

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



God sommer ønskes alle.

**Husk arrangementet den 28. juni kl. 15 ved Store Økssø.
Husk at der altid er **AKTUELLE INFORMATIONER**
på vores hjemmeside: www.parkinord.dk**

Indholdsfortegnelse

• Formandens hjørne	side	5
• Store Økssø komsammen.....	side	7
• DHL-stafet i Parkinson regi - Nordjyllandskredsen	side	9
• Typisk Atypisk Årsmøde	side	11
• Herreklub i Nordjylland	side	13
• Netværk Vesthimmerland	side	15
• Referat fra årsmøde i Hjørringklubben.....	side	17
• Parkinsonklubben Hjørring.....	side	19
• Nyt tiltag for Hjørringklubben for 2016 - Vi fortsætter	side	21
• Welfare Cluster Aalborg.....	side	22
• Klub Himmerland	side	25
• Vi tog vores vederlagsfrie fys-træning med til Spanien	side	26
• Du kan mere end du tror.....	side	27
• Kontaktliste til kredsbestyrelsen og »klubber«.....	side	30

Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

Fredag den 26. august 2016 kl. 10.

Stof der ønskes med i bladet sendes til info@parkinord.dk

Det er vigtigt, at understrege, at det er alle medlemmer i kredsen, der har mulighed for at få indlæg med i Parkiposten, så fat pennen og fortæl din historie m.m.

Formandens hjørne

Den 9. april havde vi generalforsamling. I den forbindelse fik vi udvidet bestyrelsen med 2 medlemmer – Pia Fogh og Lene Saugbjerg.

Bestyrelsen er i fuld gang med tilrettelæggelse af aktiviteter – der er bl.a. DHL, der kræver nogen tilrettelæggelse. Se den nærmere omtale andetsteds i bladet og på hjemmesiden www.parkinord.dk.

Vi skal have efterårets arrangementer på plads. Det er ved at være sommer, så går aktivitetsniveauet nedad, for vi skal have tid til at nyde den forhåbentligt gode sommer.

Der er sikkert flere af jer i klubberne, der skal eller er ved at være klar til sommerens aktivitet – en grill dag. Det er altid en succes.

Den 23. maj blev vores foredrag om de non-motoriske problemer afholdt. Vi blev 45, så der var stor tillslutning. Mødet var succesfuldt, idet Marianne Højbjerg var meget vidende, energisk og virkelig god til at fange tilhørernes interesse. Hun var god til at fokusere på det, der var af interesse for hos såvel de ramte som deres pårørende. Mødet blev faktisk en time længere end planlagt – (noget af dette skyldes desværre, at vi i bestyrelsen ikke havde organiseret os godt med hensyn til stoleopsætning og IT; det tager vi ved lære af).

Husk Parkiposten er medlemmernes blad – du må meget gerne sende redaktøren forslag til indlæg. Det kan være, at du lige har de vise ord.

Jeg vil til slut ønske jer alle en god sommer.

Mange hilsner fra Lena

Store Økssø komsammen

28. juni, kl. 15.00 –



Nordjyllandskredsen detailplanlægger for tiden en tur til Store Økssø. Der er vidunderlig smukt der om sommeren, og det er et ideelt sted at spadsere rundt om søen, en tur på ca. 2,5 km.

Følg med på www.parkinord.dk om de nærmere detaljer.

Bestyrelsen

DHL-stafet i Parkinson Regi, Nordjyllandskredsen

Løbsdag: 31. august Tilmeldingsfrist 1. august

Kom og vær med til den traditionsrige løbetur og et sjovt arrangement. Alle kan være med. Det er onsdag den 31. august kl. 18.00, vi har valgt at deltage. Starten er som altid i Kildeparken, Aalborg.

Saml et hold på max. 5 personer og send alle mand M/K ud på en 5 km rundstrækning en efter en. På walkholdet følges alle ad rundt på ruten.

Løbeholdene starter kl. 18.00 og walkholdene starter kl. 18.05. Det er to forskellige ruter. Løberuten er 5 km og walkruten er 4.5 km. Se mere på www.dhlstafetten.dk/DHL_Stafetten_Aalborg.asp

Deltagelsen er gratis men for at markere Parkinsonsagen, får hver deltager udleveret en trøje med Parkinsonforeningens logo.

