



Parkinsonbrevet

PARKINSONFORENINGEN OSLO/AKERSHUS



Parkinsonbrevet er tilbake!

I denne utgaven kan du blant annet lese mer om frivillighetsarbeid, pårørendegrupper, kultur, opplevelser, mestring og nytt fra lokalforeningene
God lesning!

INNHOOLD I DENNE UTGAVEN

Fra redaksjonen:	4
Fra fylkeslederen	5
Noen tanker etter Landsmøtet for Parkinsonforbundet 5. - 6. juni.	6
Oppdagelsesferder i mai og juni	7
Bedre liv med Parkinson!	8
Oslo/Akershus Parkinsonforening – en del av frivilligheten i Norge.	10
Samtalegruppe for pårørende	13
Opphold på Fram	16
Park og Kultur	17
Fabelaktig Univers	18
Rehabilitering på CatoSenteret i Son	19
Tida som går	21
Lokalforeningene - Asker og Bærum	22
Lokalforeningene - Follo	24
Lokalforeningene - Lørenskog	25
Lokalforeningene - Oslo Nord	26
Lokalforeningene - Oslo Vest	27
Lokalforeningene - Oslo syd	29
Lokalforeningene - Romerike	30
Møtekalender høsten 2021	31
Oversikt over ledere i fylkes- og lokalforeningene:	32

REDAKSJONEN

Astrid L. Dalin \ astrid@dal.no \ 952 09 315
Magne Roland \ almaro@online.no \
Svein B. Stuge \ mailto:svein.stuge@vikenfiber.no \ 958 30 527
Gunn Marit Walslag \ gunnmaritwalslag@hotmail.com \ 92035164
Layout: Bård Ståle Kvitberg

Redaksjonen takker for alt innkommet materiell til denne utgaven. Vi tar gjerne i mot innspill, artikler, dikt, bilder, illustrasjoner og annet relevant stoff fra deg som er leser av Parkinsonbrevet. Så langt som plassen tillater det vil vi forsøke å ta dette inn. Send oss gjerne stoff på e-post, og legg inn opplysninger om hvordan vi kan kontakte deg.

Bilde forside: Fra byvandring i Bjørvika, tur arrangert av Park og Kultur .

Foto: Ann-Helen Johnsen



”Skogen finner jeg er skjønnest
i høstgeniets fantasi,
og ikke, når den står som grønnest”
- Bjørnstjerne Bjørnson

Foto: GM Walslag

REDAKSJONENS SPALTE

ved Astrid L. Dalin

Velkommen tilbake -

Ønsker vi våre lesere av Parkinsonbrevet og vi håper dere også ønsker Brevet velkommen tilbake etter et halvt års pause. Etter diverse tilbakemeldinger er det ønske om å holde et hefte i hånden med stoff som angår parkinsonister og pårørende og kanskje noen flere. Det er allerede enn podkasten "Utafor, men Innafor". Det er vårt håp at Parkinsonbrevet og Podkasten kan utfylle hverandre.

Vi er et "innsatsteam" bestående av en representant fra Fylkesstyret, to med lang fartstid i redaksjonen for Parkinsonbrevet og en fra Park og Kultur. En nødvendig deltaker er ny og ung og han vil ha ansvaret for å få alt lagt vakkert og leselig inn i en trykkeferdig fil. Når dere får dette Brevet, vil det vise seg om vi har lyktes i innsatsen.

Når vi er et innsatsteam, er det for vi ønsker å hjelpe til med å holde liv i noe vi tror betyr noe for mange. Brevet har i mange år bundet våre 7 lokalforeninger og medlemmene sammen gjennom et innhold som har gitt informasjon om hva som skjer, mange tiltak en kan være med på.

I dette brevet er det ikke valgt et tema, slik det oftest har vært gjort tidligere. Men det er planen at vi vil velge tema som kan nå mange, uavhengig av fase i sykdommen og alder. Selv om sykdommen har uendelig mange ansikter, er det likevel mye felles. Vi har mye å dele og håper dere vil være med på å dele. Vi håper også å løfte fram saker/ tiltak som det er viktig å arbeide for.

Et initiativ må å tas for å få nye friske pust inn i redaksjonen. Det kan det være aktuelt med et inspirerende tenkemøte om Parkinsonbrevet og en inspirerende, meningsfylt kommunikasjonen med medlemmene. Ny giv - nytt liv!

Men det er ikke forbudt å melde seg nå som motivert "deler" til redaksjonen, det kan være med ett eller flere innspill eller bli fast med i redaksjonen som avløser for flere i "innsatsteamet".

God høst ønskes alle medlemmene våre!

FRA FYLKESLEDEREN

Av Edgar Valdmanis, styreleder Parkinsonforeningen Oslo/Akershus

Stafettspinnen er din!

Det er gøy at Parkinsonbrevet er tilbake på banen. Redaksjonen har gjort sitt og gjort unna første etappe, nå er stafetten din. Legg brevet frem godt synlig for alle familiemedlemmer og gjester som stikker innom. Alle i omgangskretsen vet at du har Parkinsons, så det er fint å vise frem «kollegene» dine, og snakke om sykdommen med en hyggelig e.

«Fight Back» står det på boksernes trøyer, og ved å legge frem brevet viser vi at det ikke bare er bokserne som slår tilbake. Vi bidrar alle ved å søke informasjon om sykdommen, og ved å spre denne kunnskapen til flest mulig.

Kan hende en del i omgangskretsen din kvier seg for å spørre hvordan det går? Da er det greit å ha brevet som startpunkt med en rekke artikler som viser ulike sider og ulike Parkinsonister.

Fylkesstyret står bak både Parkinsonbrevet og fra i våres, podcasten Uttafor men Innafor. Vi er så langt den eneste fylkesforeningen som både har en podcast du kan høre (nesten) hvor du vil og et Parkinsonbrev du kan lese (nesten) hvor du vil. Bruk disse mulighetene.

Det er dager du er stiv og det går tregt, stemmen harker, og det er vanskelig å se noe annet enn gråværskyer. Du vil verken lese solskinnshistorier i brevet eller høre på Serilinn, meg selv og glade gjester i podcasten.

Men kanskje...kanskje er det nettopp disse dagene du skal gjøre begge deler? Kanskje du skal ta kontakt med en av de andre Parkinsonistene du er blitt kjent med og invitere til en kaffe? Høre hvordan den andre har det, hvordan dere kan hjelpe og støtte hverandre? Ta frem denne ferske utgaven av Parkinsonbrevet og diskutere noen av artiklene?

Om ikke annet kan vi glede oss over at når alt skal være så galt, så er vi heldige som har det så galt i Norge. Her har vi et godt fungerende helse-system, der det meste er dekket av det offentlige. Og der noen har brukt tiden sin på å lage et Parkinsonbrev til glede for oss alle. Ta det frem og bruk det for alt det er verdt!

