

Parkinsonföreningen Lund

Höstprogram 2023





Kära medlemmar i lokalföreningen Parkinson Lund!

Nu är i stort sett halva 2023 till ända. Styrelsen för Parkinson Lund tackar för visat intresse för det gångna halvåret och överlämnar härmed programmet för hösten. Vi hoppas att det sista halvåret ska bli lika aktivt och ser framemot att träffas på någon av medlemsträffarna/aktiviteterna!

I maj i år hade Parkinson Lund 215 medlemmar. Våra lokaler finns på Annegården, Skansvägen 5 i Lund och vi delar huset med ett flertal andra handikapporganisationer (sedan några år tillbaka är namnet "Funktionsrätt Sverige"). Annegården ägs av Lunds kommun som hyr ut den till HSO.

Medlemsträffar har vi en gång per månad från februari-juni samt augusti-december. Våra medlemsträffar men även andra aktiviteter såsom samtalsgrupper, träning av balans och fallteknik förlägges på Annegården. Undantag är t.ex. vid utflykter, studiebesök mm.

Anmälan krävs till medlemsträffarna och görs direkt till den som står som ansvarig för aktiviteten. När en aktivitet/medlemsträff har en kostnad ska den betalas i samband med anmälan. "Se "Betaling av aktivitet" på nästa sida.

Det viktigaste för vår förening är att göra medlemsträffarna så attraktiva att fler medlemmar kommer till våra aktiviteter. Har du förslag på aktivitet, hör av dig till någon i styrelsen. Vi tar gärna emot förslag.

Styrelsen för Parkinsonföreningen i Lund hälsar Er välkomna till hösten 2023!





Medlemsavgift

Medlemsavgiften för 2023 är 300 kr. För det får du förutom medlemskapet fyra nummer av Parkinsonjournalen. En utmärkt patienttidning med aktuell information om nya forskningsrön, reportage mm.

Medlemskap

Kontakta Parkinson Lunds medlemsombud, Kerstin Phillips, kerstin.phillips@telia.com eller tel. 070-586 83 12.

Betalning av aktivitet:

Medlemsträffarna på Annegården är kostnadsfria för deltagarna.

Vid utflykter, studiebesök eller andra aktiviteter med avgift sker betalning till Parkinson Lund, Företagskonto på SEB: 5658 101 79 57 eller Swish nr 123 110 2672.

OBS! Uppge alltid aktivitetens namn samt namn på dig som avsändare.

Samåkning

Vid utflykter där resan sker med privata bilar gäller samåkning. I samband med anmälan meddelar ni också om ni behöver åka med någon eller om ni har möjlighet att ta med någon i er bil. Vi räknar med en bilkostnad på 25 kr per mil och delas med samtliga i bilen.

Återbud

Återbud efter sista anmälningsdag innebär att kostnader som föreningen får trots återbud debiteras den som lämnat återbud.

Styrelsens e-postadress och telefonnummer finns på sid 15.

För fortlöpande information om våra aktiviteter besök vår hemsida:

www.parkinsonforbundet.se/ (klicka dig vidare till Länsföreningar och lokalföreningar).



Medlemsträff 17 augusti

Studiebesök på Solnäsård

Solnäsård ligger vid avfarten från Lund till E6/E4 och Lomma.

Solnäsård är en äppelgård med stora odlingar och en mycket stor produktion av matvaror där äpplen är huvudprodukten. Solnäsård ägs av Kiviks musteri.

Torsdagen den 17 augusti kl 14.00 träffas vi på Solnäsård.

Vi börjar med att en guide berättar om hur Solnäsård byggs upp och utvecklas till den stora anläggningen det är i dag. Guidningen beräknas ta ca 50 minuter.

Därefter bjuder föreningen på kaffe och äppelkaka.

Det ges också möjlighet till att handla i gårdsbutiken.

Anmälan om deltagande **senast den 10 augusti** till Lisa Engström:
engstrom3741@gmail.com eller telefon: 070-699 69 72.

Välkomna!



Medlemsträff 14 september

Vi träffas på Annegården

Torsdagen den 14 september träffas vi på Annegården. Styrelsen informerar om tankarna på att ha en caféverksamhet några gånger per månad.

