



# UPPSALA PARKINSONFÖRENING

## MEDLEMSINFORMATION

### SEPTEMBER 2019

## MÅNADSMÖTE

### TORSDAG 26 SEPT. KL. 16.15

### TRÄFFPUNKT STORGATAN 11

#### Kvällens gäst Eva Ejneborn

Uppsala Parkinsonförening  
Terje Helland Ordförande  
Mobil 0705-79 13 79  
E-post:  
terje.helland@telia.com  
U-a Parkinsonförenings hemsida:  
parkinsonforbundet.se/uppland  
Klicka på Uppsala

Norrälje Parkinsonförening  
Olle Undmark Ordförande  
Mobil 070-246 49 59  
olle.und@hotmail.com

Bålsta Parkinsonförening  
Kåre Ericsson Ordf.  
tel. 0709-66 30 10  
Natts väg 8  
746 37 Bålsta  
kare.ericsson@gmail.com

Enköpings kontaktperson  
Lena Gårdh-Sjöman  
tel. 0707-983552  
l.gardh@hotmail.com

Parkinsonsköterska Uppsala  
tel. 018-611 50 03

Qvinnor med Parkinson  
vilande t.v.  
Ann Segerberg  
tel. 018-46 33 13  
ann.segerberg@hotmail.com

Anhörigcentrum Uppsala  
S:t Persgatan 10 A 1 tr  
tel. 018- 727 92 00  
uppsala.se/anhorigcentrum

Parkinson Uppland  
Ordf. Göran Einarsson  
Mobil: 070-339 25 71  
E-post: gevsab@yahoo.se  
hemsida  
uppland.parkinsonforbundet.se

Antal medlemmar 2/5 2019  
Uppsala lokalförening (UPF)  
Inkl. Enköping  
339 st,

Ansvarig utgivare  
Ordförande  
Uppsala Parkinsonförening



Eva Ejneborn var 52 år och på livets topp när hon fick diagnosen Parkinson. En än så länge obotlig sjukdom. Egentligen började symptomen redan tjugo år tidigare men ingen såg till helheten. När skakningarna kom konstaterades sjukdomen. Med sjukdomen kom många tankar och känslor som Eva började blogga om. Bloggens hundra första inlägg blev till denna bok. På mindre än två år har hennes blogg fått över 6 000 läsare i 46 länder. "Att kunna dela med mig betyder väldigt mycket", säger Eva. Läsarna beskriver innehållet som starkt, varmt, klokt, sorgligt men inte deppigt, positivt och inspirerande, bra tempo och fin ton, avskalad och naken, gripande, känslofyllt och samtidigt krasst. Eva har beskrivits som en krigare.

Lena Schalin, styrelseledamot i Parkinsonförbundet och själv Parkinson sjuk, om bloggen som återges i denna bok: "Bloggen En dag i taget är en mycket läsvärd och intressant läsning när livet inte blir som man tänkt sig. Författarinnan beskriver på ett naturligt och rakt sätt när hon drabbades av sjukdomen Parkinson mitt i livet. Hur den drabbar henne och även närstående. Intressant och lärorik läsning både för andra med neurologiska sjukdomar och för deras anhöriga. Författarinnan har ett bra språk och det är en underhållande läsning".

## NÄSTA YP- TRÄFF

YP som är en speciell grupp inom föreningen står för YNGRE MED PARKINSON och vänder sig till dig som fortfarande arbetar. Syftet med gruppen är att ge stöd åt yngre med familj och ensamstående att ge möjlighet att träffa andra som är i samma situation och har sällskap av Mr P. Vi pratar om allt mellan himmel och jord under lättsamma former. Tipsar om hur man informerar t.ex. en arbetsgivare som inte vet vad Parkinson är. Vi äter en bit mat och tar en öl eller bara en fika.

Nästa träff är onsdag 11/9 kl. 18.00

Plats: Restaurang il GRANDINO  
Adress: Frodegatan 9 Uppsala  
Anmälan (för bokning av bord) till:  
Britt-Marie Eriksson

Mobil: 070-527 84 10 mail: nyp.uppsala@gmail.com

## **Bordtennisträningen har startat.**

**Behöver du träna upp din balans, koordination och rörlighet då är kanske bordtennis något för dig.**

**Träningen leds av erfaren spelare från Uppsala Bordtennisklubb och innefattar olika övningar och matchspel.**

**Vi tränar på onsdagar kl 15.30-17.00 i UTK-hallen.  
Kostnad HT 2019: 700 kr**

**Är du intresserad? Hör av dig till mig på: [docum74@hotmail.com](mailto:docum74@hotmail.com)**

**Vi har i dagsläget ingen möjlighet att ta emot personer med rullstol i vår grupp men om det finns ett sådant intresse så får vi undersöka möjligheten till att starta en egen grupp.**

**/Erik Hansson**

## **Boxningsträningen**

**Rullar vidare på tisdagar och torsdagar kl 13.00. Träningen kommer att ledas av Lars Myrberg. Bronsmedaljör i OS 1988. Det kommer att bli en avgift på 1000:- per termin trots att träningen subventioneras av Postkodsstiftelsen. Det är ett krav från Postkodstyrelsen.**

**Britt-Marie Eriksson tel. 070-527410 kan svara dig om du har frågor om träningen.**

## **Parkinsonjympan**

**Fortsätter måndagar och tisdagar med start kl 13.00 båda dagarna. Det finns två platser lediga på tisdagar. Vi fortsätter fram till Lucia.**

**Är du intresserad ring eller maila Göran Einarsson:**

**Mobil 070-339 25 71 e-post:[gevvsab@yahoo.se](mailto:gevvsab@yahoo.se)**

# Axplock från kongressen 2019

Den 18-19 maj deltog jag första gången i Parkinsonförbundets kongress som en representant av fem för Uppland.

