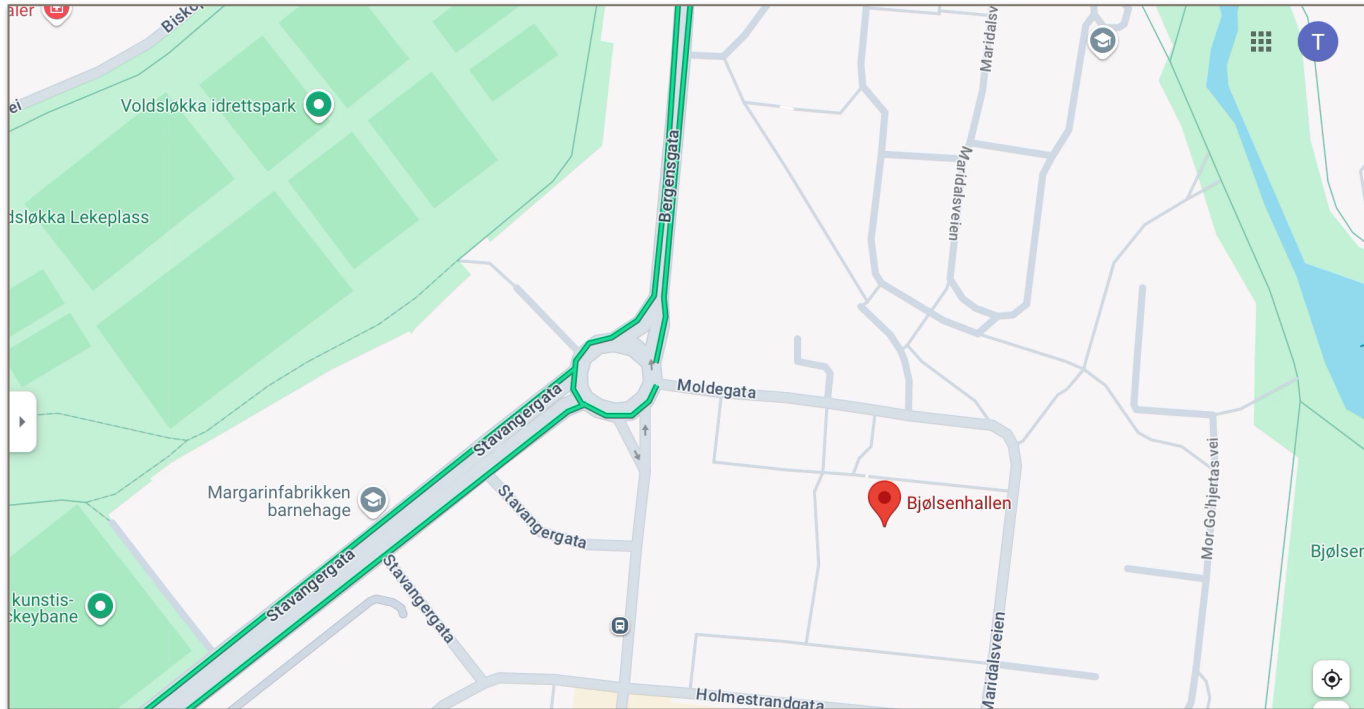


## Har du spørsmål?

Lurer du på noe angående treningene? Kontaktpersoner for bordtennisgruppa på vegne av Parkinsonforeningen Oslo Nord:

Thore Pettersen, tlf. 91137509 eller e-post: [thore.pettersen@live.com](mailto:thore.pettersen@live.com)

Torbjørn Sollien, tlf. 45661663 eller e-post: [torbjorn.sollien@gmail.com](mailto:torbjorn.sollien@gmail.com)



## Hvor og når?

Treningene foregår i Bjølsenhallen, Moldegata 7 i Oslo.

Tidspunktet er **onsdager fra kl. 13.30 til 15**, men om du ønsker å starte før treningen formelt starter, er det ofte noen som er i hallen fra kl. 13.

NB! Oppvarmingen starter 13.20, slik at vi utnytter tiden med trener til stede best mulig.

## Bli bedre med bordtennis!



## Møt nye venner

Bordtennisfamilien blant Parkinsonrammede er voksende, både i Norge og internasjonalt. Bildet over er fra VM i 2024 med ca. 150 deltagere fra hele verden. Starter din reise mot VM 2025 i Sverige i Bjølsenhallen?

---

Raske bevegelser  
God koordinasjon  
Bra balanse

Høres dette ut som en med Parkinson?

You wish! Et liv med Parkinson er en stadig kamp mot treghet og stivhet. Den gode nyheten er at denne kampen kan kombineres med å leke og lære - og du får muligheten til en idrettskarriere!

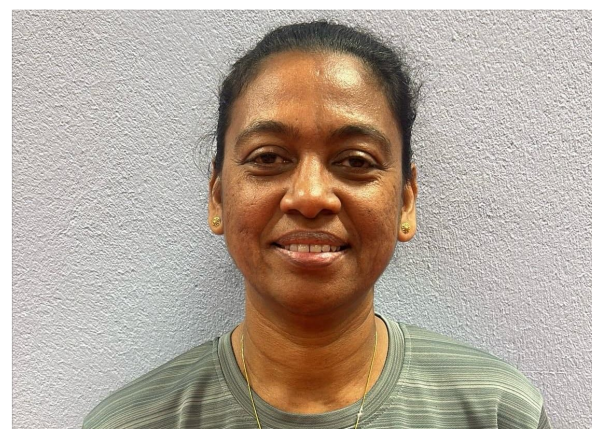
Bordtennis handler om å gjøre det motsatte av det som sykdommen fører med seg, og er en av aktivitetene som det forskes spesielt på effekten av ved Parkinsons sykdom. Les om dette på nett: [www.tabletennisconnections.org](http://www.tabletennisconnections.org).

For å bli med er det ingen forutsetning å ha spilt bordtennis tidligere. Du finner ganske sikkert noen som er på ditt nivå, og øvelser ledet av en erfaren trener gir deg mulighet til å lære stadig nye ferdigheter.

---

## Vår hjelper på treningene

Chandima Abeyrathne er fra Sri Lanka, og har trenerutdanning som hun bruker både i utvikling av talenter i Oslo Bordtennisklubb og i hjemlandet. Fra november 2024 overtok hun også ansvaret for Parkinson-gruppa i Oslo. Hun møter deg med et bredt smil, og utfordrer deg til å bli den beste utgaven av deg selv.



## Vi har plass til flere

Du er velkommen til å komme på en gratis prøvetime, enten du regner deg som nybegynner eller erfaren med bordtennisracketen. Det er også mulig å låne racket om du ikke har med selv.

---

## Sosialt og hyggelig

Mange opplever det verdifullt å treffe andre i samme situasjon, uten at det er sykdommen som står i fokus. Folk er så mye mer enn diagnoser, og det kan være fint å ha et fellesskap der både lek og alvor er tillatt.

Kanskje har du mest en kamp med deg selv, men om du vil strekke ambisjonene lenger arrangeres det også turneringer i bordtennis med egne Parkinson-klasser, med inndeling i klasser etter grad av ferdigheter og grad av symptomer.

Bildet nedenfor er fra høstens VM i Maizières-Lés-Metz i Frankrike, hvor klubben var representert. VM i 2025 foregår i Hälsingborg i Sverige, og vi håper flere blir med da.

