

Nr 2-2019

PARKINSONBREVET

Parkinsonforeningen Oslo/Akershus

Ny utgave, nytt format, ny redaksjon – samme mål:

**Nytt og nyttig for deg,
om hva som rører seg
innen parkinson
i Oslo og Akershus**



På post for parkinsonsaken

- Bli kjent med Cees



Redaktøren har ordet

Hei, jeg heter Bjørn Skare. Jeg er leder i Parkinsonforeningen Oslo Akershus. Dette er den første utgaven av Parkinsonbrevet med ny redaksjon, siden Astrid Dalin og Dag Mathiesen sa takk for seg etter mange års utrettelig og utrolig verdifull innsats. De har vært drivkreftene bak et produkt som på mange måter er limet i foreningen. På vegne av alle i foreningen ønsker jeg bare å si: Hjertelig takk!

Parkinsonbrevet er foreningens viktigste kommunikasjonskanal ut til alle våre medlemmer. Derfor er det bare rett og rimelig at jeg, i kraft av mitt verv, bekler rollen som redaktør. Men heldigvis for både dere og meg, er jeg ikke alene i redaksjonen. Med meg har jeg Tone Sundsdal Hansen og Olav Nausthaug, henholdsvis grafisk designer og tekstforfatter. Sammen skal vi forsøke å sette sammen et lesverdig og interessant produkt med innhold som kommer fra «grasrota». For Parkinsonbrevet skal være ditt blad, skrevet på dine premisser som leser. Vi håper at Parkinson-

brevet også vil bli ditt talerør, og du ønskes hjertelig velkommen til å bidra. Å lage blad koster både tid og krefter, og begge deler er en knapp ressurs, så vi er avhengig av mange bidragsyttere.

Parkinsonbrevet er et «verktøy» som POA benytter for å understøtte det gode arbeidet som skjer i lokallagene. Vi skal speile bredden av aktiviteter og tilbud i regionen, stimulere til deltakelse blant medlemmene og bidra til at nettverket i parkinsonmiljøet i Oslo og Akershus blir styrket, på tvers av lokallforeningene. Derfor vil vi fortsette med å presentere aktiviteter i lokallagene, slik at alle kan lære og bli inspirert av hverandre.

Vi vet alle at å være rammet av, eller være nærstående til en som er rammet av, Parkinsons sykdom, ikke er noen spøk. Dét kan vi slå ettertrykkelig fast, nok en gang. Men vi kan også heldigvis konstatere at livsglede og -kvalitet er relativt uavhengig av hvilke diagnoser vi måtte ha. Derfor vil ►

BJØRNS BESTE TIPS

Noe av det jeg har lært og forsøker å leve etter i hverdagen, er:

- * Gjøre ting jeg liker, sammen med mennesker jeg liker, i miljøer/på steder der jeg trives
- * Prøve å komme i gang på morgenen med trening eller et annet gjøremål som gir en bedre hverdag når de er gjennomført. Det betyr i praksis at jeg prøver å gjøre de minst lystbetonte oppgavene først

- * Legge noen planer frem i tid, for ferie eller andre aktiviteter som jeg gleder meg til. Å glede seg er en god følelse
- * Ta kontakt med andre... Jeg blir svært sjelden avvist når jeg tar kontakt. I så fall er det fordi det ikke passer, men da gjør vi ofte en ny avtale. Å møte noen kan gjøres uten mye om og men – å gå en tur sammen eller spankulere langs bryggen for å se på båter.



Foto: Redaksjonen

Redaksjonen består nå av følgende personer:

Bjørn Skare

Bedriftsutvikler, egen virksomhet, kone og barn, seiler, spøkefugl, humørspreder.

Rolle i redaksjonen: Sjef og innpisker.

Motto: Det finnes ingen dumme spørsmål, men det fins en del dumme svar.

Tone Sundsdal Hansen

Grafisk designer i GE Healthcare AS, mann og barn, interesse for kunst og fotografering, forkjærlighet for alt som gror.

Rolle i redaksjonen: layout og visuell presentasjon.

Motto: Et smil er som oftest smittsomt!