NOEN TANKER ETTER LANDSMØTET FOR PARKINSONFORBUNDET 5. - 6. JUNI.

Ved Astrid L. Dalin - delegat til Landsmøtet

Landsmøtet kunne bare gjennomføres digitalt og både Forbundets representanter og deltakerne fra Oslo og Akershus møttes i hver sine lokaler på Hotel Opera ellers rundt i vårt langstrakte land. Med en viss motstand mot å sitte inne en strålende, solvarm helg, stilte likevel samtlige 7 lokalforeninger opp med flere representanter sammen med flere fra Fylkesforeningens styre. Og jeg tror ingen angret på det.

Vi opplevde et viktig fellesskap både innen vårt eget fylke, og med til-litsvalgte fra hele landet. Vi ble også bedre kjent i løpet av de to dagene, med Forbundsstyret og administrasjonen noe som er et viktig grunnlag for videre samarbeid. Fra eget ståsted oppfatter jeg en åpenhet for dialog og håper på at den kan tas vare på i gjensidig tillit. Men det må samtidig sies at fysisk nærhet gir mer!

Et årsmøte har sine faste saker. Andre saker ble også lagt fram.

O&A hadde noen saker.

- Honorarer til Forbundsstyret
- Tiltak for Parkinson pluss pasienter
- Øke medlemsbetaling
- Tre prosjekter med fokus på
 - utvikle kommunikasjonsmuligheter i alle faser av Parkinsons sykdom
 - utvidet bruk av individuell plan og koordinator
 - øke mulighet for støtte til lokalforeningene til bruk av nett som kommunikasjonsmedium

Det store gjennomslaget fikk vi ikke. Saken om honorar ble drøftet, men Forbundets forslag med en viss reduksjon ble resultatet. Kan sees som et skritt på veien til mer moderate honorarer. Kontingenten ble økt. Prosjektforslaget om å utvikle kommunikasjonsmuligheter skulle tas opp i Forbundsstyret. Vi er avventende! Det ble videre slått fast at de andre sakene våre var godt ivaretatt, noe vi kan stille flere spørsmål ved.

Ellers ble det, ikke minst takket være en dyktig innsats fra delegasjonen fra Trøndelag og andre, gjorde et godt stykke arbeid i å fornye vedtekten og forenkle språket. Viktig!

Arbeidsplanen som ligger på Forbundets nettside, se under, er verdt å gå inn på og lese. Et stadig tilbakevendende spørsmål jeg har – hvordan blir tiltak evaluert i forhold til medlemmenes behov. Jeg savnet noe i arbeidsplanen om evaluering.

<https://parkinson.no/om-forbundet/formelle-dokumenter>

OPPDAGELSESFERDER I MAI OG JUNI

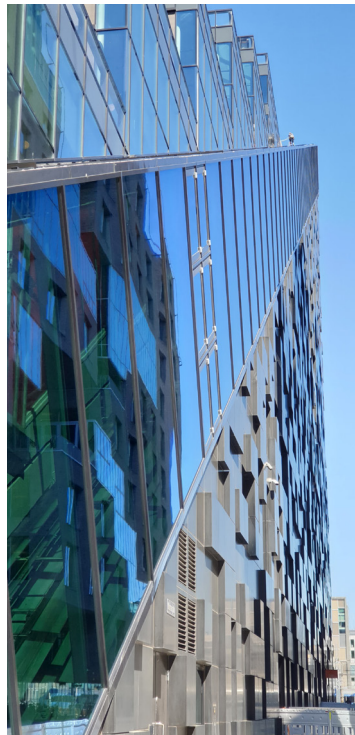


Foto: Thore Pettersen



Foto: Bjørn K. Valle

Tekst: Gunn Marit Walslag

I mai og juni arrangerte Park og kultur i samarbeid med Oslo Nord lokalforening, to byvandringar med guider langs hanveipromenaden. Den første turen gikk til de nyere områdene ved Oslobukta, med utgangspunkt i Stasjonsalmenningen. Den andre turen startet på Vippetangen, og da vandret vi i historiske spor over Akershus festning. Vi hadde med oss dyktige guider fra Oslo Guidebureau.

BEDRE LIV MED PARKINSON!

Tekst: Dyveke Irene Hals

Som ledsager har jeg hatt gleden av å få delta på Parkinson-kurset «Bedre liv med Parkinson» i regi av Øistein Ramleth og Olav Elvemo. Øistein er lege og spesialist i nevrologi. Olav er kognitiv terapeut. Begge jobber ved Sandvika Nevrosenter.

Kurset består av åtte kursdager, hvorav vi rakk fire før koronaen satte en stopper for våre sammenkomster. Nå har vi startet opp igjen for å fullføre kurset, men nå i en digital møteform. Ikke helt det samme som å møtes fysisk, men jeg er likevel overrasket over hvor god kontakt man får med kurslederne og deltakerne via pc-skjermen. At deltakerne kjenner hverandre fra før, har nok mye å si.

Hjelp til livsmestring

Å leve med kronisk sykdom kan være vanskelig for mange, men kanskje ekstra problematisk for parkinsonister. Sykdommen kan jo arte seg på så mange forskjellige måter. Kursets teoretiske del tar for seg det ekspertene vet om Parkinson, men vel så viktig er det at deltakerne får utveksle erfaringer og stille spørsmål om sin egen situasjon i hverdagen. Man er ikke alene om sykdommen. Andres erfaringer kan komme godt med når man skal takle egne problemer.

Ledsagere får også delta på kurset

For ledsagere er det viktig å få kunnskap om Parkinson og forståelse for hvordan sykdommen kan utvikle seg og, ikke minst, hvordan parkinsonisten kan jobbe for å motvirke sykdommens symptomer. I det felles forumet som kurset skaper for parkinsonister og deres ledsagere får vi stor mulighet for å ta lærdom av både spesialistenes og deltakernes opparbeidede kunnskap og erfaringer.

Litt om kursets innhold

De to kurslederne belyser temaene fra forskjellige vinkler. Det vises plan-sjer som vi får tilsendt etter kursdagen, og vi får en perm til å samle plan-sjene og notater i. Det utgjør en oppslagsbok som kan tas frem når nye spørsmål dukker opp i et sykdomsforløp.

Stikkord fra noe av kursets innhold: Generelt om Parkinson og behandling av sykdommen – Problemer relatert til endringer i det autonome nervesystem – Hjelp til selvhjelp – Depresjon – Stemningsleie – Motivasjon – Energi og livslyst – Søvn – Trening – Psykiske symptomer – Kognitive symptomer – Sosialt samspill – Forskning og fremtidig behandling

La meg også nevne Parkinson-poeten Olav Nausthaug, som med sine oppmuntrende Parkinson-dikt tilfører kurset humor og ettertanke. Jeg er imponert over hvordan han tar poeng på sparket i rims form og avslutter kursdagen med munter oppsummering!

