

Vår/sommar program 2025

Lokalföreningen Parkinson Lund



Annegården Skansvägen 5

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Medlemscaféerna

Släktforskning	5
Fysioterapi för personer med Parkinson sjukdom	8
När livet inte blir som man tänkt sig	9

Medlemsutflykter

Studiebesök på TePe, Malmö	7
Johannamuseet, Sandåkra, Skurup	11

Samverkan

Dans och rörelseträning med Birgitta och Laura	13
Allsång	14
Målarkurs	15
Boxningsträning	17

Övrigt

Årsmöte	6
Världsparkinsonsdagen	10
Samtalsgrupper för personer med Parkinsons sjukdom och för närstående	12
Mera liv (leva livet) Tryggare vardag	16
Skånes Dansteater och Dans för Parkinsons	18
Styrelseledamöter	19



Parkinson
Lund

Kära medlemmar

Styrelsen för Parkinson Lund tackar för det intresse ni har visat för de aktiviteter som erbjöds under det gångna året, och samtidigt välkomnar vi er att ta del av utbudet för våren 2025. Vårt mål är att erbjuda aktiviteter som är intressanta och att du finner något som du vill delta i.

Vi tar gärna emot idéer, så har du ett förslag på utflykt, ämne till caféet eller annan aktivitet kontakta Susanne Andersson kontaktuppgifter finner du på sidan 20.

Medlemsaktiviteter

Under januari till juni samt augusti till december anordnar föreningen minst en medlemsaktivitet per månad. Aktiviteten kan vara en föreläsning i ett aktuellt ämne, eller en utflykt till en intressant plats i Skåne. Utöver dessa aktiviteter erbjuder föreningen samtalsgrupper, balansövningar, fallteknik och även underhållning.

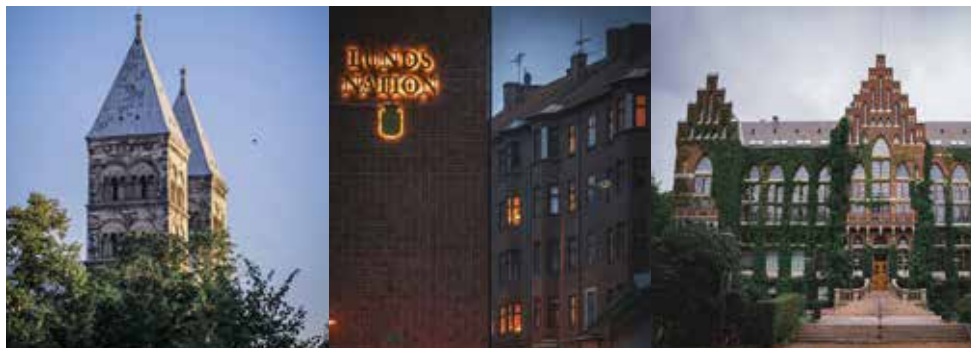
Det viktigaste för vår förening är att göra medlemsaktiviteterna så attraktiva som möjligt och ge medlemmarna möjlighet att umgås under lättsamma former.

Medlemscaféerna har vi på Annegården som ägs av Lunds kommun och som hyr ut den till HSO (Handikappförningarnas Samarbetsorganisation). Tillsammans med ett antal handikapporganisationer delar vi nyttjandet av lokalerna.

Styrelsen tackar för visat intresse för de aktiviteter som erbjudits under 2024.

Välkommen till våren 2025 års aktiviteter.

Mats Lindstrand
Ordförande



Medlemsavgift

Medlemsavgiften för 2025 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 olycksfallsförsäkring för deltagare.

Medlemskap

Närstående och andra intresserade har möjlighet att bli stödmedlem till en kostnad av 140 kr för 2025.

Är du intresserad av att bli stödmedlem kontakta:

Parkinson Lunds medlemsombud,
Kerstin Phillips,
e-post: kerstin.phillips@telia.com
eller via tel. 070-586 83 12.

Kostnad för aktiviteter

Medlemsaktiviteterna är, om inget annat anges, kostnadsfria för deltagarna. Föreningen står för kostnaden.

Avbokning

Vi ber er vänligen att avboka så snart som möjligt för att undvika merkostnader.

Information

För fortlöpande information om våra aktiviteter, besök vår hemsida: parkinsonskane.se. Här hittar du vårt kalendarium med aktuella evenemang, vår webbtidning APS med information om våra lokalföreningar, bland annat Parkinson Lunds egen sida.

OBS! Uppge alltid aktivitetens namn samt namn och e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler er på som deltagare.



Medlemscafé – Släktforskning 23 januari

De flesta människorna är intresserade av sin härkomst.

Vad vet du om dina förfäder?

Var och hur bodde de?

Hur försörjde de sig?

