



Ordföranden har ordet!

Den milda hösten håller på att gå över mot vinter och advent närmar sig. Föreningens seminarium den 12 november var välbesökt. Det var väldigt intressant att få lära mer om sjukdomen och forskningen kring den, om hur bakterier i tarmen kan påverka hjärnan. Vi fick också information om Boxning och Parkinsons sjukdom. Styrelsen har under hösten arbetat med hur vår förening bäst kan stödja våra medlemmar och hur vi kan nå de Parkinsonsjuka som ännu inte har hittat till vår gemenskap. I länets Parkinsonvård pågår ett intressant arbete om att skapa ett nätverk mellan olika enheter i vården. Några av våra medlemmar bidrar med patientperspektiv i inledningsskedet. Detta är något som ni kommer att höra mer om framöver.

Vi önskar alla våra medlemmar God Jul och Gott Nytt År!

Agneta Nilsson

Årsmöte

Boka redan nu måndagen den 25 februari 2019, klockan 17:00, i ABF-huset, Sandlarsalen. Motioner till årsmötet ska vara styrelsen till handa **senast 15 januari 2019**.



Julmingel

Ta en paus i shoppingrundan eller i julstöket Eller kom in ändå och pausa tillsammans med goda vänner. Vi bjuder på en landgång med dryck, kaffe och tillsammans skapar vi en trevlig julstämning med förhoppningsvis även lite musik.

Vi måste ha föranmälan, detta för att kunna beräkna åtgången, **senast 30 november** till vårt kansli på 08 – 678 01 22 eller kansliet.parkinsonstockholm@telia.com Rigagatan 3, Stockholm
Torsdag 6 december, 14:00 – 18:00

Bläckfisken Nordväst

En medlem berättar om sina upplevelser efter att ha fått diagnosen Parkinsons sjukdom. Den första februari 2018, fick Eva Ejneborn, 52 år, diagnosen Parkinson. Ett halvår innan, då utredningen påbörjades, började hon, som bearbetning, att skriva ner sina tankar och känslor. För Eva har det handlat mer om icke-motoriska symptom. Detta delar hon nu med sig av i en blogg, d.v.s. en slags öppen dagbok med korta inlägg på webben. Här skriver hon ibland allvarsamt och utlämnande om ångest och rädslor, men även med mycket humor. Eva berättar om bloggen och läser några av inläggen. Många med Parkinsons känner igen sig i texterna och de som ”står vid sidan av” känner att de får en annan förståelse. Därefter avslutar vi det här året med att bjuda på Lucia-kaffe, bröd, pepparkakor och glögg.

Hjärtligt Välkomna!

Anmälan **senast den 11 december** till 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.

Studieförbundet Vuxenskolan i Jakobsberg, Kvarnplan 11, 2 tr (hiss finns) mitt emot busstationen

Fredag 14 december, 14:00 – 16:00



Parkinsonföreningen Solna-Sundbyberg

Till årets sista medlemsmöte har vi från lokalföreningen bjudit in Agneta Nilsson, ordförande i vår moderförening Parkinson Stockholm. Agneta kommer att informera

oss om aktuella frågor och aktiviteter på läns- och riksnivå.

Exempel på intressanta områden är:

- Verksamhet/aktiviteter, Parkinson Stockholm
- Nationella riktlinjer för vård av Parkinsonsjuka
- Vårdorganisation med akademiskt specialistcentrum för neurologi
- Nätverk för patienter med neurologiska sjukdomar
- Nya bestämmelser för rehabilitering

Tid för frågor kommer att avsättas. Vi tar gärna emot era frågor och funderingar före mötet.

Vi riktar en speciell inbjudan till nyttillkomna medlemmar i vår förening och till er som kanske hittills inte har deltagit i vår träffverksamhet. Här får ni möjlighet till samlad information om föreningens verksamhet på olika nivåer. Var och en bör kunna hitta något av intresse och få svar på någon fråga.

Anmälan senast 9 december till Sven-Henrik Vidhall sh.vidhall@gmail.com, tel 070 592 63 36

Kommunikationer:

Tunnelbana till Sundbybergs Centrum, uppgång Lysgränd, ca 200 m att gå.
Tvärbana eller buss till Sundbybergs Torg, gångtunnel under järnvägen, ca 250 m att gå.

Pendeltåg till Sundbyberg, gångtunnel till Lysgränd, ca 200 m att gå.

Alla hälsas hjärtligt välkomna!

Allaktivitetshuset Sturegatan 10 - 12, Sundbyberg

Onsdag 12 december, 15:00 - ca 16:30

Bläckfisken Nacka-Värmdö

Vi fortsätter med våra Bridgeaktiviteter. Följande datum är inplanerade. Allt spel sker på

Ektorps Seniorcentrum, lilla salongen, Ektorpsvägen 17, Nacka.

Torsdag 6 december, 14:00

Måndag 10 december, 14:30

Måndag 17 december, 14:30

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
www.attendo.se

Korpralsvägen 53, 177 43 Järfälla
Tisdagar, 11:05 – 11:55



Anhöriggruppen

Sista gången vi träffas för det här året
Kansliet, se adress nedan
Måndag 3 december, 14:00 – 15:30

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

Gymnastiken slutar för terminen onsdag den 12 december. Ny termin börjar onsdag den 16 januari 2019.



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

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 ljus sula. Hör av dig till Johan Eklund, 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

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ



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

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 glömmar 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

Birger Jarlsgatan 70

Torsdagar 13:45 – 15:00

Torsdagsgruppen slutar 13 december

Söndagar, 15:15 – 16:45

Söndagsgruppen slutar 9 december

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

Hemsida: www.parkinsonforbundet.se/stockholm

Januari 2019 månads aktiviteter ska vara inlämnade till **KANSLIET** senast **16 december**. Risken finns att aktiviteten inte kommer med annars.

**TRYCKERIET HAR
JULSTÄNGT!**