Kurset «Bedre liv med Parkinson» er et uvurderlig hjelpemiddel!

Jeg synes Parkinson er en «spennende» sykdom. Misforstå meg rett. Den er ikke noe å trakte etter, men det er mye å lære av den fordi den utvikler seg så forskjellig fra person til person. Og det er faktisk mye man kan gjøre for å motvirke sykdommens innvirkning på hverdagen. Det gjelder «bare» å lære seg knepene og ta imot den kunnskapen og erfaringen som er til stede. Kurset «Bedre liv med Parkinson» er et uvurderlig hjelpemiddel i så måte! Jeg håper så mange som mulig får anledning til å delta på et slikt kurs.



OSLO/AKERSHUS PARKINSONFORENING – EN DEL AV FRIVILLIGHETEN I NORGE.

Ved Magne Roland

Befolkningen i Norge utfører svært mye frivillig arbeid. Dette har lange tradisjoner. Alt frivillig arbeid starter i det små. Det begynner gjerne med at en liten gruppe mennesker ser et behov som trenger en innsats. Etter hvert overtas dette frivillige arbeidet av det offentlige, eller den ideell organisasjonen innlemmes i offentlige rammeplaner.

Mange av våre sykehus og andre helseinstitusjoner har en slik bakgrunn. Lovisenberg Diakonale Sykehus, vårt største private sykehus, er et eksempel på dette.

Hva er frivillige organisasjoner og frivillighet

En frivillig organisasjon er en sammenslutning av personer som driver en virksomhet på ikke-fortjenestebasert og ikke- offentlig basis. Organisasjonen består av ulønnede tillitsvalgte og ildsjeler som gjør alt arbeid på sin fritid. Virksomheten kan vokse, slik at det blir behov for å ansette person(er) som koordinerer arbeidet i den frivillige organisasjonen.

Mange frivillige organisasjoner eller aktiviteter er tilsluttet et samarbeidsforum som heter «Frivillighet Norge». Dette forum definerer frivillig virksomhet som *«aktivitet som for det vesentligste er basert på frivillige gaver/innsamlede midler. Videre kontingenter og frivillig, ulønnet innsats, der formålet ikke skal ha et kommersielt formål»*.

Som nevnt innledningsvis starter det hele med at en gruppe mennesker ser et behov som offentlige myndigheter ikke er opptatt av. Gruppen organiserer deretter et tilbud som rettes mot dette behovet. Det legges stor vekt på at den frivillige aktiviteten skal ta utgangspunkt i klare og tydelige oppgaver og definerte mål.

Parkinsonforeningen Oslo og Akershus faller godt innenfor definisjonene ovenfor. Den er en del av Parkinsonforbundet som er en nasjonal overbygning for landets fylkesforeninger og lokalforeninger.

Lokalforeningene, med alt sitt frivillige arbeid, utgjør selve grunnfjellet i organisasjonen vår.

Noen tall som viser størrelsen på det frivillige arbeidet i Norge

«Frivillighet Norge» har 300 medlemsorganisasjoner som igjen består av 50 000 lokallag i hele Norge. Imidlertid består frivilligheten i Norge av langt flere organisasjoner og lokale lag enn dette.

78 % av befolkningen i Norge er tilsluttet en frivillig organisasjon. 48 % er tilsluttet minst to frivillige organisasjoner. Frivillig innsats utgjør omtrent 142 000 årsverk. Størst er kultur og fritid som tilsammen utgjør nærmere 53 % av frivillige årsverk. Idretten står for ca. 35 000 årsverk.

I tillegg til tallene ovenfor kommer organisert arbeid som ikke registreres noe sted. Eksempel på dette er nabohep etc. Dermed er nok tallene totalt langt høyere.

Parkinsonforeningen Oslo og Akershus har ca. tusen medlemmer, fordelt på syv lokalforeninger. Selv om vi er små i forhold til alt frivillig arbeid som utføres i Norge er vi viktige, og vårt bidrag er nødvendig. Tross alt er det de små enhetene som til sammen gir de store tallene.

Hva tilfører frivilligheten det norske samfunn av verdier

Den samlede verdiskapning som frivilligheten bidrar med ble i 2018 beregnet til 78 milliarder kroner. I tillegg kommer frivillig arbeid som offentlige institusjoner oppfordrer befolkningen til å delta i ved helseinstitusjoner, ved offentlige tilstelninger og ved annet offentlig arbeid der det er rom for frivillighet. Et eksempel på dette er pasientvenner/besøksvenner ved sykehjem og sykehus der dette organiseres av institusjonen.

Tallene viser at frivilligheten bidrar med betydelig verdiskapning i det norske samfunn. Deler av innsatsen kan direkte omsettes i kroner, **men frivilligheten bidrar med noe som er langt mer verdifullt enn penger.**

Tenk hvor annerledes vårt samfunn ville bli rundt i bygder og byer hvis all idrett og frivillig kultur ikke var der. Hva med høytidsdager og andre merkedager hvis lokal og frivillig innsats ikke fantes.

En 17. mai uten hornmusikk er utenkelig. Tenk om besøksvennene til mange av våre 45 000 sykehjemspasienter ble borte. Effekten av frivilligheten i Norge er langt mer verdifull enn 78 milliarder kroner per år.

Hvorfor trenger vi frivillige, ideelle organisasjoner i helsetjenesten i dag ?

Som nevnt har mye av det organiserte arbeidet innenfor helse-og sosialvesenet i Norge begynt som frivillig arbeid blant ildsjeler. Hvis vi ser langt tilbake i tid var det hundrevis av små organisasjoner rundt i landet vårt som på frivillig, ideell basis utførte forskjellig typer arbeid, rettet mot forskjellige sektorer innenfor blant annet helsevesenet. Selv om mange av disse funksjonene i dag er overtatt av det offentlige Norge, trenger vi fortsatt frivillig initiativ for å spore opp udekket behov i befolkningen eller bidra til å forbedre allerede eksisterende tilbud.

Norges Parkinsonforbund er en type frivillig organisasjon som har som hovedoppgave å fremme interessene til parkinsonpasientene med pårørende. Slike pasientorganisasjoner vil det alltid være behov for, uansett hvor godt helsevesenet er bygget ut. Det vil alltid være kamp om ressurser. Parkinsonpasientene trenger sterke talspersoner som fremmer deres sak. Vår forening er helt nødvendig som pressgruppe, både på landsplan, på fylkesplan og ikke minst på lokalt plan.

