



Side 2 - Sekretæren skriver
Påmelding
Likepersoner

Side 3 - Hyggemøter
Pårørendekafè
Parkinsonskolen

Side 4 - Spania
Savalen
Dr. Haris
Julebord

Side 5 - Aktiviteter

Side 6 - Grasrotandeler
Gaver

Side 7 - Styret



Årsmøtet 2025

Dato: 11. mars 2026

Tid: kl. 18.00

Sted: Sem Servicesenter

Saker som ønskes fremmet på Årsmøtet, må være hos styreleder SENEST 10.02.2026.

Toril Eidem mobil 9342 2452 epost

torileidem57@gmail.com

Når årsmøtet er gjennomført gjør vi i år som i fjor, vi tar et medlemsmøte. Program for dette kommer på web, SMS og e-post når det nærmer seg.

Påmeldinger

OBS! Påmeldinger til arrangementer

Sølv på mobil 98 20 72 04 eller e-post sstufte@online.no

Egenandeler betales til konto 1503 42 75022



Våre likepersoner

Sted	Likeperson	Telefon
Sandefjord	Trygve Andersen	91374599
Sandefjord/Larvik	Silvia Bedini	90073532
Tønsberg	Tove Krøger-Nielsen	40747104
Horten	Esben Bye Paulsen	92600137
Stokke	Kristine Rør Jensen	4122 0011

Sekretæren skriver

Først vil jeg ønske dere alle et riktig GODT NYTT ÅR! Selv syntes jeg nyttår er litt skummelt, men samtidig veldig spennende. Prøysen lover blanke ark og fargestifter. Da håper jeg vi får mange lyse, flotte fargestifter, selv om det er mye skummelt som skjer.

Selv har jeg nå vært pensjonist i 1 ½ år, og dagene bare flyr. Jeg er så heldig å ha mann, to barn, svigerbarn og barnebarn, og i tillegg en engelsk setter som vi bruker mye tid sammen med. Gode venner er også viktig å ha i dagene som flyr av gårde. Jeg var redd for at dagene fort kunne bli litt lange når jeg ikke lenger skulle reise på jobb hver dag.

Det sies at de fleste bekymringer blir et ikke noe av, og det gjelder i hvert fall dette. Jeg meldte meg inn i Parkinsonforeningen da jeg fikk diagnosen, og her har jeg truffet så mange hyggelige og aktive nye venner. Det er på trening, bowling og ikke minst på diverse møter og turer. Jeg ble også spurt om jeg kunne tenke meg å være med i styret som sekretær, og svarte ja. Det har jeg ikke angret på. Her treffer jeg nye venner som ønsker å jobbe for at alle skal få en bedre hverdag. Jeg tror det er viktig at vi alle holder oss aktive i hverdagen og finner noe vi synes er givende og gøy å holde på med. Selv er hagearbeid, strikking og turer i fjellet noe av det jeg liker. Veldig forskjellige aktiviteter, men de gir påfyll av energi. Jeg liker og være aktiv og merker at det gjør hverdagen min bedre. Jeg tror det er utrolig viktig at vi finner det vi liker å gjøre som gir oss energi og holder oss aktive. Vi må huske å leve.

Gleder meg til å få treffe flere av dere i 2026.

Hilsen Sølvi



Hyggemøter 2026

Vestfold	Når	Hvor	Kontakt	Tlf.
Sydfylket Larvik	05.jan.	Gloppesentert, Iver Hesselbergvn. 2	Einar Klepaker	95053159
	02.feb.			
	02.mars.			
	Påske			
	04. mai			
Midtfylket Sem	12.jan.	Sem Servicesenter, Temsengen 18	Torunn Allum	93042584
	09.feb.			
	09.mars			
	13.april			
	11. mai			
Nordfylket Holmestrand	26. jan.	Biblioteket, Holmestrand	Elisabeth Gustafson	97570943
	16. feb.			
	16.mars			
	20. april			
	18. mai			

Pårørendemøte

Sandefjord Medisinske Senter hver første tirsdag i måneden fra kl. 12.00 – 14.00. Ansvarlig: Tove Wormdahl – 959 35 267.