Tilmelding sker til:

Kirsten Nørbalk, email: kirstennrbalk@yahoo.dk eller tlf.: Tlf. 2184 4952.

Vi skal have oplyst navnet på hver deltager, og vi skal for hver person have oplyst ønsket trøjestørrelse, XXL, XL, L, M eller S.

Vi lejer som sædvanligt et telt, hvor I før løbe-/gåturen for udleveret jeres numre og trøjer, og hvor vi efterfølgende samles til spising af DHL-stafettens madkasse (én pr. hold!). Denne vil vi i år supplere med grillpølser og brød med mulighed for supplement med øl/vand.

Vi har i år set os nødsaget til at begrænse antallet af deltagere til 100 personer, eller 20 hold af 5 personer. Logistikken på dagen bliver desværre for indviklet for os, når vi bliver for mange, derfor. Deltagelse bliver efter »først til mølle« principet.

Vel mødt!

Bestyrelsen, Nordjyllandskredsen

Typisk Atypisk Årsmøde

**Lørdag den 17. september 2016,
kl. 10.00-16.00
på Hotel Scandic i Kolding**

Dette er det første årsmøde for alle med diagnosen atypisk Parkinson (MSA, Lewy body demens, PSP eller CBD) eller parkinsondemens, og deres pårørende ægtefæller, voksne børn eller andre nærtstående. Man er også velkommen, hvis man er i udredning for en af disse særlige parkinsonsygdomme.

Du kan se det udførlige program og praktiske oplysninger om tilmelding m.v. på hovedforenings hjemmeside www.parkinson.dk eller Nordjyllandskredsens hjemmeside www.parkinord.dk. Prisen er kun 200 kroner grundet statstilskud.

*På arrangørernes vegne
Poul Israelsen*

Herreklub i Nordjylland

Giv din partner en friaften



Kom og vær med i »herreklubben«, hvor vi mænd har et frirum.

Idéen er opstået i Yngreklubben hjulpet frem af Roger Bailey.

Klubben er for mænd ramt af Parkinson eller Sclerose. Vi mødes den 3. tirsdag i hver måned i perioden september til maj.

Møderne foregår forskellige steder alt efter, hvad vi har planlagt. Du kan altid se, hvor næste møde foregår på www.parkinord.dk i menuen »aktiviteter« eller ved at kontakte Roger.

Hovedformålet med klubben er at give din partner en friaften, få en god gang »mandehørm« og hygge sig.

Har du lyst til høre mere eller deltage, kan du kontakte Roger Bailey på 6075 6939.

Vi glæder os til at se dig!



Netværk Vesthimmerland

Aktiviteter, som vi har planlagt:

- 6. juni:** Grillfest hos Mona og Gunnar kl. 16.30
- 5. september:** Sommerudflugt - Tur med Svanen på Mariagerfjord.
- 3. oktober:** Netværksmøde, under biblioteket kl. 14 -17
- 7. november:** Netværksmøde, under biblioteket kl. 14 - 17
- 3. december:** Julefrokost.
- 9. januar:** Nytårskur.
- Svømning:** Tidspunkt - kontakt Gunnar på telefon 2989 3477.

Indlæg ved. Mona Kristensen:

Til vort Netværksmøde den 2. maj havde vi besøg af en ældrerådgiver fra Vesthimmerlands Kommune. Hun fortalte om sit job i kommunen.

Når man er fyldt 75 år bliver man tilbudt hjemmebesøg. Enlige kan dog få det fra det 65. år og ellers, hvis man pludselig bliver alene. Det er ikke et besøg, man er tvunget til at tage imod, det er helt frivilligt.

Hun kommer ikke for at se, hvordan vi bor, men for at hjælpe og støtte hvis der er ting, man har det besværligt med. Det kan være i forbindelse med, at man har været indlagt på hospital, fået omlagt medicin, konstateret nedsat hørelse/syn m.v. Hun ved også, hvilke instanser der skal henvises til - det kan for eksempel være noget med hjælpemidler. Og til sidst, hvad ingen af de fremmødte vidste, findes der et akut-telefonnummer til kommunen med døgnvagt. (*Indsat af redaktionen, tlf.: 3056 6058*).

Det var en rigtig god eftermiddag.