Innenfor Norges Parkinsonforbund er lokalforeningene selve limet i organisasjon. **Det nettverk og det miljø som lokalforeningene våre bidrar med i nærmiljøet vil aldri kunne erstattes av et offentlig omsorgstilbud.**



SAMTALEGRUPPE FOR PÅRØRENDE



Hva er en samtalegruppe for pårørende og hva finnes i lokalforeningene i Oslo og Akershus?

To pårørende som har vært med over tid i hver sine samtalegrupper forteller om sine erfaringer:

Samtalegruppe for parkinson rammede anbefales.

Ved Anne-Lise Hvistendahl, pårørende Oslo Vest

Min ektefelle fikk diagnosen Parkinson. Det gikk bra i mange år. Så begynte ting å skje – og jeg som pårørende fikk mye ekstra å henge fingrene i. En venn gjorde meg oppmerksom på at det fantes samtalegrupper for pårørende til Parkinson-pasienter. Jeg tenkte først at dette klarer jeg bra selv uten å delta i noen samtalegruppe med fremmede. Men etter et par år så tok jeg likevel kontakt.

Da ble hverdagen min mye bedre. Her traff jeg pårørende med like oppgaver som jeg slet med. Fikk mange gode råd og tips for å bedre livssituasjonen til min ektefelle – samt hvor jeg kunne få hjelp til ulike utfordringer både ute og inne.

Så er du en pårørende til en Parkinson rammet person – ta kontakt med en samtalegruppe. Det vil gjøre livet ditt lettere.

Er du pårørende til en person som kanskje nettopp har fått diagnosen Parkinsons sykdom?

Ved Dag Mathiesen, pårørende, Oslo Vest,

Jeg husker godt tiden før Heidi fikk avklart hva det var som skjedde med henne og i kroppen hennes, vår felles frustrasjon over den negative utviklingen uten at noen kunne si eksakt hva det var. Jeg husker også hvor godt det var å få vite hva det ikke var og hva det var da diagnosen ble satt! Med ett hadde vi noe å forholde oss til. Resultat. Hektisk nettaktivitet som avklart forholdsvis raskt muligheter og begrensinger. Sammen ble vi enig om å gjøre det beste ut av situasjonen. For henne, trene og gjøre det som stod i hennes makt for å motvirke og forsinke sykdomsutviklingen, for meg å støtte så godt som jeg maktet, hvilket betydde å opprettholde flest mulig av de aktiviteter og gjøremål som til da hadde utgjort vårt samliv. Til dette fikk jeg uventet hjelp og støtte fra deltagelse i en samtalegruppe for pårørende i regi av den lokale Parkinsonforeningen.

Første møte i gruppen, hvor forutsetningene for deltagelse med andre nære pårørende til parkinsonister som befinner seg på ulike nivå i sykdomsutviklingen ble klargjort – konfidensialitet – det møtet var sterk kost. Jeg, som pårørende til en som nettopp hadde fått en litt lei diagnose, Parkinson +, slapp heldigvis å eksponere alt for mye av hvordan jeg opplevde det.

I pårørendegrupper deler kloke erfarne påførende kunnskap om egen situasjon, praktisk løsninger på de fleste problemer som oppstår, hvordan forholde seg følelsesmessig til egne irrasjonelle reaksjoner på de syke osv, osv. Min erfaring er at den nærhet og gjensidige fortrolighet man over tid utvikler i en slik gruppe er helt uvurderlig. Den representerer en «kunnskapsbase» om de fleste sider ved Parkinsonisme som egentlig burde dokumenteres og bli gjort tilgjengelig for alle dem som ikke er så heldig å kunne øse av den erfaringsbaserte kunnskap som samtalegruppene besitter.

For meg har deltagelse i pårørendegruppen, gjennom mine likesinnedes usminkede erfaringer og historier, forberedt meg mentalt, på en langt mer realistisk måte enn noe annet, på hva som kommer for meg/oss. Det er mitt håp at flere pårørende benytter seg av muligheten til å delta i en pårørendegruppe.

Hvilke tilbud om samtalegrupper har vi for pårørende i lokalforeningene våre?

I våre 7 lokalforeninger har tre av foreningene tilbud om samtalegrupper, Romerike, Follo og Oslo Vest har grupper og tar i mot nye medlemmer.

Flere foreninger har ønske om å starte og med konkrete planer. Ta kontakt med den lokalforeningen du hører til så får du vite hva som skjer akkurat der!

Oslo Nord ønsker å komme i gang i løpet av høsten.

Vår vurdering har vært at slike grupper ikke egner seg så godt for nettmøter, så derfor ingen aktivitet på dette.

Vi ønsker å ha gruppen som en tradisjonell studiesirkel/samtalegruppe og interesserte kan ta kontakt med Thore Pettersen på tlf 911 37 509 eller thore.pettersen@live.com

Asker og Bærum starter med sitt første møte mandag 6. september.

Kontaktperson
Ellen Dahl
Basaltveien 43, 1359 Eiksmarka
Mobil:906 45 946
Ed.invest.as@gmail.com

OPPHOLD PÅ FRAM

Tekst: Berit Kristiansen

Vi dro til Fram med store forventninger til trening og andre "utskeielser". Nytt bevis på at koronaen har holdt seg unna kunne vi vise frem. Nå må du i karantene resten av dagen var det noen som sa. "Ja men.....ja men", alle må det sa hun som jeg traff, du får mat på rommet og så kommer vi til deg når det er noe vi lurar på. Jeg ryddet på plass mine eiendeler, fikk lest aviser og spiste en "epleskrott", og så var oppholdet i gang. Det ble TV-titting første kvelden, men neste dag var vi i gang. På Fram er det foruten fysioterapeuter, sykepleiere og lege og nevrolog, så det føltes å være i trygge hender. Mange flotte treningsapparater sto klare til bruk. Ute er det gangbaner og ikke minst, klatrevegg som vi fikk prøve under kyndig veiledning. Den eldste som klatret var 82 år.

Hele huset bar preg av korona, vi var oppdelt i grupper slik at vi ikke skulle være nær hverandre.

I løpet av et par dager hadde vi satt oss sammen med noen vi ble kjent med, og måltidene ble en hyggestund, med prat og latter men det viktigste var trening, og vi var innstilt på å gjøre noe selv også. De ansatte var Velvilligheten selv, like blid samme hvor mye vi maste.

Treningene ble hyggelig når du viste at det gjorde underverker for "kropp og sjel". Treningsapparatene står i trimrommet og venter å bli brukt, og det ble de.

Maten er god og vi betjenes av blide og hyggelige mennesker som gjør alt for oss. Påsken ble tilbrakt her, det var en stille tid, på kveldene ble det yatzy og quiz. Vi anbefaler dere om å søke om plass.

Oppholdet går mot slutten, 6 uker uten noe kontakt med omverden, men det har gått fort likevel. Siste lørdagskveld samles vi i lavvoen hvor noen stekte lapper vi pratet og hygget oss. Flotte mennesker vi traff. På Fram lærer vi å leve med sykdommen, vi "slåss" og lærer å mestre hverdagen.

