

## Länsinfo

Ansvarig utgivare:

Ordförande Parkinson Stockholm

November 2018



### *Ordföranden har ordet!*

Nu är senhösten på ingång och vår verksamhet löper på som vi planerat. Det har kommit in en del synpunkter på tillgängligheten till vår lokal, exv. svårigheter när man är rullstolsburen. Styrelsen kommer att undersöka hur vi kan få tillstånd förbättring i det avseendet. Det är några månader kvar till föreningens årsmöte men trots det vill jag påminna om din möjlighet att skriva motioner om saker du vill ska tas upp på årsmötet. För att kunna bereda motioner till årsmötet ska dessa enligt stadgarna vara styrelsen till handa senast i mitten av december. Glöm inte att anmäla dig till det seminarium som föreningen anordnar den 12 november i ABF-huset, det finns fortfarande gott om plats.

*Agneta Nilsson*

### *Seminarium*

Välkommen till Parkinsonföreningens, med stöd av Narva boxningsklubb och Allmänna Arvsfonden, seminarium om Parkinson, hälsa och framtidsutsikter. Du anmäler Dig till Parkinson Stockholms kansli, 08-6780122 eller [kansliet.parkinsonstockholm@telia.com](mailto:kansliet.parkinsonstockholm@telia.com)  
**Anmälan senast 8 november**

- Seminariet börjar 15:30. (Lokalen är öppen från 15:00)
- Per Svenningsson, läkare, professor och forskningsledare pratar om forskning, nya metoder och terapier.
- Fysioterapeut och forskaren Erika Franzén berättar om att möta Parkinson i grind med träning.
- Soki Choi, känd från bland annat "Fråga doktorn", berättar om sin nya bok: KIMCHI OCH KOMBUCHA: DEN NYA VETENSKAPEN OM HUR TARMBAKTERIERNA STÄRKER DIN HJÄRNA.
- Vi räknar med att avsluta vid 18:30. **(Obs. för beställning av färdtjänst är det en halvtimme senare än vad som uppgavs i förra Länsinfo)**

Z-salen, ABF-huset på Sveavägen  
Måndag 12 november, 15:30 - 18:30

### *Nya bestämmelser om specialiserad neurologisk rehabilitering*

För att få planerad specialiserad rehabilitering finansierad av ditt landsting, krävs en läkarremiss.

I remissen ska rehabiliteringsbehovet och mål med rehabiliteringen klart och tydligt framgå.

Du tar sedan kontakt med någon av de rehabiliterings-anläggningar som är godkända av Landstinget.

Rehabiliteringen är på 15 dagar. Måndag – fredag.

Den stora ändringen jämfört med tidigare slutna rehabilitering är att du inte behöver skicka remissen för godkännande av Stockholms Läns Landsting.

Du har ingen rehabilitering i helgerna utan åker hem på fredagen.

Öppen rehabilitering är som tidigare. Du är på anläggningen några dagar i veckan.

*Gunnar Forsberg*

### **Café 7:an**

Dags för en fika och trevliga samtal på Cafe 7:an. Vi träffas och möter trevliga medlemmar och njuter samtidigt av en kaffe och bulle till självkostnadspris. Förutom trevliga samtal kan vi roa oss med spel, en match i dart piggar alltid upp! Vi kanske kan, om tekniken fungerar den här gången, komma med en frågesport i musik. **Ingen anmälan behövs.** Har du frågor om aktiviteten, ring gärna Tommy Magnusson 076 8031030 alternativt [tommy.magnuson1@comhem.se](mailto:tommy.magnuson1@comhem.se) eller Bengt Ekström på mobil 070 6556053 alternativt [beneks@bredband.net](mailto:beneks@bredband.net) Kansliet, se adress nedan  
Onsdag 28 november, 15:00 – 17:00

### **Bläckfisken Nordväst**

#### **Olika mediciner och deras påverkan vid Parkinson.**

Vilken betydelse har maten vid medicineringen? En Parkinson-sjuksköterska och en representant från ett läkemedelsföretag informerar. Buss 553V från Jakobsbergs station går varje kvart. Kaffe med gott bröd serveras, som vanligt till självkostnadspris. Hjärtligt välkomna!  
Anmälan **senast den 20 november** till [sth.medlemmar@parkinsonforbundet.se](mailto:sth.medlemmar@parkinsonforbundet.se)  
Anmälan kan också göras till Gun Ander 08-583 521 50, mobil 072 201 22 75 eller Gunnar Forsberg 08-580 385 48, mobil 0762 95 10 34.