Parkinsonskolen

Skolen tar opp det å få diagnosen som pasient og for pårørende, om sykdommen og behandling, rehabilitering, fysioterapi/trening, tilbud fra NAV og Parkinsonforening og -forbund.

Det er mulig å melde seg som «elev» ved å kontakte Lærings- og mestringssenteret (se under). Eller man kan få tilbudet av parkinsonsykepleier.

Det er 4 skoledager fra kl.12.00 til 15.00.

Datoer for våren 2026 er 02. mars., 09. mars., 16. mars. og 23. mars..

Den koster det samme som én konsultasjon hos legen. Ved opptjent frikort slipper du å betale!

Velkommen til 4 nyttige skoledager.

Kontakt **Lærings- og mestringssenteret 33 30 82 10**

Welhavensvei 14—16 Tønsberg

Eksped. nevrologisk poliklinikk: **33 34 27 65** parkinsonsykepleier spl. Nurgul Tokat eller spl. Thora Hermine Tærud Aamodt

- Kontordag mandag
- Kontakttelefon 33 34 27 79



Tur til Spania

I september reiste en gruppe på ca. 30 entusiastiske personer, med og uten Parkinson – til Spania. Reise-operatør/ansvarlig for turen var Aasbø Reisebyrå i Sandefjord, og kontaktperson var Einar Klepaker, Larvik.

Forventningene om 11 dager med sol, bading, utflukter og god mat og drikke i fine sommerkvalder

ble så absolutt innfridd. Einar og Aasbø planlegger ny tur til høsten – påmeldinger er allerede kommet. Einar Klepaker – mobil 9505 3159



Tur til Savalen fjellhotell og spa

I oktober arrangerer hotellet, i samarbeid med Innlandet Parkinsonforening, PARKINSONUKA. 5 dager på nyoppusset hotell med svømmebasseng og omgivelser som kan ta pusten fra en. Hotellet ligger noen kilometer fra Tynset, og det blir satt opp privat buss-transport fra Vestfold. Det er mulighet for gå-turer, både korte og lange, foredrag av ulike aktører- og etter middag spilles det opp til dans. Vi har vært representert der flere år på rad, og en gruppe på 20 – 30 personer deltar. Det er plass til flere.

Einar er kontaktperson for busstransport. Hotellrom bestilles direkte til hotellet. Einar Klepaker – mobil 9505 3159

Høstmøtet med dr. Haris

I samarbeide med Telemark Parkinsonforening inviterte vi til foredrag av den MEGET kjente Parkinsonforsker Charalampos Tzoulis, også kalt «Dr. Haris». (Les mer om han og prosjektene hans i Medlemsinfo nr. 3 – 2025) Foredraget ble holdt i Skien Videregående skole.

Dr. Haris deltar i et internasjonalt nettverk av forskere, og det var et foredrag av internasjonal kvalitet. De har ikke fått et gjennombrudd ennå, men med tett samarbeid på tvers av landegrenser, går utveksling av funn raskere og gir nye muligheter innen Parkinson-forskningen. Vi ønsker å fortsette samarbeidet med Telemark.



Julebord på Furu Egg, Jåberg, Sandefjord

Fjorårets julebord ble feiret i selskapslokalet på Furu Egg, hos Erik den 26. november. Vi var her for 2 år siden også, og med 72 påmeldte, er det tydelig et populært sted. Dog savner vi påmeldte fra Nordfylket, så vi må nok arrangere julebordene våre også på steder nærmere dem.

Maten var upåklagelig, - vi talte, vi sang, vi gikk polonese og litt vin i glasset gjorde mange danselystne.