Det er tid for hjemreise, det blir omstilling å komme hjem. Hjem til hverdagen og med sekken full av nyttig lærdom, og selv om Parkinson er med så får han liten plass nå. Vi skal vinne denne gang også.

PARK OG KULTUR

Park og kultur arrangerer kulturelle aktiviteter for oss med parkinsons sykdom eller parkinsonisme, og våre venner og pårørende. Målet er å finne på noe kulturelt sammen, oppleve noe nytt, treffe andre og å ha det gøy.

Flere kreative? Er det flere kreative personer i «parkinsonmiljøet» enn i befolkningen ellers? - Aner ikke, men mange av oss har stor glede av å skrive, fotografere, tegne, tromme, «lage ting», snekre, synge i kor, gå på ulike kulturelle arrangementer, utstillinger osv. Med Park og kultur har vi et utgangspunkt for å møtes og oppleve ting sammen.

Helt frivillig! Planlegging, organisering og koordinering utføres frivillig av personer som er tilknyttet Parkinsonforeningen Oslo/ Akershus. Profesjonelle instruktører og guider leies inn.

Aktivitetene er åpne for alle med parkinsons sykdom eller parkinsonisme i Oslo og det sentrale Østlandsområdet. Medlemmer har førsteprioritet hvis det er begrenset antall plasser.

Hva skjer? I år har vi hatt kurset «Grip ordet!», et lynkurs i stemmebruk med logoped Serilinn Erlandsen, som er logoped for mandagsklubben i Parkinsonforeningen Oslo Syd.

I samarbeid med Parkinsonforeningen Oslo Nord har vi hatt to byvandringar med dyktige guider fra Oslo Guidebureau. I tillegg har vi forhåpentligvis også hatt foredraget Musikk og hjernen, om musikkens fantastiske evne til å påvirke hjernen, ved nevrologene Are Brean og Geir Olve Skeie.

Bli med? Aktivitetene blir annonsert på web-siden til Parkinsonforeningen Oslo/ Akershus: Oslo og Akershus Parkinsonforening - Norges Parkinsonforbund, og i fb- gruppen for Park og kultur. Av og til sendes informasjonen ut via lokalforeningene. Kontaktperson for Park og kultur er Gunn Marit, mobil 92035164.

FABELAKTIG UNIVERS

I januar 2018 arrangerte Park og kultur det første av flere tegne- og malekurs hos Nydalen kunsthøgskole. For noen av deltakerne ble det med dette ene kurset. Andre fortsatte noen kurs videre. Liv Rustad fortsatte videre på Billedkunstutdanningen ved skolen. Hun har også hatt utstillinger, både i Oslo og i Son. Det er Liv som har malt bildet Lykkeposen. Livs hjemmeside: [Velkommen - www.livs-verk.com](http://www.livs-verk.com)



Liv Rustad, Tittel: Lykkeposen

REHABILITERING PÅ CATOSENTERET I SON

Tekst: Gunn Marit Walslag

Det hele startet med at «noen» hadde hørt at det var veldig fint å være på Catosenteret, med flotte lokaler, gode treningsmuligheter og fin beliggenhet.

Vi var midt i coronatiden, det var januar og det var lenge siden vi hadde møttes, selv om vi holdt kontakten gjennom boksetrener Johnnys on line- trening på zoom.

En idé dukket opp; kunne vi få til et felles opphold for ti personer på Catosenteret på vårparten? Vi trengte noe å se frem til, og å trene frem til. Motivasjonen var stor.

Det viste seg at veien fram til et felles opphold på Catosenteret var noe kronglete, siden Catosenteret ikke har gruppetilbud for personer med parkinsons. Etter hvert ble det likevel åpnet opp for at noen av oss kunne være der i samme tidsrom, selv om vi var der på individuell basis. For å unngå coronasmitte, hadde CatoSenteret innført restriksjoner som innebar at vi ikke kunne ta permisjon, ha besøk eller handle i butikker i løpet av oppholdet. Vi kunne med andre ord konsentrere oss fullt og helt om selve oppholdet. Catosenteret har et variert og allsidig treningsopplegg. Det er store, lyse og romslige treningsfasiliteter, inkludert et svømmebasseng med oppvarmet vann.

Oppholdet startet med at vi i samarbeid med fysioterapeut/ sykepleier satte oss mål for rehabiliteringen. På bakgrunn av målsettingene, fikk vi individuelt tilpassede timeplaner med forslag til aktiviteter. Det var egentrening og felles aktiviteter i grupper, ute og inne. Treningen var ikke spesielt tilpasset personer med parkinsons, men den var variert, motiverende og morsom. I tillegg til bassengtreeningen, var klatreveggen også veldig populær. Vi ble minnet på viktigheten av å hvile mellom treningsøkter. Fra noen av rommene var det utgang til en innholdsrik atriehage, med blant annet en sansehage med ulike planter. Atriet var delt inn i forskjellige soner der det var mulig både å slappe av, slå av en prat med andre og drive aktiviteter.

På kveldene og helgen organiserte vi egne aktiviteter. Vi var blant annet med på den faste on line- boksetreeningen, der vi også inviterte med

noen av de andre som vi ble kjent med. Vi hadde felles turer og yoga med avspenning, ledet av vår egen instruktør/ en av oss. Den individuelle kontakten med fagpersoner, ble fulgt opp av et tverrfaglig team som i hovedsak besto av sykepleier og fysioterapeut. Catosenteret har tilbud til personer med forskjellige nevrologiske sykdommer eller skader. Det var mennesker i omtrent alle aldre, med en flott positiv og energisk stå- på- vilje. Det var interessant å høre hvilke utfordringer de andre hadde, og hvordan de håndterte dem. Man kan få idéer om trening, behandling eller hjelpemidler som brukes av andre pasientgrupper, men som også kan være nyttige for oss med parkinsons. Noe som gjorde størst inntrykk på meg under oppholdet, var opplevelser av mestring; både min egen mestring og andres. Det er godt å oppleve å bli heiet på, men også fint å heie på andre. Opplevelsen av å være en del av et fellesskap, gir et ekstra løft. Hvis man i tillegg kan le litt sammen, blir de fleste utfordringene lettere å håndtere. Er vi gode til å heie på hverandre, kan vi klare ting vi kanskje ikke trodde var mulig, enten det gjelder knepping av knapper eller å klatre til topps i klatreveggen. Det er kanskje noe å ta med seg i hverdagen videre.