Hur många barn hade de?

Överlevde barnen till vuxen ålder?

Jo, med släktforskning kan man få svar på en del av frågorna.

Vid denna föreläsning, kommer vi att ge allmän information och berätta om hur man kommer igång med att släktforska.

Föreläsare: Lars Ahlström

Tid: Torsdagen den 23 januari vi ses kl 14:00–16:00

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund

Anmälan och avboka:

Anmälan om deltagande senast den

16 januari till Mats Lindstrand

e-post: m.lindstrand49@gmail.com eller via SMS: 070-550 75 25.

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Kostnad: Föreningen bjuder på denna föreläsning samt fika i anslutning till evenemanget.

Välkomna!



Övrigt – Årsmöte 8 februari

Parkinson Skåne Lund lokalförening håller årsmöte den 8 februari. Separat kallelse skickas ut till samtliga medlemmar senast den 10 januari. Motioner skall vara inlämnade senast 24 januari.

Tid: Lördagen den 8 februari och vi ses kl 13:00–16:00

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund

Anmälan: Senast den 31 januari till Birgitta Hansson e-post: gbi.hansson@gmail.com eller via SMS: 073-802 31 30.

Vid anmälan uppges namn samt e-post-adress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Föreningen bjuder på fika efter årsmötet.

Välkomna!



Medlemsutflykt – TePe 27 februari

TePe Munhygienprodukter välkomnar personer från Parkinsonföreningen Lund på besök. Det blir föreläsning om munhälsa med tandhygienist Lina Kanters samt en tur i deras fina produktionslokaler.



Tid: Torsdagen den 27 februari, vi ses kl 9:30-ca 12:00

Plats: TePe ligger på Bronsåldersgatan 5 i Malmö och nås med cykel, bil eller buss (närmaste busshållplats är Benkammen, 550m från TePe).

Anmälan och avbokning: anmälan om deltagande senast den 19 februari till

Benny Nielsen e-post: I5nielsen@telia.com eller via SMS: 070 626 32 17. Behöver du avboka din plats gör du det hos Benny Nielsen. Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

OBS! Deltagarna är begränsade till 20 personer, så först till kvarn gäller.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Har du behov av samåkning eller kan ta fler i bilen, vänligen ange detta vid anmälan.

Kostnad: TePe bjuder på denna utflykt samt fika i anslutning till evenemanget.

Välkomna!



Medlemscafé – Fysioterapi 20 mars

Fysioterapi för personer med Parkinsons sjukdom, den 20 mars.



Fysioterapeut Anna Näslund föreläser om vikten av fysisk aktivitet vid Parkinsons sjukdom.

Hon har med sig några fysioterapeutstudenter som hjälper till att demonstrera övningarna.

Föreläsare: Anna Näslund

Tid: Torsdagen den 20 mars och vi ses kl 14:00–16:00

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund

Anmälan och avbokning: anmälan om deltagande senast den 12 mars till Birgitta Hansson e-post: gbi.hansson@gmail.com eller via SMS: 073-802 31 30. Behöver du avboka din plats gör du det hos Birgitta Hansson.

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Tips! Kom gärna ledigt klädd så att du kan vara med och prova olika hemövningar.

Kostnad: Föreningen bjuder på denna föreläsning samt fika i anslutning till evenemanget.

Välkomna!



Medlemscafé – När livet inte... 3 april

“När livet inte blir som man tänkt sig”
Föreläsningen kom till efter att Fredrik Ekdala fick diagnosen Parkinsons sjukdom när han var 45 år.



Den vänder sig till alla, och handlar om hur vi kan bli bättre på att hantera motgångar. Allt från små vardagliga käppar i hjulet till stora omvälvande händelser som sjukdomar och dödsfall i familjen.

Det blir mycket humor men bitvis även gripande då Fredrik utgår från några personliga händelser i sitt liv. Åhöraren får insikt i hur vi reagerar spontant, men även tips på hur vår plastiska hjärna kan tränas att lättare

hantera oväntade förändringar i livets berg- och dalbana.

Föreläsare Fredrik Ekdala

Tid: Torsdagen den 3 april och vi ses kl 14:00-16:00 (inkl 20 min paus)

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund

Anmälan och avbokning:

Anmälan om deltagande senast den 26 mars till Susanne Andersson e-post: susanneandersson@outlook.com eller via SMS: 072-447 33 73.

Behöver du avboka din plats gör du det hos Susanne Andersson.

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Kostnad: Föreningen bjuder på denna föreläsning samt fika i anslutning till evenemanget.

Välkomna!



Världsparkinsondagen 11 april



För mer information om innehåll, tid, plats med mera, se Parkinson Skånes hemsida.