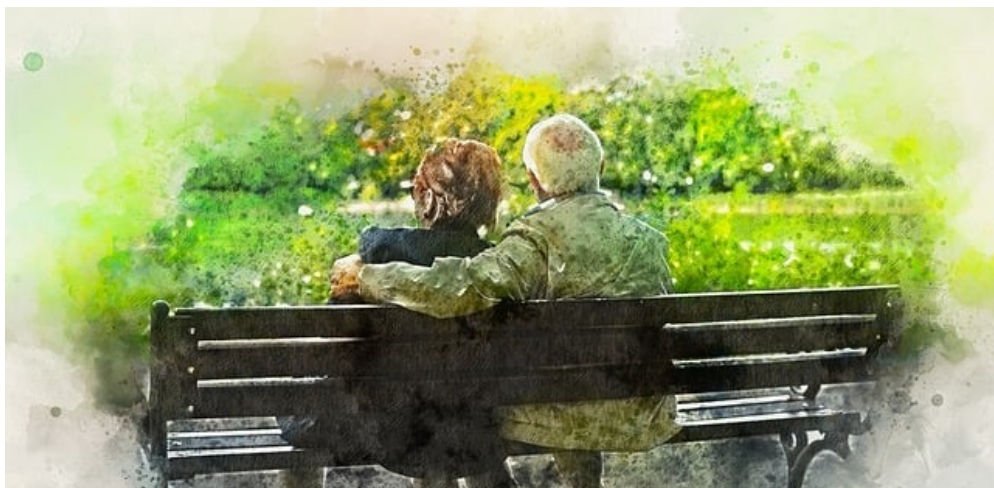
Vi vill gärna höra era synpunkter. Idéen har funnits en tid och vi är intresserade av vad medlemmarna tror om caféet som har öppet med viss regelbundenhet.

Tid: 14.00-16.00

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund

Anmälan om deltagande **senast den 7 september** till Birgitta Gerdtsson: birger41@hotmail.com eller telefon: 072-551 60 16.

Välkomna!



Medlemsträff 12 oktober

Torsdagen den 12 oktober kl 13.00 kommer **Susanna Ivarsson**, professor vid Lunds Universitet och har ägnat en stor del av sitt yrkesliv åt Parkinsons sjukdom och föreläser om

"Att leva och åldras med Parkinsons sjukdom, konsekvenser och åtgärder i vardagslivet".

Tid: Torsdagen den 12 oktober, kl **13.00-15.00 - OBS tiden!**

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund

Föreningen bjuder på kaffe med dopp.

Anmälan om deltagande **senast den 5 oktober** till Birgitta Hansson:
gbi.hansson@gmail.com eller telefon: 073-802 31 30.

Välkomna!



Medlemsträff 16 november

The Girl Next Door: **Doris Day**

Präktiga, äppelkindade, söta och oskuldsfulla helylletjejen Doris Day, var hon så präktig och oskuldsfull som hon såg ut egentligen? Och var hon alltid lika bekymmersfri och glittrande glad som hon verkade i filmerna och på de idolbilder som täckte väggarna hos 50-talets tonåringar? Svaren ger Jan Olsson som faktiskt råkade bli bekant med den legendariska stjärnan.

Jan Olsson, populär föredragshållare med bland annat ett 25-årigt förflutet vid Sveriges Radios underhållningsavdelning, berättar om Doris Day. Dels får vi lyssna på hennes mest kända melodier men också få veta något om hennes livs historia.

Datum/tid: Torsdagen den 16 november, kl 14.00-16.00

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund

Anmälan om deltagande **senast den 9 november** till

Mats Lindstrand: mlindstrand49@gmail.com eller telefon: 070-550 75 25.

Välkomna!



Julfest på Annegården

Medlemsmöte 8 december

Fredagen den 8 december bjuder styrelsen för Parkinsonföreningen Lund in till julfest för alla medlemmar i föreningen!

Julfesten börjar kl. 13.00. Vi spelar julmusik och alla som så önskar sjunger med i julsångerna.

Vid ankomst bjuder vi på glögg och pepparkakor. Därefter serveras julbord.

Varje besökare som vill delta i julklappslotteriet tar med sig en julklapp (värde 50-100 kr).

Julklapparna delas ut som ett lotteri.

Julfesten avslutas med kaffe och julkaka.

Anmälan om deltagande **senast den 1 december** till Birgitta Hansson:

gbi.hansson@gmail.com eller telefon: 073-802 31 30.

Välkomna!

Styrelsen för Parkinson Lund önskar medlemmarna en riktigt God Jul!





Samtalsgrupper för personer med Parkinsons sjukdom och anhöriga/närstående

Samtalsgrupperna har tillkommit för att tillgodose medlemmarnas behov av att dela med sig av sina erfarenheter. Det är skillnad på vilka behov man har att prata om och vi har en grupp för de med Parkinsons sjukdom och en grupp för anhöriga/närstående.

