



Lokalföreningen Parkinson Lund

Vårprogram 2024



Kära medlemmar i Parkinson Lund

Välkomna till 2024 års Vårprogram.

Styrelsen för lokalföreningen Parkinson Lund tackar för det intresse ni har visat för de aktiviteter som erbjöds under det gångna året och hälsar er välkomna att ta del av utbudet för våren 2024. Vi presenterar i detta programhäfte flera olika aktiviteter med förhoppning att ni alla ska finna något ni är intresserade av att delta vid.

Nytt för 2024

Under hösten har det diskuterats inom styrelsen hur vi ska öka deltagandet vid våra medlemsaktiviteter. Utifrån detta har vi gjort vissa förändringar i vårens program då vår ambition är att göra medlemsträffarna så attraktiva som möjligt för våra medlemmar.

Medlemscaféer, utflykter och andra aktiviteter

Medlemsträffarna har inför i år bytt namn till "Medlemscaféer". Dessa hålls på Annegården, Skansvägen 5 i Lund som är en bra byggnad med funktionella lokaler. Den är också smidig att ta sig till såväl med privata- som kollektiva transportmedel.

Medlemscaféer kommer att hållas i mars och april under våren. I maj och juni erbjuds istället utflykter till Lunds Stadspark samt Skryllegården.

Utöver detta kommer det på Annegården också att hållas samtalsgrupper, friskvård, träning av balans- och fallteknik samt olika kurser i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

I september 2023 hade Parkinson Lund 220 medlemmar - kanske kan vi bli ännu fler under året?

När anmälan krävs till aktiviteterna görs det 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.

Styrelsen för Parkinson Lund önskar ett fint 2024 och hoppas att vi snart ses på någon aktivitet!



Parkinson
Lund



Medlemsavgift

Medlemsavgiften för 2024 är 360 kr. För det priset får du, förutom medlemskapet, fyra nummer av Parkinsonjournalen. En utmärkt patienttidning med aktuell information om nya forskningsrön, reportage mm. Dessutom omfattas du av förbundets deltagarolycksfallsförsäkring.

Som anhörig har du möjlighet att bli stödmedlem till en kostnad av 140 kr.

Medlemskap

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

Betalning av aktivitet

Medlemscaféerna 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.

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).



Medlemscafé 14 mars

Modevisning med Senior Shop AB

Torsdagen den 14 mars kommer Carita Nilsson från Sveriges Senior Shop AB och visar vårens och sommarens mode för damer och herrrar.

Kl 14.00 börjar modevisningen och mellan 15.00-16.00 finns möjlighet att handla kläder.

Vi säljer kläder till seniorer genom att besöka olika typer av föreningar och alla former av äldreboende. Väl på plats rullar vi in en komplett butik med över 1000 plagg för direkt försäljning.

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund.

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

Anmälan är bindande!

Vi bjuder på kaffe och fika.

Välkomna!



Medlemscafé 18 april

Vi träffas på Annegården.

Torsdagen den 18 april kommer Niclas Nordeng från Vård- och omsorgsförvaltningen i Lund och informerar om vilka tjänster och insatser som riktar sig till äldre i Lunds kommun.

Ex. vad som gäller för hjälpmedel, hemvård, färdtjänst, boendeformer för äldre mm.

Tid: 14.00-16.00

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund

Anmälan om deltagande **senast den 11 april** till Birgitta Gerdtsson:
birger41@hotmail.com eller telefon: 072-551 60 16.

Vi bjuder på kaffe och fika.

Välkomna!



Utflykt - 16 maj

Guidad visning i Stadsparken

Stadsparken ligger idag som en grön oas mitt i staden. Den nuvarande Stadsparken anlades åren 1907-1911 och låg då i stadens utkant. Det var dåvarande stadsträdgårdsmästare Johannes Ekberg som fick i uppdrag att utforma och anlägga parken. Parkens historia går dock mycket längre tillbaka i tiden. Dess äldsta del är stadsvallen, Högevall (jfr Högevallsbadet), som än i dag löper genom hela parken. Den kom till på 1300-talet och fungerade då som en befästningsvall.

Torsdagen den 16 maj träffas vi i Stadsparken för en guidad visning!
Samling vid Stadsparkscaféet kl. 12.45, visningen börjar 13.00. **OBS tiden!**

Efter visningen bjuder föreningen på fika på Stadsparkscaféet.

Anmälan om deltagande **senast den 8 maj** till Lisa Engström:
engstrom3741@gmail.com eller telefon: 070-699 69 72.

Välkomna!



Utflykt - 13 juni

Utflykt till Skryllegården

Skryllegården är södra Sveriges största friluftsområde. Här hittar du alltid något du kan göra.

Torsdagen den 13 juni möter vi sommaren på Skryllegården!

Vi träffas vid restaurangen kl. 13.00 för att ta del av deras motionsspår (för de som önskar).

Var och en väljer det spår man vill gå. Föreningen har valt 3 km och 1,2 km-spåren. Det kommer finnas någon på varje spår som vet hur man går för att komma till utgångspunkten och kan även rycka in om något oväntat händer.