Mona Kristensen

Referat fra årsmøde i Hjørringklubben, den 14. marts 2016

Årsmødet var annonceret i Parkiposten nr. 1-2016. Men bladet blev desværre udsendt så sent, at det kom frem samtidig med mødet blev afholdt. Derfor opfordres alle til at gå regelmæssigt ind på hjemmesiden www.parkinord.dk, hvor vi altid prøver af få information om vore aktiviteter formidlet.

Men vi havde en ganske fin eftermiddag. Der kom i alt 23 personer, hvilket var tilfredsstillende. Vi havde arrangeret et indlæg med talepædagog Peter Müller, der har været talepædagog i mange år på Taleinstituttet i Aalborg, og senere på afdelingen her i Hjørring. Peter har haft en del med parkinsonramte at gøre, og kunne derfor give megen inspiration til forskellige måder at håndtere sit talebesvær. Han var bl.a. omkring emner som: uklar tale, sikker kommunikation, ingen baggrundsstøj, tale langsomt og i korte sætninger, mimiske øvelser, m.v. Ligeledes fortalte Peter om Institut for Kommunikation, Syn & Hørelse, hvor man gratis kan henvende sig og få teknologihjælp og vejledning. Efter en lille pause, var der spørgsmål til Peter, og der var megen interesse for alt det, han havde talt om. Vi havde en spændende eftermiddag.

Formandens beretning:

Ved 17.30 tiden overtog formanden ordet, med et referat af 'året der gik'.

Vores sommer grillfest i juni 2015 var en stor succes. Der kom mange mennesker, og vi havde et dejligt vejr. Derfor gentager vi denne aktivitet torsdag den 9. juni 2016. **Angående tid og sted, se i Parkiposten Nr. 1-2016, side 20.**

I august 2015 havde vi arrangeret et besøg hos firmaet Meyland-Smith A/S, Hjørring. Et velbesøgt arrangement, hvor vi hørte om de forskellige muligheder indenfor hjælpemidler.

Vores sommerudflugt sidst i august 2015 gik til Blokhus, hvor vi så Sandskulpturfestivalen med efterfølgende frokost på »Futten«. Det var en rigtig hyggelig tur. Men der var desværre ikke ret mange, der deltog, så vi endte med at køre i privatbiler. Vi havde et dejligt vejr, og det var en god dag.

Vores julefrokost sidst i november 2015 fik en dårlig start med hensyn til tilmeldinger, så vi var nødt til at flytte arrangementet. Kun ganske få dage før, begyndte folk at melde sig til. På den måde er det ikke let at arrangere med mad udefra. Alle opfordres til at tilmelde sig inden for den angivne frist, for at vi kan få arrangementerne til at 'køre' optimalt.

Vi prøver i 2016 at lave medlemsmøder i forlængelse af vore bestyrelsesmøder. Vi håber på denne måde at nå ud til klubbens medlemmer, og noget socialt samvær samt nogle ideer til eventuelle aktiviteter. ***Datoer for medlemsmøder i anden del af 2016, vil være annonceret i dette blad. (Blad nr. 2 – 2016).***

Da nogle af klubbens bestyrelsesmedlemmer ønskede at stoppe på grund af svigtende helbred, og der blev afholdt valg, ser den nye bestyrelse for Hjørring klubben ud som følger:

Formand & sekretær:	Agnete Voetmann Müller
Næstformand & Kasserer:	Niels Amdal
Bestyrelsesmedlem:	Niels Christian Mortensen
Bestyrelsesmedlem:	Kent Sørensen
Bestyrelsesmedlem:	Henny Stadel Pedersen
Suppleant:	Jens Stadel Pedersen.

*På vegne af Hjørring klubben
Agnete Voetmann Müller*



Parkinson-Klubben Hjørring



Hjørring Klubben planlægger at lave en sommerudflugt til 'Sæby Miniby' for klubbens medlemmer, samt deres nærmeste pårørende. Adgangsfaciliteterne er egnede for gangbesværede og rollator-/kørestolsbrugere.

Efterfølgende kører vi til Ålbæk Kro, hvor der spises en frokost.

HVORNÅR: Torsdag den 18. august 2016, med afgang kl. 10.00

Der er planlagt afgang med bus fra parkeringspladsen hos A-Z, Hjørring.

Der vil være følgende program for dagen:

Kl. 10.00 - 11.00	Vi kører til Sæby Miniby
Kl. 11.00 - 12.00	Vi har tid til at gå rundt i Miniby
Kl. 12.00	Vi kører til Ålbæk Kro, hvor vi spiser en hyggelig frokost
Kl. ca. 14.00	Vi kører atter hjemad. Turen går over Tversted.
Kl. ca. 15.00	Forventet ankomst i Hjørring, A-Z's parkeringsplads.

