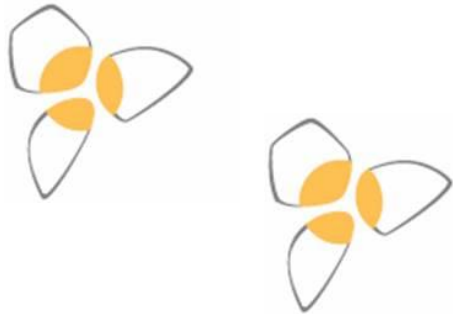




Asker og Bærum Parkinsonforening Velkommen til medlemsmøte og årsmøte onsdag 25.02.2026

Musikk, helse, sang og Parkinson

Foto: Charlotte Wiig



Hvordan kan musikk gi bedre livskvalitet til Parkinson-pasienter?

Jo, musikk frigjør dopamin i hjernen, som kan føre til glede og avslapning. Og sang er bra som pust- og stemmetrening, mens dans og rytme kan gi flyt i bevegelser. Likevel er det sang- musikkdeltakelse sammen med andre som ofte betyr mest for helsen.

Karette Stensæth er professor i musikkterapi og leder for Senter for forskning i musikk og helse (CREMAH) ved Norges musikkhøgskole. Som senterleder arbeider hun med utvikling av prosjekter og forskningssamarbeid. I de siste årene har hun arbeidet med prosjekter med personer med demens. Hun ledet bl.a. forskerteamet i NRKs Demenskor, sesong 1. I sin forskning har hun også vært interessert i parkinsonkor. Karette gir innblikk i erfaringer fra slike prosjekter.

Hennes kompetanseområder er bl.a. musikk og helse, musikkterapi, musikk og demens.

På dette møtet skal vi også avholde et kort årsmøte.

Ellers blir møtet etter vanlig oppskrift, med kaffe og noe å bite i, lotteri med gevinster, og vi får anledning til å bryne hjernen på en liten quiz.

Hilsen styret



Vi møtes kl. 18.00 – 20.00 i våre faste lokaler på Ringhøyden Seniorsenter, Ringstabbekkeveien 105, 1356 Bekkestua. Vår inngang til bygget er på sørsiden. Kommer du med bil anbefaler vi innkjøring fra krysset Gamle Ringeriksvei og Tjernsrudveien. Det er mange gratis parkeringsplasser på denne siden. Kommer du med buss, trikk eller bane er det 8 minutter å gå fra Bekkestua stasjon. (Ruter).