Dagarna var väl förberedda, speciellt förhandlingarna (både material och genomförandet). Eventuella funderingar om och hur vi hinner gå igenom alla punkter enligt programmet (både dagordningen enligt stadgarna och ett antal presentationer) var som bortblåsta när kongressordförande satte igång. Eva- Lena Jansson ledde mötet på ett utmärkt sätt; hon var saklig, kunnig, snabb utan att det kändes jäktigt. Samtidigt hade hon fina små kommentarer och såg till att alla var med och att vi inte gick vidare på dagordningen utan att kontrollera att alla är med. Styrelsens ekonomiska redovisning ledde till några frågor och samtal om resultatet (sedan 2016 sjunkit markant), intäkterna (2013 fick Förbundet ta emot ett stort arv, från 2014 till 2018 har intäkterna stigit något och är nu ca 7 mil kr/år). Det diskuterades en hel del om vad ”soliditet” är, hur det räknas och hur bra nyckeltal det är för en organisation som Parkinsonförbundet.

Verksamhetsplan för 2019 beskrivs i materialet kortfattat men tydligt.

Aktiviteter finns inom följande områden:

- Medlemsaktiviteter (anhörigträffar, Nätverket Yngre Parkinson och Parkinsonjournalen),

- Externa aktiviteter (seminarium, världsparkinsondagen, hemsidan, nyhetsbrev/forskning, Parkinsonlinjen och sociala medier)

- interna aktiviteter (styrelsemöten och regionala möten, kongress, utbildning för webbredaktörer och medlemsregisteransvariga),
- projekt (sju arvsprojekt med budgeterade medel sammanlagt drygt 700000 kr)

- internationellt arbete

Av föreläsarna fastnade Sara Riggares presentation samt Kompani Parkinson uppträdande.

Samt en slogan från början av kongressen: Skakar men är inte störd!

Sammanfattningsvis kan man säga att kongressen var mycket lyckad och det finns en hel del resurser och verksamhet i Förbundet. Det gäller att på regional och lokal nivå ta vara på det som finns och att det sker med minsta möjliga byråkrati.

Kongressen avslutades med att Eva Ejneborn presenterade sin podd som är värd att studera. Hon har på två år samlat sjutusen unika läsare i 46 länder över hela världen. Den finns i bokform att köpa men det första jag gjorde när jag kom hem var att leta upp den på nätet. Texten är enkel och den är skriven med humor. Adressen till podden är: ejnebornochparkinson.com—En dag i taget

Vid pennan Leena Mellenius 20190801

## Rumphugget månadsmöte

Det blev ett rumphugget månadsmöte när vi träffades för att ha lite skoj tillsammans med MATS STRANDBERG. Mats gjorde en enmansshow där han imiterade ett otal kändisar och han hade lagt roliga citat i deras mun. Det hela sammanvävt på ett underhållande sätt. Det var 45 minuter "ståuppkomik" där han lockade fram många skratt.

Där tog det roliga slut.

Vår fikaleverantör, som tidigare levererat kaffe och fralla prickfritt hade hamnat i en formsvacka och glömt bort oss. Vilket aldrig hänt tidigare.

Det fick bli lite småprat i stället i väntan på hemfärd.

Dagens överraskning stod färdtjänsten för.

När jag skulle beställa bil för att åka ner till Storgatan 11 fick jag besked att alla färdtjänsttider var blockerade mellan kl. 13-16. Det fanns inga bilar. De som hade planerat att göra en utflykt och även få en stunds samvaro blev grundlurade.

För de stackare som under våren lagt hela sin själ i att få skolskjutsar och färdtjänst att fungera måste det vara en överraskning att det måste finnas bilar och chaufförer för att bedriva taxiverksamhet.

Lycka till nästa gång!!!

Göran Einarsson

### Dans för Parkinsonsjuka

Vi letar efter lämplig samarbetspartner som även passar vår plånbok

*Om promenader var så himla sunda.*

*Då skulle ju brevbäraren vara odödlig*

*Valen simmar hela dagarna, äter bara fisk men är tjock som tusan ändå*

*Kaninen springer och hoppar hela dagarna, men lever max fem år*

*Sköldpaddan springer inte, hoppar inte, kommer alltid sist,*

*rör sig nästan inte, blir 150 år.....*

*Vad drar man för slutsats av det*

*Ta en öl och koppla av*