EGENBETALING: 150,- Kr./person, ekskl. drikkevarer (for egen regning).

TILMELDING hos:

Agnete V. Müller, mob. 22 87 23 15 eller: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk

Niels Chr. Mortensen, tlf. 98 93 65 10 eller: k-ncm@mortensen.tdcadsl.dk

SIDSTE TILMELDINGSDATO: Søndag den 7. august 2016.

Håber at se mange medlemmer... VEL MØDT

NYT tiltag for Hjørringklubben for 2016

Vi fortsætter:

For at få tilbagemelding fra vore medlemmer, har bestyrelsen vedtaget, at vi i 2016 vil lave medlemsmøder i forlængelse af vore bestyrelsesmøder. Vi ønsker at møde vore medlemmer til socialt samvær og høre, om de har nogle ønsker til aktiviteter. Men det er nødvendigt med en tilmelding i forbindelse med at deltage af hensyn til bestilling af kaffe/the og kage.



Alle møder afholdes i den nye »Vendia-Hallen«, Thomas Morrilds Vej 11, Hjørring.

Følgende datoer er fastlagt for resten af 2016:

Mandag den 15. august kl. 15.30 – 16.30

- Sidste tilmeldingsfrist er onsdag den 10. august

Mandag den 19. september, kl. 15.30 – 16.30

- Sidste tilmeldingsfrist er onsdag den 14. september

Mandag den 24. oktober, kl. 15.30 – 16.30

- Sidste tilmeldingsfrist er onsdag den 19. oktober

Mandag den 28. november, kl. 15.30 – 16.30

- Sidste tilmeldingsfrist er onsdag den 23. november.

Tilmelding hos:

Agnete V. Müller på 2287 2315 eller på a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
Niels Chr. Mortensen på 9893 6510 eller på k-ncm@mortensen.tdcadsl.dk

Welfare Cluster Aalborg

Lotte Randeris Schulz, der stod for Welfare Cluster innovationsdagen i Aalborg den 12.04.2016, rettede henvendelse til Gitte Blanck Kristensen efter et kig på den lokale parkinsonforenings hjemmeside. Lotte søgte en oplægsholder til arrangementet, som kunne fortælle om udfordringerne i forbindelse med Parkinson. Tanken var, at de studerende skulle udvikle en velfærdsteknologisk løsning i forhold til den konkrete sygdom, der kunne lette tilværelsen for den ramte og/eller pårørende. Ud over Parkinson, var der oplæg omkring demens og diabetes.

For at repræsentere bredt i oplevelsen af sygdommens udvikling og udfordringer, valgte Gitte at tage kontakt til Lilly Bjerregaard, der har haft kendskab til sygdommen igennem 15 år som pårørende til en Parkinson-ramt. Dette betød, at vi kunne repræsentere fra 5-15 års erfaring med Parkinson.

Vi valgte at tage udgangspunkt i en almindelig hverdag og de daglige udfordringer.

Her er den pressemeddelelse, som arrangøren af Welfare Cluster valgte at bringe efterfølgende:

Elever og studerende samarbejder om innovative løsninger til øget livskvalitet

150 elever og studerende fra SOSU Nord, Tech College, AAU og UCN var for tredje år samlet til innovationsworkshoppen Welfare Cluster den 12. april for at videndele og komme med tværfaglige idéer, der i fremtiden kan afhjælpe problemer eller skabe værdi for borgere med Alzheimers, Diabetes eller Parkinson.

Uddannelserne repræsenterede faggrupper inden for både teknologi, sundhed, IT og design, og formålet med Welfare Cluster er netop at eleverne skal lære af hinanden og tænke på tværs af faggrænser, så de bedre kan samarbejde, når de mødes i deres fremtidige arbejdsliv.

- Det har været rigtigt godt! Jeg får en fornemmelse af min ellers brede

uddannelses rolle, når jeg er med i et gruppearbejde med andre uddannelser. Det er vigtigt, tror jeg, at vi forstår forskelligheden og anerkender hinandens ekspertiser. På den måde undgår vi at lave »tunnelsyn« på vores løsninger, siger deltager og studerende ved energiteknologuddannelsen Lennart Laursen.

