinsonsykepleier spl.

Nurgul Tokat eller spl. Thora Hermine Tærud Aamodt

- Kontordag mandag
- Kontakttelefon 33 34 27 79

[Parkinsonkurs - Sykehuset i Vestfold HF](#)

Aktiviteter

Aktiviteter og trening				Når, hvor og med hvem?		
Ukedag	Tid	Type trening	Treningslokale	Poststed	Kontakt	Telefon
Mandag	1- 11.30 - 12.30	Stemmetrening	Sandefjord Medisinske senter	Sandefjord	Ida Hotvedt-Utheim	48462440
Mandag	1- 13.00 - 14.00	Parkinsontrening	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
Mandag	1- 13.00 - 15.00	Rock Steady Boxing	Eik Messehall A-Kampsporthall	Tønsberg	Rune Vethe	908 86 782
Mandag	1- 15.00 - 16.00	Styrke og balanse	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
Tirsdag	2- 11.00 -	Bowling	Bowlinghall på Skreppestad	Larvik	Toril Eidem	93 42 24 52
Tirsdag	2- 13.00 -	Bowling	Lucky Bowl	Horten	Esben Bye Paulsen	926 00 137
Tirsdag	2- 15.30 - 16.30	Parkinsontrening	Hedrum ungdomsskole	Larvik	Veslemøy Heyn	917 96 928
Onsdag	3- 09.30 - 10.30	Varmtvannstrening	Sykehuset i Vestfold	Tønsberg	Spl. NorgulTokat, spl.Thora Hermine Tærud Aamot	33 34 27 79
Onsdag	3- 15.00 -16.00	Utetrening *Se under	Utetrening v/klubbhuset Teie If	Nøtterøy	Ingvild Nyland Myhre	476 66 000
Onsdag	3- 15.00 -16.30	Rock Steady Boxing	Hinderveien 1	Sandefjord	Rune Vethe	908 86 782
Torsdag	4- 10.00 - 11.00	Qi gong	Sandefjord Medisinske senter	Sandefjord	Karin Rød	971 60 437
Torsdag	4- 11.30 - 12.30	Stemmetrening	Sandefjord Medisinske senter	Sandefjord	Ida Hotvedt-Utheim	48462440
Torsdag	4- 12.00 - 13.00	Stemmetrening	Misjonshuset	Tønsberg	Else Fuhre	986 64 652
Torsdag	4- 13.00 - 14.00	Parkinsontrening	Misjonshuset	Tønsberg	Synnøve Bohlin	928 30 196
Torsdag	4- 18.00 - 20.00	Bordtennis	Raveien 378	Sandefjord	Jan Robert Jansen	95 20 15 36
Fredag	5- 11.00 - 12.00	Parkinsontrening	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
Fredag	5- 12.30 - 13.30	Parkinsontrening	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928

* Organisert trening avsluttes rundt 1. desember. Trolig vil flere deltagere møtes som normalt for egentrening og sosial kontakt.

OBS! Flere av gruppetreningene har begrenset plass, og man må melde seg på til kontaktpersonen som er oppgitt her.

Gratis kurs: Total trening – Litt hver dag

Karin Rød er Qi gong-instruktør og har hatt samarbeid med Parkinsonforeningen i Vestfold siden 2013. Hun har i sommer deltatt på et tre-dagers kurs hos Audun Myskja og Gøril Aas Hustad, Total trening. Begge disse har mye erfaring med trening for de som har Parkinson. Audun Myskja var flere ganger i Sandefjord en periode da han ledet et prosjekt i Parkinsonforbundet; «Hva kan jeg gjøre selv.» Flere av hans videoer kan du se på:

<https://parkinson.no/mestring-og-livskvalitet/hva-kan-du-gjore-selv>

Tre mandager vil Karin ha en treningsgruppe med noe av det som ble presentert på dette tredagers kurset. Fokus vil være på pusten, hvordan styrke de viktigste musklene og balansen. Vi vil prøve oss på de Tibetanske riter, og du vil få med deg enkle øvelser som fint kan gjøres hjemme. «Litt hver dag» er viktig for oss med Parkinson – og for alle andre.

Øvelsene gjøres stående, sittende og liggende på matte (i senga hjemme). Du må klare deg selv for å være med i denne eksklusive testgruppa.

Sted: Sandefjord Medisinske Senter

Tid: Mandager 8. og 15. og 22. september kl 15.30 -16.30

Meld deg på til: Karin Rød mobil 97160437 eller mail karin@karinrod.no

Ingen egenandel!