#### **OBS Ändrat datum och plats!**

Viksjö kyrka, Agrargränd 2, Järfälla  
Fredag 23 november, 14:00 – 16:00

### **Bläckfisken Nacka-Värmdö**

Vår ordförande Agneta Nilsson kommer och berättar lite om pågående och kommande aktiviteter. Vi kan se fram emot en intressant presentation av förbundets verksamhet med inriktning på vård, rehabilitering, forskning och ekonomisk trygghet. Dessutom informeras vi om i verksamhetsplanen ingående projekt. Det kommer också att finnas möjlighet att ställa frågor.  
Vi inbjuder också till att diskutera aktivitetsförslag. Tag med dig all dina goda idéer!

Anmäl er **senast 20 november** till Elisabeth Hällström [070-658 85 65](tel:070-658 85 65), [elisahm1@gmail.com](mailto:elisahm1@gmail.com) eller Calle Sundman [070-674 44 67](tel:070-674 44 67), [sundman.calle@gmail.com](mailto:sundman.calle@gmail.com).

Hjärtligt välkomna!  
Ektorps Seniorcentrum, Klubbrummet, gatuplanet, Ektorpsvägen 17, Nacka.  
Torsdag 22 november, kl. 15:00 -

### **Bläckfisken Nacka-Värmdö**

Vi har också startat Bridgespel med vår instruktör Tuula Fomin som ledare. Följande datum är inplanerade. Allt spel sker på Ektorps Seniorcentrum, lilla salongen.

- Torsdag 1 november, 14:00
- Fredag 9 november, 13:00
- Torsdag 15 november, 13:00
- Torsdag 29 november, 13:00



### **Yngre Parkinson**

Mat, snack och umgås. Välkomna önskar Maria och Peter. För info [iaw63@yahoo.se](mailto:iaw63@yahoo.se) eller [PHargne@gmail.com](mailto:PHargne@gmail.com).  
En trappa upp, vanligtvis längst bort.  
Copperfields, Sankt Eriksgatan 36  
Onsdag 7 november, 17:30 –

### **Parkinsonföreningen Solna-Sundbyberg**

#### **Kom och bowla i Sundbyberg!**

Det krävs inga förkunskaper, instruktioner kommer att ges på plats. Föreningen bjuder på bowlingen. Kom gärna ca 15 minuter tidigare för att prova ut skor och välja klot. Kaffe med bröd, öl, varm korv m.m. finns att köpa i bowlinghallen.  
Tunnelbana till Sundbybergs Centrum, uppgång Sturegatan, Tulegatan.  
Tvärbana eller buss till Sundbybergs Torg, gång under järnvägen till Stationsgatan.  
Pendeltåg till Sundbyberg, uppgång Landsvägen, gå till torget och gång under järnvägen.  
Hjärtligt välkomna!  
Anmälan till Sylve Östervall, [sylve.ostervall@gmail.com](mailto:sylve.ostervall@gmail.com) eller telefon 070-559 90 22.

## Sista dag för anmälan är måndag 19 november.

Sundbybergs bowlinghall, Stationsgatan 1, Sundbyberg. Hiss finns  
Onsdag 21 november, 15:00 – 17:00

## **Bassängträning**

Nytt pris på 10-kortet för medlemmar i Parkinsonförbundet kommer att vara 430:00.

Madeleine Uvhagen, Leg sjukgymnast/Spasamordnare Hälsogården SPA & Träning

1.SPA-samordnare: Attendo Flottiljen, Korpralsvägen 53, 177 43 Järfälla. Mobil 072 083 62 27, telefon 08 410 731 16

2. Leg sjukgymnast: Attendo Viksjö Äldreboende, Tegvägen 7, 175 53 Järfälla. Telefon 070 962 93 57

[madeleine.uvhagen@attendo.se](mailto:madeleine.uvhagen@attendo.se)

[www.attendo.se](http://www.attendo.se)

Korpralsvägen 53, 177 43 Järfälla

Tisdagar, 11:05 – 11:55



## **Gymnastik**

Kom och fortsätt att mjuka upp kroppen. Välkomna! Gunilla Benson, 070-4612791  
Immanuelskyrkan, Kungstensgatan 17, Kod 5005

Onsdagar Stående grupp, 11:00 – 12:00

Onsdagar Sittande grupp, 12:00 – 13:00

## **Grounding**

Enkla rörelser till afrikanska rytmer. Mjukar upp stela muskler och leder. Förbättrar balansen och leder till avspänning. Gratis första gången, därefter 80 kr per gång. Begränsat antal deltagare.

