



# Parkinson STOCKHOLM

## Länsinfo

Ansvarig utgivare:  
Ordförande Parkinson Stockholm

Mars 2019



### *Ordföranden har ordet!*

#### **Året som gått**

Verksamhetsåret 2018 i vår förening närmar sig slutet. När Ni läser det här har årsmötet redan varit. För mig som nyvald ordförande vid förra årsmötet har det varit ett lärande året igenom. Vår förening har många aktiviteter, över 500 under året och det är många medlemmar att lära känna. Vid årsskiftet var vi 1497 stycken. Det är många rutiner som ska fungera, det har varit många möten att gå på. Att allt vanligtvis fungerar bra har jag alla aktiva styrelseledamöter, volontärer och andra medlemmar att tacka för.

Tack för verksamhetsåret 2018

*Agneta Nilsson*

#### ***Notera i almanackan redan nu! Med dr och auktoriserad kliniksexolog Birgitta Hulter informerar om sex-och samlevnadsfrågor vid Parkinsons sjukdom***

Birgitta Hulter, medicine doktor och auktoriserad klinisk sexolog ger råd och stöd i hur man kan hantera de svårigheter som ofta uppstår i samlivet vid Parkinsons

Personer med Parkinson och deras partner upplever ofta att utbytet av ömhet, tillgivenhet och att dela känslor och upplevelser har avtagit sedan diagnosen. Längtan efter ömhetsbetygelser och en gemenskap i vardagen finns dock oftast kvar oförminskad, både hos dem sjuka och partnern. Anmälan **senast 1 april** till Parkinson Stockholms kansli på E-post [kansliet.parkinsonstockholm@telia.com](mailto:kansliet.parkinsonstockholm@telia.com) eller telefon 08-6780122.

ABF Stockholm, Sveavägen 41, 111 34 Stockholm

Torsdag 4 april, 17:00 – 19:00



#### ***Bläckfisken Nacka-Värmdö***

Vi har bokat ett besök till **Ersta Näsbyrads 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. Calle har portkod som ni får vid anmälan.

### ***Bläckfisken Nacka-Värmdö***

Vi fortsätter med vårt Bridgespelande. Följande dagar är inbokade, allt i Lilla salongen, Ektorps Seniorcentrum:  
C:a 2 timmar för alla bokningar nedan  
Tisdag 5 mars, kl. 15:00 –  
Tisdag 12 mars, kl. 15:00 –  
Torsdag 21 mars, kl. 14:00 –  
Tisdag 26 mars, kl. 15:00 –  
Bokning och information rörande bridge sköts av Tuula Fomin, 070 7352343.

### ***Bläckfisken Nordväst***

Vi får besök av kurator/socionom Katarina Gustavsson, Neurologkliniken Danderyds sjukhus. Att få diagnosen Parkinsons sjukdom är en stor påfrestning både för den som drabbas och närstående. Katarina utgår ifrån sitt arbete som kurator på akutsjukhus och berättar för oss om vad hon i sin profession kan bidra med, samhällets stöd, vanliga upplevelser, reaktioner och behov vid Parkinsons sjukdom. Hon hoppas på en dialog och utbyte med oss.

Kaffe med gott bröd serveras, som vanligt, till självkostnadspris. Hjärtligt välkomna!

Anmälan **senast den 12 mars** 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

Studieförbundet Vuxenskolan i Jakobsberg, Kvarnplan 11, 2 tr (hiss finns) mitt emot busstationen  
Fredag 15 mars, 14:00 – 16:00

### ***Bokcirkel***

En utflykt i litteraturens underbara värld. Kansliet, se adress nedan  
Fredag 1 mars, 14:00 - 15:30  
Fredag 29 mars, 14:00 – 15:30

### ***Boule***

Även denna gång vill vi genomföra månadens boulespel som en tävling mellan fyra lag. Eftersom varje lag består av tre spelare, så kan maximalt 12 få plats. Lagens sammansättning fastställs genom lottdragning innan tävlingen börjar. Då

informerar också om regler och spelordning.  
Kom ihåg betalkortet! Kontanter gäller inte på Boulebar.