Du kan lese mer og delta på digitale samlinger med Audun Myskja

<https://livshjelp.no>

Du kan lese mer om Karin Rød www.karinrod.no Du kan delta på Qi gong-trening torsdager kl 10.00- 11.30 Sandefjord Medisinske senter.

Parkinsonforeningen i Vestfold er kjent for å ha godt og variert treningstilbud til sine medlemmer. Vi oppfordrer deg til å prøve noe nytt og fortsette med det du liker



Hjertelig velkommen
Hilsen Karin

Internasjonalt samarbeid kan utgjøre en stor forskjell



Professor Charalampos «Haris» Tzoulis ved Haukeland universitetssjukehus

Norge sitter nå ved samme bord som verdens ledende parkinsonforskere, og er med i et globalt initiativ om behandlingsgjennombrudd for Parkinsons sykdom.

Professor Charalampos «Haris» Tzoulis ved Haukeland universitetssjukehus har nylig deltatt på et viktig milepælsmøte i London om klinisk behandlingsforskning på Parkinsons sykdom.

Verdens ledende forskningsmiljøer samlet seg for å diskutere mulighetene for systematisk samarbeid mellom de fem store flerarms behandlingsinitiativene for Parkinsons sykdom globalt.

Disse er:

- Storbritannia (EJS-ACT-PD-initiativet)
- Norge (SLEIPNIR og HYDRA-initiativene)
- Frankrike (NS-PARK-initiativet)
- USA (P2P-initiativet)
- Australia (Australia Parkinson Mission)

Av disse initiativene er Storbritannia og USA nå fullt finansiert, Frankrike og Australia har rundt 60 % av finansieringen på plass.

– Mens vårt norske initiativ foreløpig mangler midler. Flere søknader er imidlertid sendt, forklarer professor Tzoulis.

Tett samarbeid

De fem delegasjonene som nylig møttes i London ble enige om å etablere et tett samarbeid under navnet "*Global Coalition of Platform Trials in Parkinson's Disease*".

– Vi kommer til å veksle kunnskap og synkronisere studieprotokoller, i den

grad det er hensiktsmessig, slik at resultatene fra hvert initiativ vil være sammenlignbare, forklarer Tzoulis.

Han peker på at deltakerne i det globale initiativet ønsker å etablere en felles database der alle resultatene vil være tilgjengelig for forskere over hele verden, slik at gjennombrudd kan fremskyndes.

Dersom vi lykkes med å starte og drive disse initiativene, vil det kunne fremskynde behandlingsgjennombrudd betydelig

Professor Charalampos "Haris" Tzoulis

Sammen med de fremste eksperter

– Det er verdt å nevne at lignende flerarms-initiativ allerede er i gang innen ALS og MS, og forskningsmiljøene innen demens beveger seg også i denne retningen, forteller professor Tzoulis.

Det norske initiativet er nå blant de fem globale initiativene og har en plass ved bordet med verdens fremste eksperter på Parkinsons sykdom.

– Dette alene er en viktig milepæl for våre pasienter. Dersom vi lykkes med å starte og drive disse initiativene, vil det kunne fremskynde behandlingsgjennombrudd betydelig og gi personer med Parkinsons sykdom i Norge en langsiktig mulighet til å delta i kliniske studier av høyeste kvalitet, understreker Tzoulis.

Den Britiske filantropi-basert organisasjonen "Cure Parkinson's" (<https://cureparkinsons.org.uk/>) har organisert møtet i London og spiller en nøkkelrolle i å koordinere samarbeidet mellom de fem initiativene fremover", understreker professoren ved Haukeland universitetssjukehus og Neuro-SysMed.

Publisert i Movement Disorders

En oppsummering av de fem initiativene ble nylig publisert i [Movement Disorders](#) – se vedlegg.

Begge de norske initiativene (SLEIPNIR og HYDRA) er tydelig representert (se **Figur-1** i artikkelen vedlagt). Videre planlegges det nå en ny publisasjon som oppsummerer møtet i London, som også vil bli sendt til [Movement Disorders](#), forteller professor Tzoulis.

- [Movement Disorders 2024 Fabbri Advantages and Challenges of Platform Trials for Disease Modifying Therapies in](#)

Frivillighetsuka 2025

6. – 14. SEPTEMBER

Som en del av «Temaplan Frivillighet» arrangeres «Frivilliguka 2025», som har som mål å fremme beredskap, ny kunnskap, inspirasjon og økt frivillig aktivitet i lokalsamfunnet.