Olav Nausthaug

Skribent i Creuna, kone og barn, kommer fra Molde, fortid som fotballspiller, ivrig kvasifilosofisk poet.

Rolle i redaksjonen: tekstbearbeiding og redaksjonell tilrettelegging.

Motto: Språk er makt, kommunikasjon og kontakt.

◀ vi ha det positive og gledesfylte som rettesnor for vårt arbeid og som grunntone i bladet. Vi vil legge vekt på mestring og muligheter mer enn trøbbel og tristhet.

Selv tenker jeg på alle de flotte, ressurssterke og rause menneskene jeg har fått møte som resultat av min diagnose. Fellesskapet som oppstår er sterkt, og som godt voksen mann har jeg fått nye venner for livet. Selv om ingen ønsker parkinson velkommen, bringer diagnosen paradoksalt nok også glede og livskvalitet med seg. Vi er personer med en sykdom, ikke syke personer. Jeg tror noe av det viktigste vi kan lære av hverandre, er hva vi gjør for å skape et lykkelig og meningsfullt liv på tross av

sykdommen. Parkinsonbrevet tar mål av seg til å bidra til dette.

Parkinsonbrevet er den enkeltaktiviteten til POA som koster desidert mest penger – og de går i sin helhet til trykk og porto – der portoen er dyrere en selve trykkingen. Derfor ber vi de av våre medlemmer som synes det er ok å lese Parkinsonbrevet digitalt i PDF-format, om å gi beskjed, (se baksiden). Da kan vi spare penger som vi kan bruke til andre spennende ting du kan ha glede av.

Vi ønsker deg en riktig god sommer og håper du får brukt den varme årstiden til å gjøre ting du liker, med mennesker du liker, på steder du trives.

På post for parkinsonsaken

Navn:

Cees (Cornelis) Post (66)

Aktuell:

Leder i Follo parkinsonforening

Sivilstatus:

Gift, 3 barn, 3 barnebarn

Fritid:

Hyttegal, sportsidiot, familiekjær, sannsynligvis Nederlands eneste sertifiserte skihopp-trener gjennom tidene

Tekst: Cees Post

Cees Post var en ung mann da kjærligheten førte ham fra Nederland til Norge midt på 70-tallet. Nå har han bodd her i over 40 år, og virker være minst like norsk som nederlandsk. Markører som hytte i Valdres og hopptrenerbevis tyder på høy grad av integrering, selv om både navn og en lett, men merkbar, aksent, avslører utenlandsk opprinnelse.

I 2011 fikk Cees diagnosen LBD, som er en av sykdommene i sekkeposten Parkinson Pluss. Men etter 6 år ble han «frikjent» og det virker som den diagnosen var feil! Men hva han faktisk har, er vanskelig å svare på. Noe er det, og det kan forveksle med LBD, men ikke med de konsekvenser som man kan regne med Parkinson pluss har.

I alle fall betydde ikke feildiagnosen at Cees var tapt for parkinsonsaken, han hadde fått god hjelp fra forbundet og andre i miljøet, og har selv påtatt seg en viktig rolle som leder for lokallaget i Follo.

Når Cees ser fremover, ser han behov for enda mer og bedre støtte og rådgiving til de som er rammet av parkinson samt alle de som er pårørende. Her har vi mye å gå på enda! Videre mener han det blir viktig å ha



Det er mange flotte mennesker i foreningen vår. Vi gir hverandre mye energi og i felleskap skaper vi en forening som er bra for fellesskapet og bra for den enkelte, sier Cees Post, leder i Follo parkinsonforening.

utstrakt kontakt med alle hjelpefunksjoner i alle kommuner innenfor Follo, for å øke kompetansenivået hos alle som har noe å gjøre med Parkinson-pasienter. Mye jobb der! Ellers tror han at foreningen vil vokse

og at vi bør satse litt mer på kulturelle medlemsmøter og skape hyggelige friminutt og gode opplevelser, mens Hr Parkinson må stå på på gangen!



Follo Parkinsonforening

Full fart i Follo

Follo Parkinsonforening er en godt innarbeidet parkinsonforening, med stor aktivitet. Møtene holdes i Ski Servicesenter i Kirkeveien 3 på Ski, en gang i måneden. Foreningen er stiftet i 1988 og har pr. i dag omtrent 145 medlemmer.