Eleverne og de studerende blev inspireret af oplægsholdere, der repræsenterede Alzheimersforeningen, Diabetesforeningen og pårørende til Parkinson-ramte. Formålet med oplæggene var at give eleverne indblik i, hvordan et liv med Alzheimers, Diabetes eller Parkinson ser ud.

- Hver institution bringer sin særlige indsigt ind i projektet, hvad enten det er teknisk-fagfagligt, akademisk metodisk eller procesorienteret. Når akademikere skal ud og arbejde med teknikere – og omvendt - oplever vi, at de ikke taler samme sprog, og her skaber vi rammerne for, at de kan lære netop at tale samme sprog med faggrupper, som de senere kommer til at arbejde sammen med. Arrangementet er samtidigt et opgør med fagsnobberiet, fordi man netop her ser, at alle faggrupper er repræsenteret i løsningen af en problemstilling. Det er nøjagtigt som et fodboldhold – du kan ikke kun have angribere, det vinder du ikke mange kampe ved, udtaler adjunkt Rene Holm Andersen fra UCN.

Workshoppen med fokus på velfærdsteknologi er blevet afviklet gennem de seneste tre år med afsæt i forskellige temaer. Initiativet med workshoppen er et afkast af samarbejdet på tværs af de fire uddannelsesinstitutioner »Welfare for Future«.

- Vi kender ikke til andre, der laver lignende i landet, dog har vi lige haft besøg af SOSU Fyn og Teknisk Skole i Vejle. Så vi håber på, at initiativet her kan inspirere til samarbejde blandt flere uddannelsesinstitutioner i landet – for vi kan se, at det virker. Grunden til, at vi er så langt her i Aalborg, er, at vi har en unik tradition for at arbejde sammen på tværs af uddannelsesinstitutionerne, lyder det fra Thomas Vrangbæk, underviser på datauddannelsen, Tech College.

En bruser, et ur, en pilledispensar og forskellige apps var blandt oplæggene, som var afslutningen på Welfare Cluster. Spændende idéer til produkter, services og processer, som i fremtiden kan være med til at udvikle og formidle ny viden og dermed bidrage til øget livskvalitet for borgere med de tre sygdomme.

På dagen henvendte mange studerende sig til os for at få mailadresser, som de måtte henvende sig til i deres videre arbejde med at udvikle produkterne. I den forbindelse vendte 3 grupper fra AAU tilbage. De havde nogle opfølgende spørgsmål, som de gerne ville have uddybet. De aftalte derfor besøg ved Morten Kristensen, der har haft Parkinson i 5 år. Her blev hele hjemmet gennemgået, og Morten skulle fortælle om de udfordringer, som han oplevede, især omkring badet. En gruppe studerende henvendte sig endvidere til den lokale »Musik og bevægelsesgruppe«, som har til huse i Nr. Sundby. Også her var fokus på interview omkring badet. De besøgte også den lokale café i De Frivilliges Hus i Aalborg, hvor »yngre« parkinsonramte med ægtefæller mødes én gang månedligt. Her lavede de interviews omkring bad og cykling.

Alt i alt må vi sige, at vi har mødt en gruppe engagerede studerende, der arbejder og lytter seriøst til de problemstillinger, der er i dagligdagen. Ud af i alt 16 grupper på innovationsdagen, havde størstedelen valgt at sætte fokus på Parkinson, og efterfølgende har vi erfaret, at mindst 3 grupper arbejder videre med at virkeliggøre de idéer, de havde fået på dagen.

Indsendt af Gitte Blanck Kristensen og Lilly Bjerregaard



Klub Himmerland



Disse to friske unge mænd arbejder også i år ved grillen på Katbakken i Ø. Hornum

Tirsdag den 7. juni 2016 kl. 15.00 til ca. 20.00

Kom og vær med denne dag.

Vi går en tur i skoven eller hygger os på den dejlige plads. Vi sørger for at grillen bliver tændt tidlig, så vi kan grille til aften. Klubbestyrelsen sørger for mad til grillen.

I skal selv tage bestik og porcelæn + drikkevarer til grillmaden med. Kaffen og kagen sørger bestyrelsen for.

**Tilmelding til Lena på 22 26 44 19 eller Kirsten 25 71 25 61.
Senest lørdag den 3. juni.**

*Med venlig hilsen
Klub Himmerland*

Vi tog vores vederlagsfrie fys-træning med til Spanien...