Sammen med frivilligheten, politikere og kommunalt ansatte samles organisasjonene på naturens scene i Bugårdsparken **onsdag 10. september fra kl. 16.00 til kl. 19.00** for å styrke samarbeidet om hvordan vi skal få folk ut for å møtes, skape dialog, tenke beredskap fysisk og psykisk – og være aktive sammen.

En Temastasjon vil bestå av ulike organisasjoner som deler erfaringer om et felles tema. Vi i Parkinsonforeningen i Vestfold vil ha en stand, så håper vi å få med noen fra boksing, Qi gong og bordtennis, som kan vise en liten demo av de aktivitetene vi tilbyr medlemmene våre.

Verdensdagen for mental helse

Sted: Torget i Larvik

Dato: 10. oktober 2025

Tidspunkt. sendes ut på SMS så snart det er avklart.

Mental Helse Larvik inviterer til den offisielle Verdensdagen for psykisk helse med stor markering på Torget i Larvik 10. oktober. Tema i år er psykisk beredskap.

Organisasjonene PsyktBra, Mental Helse Larvik og Verket samarbeider om en markering av Verdensdagen. Vi ønsker virkelig å sette psykisk helse på agendaen og at så mange som mulig kan delta.

Hva ønsker vi at folk skal oppleve/sitte igjen med:

- Informasjon om lavterskeltilbud og at det finnes hjelp hvis du sliter
- Økt kunnskap om hva som er viktig for den psykiske helsa
- Opplevelse av gode fellesskap

Vi håper dere er interessert i videre samarbeid. Vi ønsker sammen med dere å fylle torget og uka med innhold, og invitere Larviks innbyggere til felles opplevelser på alle våre arenaer og møteplasser.

Parkinsonforeningen i Vestfold stiller med stand, grillmat og en prat om hva vi gjør for å møte psykiske utfordringer med sykdommen vår.

Julebord på FURU EGG

26. november kl. 18.00

Furustadlia 30 Jåberg, Sandefjord

Her hadde vi et vellykket julebord vårt for 2 år siden, så vi prøver dette en gang til.



Det blir rikelig med julemat (ribbe), godt drikke for enhver smak, og selvfølgelig – Den «verdensberømte» karamellpuddingen laget på egg verpet av stedets ca 1 500 høner. Arne (nestleder) ordner musikk til taffel og dans, og Trygve loser oss gjennom kvelden med sanger og vitser.

www.furuegg.no

Antrekk: Pent

Påmelding til Sølvi mobil: 9820 7204 e-post: [sstufte@online.no](mailto:ssstufte@online.no)

Påmeldingsfrist: 22. november

Egenandel:

kr. 500,- for medlemmer

kr. 750,- for ikke-medlemmer

Påmelding er gyldig når egenandel er betalt inn på konto 1503 42 75022

OBS! De som har mat-allergier, gi beskjed til Sølvi, så ordner vi det.

Reiser

Parkinsonuka 2025 på Savalen

20.–24. oktober 2025

Innlandet Parkinsonforening og Savalen Fjellhotell & Spa inviterer til den 12. Parkinson-uka på Savalen. Sosialt samvær, hygge og litt faglig påfyll.

Se [Temauker - Savalen](#)

Transport: Det blir satt opp buss. Kontakt Esben Paulsen for mer informasjon 92600137 eller esbeb@online.no

Påmelding direkte til Savalen

Spania-turen

Det er fortsatt mulig å melde seg på turen til Costa Dorada ved Spanias middelhavskyst 20. september—1. oktober 2025

Avreise fra Torp med retur over Gardermoen

Pris: 13790, tillegg for enkeltrom 4235

Kontakt Einar Klepaker enar.klepaker@outlook.no eller 95053159

Styret 2025 – 2026

	Leder	Toril Eidem	torileidem57@gmail.com 93422452
	Nestleder	Arne Erlingsen	erlingse@online.no 90197658
	Kasserer	Mette Berntsen	mette.berntsen@gmail.com 91553128
	Sekretær	Sølvi Snedal Tufte	sstufte@online.no 98207204
	Styremedlem	Einar Klepaker	einar.klepaker@outlook.no 95053159
	1. vara	Tore Martinsen	marttore2005@gmail.com 40528339
	2. vara	Tove Wormdahl	tovewormdahl@yahoo.no 959 35 267