Aktiviteter

Aktiviteter og trening			Når, hvor og med hvem?			
Ukedag	Tid	Type trening	Treningslokale	Poststed	Kontakt	Telefon
Mandag	1- 11.30 - 12.30	Stemmetrening	Sandefjord Medisinske senter	Sandefjord	Ida Hotvedt-Utheim	48462440
Mandag	1- 13.00 - 14.00	Parkinsontrening	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
Mandag	1- 13.00 - 15.00	Rock Steady Boxing	Eik Messehall A-Kampsporthall	Tønsberg	Rune Vethe	908 86 782
Mandag	1- 15.00 - 16.00	Styrke og balanse	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
Tirsdag	2- 11.00 -	Bowling	Bowlinghall på Skreppestad	Larvik	Toril Eidem	93 42 24 52
Tirsdag	2- 13.00 -	Bowling	Lucky Bowl	Horten	Esben Bye Paulsen	926 00 137
Tirsdag	2- 15.30 - 16.30	Parkinsontrening	Hedrum ungdomsskole	Larvik	Veslemøy Heyn	917 96 928
Onsdag	3- 09.30 - 10.30	Varmtvannstrening	Sykehuset i Vestfold	Tønsberg	Spl. NorgulTokat, spl.Thora Hermine Tærud Aamot	33 34 27 79
Onsdag	3- 15.00 -16.00	Utetrening * Se under	Utetrening v/klubbhuset Teie If	Nøtterøy	Invild Nyland Myhre	476 66 000
Onsdag	3- 15.00 -16.30	Rock Steady Boxing	Hinderveien 1	Sandefjord	Rune Vethe	908 86 782
Torsdag	4- 10.00 - 11.00	Qi gong	Sandefjord Medisinske senter	Sandefjord	Karin Rød	971 60 437
Torsdag	4- 11.30 - 12.30	Stemmetrening	Sandefjord Medisinske senter	Sandefjord	Ida Hotvedt-Utheim	48462440
Torsdag	4- 12.00 - 13.00	Stemmetrening	Misjonshuset	Tønsberg	Else Fuhre	986 64 652
Torsdag	4- 13.00 - 14.00	Parkinsontrening	Misjonshuset	Tønsberg	Synnøve Bohlin	928 30 196
Torsdag	4- 18.00 - 20.00	Bordtennis	Raveien 378	Sandefjord	Jan Reidar Jansen	95 20 15 36
Fredag	5- 11.00 - 12.00	Parkinsontrening	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928
Fredag	5- 12.30 - 13.30	Parkinsontrening	FOKUS helse og trening	Sandefjord	Veslemøy Heyn	917 96 928

* Organisert trening avsluttes rundt mai/juni. Trolig vil flere deltagere møtes som normalt for egentrening og sosial kontakt.

OBS! Flere av gruppetreningene har begrenset plass, og man må melde seg på til kontaktpersonen som er oppgitt her.



GRASROTANDELEN

Grasrotandelen er en ordning som gjør det mulig for spillere hos Norsk Tipping å gi 7 % av spillinnsatsen direkte til et lag eller en forening.

Ved spill på Multix, Instaspill og Oddsen er Grasrotandelen 14 % av spillinnsatsen.

Hvordan tilknytte deg Grasrotandelen:

1. Be om hjelp til å hos en av Norsk Tippings kommisjonærer, eller
2. Logg deg på Norsk Tippings nettsider **grasrot.no** og ordne det selv.
3. Oppgi organisasjonsnummer **993 927 422** til kommisjonæren, eller skriv det på nettsiden og velg "tilknytt".

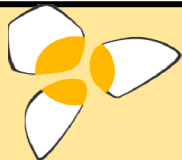
OBS! Du kan når som helst bytte grasrotmottaker.

4. Betal det du vil spille for.

Norsk Tipping ordner for resten.

Dette er svært velkomne inntekter - som vi slipper å streve for!

Tusen takk for at du støtter Parkinsonforeningen i Vestfold



Vestfold Parkinsonforening

minner om muligheten for å gi både gaver og minnegaver til vår lokale forening (ikke bare Norges Parkinsonforbund og Norges Parkinson forskningsfond) ifm. begravelser og ellers.

Oppgi kontonummer **1503.42.75022** til byrået, så kommer det med i annonsen. Eller **VIPPS 50595**.



Styret 2025 – 2026

	Leder	Toril Eidem	torileidem57@gmail.com 93422452
	Nestleder	Arne Erlingsen	erlingse@online.no 90197658
	Kasserer	Mette Berntsen	mette.berntsen@gmail.com 91553128
	Sekretær	Sølvi Snedal Tufte	sstufte@online.no 98207204
	Styremedlem	Einar Klepaker	einar.klepaker@outlook.no 95053159
	1. vara	Tore Martinsen	marttore2005@gmail.com 40528339
	2. vara	Tove Wormdahl	tovewormdahl@yahoo.no 959 35 267