CatoSenteret er en privat ideell stiftelse som ble etablert i 1998. Senteret bærer navnet etter Cato Zahl Pedersen som var grunnleggeren av senterets filosofi som bygger på troen på menneskers verdi og iboende kraft, med fokus på mestring gjennom egendefinerte mål for en vei videre. Fysisk trening er en vesentlig del av rehabiliteringen for å øke fysiske aktiviteter og mestringsevne. Fokus er egenmestring i rehabilitering. <https://www.catosenteret.no/>

Mestring: Åse B. Kvernevik til topps i klatreveggen



Foto: Ann- Helen Johnsen

TIDA SOM GÅR

Tenker ofte på tida som går ...
på naturens gang fra vinter til vår
på den visne død som blir spirende frø
som sprenger seg gjennom is og snø
opp i lyset til et nytt univers
et minefelt av hundebæsj

Tenker ofte på tida som går ...
på hengende hud og tynnere hår
på at vi som var unge, sultne og lette
nå er blitt gamle, tunge og mette
med krympende klær og voksende mage
og tusen gode grunner til å klage

Tenker ofte på tida som går ...
på så mye vi gjør og lite forstår
på alt som kunne vært så fint og flott
på hvor lite som skiller vondt fra godt
på at et ørlite virus tvang verden i kne
på at bare litt er nok til at alt kan skje

Tenker ofte på tida som går ...
men også at tida leger alle sår
for livet går i bølger fra loft til kjeller
i en endeløs strøm av bagateller
selv om små tuer kan velte store lass
er det først helt til slutt at alt går i dass

Tenker ofte på tida som kommer ...
på klemming og klining, vår og sommer
på at snart skal vi igjen bli sykt sosiale
frisk skal igjen bli det nye normale
så bare vi blir kvitt denne hersens smitten
skal jeg aldri mer klage – ikke engang på
hundredritten



Olav Nausthaug

Kvasifilosofipoet, Medlem Asker og

Bærum Parkinsonforening

www.kvasifilosofipoesi.no

Facebook: Kvasifilosofi

Instagram: Kvasifilosofi_nausthaug

Ved leder Finn E. Dahl

Hva skjer'a?

Spørsmålstillingen er den samme som ved forrige utgave av Parkinson-brevet og svaret er dessverre også ganske likt som forrige gang. Det skjer dessverre lite, og i alle fall vesentlig mindre enn ønsket. Med Coronapandemien som premissleverandør og grensesetter for mye av våre daglige gjøremål, kan hverdagen føles tung og urettferdig. Det er lett å henfalle til uvirksomhet og gi alle skyld for dette til pandemien. Det hjelper imidlertid ikke, snare tvert i mot. Nå er det viktigere enn noen gang å sette seg i førersetet!

Fysioterapeut Per Ola Wold-Olsen (Tidligere på Unicare Fram på Rykkin) påpeker med stor innlevelse hvor viktig trening er. Du dør ikke av Parkinson, men du dør av skrøpelighet sier han. Og han har peiling på hva han snakker om. Bli ikke skrøpelig! Ikke gi opp! Hold ut! Tren hver eneste dag! Trening er den beste medisin. Det er ikke så viktig hva du gjør, bare du gjør noe. Det er ikke nødt til å være tungt og vare lenge hver gang, Det viktigste er at du gjør noe regelmessig. Ikke let etter unnskyldning for ikke å trene en dag, finn heller en grunn til å trene nettopp den dagen. En dag uten trening er en dag uten mening. Noen synes jeg tar vel hardt i, og at jeg svartmaler situasjonen for alle som ikke trener hver dag. Det er ikke på noen måte min mening, Jeg ønsker bare å motivere, alle som orker, til å trene litt hver dag.

Er det så ikke noe vi kan glede oss over, eller glede oss til? Jo så men er det det! Mange av våre medlemmer er i aldersgrupper som stort sett er ferdig vaksinert i disse dager. Disse kan nå senke skuldrene litt og se fremover mot konturene av et samfunn, i tilnærmet den normalsituasjon som vi hadde før pandemien. Smittetallene går ned, etter hvert som befolkningen blir vaksinert, og over sommeren vil nasjonen kanskje kunne kalle seg tilnærmet friskmeldt.

Helt det samme tror jeg imidlertid ikke det blir. Vi må nok venne oss til et samfunn hvor vi må være litt mer på vakt enn før.

16. juni kommer det nye «leveregler» for Asker og Bærum, med forhåpentlig en visst oppmyking av dagens strenge rammer. En god del aktiviteter er allerede i gang.

- På Gnist treningssenter på Gjetlum har fysioterapeut Merethe Øde-mark to grupper med parkinsonister, hhv mandag og onsdag.
- Rock steady boksetrening går foreløpig i digital versjon med trener Johnny Carlsen
- Unicare Fram på Rykkin har sitt vanlige opplegg for døgnpasienter.
- Oslo Parkinsonkor øver hver onsdag på Røa under kyndig veiledning av logoped Florie Coumont. Her er det plass til flere.
- Vår faste bowlinggruppe håper også på at 16. juni blir en gladdato, slik at de kan komme i gang med sin onsdagsturnering.

Med de positive signaler vi allerede har fått, og forventer å få, har vi fastlagt datoer for våre møter etter sommeren. Se møtekalenderen nest siste side.

Gode foredragsholdere er kontaktet for å sikre den høye kvaliteten på våre møter som vi er vant med. Vi er sterke i troen på en bedre høst og har allerede begynt å glede oss. Så vil jeg få avslutte med et godt råd: Si aldri nei til noe hyggelig. Det er ikke sikkert at du får tilbudet en annen gang.



LOKALFORENINGENE - FOLLO

Ved leder Cornelis Post

Kjære medlem!

Det var jo litt artig at Nordre Follo fikk vist seg i media i vinter! Årsaken var ikke så flott men alle i Norge vet nå hvor Nordre Follo er! Vår Follo Parkinson forening er jo MYE STØRRE enn Nordre Follo og strekker seg helt til Østfold, Drøbak, Enebakk til Oslo sør!

Hva er det som skjer i Follo Parkinson forening? Det har vært stille! Vi hadde et digitalt årsmøte og der var det stille også! En 8 talls medlemmer hadde funnet veien i det digitale veikartet til vårt årsmøte. Ingen større saker ble tatt opp og styret fikk to nye medlemmer som jeg håper vil trives med de oppgaver vi skal ta fatt i.

Vi satser fremdeles på å kjøre i gang en sommer tur og Follo museum i Frogn er i kikerten. På grunn av strenge COVID regler har vi ikke vært samlet i styresammenheng.

1 September Kl 18.00 anbefaler vi dere å stille opp på vårt medlemsmøte i Ski service senter, Kirkeveien 3 Ski. Da vil vi få besøk av nevrolog Krizstina Kunst Johansen som arbeider til vanlig på AHUS. Hun har vært på besøk hos oss 2 ganger før og siste gangen hun var der hadde vi 60+ deltagere! Krizstina er spesialisert i Parkinson Sykdom og er veldig lett å forstå og hun svarer på de fleste av våre spørsmål. Vi regner med «stinn brakke» og derfor skal vi nok ha en påmelding slik at vi i forkant vet hvor mange som kommer! NOTER 1 SEPT og vi ser frem til å ønske mange velkommen til dette medlemsmøtet!

