

Vi håper du har hatt en feiende flott sommer og ladet batteriene skikkelig. Det var kanskje litt varmt til tider, og det er vi jo ikke akkurat bortskjemte med, så vi håper det ikke ble for mye av det gode. Om den ikke er på hell, sommeren, håper jeg du er enig i at vi tåler et par tropenetter til? Dog vet vi jo alle at neste årstid er på veg og da kommer den siste oftest fort etter. Derfor har vi jobbet litt med planer for våre sammenkomster til høst og vinteren allerede - vi håper du finner hver i sær verd et besøk og gleder oss til å se deg igjen - kanskje først på Mandagsklubben som starter 3. sep?

### Medlemsmøte 17. sep

Lambertseter Gård 18:00 - 20:30

**Norske oppfinnelser redder liv**  
Ingeniører fra Trondheim sikrer Parkinsonister mot trappfall. En av dem, teknisk sjef i AssiTech AS Ingrid Lonar, vil fortelle om hvordan trappen virker og hvordan den redder liv, samt hvordan søke gjennom hjelpemiddelsentralen (NAV) - og det beste av alt: hun har med seg et eks. av trappen, så du kan prøve selv!

### AssiTech Trappebestiger



Utstilling under Oppsal Bydelsdag

### Medlemsmøte 17. sep

Fortsatt

**Takk, bare bra, men ....**

.... du kan få det bedre!

.... Passer for vi +/- 60

Forskning har vist at kognitive metoder, er effektive både for å forebygge og mestre depresjon. "Kognitiv" står for tanker eller oppfatninger så du lærer å endre negative tanker og følelse. Utgangspunktet er voksne menneskers problematikk knyttet til nedstemthet og depressivitet.

KJELL EMIL GRANÅ



HAN KOMMER FOR Å GI EN SMAKEBIT AV KURSET. OG HAN VIL HA MED KURSMATERIELL TIL GJENNOMSYN

### Medlemsmøte 17. sep

**Bjørn Strandvold**

- Kulturelle piano-overraskelser

Pianist og Trysling Bjørn kan komme til å spille to etyder av Pablo de Sarasate og Franz Liszt. Bjørn beskriver disse komposisjoner som så finurlige, at det ikke går an å jukse. Bjørn fortsetter; «får man det til, er dagsformen god» :-)



## Medlemsmøte 19. nov

Lambertseter Gård 18:00 - 20:30

### Hjelpemidler for Parkinsonister

Vi får demonstrasjoner av de som lager alt fra gåstol/rullator til høre- og snakke-apparater.

### Hyggestund med mye alvor

- endel sang og litt musikk (se neste rad): Ruth M. Løken:



## Medlemsmøte 19. nov

fortsatt

**Alle sier Jeppe drikker - ingen sier hvorfor**

Svaret ligger muligvis i «NERO» - prosjektet (Nettverk Eldre og rusbruk i Oslo).

Prosjektleder i Bydel Østensjø Ruth M. Løken, kommer for å svare på disse type spørsmål:

=> Fakta om prosjekt NERO

=> Hvorfor fokus eldre og rus?

=> Prosjektets mål og Status

## Medlemsmøte 19. nov

fortsatt

**Hver gang vi møte ..... har vi det bra.**

Med sang og musikk blir det enda bedre!

Ruth M. Løken er mer enn en prosjekt-leder i Bydel Østensjø

- hun har også evne til å skape *magiske sang- & musikk-øyeblikk* sammen med sin pianist

## Prate med Likeperson?

Det gjelder erfaringsutveksling: som Parkinsonist eller pårørende. Mange foreninger som oss har kvalifiseringskurs og noen av våre finner du på [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) ved å klikke [her](#). Jeg (Renny B. Amundsen) er kvalifisert og du er velkommen til å ta kontakt for en samtale. Neste kurs i Trøndelag 22.-23. sep - ta kontakt om du er interessert.

Se [www.parkinson.no](http://www.parkinson.no)

Bli medlem

Noen å snakke med?

### Noen å snakke med?

Våre likepersoner setter gjerne av tid til en prat om det å leve med parkinson eller som pårørende. Likepersonene kan ikke gi råd om medisiner, men de lytter gjerne og kan dele av egne erfaringer.

I listen under ser du en oversikt over personer du kan ta direkte kontakt med for en samtale via e-post eller telefon.

Likeperson

[www.parkinson.no](http://www.parkinson.no) er den viktigste informasjonskilde for Parkinsonister. Her finner du møter og arrangement på så vel Lands- Fylke- som -Lokal nivå i tillegg til nyttig fagstoff og rettigheter også for pårørende og andre berørte.

Du finner også våre hjemmesider: [www.parkinson.no/oslosyd](http://www.parkinson.no/oslosyd), med oppdatert informasjon om medlemsmøter & andre aktiviteter.