Länkadress:

<https://www.parkinsonforbundet.se/haer-finns-vi/parkinson-skaane/>



Medlemsutflykt – Johannamuseet 15 maj

Följ med på en guidad tur på Johannamuseet, även kallad Minnenas museum. Johannamuseet som är ett privat tekniskt och allmänt museum öppnades 1983 av bilverkstadsinnehavare Manfred Almqvist. Museet är uppkallad efter "Johanna" en T-Ford från 1914 som Manfred köpt och restaurerade. På museet finns veteranbilar, motorcyklar, vardagliga bruksföremål för hem och arbetsplatser, musikinstrument, leksaker med mera.

Tid: Torsdagen den 15 maj, vi ses kl 12:45-16:00

Plats: Johannamuseet, Sandåkra 616 Skurup

Anmälan och avbokning:

Anmälan om deltagande senast den 7 maj till Anna-Lena Fällman
e-post: anna.lena.fallman@gmail.com
eller via SMS: 070-314 09 77.

Behöver du avboka din plats gör du det hos Anna-Lena Fällman.

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Har du behov av samåkning eller kan ta fler i bilen, vänligen ange detta vid anmälan.

Kostnad: Föreningen bjuder på denna utflykt samt fika i anslutning till evenemanget.

Välkomna!



Samtalsgrupper – Torsdagar 10:30–12:00

Samtalsgrupper för personer med Parkinsons sjukdom och för närstående. Samtalsgrupperna tillkom för att tillgodose medlemmarnas behov av att dela med sig av sina erfarenheter. Det finns ofta en skillnad på vilka frågor man har behov av att prata om, när man har sjukdomen eller om man är närstående. Därför har vi en samtalsgrupp för de med Parkinsons sjukdom och en grupp för närstående.

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

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

Tid: Torsdagar 30/1, 6/3, 27/3, 24/4 och vi ses kl 10:30-12:00 (gäller båda grupperna)

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund.

Anmälan och avbokning: anmälan om deltagande för personer med Parkinsons sjukdom, senast den 23 januari till Lisa Engström e-post: engström3741@gmail.com eller via SMS: 070-699 69 72. Behöver du avboka din plats gör du det hos Lisa Engström.

Anmälan och avbokning: anmälan om deltagande för närstående, senast den 23 januari till Maud Eker e-post: maud.eker@gmail.com eller via SMS: 073-707 07 70. Behöver du avboka din bokning gör du det hos Maud Eker.

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Kostnad: Föreningen bjuder på detta samt fika i anslutning till evenemanget.

Välkomna!



Dans- och rörelseträning

I samverkan mellan Lokalföreningen Parkinson Lund och Studieförbundet Vuxenskolan (SV) startar Dans och rörelseträning i vår, under förutsättning att det blir tillräckligt många deltagare.

Det här är dansträning där alla kan vara med, det krävs inga förkunskaper i dans, utan var och en dansar och rör sig utifrån sina egna förutsättningar. Forskning visar att dans har mycket positiva effekter för personer med Parkinsons sjukdom, bland annat på motoriska symtom och kognition. Under dansträningen gör vi övningar för att stärka balansen, koordinationen och öka rörligheten.

Dansen leds av de professionella dansarna Birgitta Ahlsell och Laura Lohi som båda utbildats av David Leventhal, som är en av grundarna av metoden Dans för Parkinson.

Tid: vi planerar ha två kurser i vår.
Kurs 1 tisdag den 4/2, 11/2, 18/2, 25/2, 4/3 och 11/3
Kurs 2 tisdag den 1/4, 8/4, 15/4 22/4, 29/4, och 6/5 och båda kurserna är mellan kl 17-18:15

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund

Anmälan: anmälan om deltagande senast den 15/1 för kurs 1 och den 15/3 och sker på den länk som Studieförbundet Vuxenskolan skickat ut eller till Katja Johannesson
e-post: katja.johannesson@sv.se

Vid anmälan uppges namn samt e-post adress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Kostnad: 600 kr / deltagare / kurs.
För anhöriga är det kostnadsfritt.

Välkomna!



Allsång

I samverkan mellan Lokalföreningen Parkinson Lund och Studieförbundet Vuxenskolan (SV) fortsätter vår Allsång till våren.

Det är mycket som händer i kroppen när vi sjunger. Endorfiner frigörs och man mår bra. Sång i grupp sänker halten stresshormoner, och aktiverar kroppens belöningssystem som är bra för hjärtat! Efter en uppskattad höstsäsong fortsätter allsången under våren då vi träffas och sjunger välkända svenska visor och slaggers tillsammans. Inga förkunskaper krävs. Allsången leds av Benny Nielsen.