Eller blir det nok noen andre møter utover høsten med litt musikkunderholding og med foredrag om Vestby trening samt hva Parkinson pasienter bør trene på.

Vår nye sekretær har i samarbeid med meg gjort store fremskritt med våre Hjemmesider! Hvis du ikke har sett disse før må du virkelig ta en titt! Du finner sidene her:

Follo Parkinsonforening - Norges Parkinsonforbund

Du går inn på Parkinson.no se etter Fylkeslag og lokallag og klikk på FOLLO. Da er du inne! Fra nå av vil alle nye møter og andre Follo nyheter bli publisert her! Prøv å se etter oss der! Har du problemer så kontakter du Egil Henriksen (91894362) eller Cornelis Post (90595611) så skal vi få deg opp og gå på våre hjemmesider.

LOKALFORENINGENE - LØRENSKOG

Ved leder Torgeir Torsteinsen

Det ble så vrient fra 12. mars 2020.

Anders og Torgeir var nesten på tur inn i flyet da beskjeden kom: «Utviklingskonferansen 2020, for sykehjem og hjemmetjenester i Rogaland, 12. mars 2020 er avlyst. Vi skulle avslutte konferansen. Så måtte vi avlyse 203 års bursdagen til James Parkinson i kunstsalen på Lørenskog Hus noen dager senere. Og sånn fortsatte det: Medlemsmøtene, Bocciatreningen, Boksetreningen, sommerturen, korkonserten i oktober, Undervisningen på Oslo Met og alt annet ble lagt «dødt». Vi organiserte gåturer rundt Langevann med koronaavstand uten den helt store entusiasmen.

Det er ikke bare coronaen som har bremsert oss siste året. Flere av oss som har vært aktive i foreningen, har fått «smake» han selv, dvs han Parkinson sykdom på en annen måte. Han tar kreftene fra oss,

Vi planlegger et styremøte nå i juni for å sette planer resten av 2021. Vi håper at de siste dagers oppløftende utsagn fra pandemiexpertene slår til. Da kan vi kanskje være i gang med aktivitetene utpå høsten.

Romerikes Blad og vi er i gang med å lage en flere siders artikkel om Lørenskog Parkinsonforening, Parkinson sykdom og Parkinson + som vil bli hovedfokus. Nina vil få mye oppmerksomhet. Torgeir blir også intervjuet. Artikkelen kommer i en lørdagsutgave tidlig i sommer. Vi hører rykter om at også andre vil profilere oss.

Vi håper at våre trofaste pårørende og parkinsonister vil komme tilbake om vi kommer oss i gang igjen snart. Og spesielt ønsker vi nye ansikter ikke bare fra Lørenskog, men også fra Nittedal, Rælingen og Aurskog Høland.

LOKALFORENINGENE - OSLO NORD

Ved Edgar Valdmanis, styreleder Parkinsonforeningen Oslo Nord

MNPT - Med Nord på tur!

Etter et år med tilnærmet null aktivitet, planlegger vi nå en rekke aktiviteter, både faglige, sportslige og sosiale. Når dette leses, har vi allerede gjennomført 2 fulltegnede bryggevandringar. Den første var fra Oslobukta via Barcode vestover til Munchmuseet og Operaen, og den andre fra Vippa via Akershus til Rådhuset. Begge disse turene var i samarbeid med Park og Kultur, og med profesjonelle og kunnskapsrike guider fra Oslo Guidebureau.

Nå som vi er tilbake fra ferie, satser vi på en rekke mindre, og mer lokale turer. Alle Parkinsonister trenger daglig mosjon og bør derfor gå på tur hver dag. Nå foreslår vi at du inviterer andre med på din tur. F.eks hvis du neste uke skal gå rundt Østensjøvannet så kan du skrive: Per Pettersen går tur rundt Østensjøvannet onsdag kl.18.00. Hvis du vil bli med å gå så treffes vi kl.18.00 ved Østensjø skole, gå over til grusveien på andre siden av veien for skolen. Rolig tur hvor vi får rørt på oss og snakket litt sammen. Ingen guiding. Vi publiserer fortløpende på websidene våre på Parkinson.no. Der ligger det også oppskrift for hvordan du enkelt får publisert din tur.

Fordelene er mange:

- Dørstokkmila er kortere, og det er mer forpliktende for deg selv når du har invitert andre med på tur
- Gode sjanser for å treffe nye ansikter, og utveksle erfaringer om sykdomsforløp og behandling
- Gode sjanser for å treffe nye ansikter og bygge nettverk
- Fleksibelt opplegg der du kan legge inn enkle Parkinsonøvelser underveis
- Kan gjennomføres når som helst på dagen, du inviterer til det som passer deg
- Kan gjennomføres hvor som helst, i byen eller marka. Det er din tur, du velger sted/ arena, lengde og vanskelighetsgrad

MNPT erstatter ikke andre aktiviteter, det er ment å være et kraftfullt supplement, for her utfordrer og oppfordrer vi alle til å ta initiativ til å dele sin turglede med andre.

I tillegg har vi flere månedlige medlemsmøter på tegnebrettet, og kommer snarlig tilbake med tid og sted. Følg med på websidene våre Parkinson.no for sist oppdaterte informasjon.

LOKALFORENINGENE - OSLO VEST

ved leder Astrid L. Dalin

En Høsthilsen med håp!

Denne våren gikk lite kontakt annen den på e-post med medlemmene våre. Det har vært noe aktivitet med trening og samtalegrupper for pårørende har vært delt opp så vi har hatt noen viktige og gode treff. Årsmøtet ble avviklet pr. e-post og det ble heldigvis så mange som deltok at det kunne godkjennes. Så takk for alle som deltok i det.

Vi i styret har hatt noen møter når vi har kunnet og det har vært godt for å holde motivasjonen oppe og prøvet å tenke fremover. Motivasjonen er der for å satse sterkere på tilbud i høst og håper at mulighetene åpner seg enda mer enn nå. Våre planer vil i denne usikre tiden, ha forbehold, men det er vi blitt vant til. Likevel må vi leve med håp og tro på at vi kan være sammen igjen og vi planlegger for det. Vi håper på en aktiv høst med feiring av at Oslo Vest ble startet for 15 år siden, et interessant dialogmøte med eksternt innleder og et godt møte før Jul, og kanskje blir det flere tilbud om det kan åpnes for det.

Styret ønsker at vi har kontakt med medlemmene på flere måter, også på nett for de som ønsker det. På Parkinsonforbundets nettside har vi vår egen side, Oslo Vest, under Lokal- og Fylkesforeninger. Den oppdateres nå, med noe generell info og nyheter om hva som skjer. Kanskje den kan være til nytte/hjelp for noen/mange?

Med gode hilsener fra alle i styret og vi hører gjerne fra dere – ta gjerne kontakt.



Aktiviteter for parkinsonister og pårørende

Dette er invitasjoner til alle

Samtalegrupper for pårørende

Interessen og behovet har vært stort og vi har nå to grupper. Hver gruppe har møte én gang i måneden, fra kl 10.30 – 12.30 på Vinderen seniorsenter. Om du ønsker å delta, er det åpent for flere. Ta gjerne kontakt for info. Velkommen!

Astrid L. Dalin - astrid@dalin.no/ 952 09 315

Kristin Bremer - bestemodern@gmail.com / 958 59 125

Randi Færden – raf@norbra.no / 905 36 700

Treningsgruppe og stemmetrening

Rita Hartford har flyttet treningen for parkinsonister fra CC Vest lenger ned til Lilleakerveien 2 e. Det er fysisk trening tirsdager og torsdager fra 11.30 til 12.30, stemmetrening kl 12.30 – 13 og tid til gode samtaler.

Kontakt gjerne for å høre mer

Fysisk trening Rita Hartford - r-hartfo@online.no / 971 18 234

Stemmetrening Camilla Rostrup – cj.rostrup@gmail.com / 909 22 802

Fysioterapigrupper

Fysioterapeut Janicke Knudtzon har treningsgrupper for parkinsonister, RØA Rehab. Aslakveien 14a. Hun kan kontaktes på - 984 47 192 eller på e-post janickeknudtzon2502@gmail.com

Møteprogram

Medlemsmøter høsten 2021

- 08.09.21 Jubileumsfeiring av 15 år i Oslo Vest på Finnerud / Vinderen
- 20.10.21 Dialogmøte – tema kommer
- 01.12.21 Møte i en adventstid

LOKALFORENINGENE - OSLO SYD

Ved leder Renny B. Amundsen

Møteprogram:

Mandagsklubben - mandager kl. 11:45 - 14:30. Vi trener med fysioterapeut Bernt Halvorsen og med logoped Serilinn Elandsen. Til slutt har vi Quiz i god gammeldags stil som en samtale snarere enn en konkurranse. Inntil gjenåpning av **Oppsal Samfunnshus møtes vi på Zoom!** NB! Registrer deg for møtet på <https://parkinson.no/tilbud-og-aktiviteter/kurs-og-arrangementer>. Deretter får du tilsendt en link til å bruke når du skal på møtet

Medlemsmøte på Lambertseter gård 20. september 18:00-20:30. Til vårt første medlemsmøte etter gjenåpning kommer filosof **Henrik Syse** og pianist **Bjørn Strandvold**.

Medlemsmøte på Lambertseter gård 15. november 18:00-20:30. Forerdragsholdere til møtet blir teolog **Per Anders Nordengen** og generalsekretær i Norges Parkinsonforbund **Britt Inger Skaanes**.



LOKALFORENINGENE - ROMERIKE

Ved leder Svein B. Stuge

En hilsen fra Romerike Parkinsonforening.

Sommeraktivitetene våre har blitt tradisjon, som vanlig åpner med samling den 21. juli på Lurkahuset, en gammel bestyrerbolig for et av de mange sagbrukene på Lillestrøm. Det er Lillestrøms eldste hus og eies av det lokale historielag, det ligger ved Nitelva og er omgitt av et stort grøntområde, det som i dag er plen var tidligere dekket av plankestabler fra sagene (derav kallenavnet «plankebyen» om Lillestrøm).

Her leier vi oss inn en dag og får servert kaffe og vaffel og vi aktiveres oss med å gå tur langs elva, spiller boccia, eller vi bare slapper av i hyggelig selskap.

Den 4. august er det samling på Hauger golfbane hvor vi har noen uhyggelige konkurranser på «putting greenen» før inntar lunsj og hygger oss på stedets restaurant.

Også i år måtte sommerturen til Koster juni avlyses, i stedet blir det høsttur den 25. august til Stavern og overnatting på hotell Wasiloff. Overnattingsturene med buss er populære, vi er 40-45 personer hvert år. Det at vi overnatter gjør at vi kan komme sammen til en god middag og et veldig hyggelig lag utover kvelden, ofte blir det anledning til en dans også.

Medlemsmøtene våre starter den 6. oktober på Skedsmo samfunnshus, for å bryte opp alvoret i det siste satser vi denne dagen på et artig program som Spelsaulaget skal stå for.

Bjørn Skare kommer og forteller om nytten vi kan ha av å benytte oss av Sportsapoteket.

Som vanlig blir det lunsj og loddssalg.

Nytt medlemsmøte den 3. november, 1. desember blir det tradisjonelt julemøte med god mat, underholdning og dans.

Vi håper og tror at vi fra og med november kan ha våre møter på Skeds-motun igjen. Der vil også treningene våre i bassenget og gymnastikken komme igang igjen. Boksingen starter i august.

MØTEKALENDER HØSTEN 2021

Møtekalender for lokalforeningene, hvor møtene holdes og program fåes ved henvendelse til leder i den enkelte forening.

September:	Oktober:
1. Asker og Bærum	6. Follo
1. Follo	6. Romerike
8. Oslo Vest	20. Oslo Vest
9. Oslo Nord	27. Asker og Bærum
20. Oslo Nord	
20. Oslo Syd	
29. Asker og Bærum	
Oktober:	November:
6. Follo	3. Follo
6. Romerike	3. Romerike
20. Oslo Vest	15. Oslo Syd
27. Asker og Bærum	
Desember:	
1. Asker og Bærum	
1. Follo	
1. Oslo Vest	
1. Romerike	

Oslo Syd har mandagsklubb hver mandag, og et Zoom møte 2. august.

OVERSIKT OVER LEDERE I FYLKES- OG LOKALFORENINGENE:

Forening	Navn	Tel	E-post
Oslo og Akershus	Edgar Valdmanis	952 34 608	edgar@valdmanis.com
Asker og Bærum	Finn Erling Dahl	934 95 965	finn.erling.dahl@gmail.com
Follo	Cornelis Post	905 95 611	cornelpo@online.no
Lørenskog	Torgeir Torsteinsen	911 10 092	tortors@hotmail.com
Oslo Nord	Edgar Valdmanis	952 34 608	edgar@valdmanis.com
Oslo Syd	Renny B. Amundsen	930 18 002	rennyba@online.no
Oslo Vest	Astrid L. Dalin	952 09 315	astrid@dalin.no
Romerike	Svein B. Stuge	958 30 527	svein.stuge@viken-fiber.no