Anmälan och frågor: Tommy Magnusson ([tommy.magnusson3@gmail.com](mailto:tommy.magnusson3@gmail.com)) alt. 0768-031030 eller Bengt Ekström ([beneks@bredband.net](mailto:beneks@bredband.net)) alt.0706-556053.  
Sista anmälningsdag är den 7 mars.  
Välkomna hälsar Tommy och Bengt  
Boulebar T-Rådhuset/Hantverkargatan 8.  
Måndag 11 mars 16:00 – 18:00.

### ***Anhöriggrupp***

Vi träffas varannan vecka. Anmälan ska göras till Ola Larsson **senast 4 dagar innan** på 0725-11 76 33 eller [olarsson57@gmail.com](mailto:olarsson57@gmail.com)  
Kansliet, se adress nedan  
Måndag 11 mars, 14:00 - 15:30  
Måndag 25 mars, 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](mailto:iaw63@yahoo.se)  
Copperfields, St. Eriksgatan 36  
Onsdag 6 mars, 17:00 –



### ***Café 7-an***

Nu slår vi upp dörren till Café 7-an och välkomnar alla till ett par timmars avkopplande gemenskap. Kaffe med dopp serveras som vanligt till självkostnadspris. I skrivande stund har vi ingen föredragshållare utan under tiden fram till 16:00 får vi utbyta erfarenheter, berätta historier eller reseminnen, sjunga en visa

eller pröva vår skicklighet i fiaspel eller vid darrtavlan.

Anmälan görs **senast 25 mars** till Tommy Magnusson tel. 0768-031030 alt.

[tommy.magnusson3@gmail.com](mailto:tommy.magnusson3@gmail.com) eller till Bengt Ekström tel. 0706-556053 alt.

[beneks@bredband.net](mailto:beneks@bredband.net).

Välkomna hälsar Tommy och Bengt

Kansliet, se adress nedan

Onsdag 27 mars, 14:00 -

### **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

### **Bassängträning**

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

Bassänggruppen har plats för ytterligare en badare. Först till kvarn gäller. Ring

Madeleine Uvhagen Leg

sjukgymnast/Spasamordnare/Hälsocoach

Hälsogården SPA & Träning Telefon 072

083 62 27

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

Korpralsvägen 53, Järfälla

Tisdagar, 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

### **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

### **Nyborjare - Dans för Parkinson**

Fem tillfällen kostar 1 300 kronor

Anmälan till hemsidan:

[www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-dansskolor/Balettakademien-](http://www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-dansskolor/Balettakademien-Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?ar)

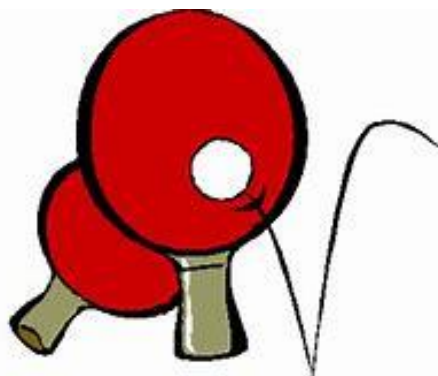
[Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?ar](http://www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?ar)

[rId=249769&ref=52000?sr=true](http://www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?ar)

Balettakademien Stockholm, Birger

Jarlskatan 70

Tisdagar, 15:45 – 17:15



### **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

# 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

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

[www.danceforparkinsonuk.org](http://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](mailto:kansliet.parkinsonstockholm@telia.com)

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



## ***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,

## **V I K T I G T!**

**April** månads aktiviteter ska vara inlämnade till **KANSLIET** senast **15 mars**. Risken finns att aktiviteten inte kommer med annars.

**E-post:**

[kansliet.parkinsonstockholm@telia.com](mailto:kansliet.parkinsonstockholm@telia.com)