Grupperna träffas på Annegården, Skansvägen 5 i Lund. Antalet deltagare per grupp är maximerat till 15 personer. Detta för att alla deltagare ska kunna få sin röst hörd.

Hösten 2023 har vi bokat i tre tillfällen per samtalsgrupp: **21 september**, **19 oktober** och **23 november**. Varje gång kl. 10.30-12.00.

Du behöver endast anmäla dig en gång.

Gruppen med Parkinsons sjukdom leds av Anne Fagerqvist som har erfarenhet som Parkinson sjuksköterska.

Anhöriggruppen leds av Maud Eker och Monica Vikingsson. Båda har erfarenhet av att leva med en närstående som har sjukdomen.

Anmälan till gruppen med Parkinsons sjukdom görs till Lisa Engström via mejl: engstrom3741@gmail.com eller telefon: 070-699 69 72.

Anmälan till anhöriggruppen görs till Maud Eker via mejl: maud.eker@gmail.com eller telefon: 073-707 07 70.

Varmt välkomna!

Välkomna till Skånes Dansteater!



Dans för personer med Parkinsons sjukdom

Skånes Dansteater erbjuder under hösten 2023 dans workshops för dig med Parkinsons sjukdom.

Varje tillfälle innebär en fysisk workshop i cirka 75 minuter. Workshopen leds av erfarna dansare från Skånes Dansteater, tempo och innehåll är helt anpassat för dig.

Workshopen avslutas med gemensam fikastund. Det kostar inget att delta och du får gärna ta med dig en person som också dansar utan kostnad. Ta på dig kläder som är sköna att röra sig i.

Följande lördagar gäller under hösten 2023:

26 augusti

16 september

30 september

14 oktober

28 oktober

4 november

25 november

Tid: 11.00-13.00 (workshop)
11.00-12.15, fika (frivillig) 12.15-13.00)

Var: Skånes Dansteaters lokaler,
Östra Varvgatan 13 A, Malmö.

Anmälan om deltagande görs till Skånes Dansteater via e-post: dialog@skanesdansteater.se eller telefon: 070-344 58 11. Medföljande ska också förännämas.

Kostnadsfritt att delta, gäller även för medföljande!

Välkomna!



PROJEKT MERA LIV - Lugnt Inre Välmående

Vi anordnar funktionell träning där vi har roligt tillsammans. Vi mixar ro- och stillhetsövningar, sköna rörelser till musik, olika balansövningar och andra medvetna rörelser. Övningarna anpassar vi för både sittande och stående.

Aktiviteterna är kostnadsfria för medlemmar. Alla kan delta i de enkla övningarna - var och en deltar utifrån sin egen förmåga. Läs mer på Facebook

**PROJEKT -
TRYGGARE VARDAG** vänder sig till personer med Parkinsons sjukdom samt närstående i första hand.

Tryggare vardag är ett metodutvecklingsprojekt av, för och med personer med Parkinsons sjukdom och finansieras med stöd av Allmänna Arvsfonden. Projektägare är KFUK-KFUM i Ystad i samarbete med Parkinson Skåne.

Välkommen till våra fysiska träningspass på Annegården 5 i Lund med **start den 23 augusti.**

Projekt - Mera Liv

Onsdagar, kl 11.00-12.00

Anmälan: Ulf Brandt,
uffe64@hotmail.com eller 070-436 94 24.

Projekt - Tryggare Vardag

Onsdagar, kl 13.00-14.00

Anmälan: Ulf Brandt,
uffe64@hotmail.com eller 070-436 94 24.

Kontaktperson: Birgitta Hansson,
gbi.hansson@gmail.com

Välkomna!





Samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan

Parkinsonföreningen Lund i samarbete med SV, Studieförbundet Vuxenskolan planerar starta följande studiecirkel under hösten:

Jazzens historia - från Louis Armstrong till Miles Davis (8 ggr). Kursavgift: 500 kr.

Cirkelledare: Jan Olsson, jazzmusiker/lärare med stor erfarenhet från Sveriges Radio.

Datum: 22/8, 5/9, 19/9, 3/10, 17/10, 31/10, 14/11 samt 28/11.

Tid: 10.00-12.00.

Plats: SV Lundabygden, Glimmervägen 6 (Gastelyckan), Lund

För att kunna starta studiecirkeln krävs att **minst 10 personer deltar** . Först till kvarn gäller!

Anmälan: Mats Lindstrand, mlindstrand49@gmail.com eller telefon: 070-550 75 25.

Att leva med Parkinson (5 ggr) Kostnadsfritt.

Cirkelledare: Birgitta Gerdtsson.