Tid: Torsdagar 13/2, 27/2, 13/3, 27/3, 10/4 och 24/4, vi ses kl 18:00-19:30

Plats: Annegården, Skansvägen 5 i Lund

Anmälan och avbokning: anmälan om deltagande senast den 5 februari till Benny Nielsen e-post: I5nielsen@telia.com eller via SMS: 070 626 32 17.

Behöver du avboka din plats gör du det hos Benny Nielsen.

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Tips: Tag med en flaska med vatten, man blir törstig av att sjunga.

Kostnad: Föreningen bjuder på detta evenemang.

Välkomna!



Målarkurs

I samverkan mellan Lokalföreningen Parkinson Lund och Studieförbundet Vuxenskolan (SV) planeras Målarkurs starta till våren.

På målarkursen får du prova på olika tekniker som akvarell och akryl. Kursen är på 10 tillfällen. Kursen leds av Monica Vikingsson.

Tid: Måndagar vid följande tillfällen 20/1, 27/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2, 3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, vi ses kl 10:00-12:00

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund

Anmälan: Senast den 12 januari till katja.johannesson@sv.se

Antalet deltagare är begränsat till 10 personer. Först till kvarn!

Vid anmälan uppges namn samt e-postadress eller telefonnummer till samtliga personer som du anmäler.

Vänligen ange eventuell matallergi eller liknande i samband med anmälan.

Kostnad: Föreningen bjuder på denna aktivitet samt fika i anslutning till evenemanget.

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 fallteknikövningar. Övningarna anpassar vi för både sittande och stående.

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 som är projektägare.

Tid: Onsdagar med start den 5 februari och slutar den 11 juni och vi ses kl 11:00 – 12:30.

Plats: Annegården, Skansvägen 5, Lund

Anmälan och frågor:

Ulf Brandt e-post: uffe64@hotmail.com
eller via SMS: 070-436 94 24.

Kostnad: Kostnadsfritt

Välkomna!



Boxningsträning

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. Närstående är välkomna att delta.

Tid: Onsdagar kl 16.00 – 17.00 och söndagar kl 14.30 – 15.30 med start den 12 januari, och slutar den 2 juli.

Plats: Lunds Boxningssällskap finns på Stadsparksgången, Högevallsbadets lokaler i Lund. Ingång till vänster om huvudingången till badet. Skylt finns på dörren. Adress till Högevallsbadet: Högevallsgatan 3, 222 29 Lund.

Anmälan: Ingen anmälan behövs.

Kostnad: Årsavgift är 200 kr. I denna avgift ingår en försäkring (man får gärna prova-på gratis!).

Kontaktperson: Mats Lindstrand, e-post: mlindstrand49@gmail.com, tel 070 550 75 25

Ansvarig för träningen: Kajsa Davidson, e-post: kajsa_davidson@hotmail.com eller via SMS 070-445 21 92.

Välkomna!



Dans för Parkinson!

Dansen arrangeras av Balettakademien i Malmö som är en del av Folkuniversitetet. Vi utgår från konceptet "Dans för hälsa" som är en internationellt vedertagen metod. Vi arbetar med dans som ett konstnärligt verktyg för att nå hälsa genom kreativitet, glädje, musikalitet, rörelser, gemenskap och självförtroende.

Även medföljande/närstående ska anmäla sig, men går gratis. w
Ledare är Birgitta Ahlsell och Laura Lohi.

Tid: vi planerar ha två kurser i vår.

Kurs 1 måndagar med start den 3/2 och vi träffas vid 6 tillfällen

Kurs 2 måndagar med start den 24/3 och vi träffas vid 6 tillfällen båda kurserna är mellan kl 17:30-18:45

Plats: Skånes Dansteater som ligger i Västra Hamnen i Malmö på Östra Varvsgatan 13 A.

Anmälan: Margareta Claren som även är den som svarar på frågor margareta.claren@folkuniversitetet.se

Ange vilket eller vilka datum du/ni vill anmäla dig/er till.

Kostnad: 600 kr/deltagare/kurs.



Styrelseledamöter i Parkinson Lund (Fram tom årsmötet 2025)

Ordförande	Mats Lindstrand	mlindstrand49@gmail.com	070 550 75 25
Kassör	Chonny Håkansson	chonny.hakansson@telia.com	070 546 07 88
Sekreterare	Susanne Andersson	susanneandersson@outlook.com	072 447 33 73
Ledamot	Lisa Engström	engstrom3741@gmail.com	070 699 69 72
Ledamot	Göran Markholm	goran@markylen.se	070 717 52 21
Ledamot	Benny Nielsen	l5nielsen@telia.com	070 626 32 1
Ledamot	Birgitta Hansson	gbi.hansson@gmail.com	073 802 31 30
Adjungerad ledamot	Anna-Lena Fällman	anna.lena.fallman@gmail.com	070 314 09 77



Våren/sommaren 2025 Parkinson Lund