Træningsophold Rehabiliteringcenter Spanien Skridtet efter Montebello...

Tag din vederlagsfrie fys-behandling med til Spanien!

Vi vil gerne anbefale træningsopholdet i Spanien. Vi var i sommeren 2014 tre uger på Montebello, men vi oplevede efter hjemkomsten en manglende opfølgning på selvtræningen. Vi træner ved fys på hold hver uge men synes alligevel, at vi manglede noget. Vi fandt Rehabiliteringscenter Spanien på nettet, dansk træning i »Montebelloby« - skønne Benalmadena Costa.

Vi tog kontakt til danske William for at høre om træningen. William er bosiddende i Benalmadena men er ofte i Danmark, så han kom hjem til mig privat og fortalte om træningen, så både min mand og jeg fik svar på en masse spørgsmål.

Vi bookede en uges træning med tre timer hver dag. Jo det var hårdt - men også meget udbytterigt.

Vi startede ud med en gå-test, som blev filmet, dernæst i motionslokalet og efterfølgende individuel samtale om de ting, William havde observeret. Han ser alt!

Derudfra blev der lavet et program, som hver dag blev tilrettet. Vi trænede både på stranden og inde i motionslokalet, og hver dag sluttede med behandling, men også midt i træningen. Der blev straks givet behandling, når William observerede, at vi f.eks. ikke kunne en øvelse pga. spændinger i kroppen.

Det forhold, at William ofte er i Danmark og behandle, gør, at der stadig er opfølgning på både træning og behandling. Lige pludselig ringer han op for at høre, om du stadig laver alle øvelser, om der er problemer og giver i givet fald gode råd.

Det er intensiv træning med fokus på dig og dine skavanker!

Om William:

Lægeeksamineret fysiurgisk massør. Sportsmassør og personlig træner. William har flere års erfaring i genoptræning og behandling. William har selv haft flere diskusprolaps og kender derfor selv meget til et liv med smerter og vejen ud af dem. Tlf.: 8175 1717. William@rehabcenter.dk

Indsendt af Annette Askgaard og Dorthe Vestergaard

Du kan mere end du tror!

Træning forbedrer dagligdagens funktionsevne.

Hos Brønderslev Fysioterapi har vi gennem flere år trænet mennesker med Parkinsons sygdom på hold. Dette har styrket deltagernes fysiske formåen og skabt et socialt og kammeratligt sammenhold, hvor der bliver udvekslet erfaringer om det at leve et godt liv med Parkinson.

Som deltager på Parkinsonsholdet i Brønderslev Fysioterapi testes man tre gange om året for at registrere funktions- og styrkefremgang. Yderligere tilbydes flg.:

1. Gang

Samtalen

Første møde består af en samtale, der tager udgangspunkt i de udfordringer den parkinsonsramte møder i sin hverdag.

Undersøgelsen

Ud over en grundig samtale foretages der også en grundig neurologisk undersøgelse bestående af:

- Sensibilitetsundersøgelse
- Kraftundersøgelse
- Refleksundersøgelse
- Funktionsundersøgelse

Træningsplanlægning

Ud fra den indledende samtale og den efterfølgende undersøgelse af den parkinsonsramte, snakkes der om målsætning, og der bliver defineret et bestemt mål med træningen i den næstkommende periode.

Indhold og opbygning:

Motorisk færdighedstræning (MFT)

Indeholder både styrketræning og funktionstræning. Eksempler på MFT er: gangtræning, hop, reaktionstræning.

Styrketræning

Foregår hver gang som en integreret og prioriteret del af holdtræningen. Der er særligt fokus på styrketræning af benene, dog vil alle muskelgrupper blive trænet under holdtræningen. Al træning foregår under supervision.

Kredsløbstræning

Træning af konditionen. Træningen består af cykling, roning, crosstrainer, trappemaskine, armcykel og gangbånd. Desuden helkropsøvelser som reaktionsøvelser, stepbænke, og spil/lege.

Gangtræning

Prioriteres højt. Gangbånd med variation i hastighed og stigning, som tilstræbes at være væsentligt over deltagers »dagligdags niveau«. Alternativ træningsmetode med henblik på gangfunktion sker ved træning i »stige« for rytme, variation, kompleksitet, start-stop, vendinger.