Tekst og foto: Cees Post

Aktiviteter

Det er stor aktivitet i foreningen, med variert program. Vi har hatt besøk av nevrolog, tannlege, fotograf og på julemøtet dukket stortings-representant Tuva Moflag fra Ski opp, til overraskelse for alle fremmøtte.

Det ble julemøte med ekte julemat og sang og musikk. Vi har sommertur, og i år går turen til Drøbak, med omvisning på Akvarium og etterpå er det lunsj på Skipperstua.



Pårørendegruppe

Vi har pårørendegruppe som har møte en gang i måneden og ledes av Cees Post. Det er viktig å ta vare på de pårørende som er en viktig ressurs. Det har vært bra oppslutning på møtene.

Leder:

Cees Post, tlf 90595611
Stenfeldtskogen 27, 1405 Langhus

Nestleder :

Janne Finsrud Andersen, tlf 47801270
Kongeveien 1, 1412 Sofiemyr

Kasserer:

Elsa Birkelund Staff, tlf 48259824
Sloratoppen 163, 1405 Langhus

Sekretær:

Freddy Norstrøm, tlf 97701547
Kolbotnveien 42, 1410 Kolbotn

Styremedlem:

Berit Kristiansen, tlf 90899133
Bråtengrenda 111, 1914 Ytre Enebakk

Vararepresentant:

Arve Ringsby,
Midtsemveien 18, 1408 Kråkstad

Trim/trening

Det er en aktivitet som vi synes er svært viktig. Det er nødvendig for å holde sykdommen i "sjakk". Her er det en fysioterapeut som har trim 2 ganger i uka, og det er stor oppslutning. Vi har også hatt et samarbeide med Stamina, og regner med og komme i gang igjen med det første.

Bowling

Bowlingen er den aktiviteten som har holdt på lengst og er i aktivitet ennå. Vi møtes i bowlinghallen på Ski Storsenter. Da er det bowling og kaffe og vafler.

Parkinson kafe ☕

Vi har fått i gang Parkinson kafe. Vi møtes en gang i måneden på en kafe NOM på Stor-senteret på Ski for å slå av en prat og hygge oss. Dette er den nyeste aktiviteten vi har.

Likeperson

Foreningen har et tilbud med en likeperson som benyttes for opplæring og hvis ønsket til hjemmebesøk.

Selv om vi har mange medlemmer, ønsker vi at flere melder seg inn i foreningen. Så dere som har parkinson, meld dere inn, dere får nyttig informasjon, og kan delta på de aktivitetene vi har.

Nye styre- og varamedlemmer i POA-styret

Silvia Bedini (39 år)

- Kommer fra Sandefjord – jobber som manuellterapeut/ fysioterapeut ved Aktiv Fysioterapi Romsås i Oslo.
- Italiensk mann – to barn – 5 og 10 år
- Utdannelse fra England og Australia – 7 år i utlendighet
- Profesjonell og privat interesse i parkinson – hatt diagnosen siden november 2015.



Thore Pettersen (57 år)

- Gift, to gutter på 23 og 20 år.
- Stiller som pårørende og ønsker å gjøre en jobb for både parkinsonister og pårørende.
- Har i hele sitt yrkesaktive liv jobbet inne transport/lager.
- Lang karriere som tillitsvalgt og tillitsvalgt, klubbformann og/eller ansattes styrerepresentant
- Har sittet 3 perioder (12 år) i bydelsutvalget på Sagene. Har også erfaring fra borettslagsstyre og politiske bostedslag.
- Liker å påvirke mennesker og prosesser.

Serilinn Erlandsen (42 år)

- logoped, kognitiv, atferdsterapeut og familierapeut.
- Holder foredrag i Parkinson og stemmebruk, når parforholdet blir tre, og dysfagi.
- Med i Parkinson net, 15 års erfaring med Parkinson
- Bor i Oslo og har to barn.
- Sideprosjekter som f.eks podkassen Suppology (med Per Heimly) og Instagramprofilen #tenktankenut, som tilbyr hverdagshjelp på 1 minutt.



