



### *Ordföranden har ordet!*

Vi står inför ett nytt år. Det innebär också ett avslut av året som gått.

Vår förening har fortsatt att vara livaktig med ett stort utbud av aktiviteter av olika slag. Det innebär inte att man helt kan slå sig till ro utan att fundera på om något fattas, om vi kan lägga fokus annorlunda osv. Under hösten har styrelsen arbetat med sådana frågor och en del förslag finns att tänka vidare kring tillsammans med Er medlemmar.

En möjlighet för medlemmar att komma med tankar och förslag är att skriva motioner till föreningens årsmöte. Motioner ska vara inlämnade senast 15 januari 2019.

Jag vill tacka Er alla för året som gått. Jag önskar Er alla ett gott 2019.

*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**.



### *Bläckfisken Nordväst*

Mer information kommer.  
Fredag 18 januari, 14:00 – 16:00

### *Bläckfisken Nacka-Värmdö Parkinsonfonden – hur fungerar den och vad vill den göra?*

Lennart Pettersson, ordförande i Parkinsonfonden presenterar deras verksamhet för oss. Parkinsons sjukdom är ännu något av en gåta. Forskningen har gett oss en betydande kunskap om vad som händer i hjärnan och i de enskilda nervcellerna hos patienter som diagnosticerats med sjukdomen, men i det skedet har sjukdomsprocessen pågått i det tysta under 5-10 år och idag vet ingen med säkerhet hur det hela startar. Vi vet heller inte så mycket om varför en del av oss drabbas, medan de flesta klarar sig. Börjar

sjukdomen i bukhålan för att sedan sprida sig till hjärnan och vad händer i så fall där nere? Hur mycket betyder arvsanlagen och vilka faktorer i övrigt har betydelse? Hur kan vi hjälpa de Parkinsonsjuka och deras anhöriga på ett bättre sätt än i dag? Frågorna är många, men ett är säkert, nämligen att det enda sättet att få veta mer är att forska. Det är bara genom tålmodigt arbete för att få fram ny kunskap som vi kan hoppas på genombrott i form av bromsmediciner och botande behandlingar. Parkinsonfondens uppgift är att samla in pengar till stöd för Parkinsonforskningen i Sverige. Jag tänker berätta om hur fonden fungerar, varifrån vi får våra pengar, hur vårt samarbete med Parkinsonförbundet ser ut och något om vilken forskning vi stöder. Anmäl er senast 22 januari till Elisabeth Hällström [070 658 85 65](tel:0706588565), [elisahm1@gmail.com](mailto:elisahm1@gmail.com) eller Calle Sundman [070 674 44 67](tel:0706744467), [sundman.calle@gmail.com](mailto:sundman.calle@gmail.com). Ektorps Seniorcentrum, Ektorpsvägen 17, Nacka. Vi kommer att hålla till Klubbrummet som ligger på gatuplanet till höger.  
Torsdagen 24 januari, 15:00 –



### **Bläckfisken Nacka-Värmdö**

Vi fortsätter också med vårt **Bridge**-spelande. Följande dagar är inbokade, allt i Lilla Salongen, Ektorps Seniorcentrum:  
Fredag 4 januari, 14:00 – 16:00  
Torsdag 10 januari, 14:00 – 16:00  
Fredag 18 januari, 14:00 – 16:00  
Fredag 25 januari, 14:00 – 16:00  
Bokning och information rörande bridge sköts av Tuula Fomin, 070 7352343.

### **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



### **Boule**

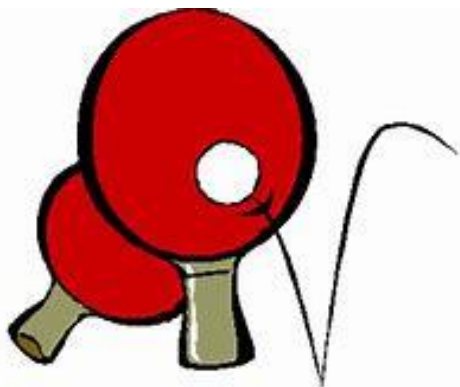
Boulespelet kommer att fortsätta under år 2019 i delvis ny form. Startdatum är ännu ej bestämt, men siktet är inställt på en måndag i januari. Håll ögonen öppna efter ett särskilt bouleskick i början av året.

### **Bassängsträning**

Nytt pris på 10-kortet för medlemmar i Parkinsonförbundet kommer att vara 430 kronor.  
Madeleine Uvhagen 072 083 62 27  
[madeleine.uvhagen@attendo.se](mailto:madeleine.uvhagen@attendo.se)  
Korpralsvägen 53, Järfälla  
Tisdagar, 11:05 – 11:55

### **Gymnastik**

Kom och fortsatt 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  
**Ny termin börjar onsdag den 16 januari 2019.**



### ***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](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



### ***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

### ***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

Fredagar 14:00 – 15:20

***Terminen startar 18 januari***



### ***Dans för Parkinson, Sigtuna***

Vi gör dansövningar både sittandes och ståendes. Vid behov finns alltid tillgång till stol. Ha mjuka kläder som tillåter full rörlighet. Skor med mjuk sula eller barfota. Vattenflaska är bra men inget krav. Det kostar 2.000 kronor för 10 gånger. Betalningssätt: Bankgiro 5211-6118, SWISH till 0705-866 434 eller kontant vid 1:a lektionstillfället. Vecka 3, tisdagen 15 januari startar terminen. Anmälan till ParkinsonFörbundet

[sth.medlemmar@parkinsonforbundet.se](mailto:sth.medlemmar@parkinsonforbundet.se)

Mer information om vad dans för Parkinson innebär hittar du på hemsidorna:

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

[www.danceforparkinsonuk.org](http://www.danceforparkinsonuk.org)

Humlegården Rehabiliteringscenter, Stora gatan 64, Sigtuna (Dagrummet)

Tisdagar, 14:30-15:30

**Februari 2019** månads aktiviteter ska vara inlämnade till **KANSLIET** senast **18 januari**. Risken finns att aktiviteten inte kommer med annars.

**B**

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

## **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)