Ledare: Annette Liljefors

Anmälan till 073 980 92 92 eller

[annette.liljefors@comhem.se](mailto:annette.liljefors@comhem.se)

Kansliet, se adress nedan

Torsdagar 14:00 – 15:00



## **Pingis för Parkinson**

Gå in genom entrén, vik till höger. Man kommer till pingisen efter att ha passerat en rad mellandörrar. Ta lämpligen med racket, luftiga kläder och inneskor med ljustula. Hör av dig till Johan Eklund, [eneklund@gmail.com](mailto:eneklund@gmail.com) eller på telefon 0733 514 675, om du har frågor.

SL-hallen, Tellusborgsvägen 22, Hägersten. Lokalen ligger nära T-bana Midsommarkransen

Tisdagar, 12:00 – 14:00

Torsdagar, 12:00 – 14:00

## **Boule**

Klockan 16:30 börjar boulekloten att rulla, men dessförinnan har vi mjukat upp oss med prat och dryck. Antalet spelare är begränsat till 12. **Kom ihåg att ta med betalkortet, eftersom Boulebar har slutat med kontanthantering.**

Anmälan görs **senast den 8 november** till Bengt Ekström ([beneks@bredband.net](mailto:beneks@bredband.net)) alt. 0706-556053 eller till

[tommy.magnusson1@comhem.se](mailto:tommy.magnusson1@comhem.se)) alt.

0768-031030. Avansmälning måste göras i så god tid som möjligt med hänsyn till andra spelsugna, som står i kö.

Välkomna hälsar Bengt och Tommy

Boulebar T-banestation,

Rådhuset/Hantverkargatan 8.

Måndag 12 november, 16:00 – 18:00



### **Boxning**

Nu fortsätter vi att jabba. Kom i form som en ”Ingo”.

Narva Boxningsklubb, Frejgatan 32,  
Stockholm

Måndagar, 11:00 – 12:00

Tisdagar, 11:00 – 12:00

Onsdagar, 16:30 – 17:30

Fredagar, 11:00 – 12:00

Söndagar, 11:00 – 12:00

### **Dans för Parkinson på Balettakademien**

Den nuvarande dansgruppen för Parkinson är full.

Varför Dans för Parkinsons? Dansare har kunskapen om hur man kombinerar kropp, känslor och tankar för att skapa en upplevelse av nu-et, därför är just dansen så användbar som hjälp för personer med Parkinsons sjukdom. Dansträningen bygger styrka och balans, den fokuserar i lugnt tempo och med koncentration på att koordinera rörelser till musik. Vi använder mycket rytm för att komma ihåg rörelser och för att skapa dynamik, och för att inte fastna i låsta lägen. Vi använder även rösten som ett instrument, och för att styrka luftvägarna. Det estetiska i dansen har stort värde, vi skapar vackra uttryck och linjer. I dansen glömmer de medverkande bort att de har en sjukdom, de är inte sin Parkinson, de är dansare! I

dansträningen är det rörelse, rytm, röst, styrka och mjukhet som övas, och med GLÄDJE och gemenskap!

Fem tillfällen kostar 1.040:00.

Kontaktperson: Åsa N. Åström,

Ämnesansvarig Danshälsa,

Balettakademien

Box 6901, 102 39 Stockholm

Telefon: 08-789 41 44

[www.balettakademien.se/stockholm](http://www.balettakademien.se/stockholm)

Birger Jarlsgatan 70

Torsdagar 13:45 – 15:00

**Torsdagsgruppen börjar 15 november**

Söndagar, 15:15 – 16:45

### **Fyssforum Parkinsonträning**

Pris:

- 10 ggr klippkort 1.500:00
- Terminskort 2.500:00
- Drop-in/enstaka pass 170:00

Telefon 08-641 82 00. Medlemmar i

Parkinson Stockholm får genom

föreningen ett träningsbidrag på

150:00/termin mot uppvisande av kvitto på kursavgiften.

Fyssforum, Mariatorget 5

Måndagar 14:00 – 15:20

Fredagar 14:00 – 15:20

**Kontakta oss, vi finns till för dig!**

**Adress:** Nybrokajen 7, 3 tr. 111 48 Stockholm

**Telefon:** 08- 678 01 22

**E-post:** [kansliet.parkinsonstockholm@telia.com](mailto:kansliet.parkinsonstockholm@telia.com)

**Hemsida:** [www.parkinsonforbundet.se/stockholm](http://www.parkinsonforbundet.se/stockholm)

**December** månads aktiviteter ska vara inlämnade till **KANSLIET** senast **18 november**. Risken finns att aktiviteten inte kommer med annars.