Min treningsuke:



Trim for kropp og sinn med sang og Bolla Bigspin

Jeg tror jeg har funnet den rette treningsbalansen når det gjelder å leve med Parkinson. «Lystbetont» og «variasjon» er to stikkord.

*Tekst: Kari Sunde
Foto: Anders M. Leines*

Jeg har hatt sykdommen i 14 år, og synes jeg har gått gjennom flere ulike stadier, og prøvd «alt» for å holde sykdommen i sjakk. De første årene «fornektet» jeg realitetene og holdt meg langt borte fra alt som kunne minne meg om sykdommen. Men medisinene måtte jeg jo ta, og sakte, men sikkert tok tilstanden så mye plass i livet mitt, at jeg ikke lenger kunne neglisjere den. Jeg meldte meg inn i Parkinsonforbundet, og fikk invitasjon fra den lokale foreningen til et møte. Siden har det gått slag i slag. Jeg skjønte at ved å ha kontakt med

miljøet, ble det totalt sett lettere å bære sykdommen. Jeg hadde følt meg så alene og overlatt til meg selv i disse første årene, ofte tok fortvilelsen helt overhånd, og jeg skjønte ikke hvorledes jeg skulle orke å leve slik. Det å oppleve fellesskapet og skikkelig informasjon om sykdommen, samtidig som jeg fikk tips om hva slags terapeutiske tilbud som fantes, satte i gang en prosess som har resultert i en totalt endret innstilling til dette som jeg kaller min skjebne her i livet. Ja, jeg har sågar sittet i styret i den lokale Parkinsonforeningen i 5 – 6 år, hatt 2 opphold på Unicare Fram og 2 opphold på CAN i Altea, og fått fantastisk fin hjelp både fysisk og psykisk til å takle sykdommen i hverdagen.

Når det gjelder trening, har jeg har vært innom «alt», så som vanlig fysioterapi, LSVT Big, varmtvannstrening, boksing, yoga, spinning,

etc. Trening og fysisk aktivitet står helt sentralt, også fordi det gir møtepunkter og muligheter for sosial omgang.

I dag ser «min uke» slik ut:

* **Mandager** fra kl. 1230 til kl. 14, trening m/ spinning på Gnist hos fysioterapeut Birgit Tennøe som har spesialkompetanse når det gjelder Parkinson.

* **Tirsdager** fra kl. 1830 til kl. 20, trening i den frivillige og egendrevne treningsgruppa «Bolla Bigspin». Der spinner vi og gjør Big-gymnastikk – begge deler akkompagnert av drivende musikk som gjør det hele enda mer lystbetont. Så avslutter vi det hele med legendariske hjemmelagede boller og kaffe som én annen i gruppa har bakt og tatt med seg.

* **Onsdager** fra kl. 1830 til kl. 20 er det tid for Oslo Parkinsonkor på Røa seniorsenter der de 2 logopedene og musikkpedagogene, Florie Courmont og Daniel Danielsen leder an med et spennende og melodisk repertoar som endte i en avslutningskonsert på Fram 22. mai. Vi er mellom 15 og 20 korister, alle med parkinson, som liker å synge. Det er uhøytidelig og humorfylt, og vi har det simpelthen morsomt når vi møtes!

* **Torsdager** er det yoga ved Torunn Kvamme, fra kl. 1230 til 14 på Raus Yoga på Østerås.



**Bolla Bigspin har plass til flere!
Passer for enhver som bor i
rimelig nærhet og kan komme
seg til Fram – og tilbake.
Bare møt opp – hver tirsdag
18.30 – til ca 20.30.**

Store, rolige bevegelser og innlæring av riktig pusteteknikk. Dette avrunder min «treningsuke», og er akkurat passelig med aktiviteter for undertegnede – når en har hus og hage og hund og 3 barnebarn. Fysioterapeutene på Fram sier at all bevegelse er trening, men jeg ser helt klart at hvis man holder på med noe som er lystbetont, så får treningen en helt annen valør, og vår mentale tilstand får et skikkelig oppløft, hvilket er vel så viktig.