Datum: 24/8, 31/8, 7/9, 21/9 samt 5/10.

Tid: 10.00-12.00.

Plats: SV Lundabygden, Glimmervägen 6 (Gastelyckan) Lund.

Anmälan: Mats Lindstrand, mlindstrand49@gmail.com eller telefon: 070-550 75 25.

Röstträning (5 ggr) Kursavgift totalt: 750 kr.

Cirkelledare: Kerstin Edvardsson, logoped.

Datum: 26/9, 3/10, 10/10, 17/10 samt 24/10.

Tid: 11.00-12.00 **alternativt** 13.00-14.00.

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund.

Anmälan: görs direkt till Kerstin Edvardsson: kedvardsson8@gmail.com eller telefon: 070-270 31 39.

Ange önskemål om klockslag men gärna också om du skulle kunna närvara vid den alternativa tiden!

Om du har frågor och funderingar, kontakta Kerstin.

Välkomna!





Boxningsträning

Söndagen den 20 augusti startar Parkinsonboxningen igen!

Det har visat sig att regelbunden, intensiv träning verkligen ger resultat. Träningen ger styrka samtidigt som koordination, balans och rörlighet förbättras. Dessutom är det roligt!

Lunds Boxningssällskap har träning anpassad för personer med Parkinsons sjukdom.

Träningen sker på onsdagar kl. 16.00-17.00 samt söndagar kl. 14.30-15.30.

Terminavgiften är 100 kr. I denna avgift ingår en försäkring (man får gärna testa gratis).

Anmälan görs till: kajsa_davidson@hotmail.com eller via sms 070-744 52 192.

Kontaktperson: Mats Lindstrand, mlindstrand49@gmail.com

Lunds Boxningssällskap finns på Stadsparksgången, Högevallbadets lokaler i Lund. Ingång till vänster om huvudingången till badet. Skylt finns på dörren.

Adress till Högevallsbadet: Högevallsgatan 3, 222 29 Lund.

Välkomna!

Gå-bollsträning

Gå-bollsträningen startar igen
tisdagen den 22 augusti!

Gå-boll är ett projekt som startade 2021 i samarbete med Lunds BK. Allmänna arvsfonden är de som bidrar ekonomiskt till projektet.

Vi kommer tillsammans med anpassade träningsformer, övningar, regler för spel, arbeta fram vilka hjälpmedel som behövs etc. Idéen är att stärka deltagarna motoriskt samt öva balans- och koordinationsförmåga och främja social gemenskap.

Plats: Lunds BK, Nordanväg 22
(Klostergården) Lund

Tid: Tisdagar (med start 22 augusti)
kl 13.00-14.00

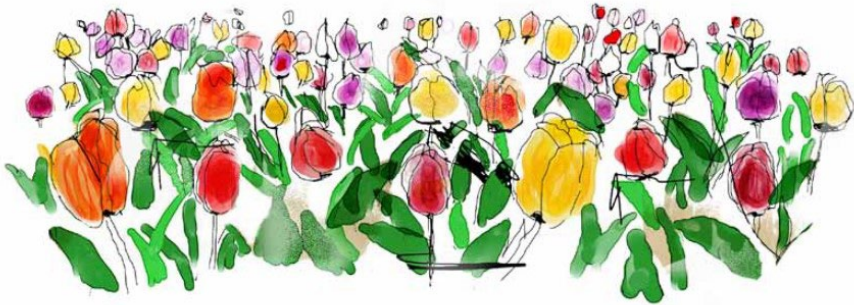
Klädsel: Fritidskläder med
gymnastiskor eller liknande.

Deltagandet är kostnadsfritt!

Kontaktperson: Mats Lindstrand,
mlindstrand49@gmail.com

Välkomna!





Styrelseledamöter i Parkinson Lund 2023

(fram t.o.m. årsmötet 2024)

Ordförande	Mats Lindstrand	mlindstrand49@gmail.com 070-550 75 25
Vice ordf.	Göran Markholm	goran@markylen.se 070-717 52 21
Kassör	Curt Persson	curt.g.persson@gmail.com 073-544 01 20
Förtäring	Birgitta Hansson	gbi.hansson@gmail.com 073-802 31 30
Sekreterare	Lisa Engström	engstrom3741@gmail.com 070-699 69 72
Ledamot	Birgitta Gerdtsson	birger41@hotmail.com 072-551 60 16
Ledamot	Britt-Marie Persson	curt.g.persson@gmail.com 070-615 46 03
Ledamot	Benny Nielsen	15nielsen@tepe.com 070-626 32 17



**Detta höstprogram är framtaget i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan**