



# Parkinson STOCKHOLM

## Länsinfo

Ansvarig utgivare:  
Ordförande Parkinson Stockholm

April 2019



### *Ordförande har ordet!*

Jag vill börja med att tacka för förtroendet att leda föreningens arbete ytterligare ett år.

Den nya styrelsen har haft sitt första möte och börjat fördela arbetsuppgifter.

Våren är i stort färdigplanerad med seminarium om samlevnadsfrågor den 4 april och uppmärksammande av Världsparkinsonsdagen den 11 april.

Den 7 maj kommer föreningen att finnas på plats mellan klockan 14 och 17 på Seniordagen i Kungsträdgården. I maj är det också dags för förbundets kongress med 14 ombud från vår förening.

Vi planerar även i år att vara med på Järvaveckan 12 – 16 juni. Vilken dag och tid vi kommer att finnas där är inte bestämt ännu.

En arbetsgrupp är tillsatt för att planera sommarens traditionella båtresa.

Patientsamverkan och digitalisering är aktuella områden på regionnivå där vi från styrelsen aktivt vill ta del av information och påverka arbetet med dessa frågor.

Till sist vill jag gratulera vår samarbetsförening Narva Boxningsklubb som utsetts till årets eldsjälsförening för sitt arbete med Äldre- och Parkinsonboxning!

*Agneta Nilsson*

### *Sex och samlevnad*

Med dr och auktoriserad kliniksexolog Birgitta Hultner informerar om sex- och samlevnadsfrågor vid Parkinsons sjukdom. 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

### *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 6 april, 14:00 - 15:30

Måndag 29 april, 14:00 – 15:30

### ***Parkinsondagen 2019***

Parkinsons sjukdom – diagnos och behandling

Utmanande balansträning ger resultat  
aktuell forskning om rehabilitering för  
personer med Parkinsons sjukdom:  
föreläsning med fysioterapeut Erika  
Franzén, forskare vid Karolinska Institutet  
och Stockholms Sjukhem  
Prova-på-aktiviteter och utställning

Stockholms Sjukhem, Magnus Huss aula,  
Mariebergsgatan 22  
11 april kl.17:00 – 19:00

### ***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  
Torsdag 4 april, kl. 14:00 –  
Tisdag 9 april, kl. 15:00 –  
Tisdag 16 april, kl. 15:00 –  
Bokning och information rörande bridge  
sköts av Tuula Fomin, 070 7352343.

### ***Bläckfisken Nordväst***

Vi har ännu inte hittat någon tillgänglig  
föredragshållare till vår träff den 12 april,  
men vi träffas ändå under trevliga former.  
Lämna oss gärna önskemål på frågor som  
vi kan diskutera tillsammans, även om vi  
är utan föredragshållare. Då kan vi  
förbereda ämnen. Kaffe med gott bröd  
serveras som vanligt, till självkostnadspris.  
Hjärtligt välkomna!  
Studieförbundet Vuxenskolan i  
Jakobsberg, Kvarnplan 11, 2 tr, hiss finns  
Mitt emot busstationen  
Fredag 12 april, 14:00 – 16:00.



### ***Bokcirkel***

En utflykt i litteraturens underbara värld.  
Kansliet, se adress nedan  
Fredag 26 april, 14:00 – 15:30



### ***Yngre Parkinson Stockholm***

Välkommen att träffas och trivas med goda  
vänner. Vi ses en trappa upp. Ingen  
föranmälan nödvändig.  
Välkomna hälsar Peter, Maria och Angela.  
För info, kontakta [iaw63@yahoo.se](mailto:iaw63@yahoo.se)  
Copperfields, St. Eriksgatan 36  
Onsdag 3 april, 17:00 –

### ***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

### **Fyssforum Parkinsonträning**

Pris:

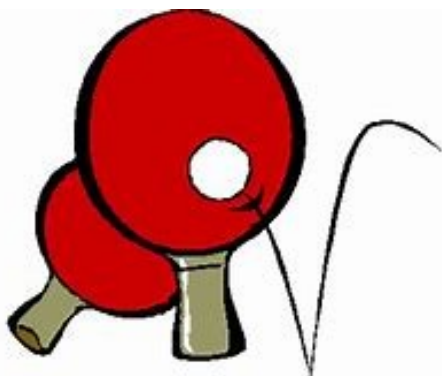
- 10 ggr klippkort 1.500:00
- Terminskort 2.500:00
- Drop-in/enstaka pass 170:00

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

### **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 luftiga kläder och inneskor med ljus r av dig till Johan Eklund, [j@l@gmail.com](mailto:j@l@gmail.com) eller på telefon 4 675, om du har frågor.  
n, Tellusborgsvägen 22, Hagersten. Lokalen ligger nära T-bana Midsommarkransen  
Tisdagar, 12:00 – 14:00  
Torsdagar, 12:00 – 14:00

### **Bordtennis-VM**

Internationella bordtennisförbundet har beslutat att arrangera det världsmästerskapet för spelare som har Parkinson. Spelarna kommer att tävla i tre kategorier: milda, måttliga och svåra symtom.  
New York  
11 – 13 oktober

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

Fem tillfällen kostar 1 300 kronor  
Anmälan till hemsidan:  
[www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-dansskolor/Balettakademien-Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?arrId=249769&ref=52000?sr=true](http://www.folkuniversitetet.se/Skolor/Balettakademien-dansskolor/Balettakademien-Stockholm/Kurser/KursbeskrivningBA/?arrId=249769&ref=52000?sr=true)  
Balettakademien Stockholm, Birger Jarlsgatan 70  
Tisdagar, 15:45 – 17:15



### **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

### **Parkinson Södertälje**

Våravslutning.  
Måndag 8 april, 13:00 – 15:00

# B

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ

## ***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.sigtunadansskola.se](http://www.sigtunadansskola.se)  
[www.danceforparkinsonuk.org](http://www.danceforparkinsonuk.org)  
Humlegården Rehabiliteringscenter, Stora gatan 64, Sigtuna (Dagrummet)  
Tisdagar, 15:45-17:15



## **Efterlysning**

Vill Du göra en insats för föreningen? Vi behöver ytterligare några informatörer, medlemmar som vill gå ut och informera på boenden, hemtjänst, anhörigkonsulenter och liknande. Vi planerar att genomföra en utbildning för intresserade under hösten. Är Du anhörig och vill leda en anhöriggrupp? Vår nuvarande grupp är fulltecknad och vi skulle behöva starta ytterligare en.

Du kanske vill hjälpa till med något annat hör av Dig med det också.

Ta kontakt med föreningskansliet:  
[kansliet.parkinsonstockholm@telia.com](mailto:kansliet.parkinsonstockholm@telia.com)  
eller 08-6780122.

**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)

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

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

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