**Ønsker du kopi av det
spesiallagde spinningprogrammet?**

**Send e-post til
nausthau@gmail.com.**

**Passer for enkeltpersoner og
grupper. Gratis.**





Park og kultur

Livsglede, kreativitet og fellesskap

Park og kultur (parkinson og kultur) består av aktiviteter med et kulturelt innhold. Aktivitetene planlegges og organiseres på frivillig basis. Organisatorisk er Park og kultur plassert under fylkesstyret i Parkinsonforeningen i Oslo/Akershus. Det er søkt og mottatt prosjekttilskudd fra ExtraExpress, Oslo kommune og Parkinsonforbundet. På grunn av mottatte tilskudd kan egenandelene holdes relativt lave.

Tekst: og foto: Gunn Marit Walslag

Noen av aktivitetene består av kurs som går over flere ganger, men for det meste er det turer og kurs som varer inntil tre timer inkludert en kaffepause.

Den overordnede målsettingen er å ha det gøy, og gjøre ting sammen med andre rundt felles interesser.

Vi har mottatt tilskudd fra ExtraExpress til prosjektet Ut på tur med kulturelle opplevelser. Til høsten vil vi gjennomføre flere turer med kombinert trenings- og kulturelt innhold. Nylig har vi også mottatt tilskudd til prosjektet Rytme, stemmebruk og bevegelse, der ett av tiltakene vil være et afrikansk trommekurs.

Vi har også tanker om fotokurs og byvandring. Havnepromenaden består for eksempel av flere interessante steder.

Vi informerer om aktivitetene gjennom Parkinsonbrevet, nettsiden til fylkesforeningen, av og til gjennom lokalforeningene, facebook-gruppen til Park og kultur, Park & Idrett og For oss med parkinson. Dersom du ikke er på nett, kan du ta kontakt. Da kan vi sende deg informasjon i posten.

Hvem kan være med? Det er anledning til å ha med en venn/venninne, et familie-medlem eller en du har lyst til å ta med. Det er samme egenandel for alle som deltar.



Fra vårens tegne- og malekurs ved Nydalen kunstskole.

Lyst til å engasjere deg i Park og kultur?

Det er plass til flere engasjerte personer i Park og kultur, både personer med parkinsons og pårørende til planlegging og gjennomføring av aktiviteter. Det er en fin måte å gjøre noe man liker sammen med andre på, som flere kan ha glede av. (Det er forresten ingen forutsetning at du er på nett.)

For ytterligere informasjon kan du ta kontakt med: Gunn Marit Walslag, e-post: gmwalslag@gmail.com, mobil 92035164 (helst sms).



**Gule armbånd
signal om «Parkinson»
det kan alt forandre
når hender strekkes ut
til hverandre**

Foto: Tone Sundsdal Hansen

Når noe snur om på det meste

Så er det blitt bekreftet at det er **Parkinson som "herjer" med kroppen din. Og det ville du ikke, men ble ikke hørt. Etter en stund må du innse det, og leve deretter, eller må du det? Du kan kjempe imot alt du kan, gjøre det beste ut av tilværelsen.**

Tekst: Berit Kristiansen

Det er mange ting vi har gjort før som må "legges på hylla", aktiviteter som krever fysisk styrke, fjellturer, løping og en del andre ting som hadde høy prioritering. Men vi har mange gode minner fra den tid, og det gjør det lettere for oss og ikke minst for våre

nærmeste, som er viktige støttespillere. Du kan holde sykdommen i "sjakk" med trening og medisiner, og leve et "ikke fullverdig" liv, men så godt du kan, du vil ikke tape, men det kan bli uavgjort. Du kan sitte og gruble, men det gir ikke noen mening. Du kan bli sint og sur, kan gråte, men det hjelper ikke, men det gir en viss tilfredshet. Eller du kan heller ta frem smilet og humøret, hvis du orker, og le litt det hjelper ikke på sykdommen, men det gjør hverdagen lettere for deg og dine nærmeste. Å slåss med Hr parkinson det er en bragd, han får stille seg i kø, og der vil vi ha han.

Rehabiliteringsopphold **er gull verdt**

Har du parkinson og ennå ikke vært på rehabiliteringsopphold? I så fall bør du snakke med nevrologen eller fastlegen. Et opphold ved et slikt senter gir deg tid og rom til å konsentrere deg om din egen helse. Du blir fulgt opp av et tverrfaglig team med terapeuter og behandlere med spesialkompetanse på parkinson, og får med deg viktige impulser.

