



Ordföranden har ordet!

Verksamheten är på gång efter lite uppehåll för jul- och nyårsfirande. För några dagar sedan var det ett välbesökt Café 7an där ni medlemmar hade möjlighet att komma med tankar och önskemål om föreningens arbete. Det var roligt att det var så välbesökt och att många synpunkter kom fram som arbetsgruppen och vi i styrelsen får arbeta vidare med.

Jag var häromdagen på Patientrådet på Akademiskt specialistcentrum där vi patientorganisationer hade möjlighet att lämna synpunkter på digitaliseringen av sjukvården i Region Stockholm.

Journalssystem och andra system ska moderniseras och göras mer användarvänliga för både personal och oss patienter. Det finns mycket att tänka på eftersom det är ett stort arbete och det kommer att dröja flera år innan det är i bruk.

Planeringen av årsmötet är i full gång. Kallelsen kommer om en dryg vecka men boka gärna redan in måndagen den 25 februari kl 17.00 i Sandlersalen i ABF-huset i din almanacka.

Agneta Nilsson

Årsmöte

Välkommen till årsmöte. Kallelse kommer att sändas ut separat.

Sandlersalen, ABF-huset. Sveavägen
Måndag 25 februari, 16:00 –

Bläckfisken Nacka-Värmdö

Hur vill du bo i framtiden? Var med och påverka när vi träffar Nacka kommun, Tanja Westlund som informerar om kommunens aktiviteter och planer rörande äldre- och handikapp-vården. Olika boendeformer så som Trygghets- och Särskilt boende presenteras

Anmäl er **senast 15 februari** till Elisabeth Hällström 070 658 85 65,

elisahm1@gmail.com

eller Calle Sundman 070 674 44 67,

sundman.calle@gmail.com

Ektorps Seniorcentrum, Ektorpsvägen 17, Nacka. Vi kommer att hålla till Klubbrummet som ligger på gatuplanet till höger.

Torsdag 21 februari, 15:00 – 17:00

.....o o o o o OO o o o o.....

Kopplat till kommunens presentation har vi ordnat ett besök till Ersta Näsbyrarks Parkinsonboende, torsdagen 7 mars kl. 14:00. Vi dricker en kopp kaffe och de presenterar sin verksamhet varefter vi får gå runt och se på lägenheterna. Adressen är: Eskadervägen 2, 5tr 183 54 TÄBY
Telefon: +46 8 714 60 11 **Anmäl er senast 6 mars** till Elisabeth eller Calle.



Bläckfisken Nacka-Värmdö

Vi fortsätter också med vårt **Bridge**-spelande. Följande dagar är inbokade, allt i Lilla Salongen, Ektorps Seniorcentrum:
Bokning och information rörande bridge sköts av Tuula Fomin, 070 7352343
Fredag 1 februari, 14:00 – 16:00
Torsdag 7 februari, 14:00 – 16:00
Torsdag 14 februari, 14:00 – 16:00
Torsdag 21 februari, 14:00 – 16:00
Torsdag 28 februari, 14:00 – 16:00

Föreningen Parkinson Solna-Sundbyberg – Årsmöte

Kallelse och dagordning skickas ut under vecka 4.
Efter mötet blir det information om vad som gäller om någon på grund av sjukdom eller annan orsak inte kan sköta sina personliga och ekonomiska angelägenheter. Begrepp som behandlas är till exempel anhörigbehörighet, framtidsfullmakt och god man.
Anmälan, **senast 15/2** till Sven-Henrik Vidhall sh.vidhall@gmail.com, tel 070 592 63 36

Mycket välkomna!
Inför val till styrelsen, söker vi dej som är intresserad av att som suppleant delta i styrelsens arbete. För närmare information, kontakta Sven-Henrik Vidhall (ordf) e-post/tel se ovan.
Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg
Onsdagen 20 februari, 15:00

Boule

Boulespelet gör uppehåll i februari, men tar därefter ny fart. Preliminära datum är 11 mars, 8 april och 13 maj. Mer information i kommande Länsinfo. Hälsningar Tommy och Bengt
Oklarheter? Ring 0706-556053 eller skicka en e-post till beneks@bredband.net

Bläckfisken Nordväst

Notera i almanackan. Program inte klart ännu. Information kommer senare.
Fredag 15 februari, 14:00 – 16:00

Anhöriggrupp

Vi träffas varannan vecka. Anmälan ska göras till Ola Larsson **senast 4 dagar innan** på 0725-11 76 33 eller olarsson57@gmail.com
Kansliet, se adress nedan
Måndag 11 februari, 14:00 - 15:30
Måndag 25 februari, 14:00 – 15:30



Yngre Parkinson Stockholm

Välkommen att träffas och trivas med goda vänner. Vi ses en trappa upp. Ingen föransmälan nödvändig.
Välkomna hälsar Peter, Maria och Angela.
För info, kontakta iaw63@yahoo.se
Copperfields, St. Eriksgatan 36
Onsdag 6 februari, 17:00 –



Café 7:an

Nu slår vi upp dörren till Café 7:an. Vi välkomnar alla till ett par timmars avkopplande gemenskap. Kaffe med dopp serveras som vanligt till självkostnadspris. Under tiden fram till 16:00 utbyter vi erfarenheter, berättar historier eller reseminnen, sjunger en visa eller prövar vår skicklighet vid darttavlan. **Anmälan senast den 25 februari** till Tommy Magnusson tel. 0768-031030 eller tommy.magnusson3@gmail.com eller till Bengt Ekström tel. 0706-556053 beneks@bredband.net.
Välkomna hälsar Tommy och Bengt
Kansliet, se adress nedan
Onsdag, 27 februari, 14:00 – 16:00

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
Kansliet, se adress nedan
Torsdagar 14:00 – 15:00

Bassängträning

Nytt pris på 10-kortet för medlemmar i
Parkinsonförbundet kommer att vara 430
kronor.
Madeleine Uvhagen 072 083 62 27
madeleine.uvhagen@attendo.se
Korpralsvägen 53, 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

Nybörjare - Dans för Parkinson

Fem tillfällen kostar 1 300 kronor
Anmälan till hemsidan:
www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-dansskolor/Balettakademien-Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?ar_rId=249769&ref=52000?sr=true
Balettakademien Stockholm, Birger
Jarls gatan 70
Tisdagar, 15:45 – 17:15

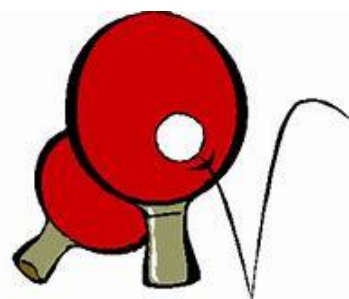
Fyssforum Parkinsonträning

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



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

V I K T I G T!

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

E-post:

kansliet.parkinsonstockholm@telia.com

På grund av att jag ska göra en långresa,
måste alla aktiviteter lämnas till
KANSLIET. Jag ska vara borta ett par
månader och kommer inte att ha min PC:n
med mig.

Hälsningar Yvonne

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, 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.

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

www.sigtnadansskola.se

www.danceforparkinsonuk.org

Humlegården Rehabiliteringscenter, Stora gatan 64, Sigtuna (Dagrummet)

Tisdagar, 14:30-15:30



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