Træningsfrekvens/forløb

Forløb

Træningen struktureres som et sammenhængende forløb over et kalenderår. Ved afslutning af forløbet evalueres graden af målopfyldelse og målene revurderes på baggrund af testresultater og patientens ønsker og behov.

Frekvens

Holdtræningen foregår to gange om ugen á én times varighed. En tredje træning kan foregå som selvtræning i maskiner.

Pædagogiske overvejelser:

Det skal være sjovt og udfordrende at træne på parkinsonshold hos Brønderslev Fysioterapi.

Fysioterapeuten sikrer, at træningen giver mening i relation til de fastsatte mål for forløbet, hvilket tænkes at højne motivationen og træningsglæden.

Holdtræning indebærer en positiv gruppedynamik og styrker individets empowerment og self-efficacy. Der motiveres aktivt igennem meningsfuldhed, positiv feedback, konkurrence og test.

Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Formand:

Lene Blicher	Jeppe Åkjærvej 10 9240 Nibe	Tlf. 2226 4419 lena.blicher@youmail.dk
--------------	--------------------------------	---

Næstformand:

Poul Israelsen	Mellem Broerne 15 1.th 9400 Nørresundby	Tlf. 6091 7129 pi@business.aau.dk
----------------	--	--------------------------------------

Kasserer:

Carl Erik Jensen	Amalienborgvej 10 9400 Nørresundby	Tlf. 8171 8486 caej@stofanet.dk
------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Best. medlem:

Ivan Andersen	Møgelbjergvej 30 9310 Vodskov	Tlf. 9829 3887 iogivodskov@stofanet.dk
---------------	----------------------------------	---

Best. medlem:

Henrik Quistgaard	TH. Sauersvej 13 9000 Aalborg	Tlf. 2087 0018 henrik.h.quistgaard@gmail.com
-------------------	----------------------------------	---

Best. medlem:

Bjarne Brohus	Nørregade 17 9330 Dronninglund	Tlf. 3155 7535 ebbrohus@mail.dk
---------------	-----------------------------------	------------------------------------

Best. medlem:

Kirsten Beilegaard Nørbalk	Blommevej 7 9310 Vodskov	Tlf. 2184 4952 kirstennrbalk@yahoo.dk
----------------------------	-----------------------------	--

Best. medlem:

Pia Fog	Lindholmsvej 23 9400 Nørresundby	Tlf. 2371 1805 piafog60@gmail.com
---------	-------------------------------------	--------------------------------------

Best. medlem:

Lene Saugbjerg	Risagervej 17 9490 Pandrup	Tlf. 2094 3395 peleaabybro@gmail.com
----------------	-------------------------------	---

Suppleant:

Kurt Alling Nielsen	Højvang 28, Øster Hornum 9530 Støvring	Tlf. 9838 5548 / 2042 3355 kurtallingnielsen@gmail.com
---------------------	---	---

Klub Himmerland:

Lena Blicher	Jeppe Åkjærvej 10 9240 Nibe	Tlf. 2226 4419 lena.blicher@youmail.dk
--------------	--------------------------------	---

Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Netværk Vesthimmerland:

Mona Kristensen	Drosselvej 55 9600 Aars	Tlf. 3048 3477 gunnar@aars.dk
-----------------	----------------------------	----------------------------------

Netværk Øst:

Bjarne Brohus	Nørregade 17 9330 Dronninglund	Tlf. 3155 7535 ebbrosus@mail.dk
---------------	-----------------------------------	------------------------------------

Hjørring klubben:

Agnete Voetmann Müller	Virkelyst 59 9800 Hjørring	Tlf. 9892 5235 a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
------------------------	-------------------------------	---

Cafe Parki Aalborg:

Morten Kristensen	Kærvej 18, Visse 9210 Aalborg SØ	Tlf. 2078 6754 morten@blanck.dk
-------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Jette Sørensen
jette.sos.sorensen@hotmail.com

Parkinson Yngre Nord:

Jette Sørensen		jette.sos.sorensen@hotmail.com
----------------	--	--------------------------------

Morten Kristensen	Kærvej 18, Visse 9210 Aalborg SØ	Tlf. 2078 6754 morten@blanck.dk
-------------------	-------------------------------------	------------------------------------

Pårørende kontakt:

Gitte Blanck Kristensen	Kærvej 18, Visse 9210 Aalborg SØ	Tlf. 6017 0220 gitte@blanck.dk
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------