Efter väl förrättat värv bjuder föreningen på grillad korv med dryck.

Till Skryllegården tar man ta sig med egen bil, samåkning, färdtjänst etc.

Tidigare har Skånetrafiken (mellan mars och juni) kört från Bangatan (utanför Malmborgs) i Lund med "Naturbussen", linje nr 159 till Skryllegården.

Gå in på Skånetrafikens hemsida för mer information om tider mm.

Anmälan om deltagande **senast den 7 juni** till Lisa Engström:
engstrom3741@gmail.com eller telefon: 070-699 69 72.

Välkomna!



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.

Våren 2024 har vi bokat tre tillfällen per samtalsgrupp: **22 februari, 25 april och 30 maj**. Varje gång kl. 10.30-12.00.

Du behöver endast anmäla dig en gång.

Gruppen med Parkinsons sjukdom leds av Lisa Engström, Birgitta Hansson och Anna-Lena Fällman, sjuksköterska Region Skåne.

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 våren 2024 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 våren 2024:

27 januari

10 februari

24 februari

23 mars

6 april

20 april

4 maj

25 maj

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

Plats: Skånes Dansteaters lokaler, Östra Varvsgatan 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 föränmälas.

Kostnadsfritt att delta, gäller även för medföljande!

Välkomna!



Mera liv (leva livet) Tryggare vardag

Vi anordnar funktionell träning där vi har roligt tillsammans. Vi mixar ro- och stillhetsövningar, sköna rörelser till musik samt olika balans- och falltekniks övningar. Övningarna anpassar vi för både sittande och stående.

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

Läs mer på Facebook

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

Välkommen till våra fysiska träningspass på Annegården 5, Lund med **start den 17 januari.**

Mera liv (leva livet)

Tryggare vardag

Onsdagar, kl 11.00-12.30.

Anmälan och frågor:

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

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

Välkomna!





Boxningsträning

Söndagen den 10 januari 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.

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

Ansvarig träning: kajsa_davidson@hotmail.com eller via sms 070-445 21 92.

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!



Samverkan med

Lokalföreningen Parkinson Lund planerar i samverkan med SV, Studieförbundet Vuxenskolan följande kurser under våren:

Körsång

Vill du sjunga med oss? Att sjunga i kör är bästa hobby, över 800 000 körsångare runt om i Sverige kan inte ha fel. Du får mer energi, bättre sömn, ökar på dopaminet och inte minst så lär du känna nya människor. Intresset är stort så säkra din plats och anmäl dig i dag!

Vår nya kurs startar 29 januari och pågår under fem måndagar mellan kl. 14.30-16.00 på Annegården, Skansvägen 5, Lund.

Priset för fem gånger är subventionerat och kostar 500 kr.

Kursledare blir Inger Göthe från Veberöd som under 30 år arbetat med sång och musik. Inga förkunskaper behövs.

Har du några frågor, mejla Benny Nielsen: 15nielsen@telia.com

Anmälan: Sofia Sidlov, SV Lundabygden, sofia.sidlov@sv.se eller telefon: 070-934 83 06.

Att leva med Parkinson. Kostnadsfritt.

Kursledare: Birgitta Gerdtsson.

Start: 25 januari.

Tid: 10.00-12.00.

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

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



Studieförbundet Vuxenskolan

Shared Reading

Shared Reading är en typ av läsecirkel där vi läser högt tillsammans, diskuterar och delar tankar och associationer i en stressfri atmosfär. Önskar gruppen, läser endast läsledaren och vill du bara lyssna gör du det utan krav. När behov finns passar vi på att bli påminda om röst- och talproduktionen.

Vi läser kortare texter som en novell eller dikt. Varje träff är oavhängig av den föregående och har ett givet avslut. Du har därför inte kravet att närvara varje gång för att följa en längre berättelse över tid. Läsledare är Kerstin Edvardsson, logoped och utbildad läsledare i Shared Reading.

En **första träff** erbjuds den **1 februari**, kl. 13.30-15.00 på Annegården, Skansvägen 5, Lund. Du är välkommen att pröva! Finns det intresse, kommer flera träffar att anordnas under våren.

Anmälan och frågor: Kerstin Edvardsson: kedvardsson8@gmail.com eller telefon: 070-270 31 39.

Röstträning (5 ggr) Kursavgift: 750 kr.

Kursledare: Kerstin Edvardsson.

Datum: 5/3, 12/3, 19/3, 26/3 samt 2/4.

Tid: 13.00-14.00.

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund.

Anmälan och frågor: Kerstin Edvardsson: kedvardsson8@gmail.com eller telefon: 070-270 31 39.

Välkomna!

Gå-bollsträning

Gå-bollsträningen startar igen
tisdagen den 30 januari!

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 30 januari)
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

(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	Vakant	
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
Adjungerad ledamot	Chonny Håkansson	chonnyhakansson@telia.com 070-546 07 88



**Vårprogram framtaget i samarbete med
Studieförbundet Vuxenskolan**