Tekst: Berit Kristiansen

Jeg er en av dem som har benyttet meg av dette tilbudet. Her deler jeg noen av mine tanker rundt opphold ved Unicare Fram på Rykkinn i Bærum.

- Rehabiliteringssenteret har spesiell kompetanse på Parkinson og har ansatte som er topp kvalifisert til å behandle denne sykdommen
- Vi blir ikke friske av parkinson av rehabiliteringsopphold, men vi lærer oss "å leve med sykdommen"
- Vi lærer oss å se på parkinson som et eget "kapittel" i vår hverdag
- Et rehabiliteringsopphold føles som et privilegium, det gir nye impulser som gjør livet lettere.
- Du møter mange forskjellige mennesker, og det er så sosialt som du selv ønsker det skal være. Du kan etablere bekjentskaper og få nyttige kontakter.
- Det er ikke et ferieopphold – du må også yte. Det er mye trening (trimming), med aktiviteter ute og inne, trening og balløvelser – alt tilpasset din situasjon.
- Når det er sagt, er det god forpleining og hyggelig atmosfære.

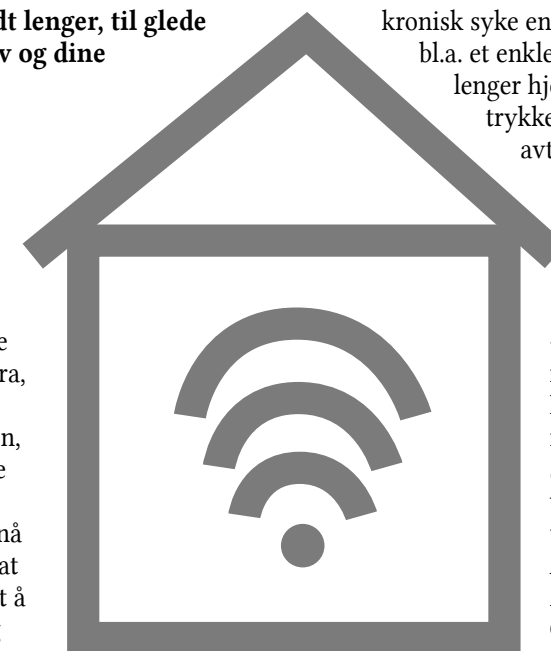
På tide å gjøre hjemmet ditt smartere og få en **bedre hverdag** hjemme?

Smarte hjem blir stadig smartere. En såkalt smart høyttaler med mikrofon og tilknytning til internett er alt du trenger for å komme i gang med å gjøre livet enklere hjemme. Slik kan du bo og klare deg godt lenger, til glede for både deg selv og dine pårørende.

Tekst: Renny B. Amundsen

Digitale smarte løsninger kan være med på å gjøre livet enklere hjemme. Det er bra, ikke bare for deg som har parkinson, men også for dine pårørende. Teknologien har nå kommet så langt at det er stor gevinst å hente for alle. Jeg

synes nesten det er rart at ikke alle har en smart høyttaler og bruker den i hverdagen. Det er et åpenbart bruksområde. Så langt jeg kan se, er det både politisk vilje og ikke minst kommersiell interesse for å gi de kronisk syke en bedre helsetjeneste - bl.a. et enklere liv og å kunne bo lenger hjemme - samtidig som trykket på de nærmeste avtar noe. For sistnevnte betyr det bl.a. at de ikke må bekymre seg for om pulsen er grei og at hjertet slår normalt - slike data kan fåes når som helst. Dessuten er terskelen for å bruke disse smarte løsningene veldig lav: til og med uten smartphone og Apps! Min oppfordring er: Gå i gang!



Har du en idé, et synspunkt eller annet innspill?

Del det med andre! Send en e-post til bs@eraks.no

Tanker om tid og trening

Tid er kanskje en av de viktigste ressursene vi er avhengig av. Vi måles ofte på hva vi rekker å få gjort, det være seg på en dag, en uke eller et år. Vi parkinsonister er kanskje mer berørt av dette enn vi liker å innrømme.

Tekst: Finn Erling Dahl

Vi sitter ofte med følelsen av at vi ikke rekker så mye som andre på samme tid, og at vi i tillegg kanskje ikke har like mye tid til disposisjon. Dette kan enkelte av oss bli stresset av, noe vi kanskje heller ikke har gått av. Min filosofi er at det viktigste ikke er å leve lenge, men å ha det så bra som mulig mens man lever. Si nei takk til uvesenligheter, og ja takk til tilbud som beriker ditt liv. For de fleste av oss er det en viss sannhet i, at av alt vi skal oppleve i livet, er 90% allerede opplevet. Da blir det viktig å bestemme hva de resterende 10% skal bestå av. Filmen «The bucket list», med Morgan Freeman og Jack Nicholson gir et morsomt innblikk i slik tankegang.

Trening i fokus

På vårt siste medlemsmøte foredro Per Ola Wold-Olsen, fysioterapeut ved Unicare Fram og en markant fagperson i det norske parkinsonmiljøet, med stor innlevelse hvor

viktig trening er. Vi dør ikke av Parkinson, men av skrøpelighet, ergo må vi trene for ikke å bli skrøpelige, er hans tydelige budskap.

Dette kan høres banalt ut, men mange synes det er vanskelig å få gjennomført adekvat trening, særlig alene. Mitt inntrykk er at å trene sammen med noen, gir større treningsutbytte, og er dessuten vesentlig hyggeligere enn å trene alene. Er treningen i tillegg ledet av noen som vet hva vi trenger, blir treningsutbyttet enda større. Finner du et tilbud med trening du synes er morsomt, er det mye lettere å komme seg på trening. Vil du vite mer om treningstilbudet der du bor? Ta kontakt med ditt lokallag (se siste side).

Bli medlem!

Det føles av og til litt underlig å lede en forening hvor hovedmålet på lang sikt må være at det ikke er nødvendig med slike foreninger. I mellomtiden har vi et motsatt mål, nemlig flest mulig medlemmer i vårt lokallag. Vi vet om noe over 200 parkinsonrammede i vårt distrikt.

I tillegg til disse er det sikkert mange vi ikke vet om. Medlemskap baserer seg på frivillig innmelding, da ingen leger har lov til å informere om sine pasienter. Rekrutteringsarbeidet baserer seg derfor på informasjon som man har lov til å utplassere, samt på jungeltelegrafene. I høst vil vi forsøke å intensivere formidlingen av foreningens eksistens med en målsetning om at det skal godt gjøres å være Parkinsonist uten å vite om oss.

«Husk; de fleste av oss dør ikke av Parkinson, men med den. Vi kan selv ta et visst ansvar for egen situasjon, og gjøre noe med den.»

På ballen igjen

Lokalforeningen Oslo Nord ble revitalisert i 2018 med bistand fra Oslo og Akershus Fylkesforening. Det nye styret startet sitt arbeid i mars, men det første medlemsmøtet 12. mars ble organisert i hovedsak av representanter fra fylkesforeningen.

Jan K. Bjørneboe presenterte sin siste bok Hjernen på godt og vondt og Magne Roland kåserte om nyere forskning. Siste møte i vårsemesteret fant sted 14. mai. Den allsidige logopeden Serilinn Erlandsen snakket om kosthold ved P og sangere fra Arvoll, ASE, underholdt.

Første medlemsmøte etter sommerferien blir 27. august med kulturelt innslag ved Sjømannskoret. Faglig tema er ennå ikke bestemt, men opplysninger om dette og videre planlagte møter til høsten, vil bli gjort kjent på hjemmesiden fortløpende. Det tas sikte på ytterligere tre

Kontakter:

Hildrun Tyldum, hil-tyld@online.no, mobil 975 69 435
Ann-Helen Johnsen, ann-helen.johnsen@nrk.no, mobil 922 16 248
Björg Olsen, bjorgolsen128@gmail.com, mobil 936 70 605

medlemsmøter til høsten, inkludert julemøtet i desember.

Bli med i Onsdagsklubben!

Hver onsdag tilbyr foreningen trening ledet av fysioterapeut, felles lunsj og sosialt samvær m/quiz og taletrening ved logoped. Tilbudet har det treffende navnet Onsdagsklubben og er kostnadsfritt. Onsdagsklubben holder til på Vollebekk i Bjerke nærmiljøsentre, Brobekkveien 53. Klubben har siste samling før sommerferien 12. juni og starter opp igjen i løpet av august.

Aktivitetsdager i juli

Her i Skedsmo og omegn hadde vi siste medlemsmøte før ferien den 8. mai. Da hadde vi besøk av dr. Magne Roland som foredro om «Genetikk med utgangspunkt i Parkinson sykdom», med påfølgende samtaler om temaet. Som alltid en kombinasjon av nytte og hygge, med lunsj, kaffe, kaker, lotteri og hyggelig samvær som faste poster. 5-6 juni er datoen for årets sommertur. Denne gang drar vi «Mjøsa rundt», med stopp og lunsj i Totenvika, fjellhallen i Gjøvik, overnatting på Strand Hotell, Lillehammer og Maihaugen.

Vi skal ha tre aktivitetsdager i juli, den 3. på Lurkahuset, den 17. på flomvollen i Lillestrøm og den 31. på Hauger golfbane. Alle dagene har vi i tre timer en blanding av aktiviteter, små konkurranser og moro samt lunsj. Treningene våre på Skedsmotun har vi to dager i uken (pause i skoleferien), mandag kl 13.30 er det trim i varmt basseng, onsdag kl 12.00 er trim på gulf, begge aktivitetene ledes av fysioterapeuter. Påmelding til tel 63876411. På begge dager er det i forbindelse med treningen hyggelig samling i kantinen. Vi har også tilbud om ukentlig trening for Parkinsonister på Helsebygget i Lillestrøm, informasjon og påmelding tel. 63897089. Vi ønsker dere alle en riktig fin sommer.

4 i parken

Hva er ditt beste tips for å gjøre hverdagen best mulig?



Johannes Edvin Haug

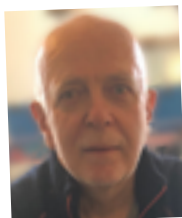
Bekkestua

Det er å gjøre ting som gir energi, stimulere det gode humøret og dyrke galgenhumoren.

Per Christian Jenssen

Skui

For meg er den beste medisinen å komme seg ut i skog og mark.



Ketil Hanssen,

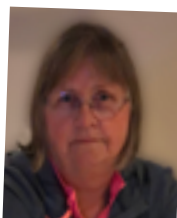
Røa

Jeg forsøker å ikke kaste bort energien på å bekymre meg om ting jeg ikke kan gjøre noe med.

Björg Sletvold

Brenne

Ha en altoppslukende hobby, ute i hagen glemmer jeg alt annet.



Har du erfaring fra redaksjonsarbeid eller bare lyst til å bidra? BLI MED! Send noen ord til bs@eraks.no

Få Parkinsonbrevet digitalt, som PDF. Send e-post med navn, e-postadresse og telefonnummer til bs@eraks.no. (Hvis du ikke gjør noe, får du Parkinsonbrevet i posten som før).

I redaksjonen:

Bjørn Skare
Olav Nausthaug
Tone Sundsdal Hansen

Trykk:
Asker Trykk AS

Neste utgave:
Oktober 2019

Ta kontakt med din lokale forening for mer informasjon om møteplaner, aktiviteter og treningstilbud.

LOKALLAG	NAVN	TLF	E-POST
Asker og Bærum	Finn Erling Dahl	934 95 965	finn.erling.dahl@gmail.com
Follo	Cornelis Post	90595611/64869432	cornelpo@online.no
Lørenskog	Torgeir Torsteinsen	911 10 092	tortors@hotmail.com
Oslo Nord	Hildrun Tyldum	975 69 435	hil-tyld@online.no
Oslo Syd	Renny Bakke Amundsen	930 18 002	rennyba@online.no
Oslo Vest	Målfrid Amundin	920 15 338	oslovest@parkinson.no
Skedsmo og omegn	Svein B. Stuge	958 30 527	svein.stuge@vikenfiber.no