



PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND

September 2013

PATIENTENES PRIS:

Har du oplevet at være i gode hænder, og ønsker du at indstille afdelingen til patienternes pris, så gå ind på

www.patienternespris.rn.dk

Her kan du læse mere om prisen, og hvordan du indstiller.
Hanne Møller

Du bestemmer... Hvem skal ha' Patienternes Pris?



Har du eller din familie oplevet at være i gode hænder på en afdeling?
Hvem har det været og synes du, at afdelingen fortjener at blive anerkendt?
Nu har du mulighed for at indstille afdelingen til Patienternes Pris.

Dit din oplysninger fortæller eller ikke fortæller, hvis du ikke ønsker at dele den her,
er der ingen grund til at angive dem.

"Jeg indstiller hermed..." (du skal signere og afstemple)

SUNDHEDSRUGERBÅDET

REGION NORDJYLLAND

PARKINSONSKOLE—TEMADAG FOR PARKINSONRAMTE OG PÅRØRENDE

**-AT LEVE MED EN KRONISK SYGDOM
-MUSIKTERAPI**

HASSERIS GYMNASIUM

12 OKTOBER KL. 10 -16

SE INDE I BLADET SIDE 12



INDHOLDSFORTEGNELSE

FORSIDE, PATIENTERNES PRIS+TEMADAG	SIDE 1
INDHOLDSFORTEGNELSE	SIDE 2
BESTYRELSEN HAR ORDET	SIDE 3
AALBORG KLUBBEN UDFLUGT + SELVHJÆLP	SIDE 4 + 5
HJØRRING KLUBBEN	SIDE 6
KLUB HIMMERLAND	SIDE 7
VESTHIMMERLAND	SIDE 8
NETVÆRK ØST+VALG TIL SUNDGHEDSBRUGERRÅD	SIDE 9
PUW	SIDE 10 + 11
PARKINSONSKOLE	SIDE 12
FORMANDENS HJØRNE	SIDE 13
AKTIVITETS KALENDER	SIDE 14
ADRESSELISTE	SIDE 15
INFORMATION FRA SEKRETARIATET	SIDE 16

Side 2

Vi har åbent lige nu

Ring til os, når det passer dig!

Nibe Afdeling
Telefon 45 12 33 70

Danske Bank



BESTYRELSEN HAR ORDET

Morten Kristensen nyvalgt medlem af bestyrelsen har skrevet nedenstående indlæg.

HJEMMESIDE.

SOM ET LED I AT OPNÅ EN BEDRE KOMMUNIKATION UD TIL MEDLEMMERNE AF Nordjyllandskredsen, er vi i kredsbestyrelsen ved at opbygge en lille hjemmeside på www.parkinord.dk. Hjemmesiden er ikke helt på plads endnu, men forventes at være klar i første version, medio september.

Hjemmesiden er tænkt som et sted, hvor man hurtigt kan se hvilke arrangementer, der er i klubberne/kredsen. Derudover kan man se medlemmerne af kredsbestyrelsen, klubbestyrelserne samt pårørende kontakterne.

E-MAIL

Som et led i vores ide om at digitalisere kredsen vil vi meget gerne have din E-mail Du kan sende din E-mail til info@parkinord.dk

Vi vil bl.a. bruge din E-mail til:

- At annoncere arrangementer vi ikke kan få ud på anden vis.
- At informere dig om kommende arrangementer
- At du på sigt kan tilmelde dig arrangementer.
- At tilbyde Parkipoaten elektronisk (på sigt)

Pbv Morten Kristensen
morten@blanck.dk

DEBAT:

En digitalisering af Parkiposten vil have den fordel at man med kort varsel kan indkalde til møder eller komme med andre vigtige informationer—der er bare et problem og det er, hvorvidt er medlemmerne klar til en sådan ændring. Vi synes det er vigtigt at høre hvad medlemmerne mener. Så lad os høre fra jer. "De gamle redaktører" (Jens og Hanne)



AALBORG KLUBBEN

Lad julegaven stå i forskønnelsens tegn.

Så prøver vi igen! Tag en fridag inden juleræset starter

Vi fylder bilerne op og kører til Hadsund, hvor vi besøger

Beatue Pacifique, Smedevænget 10.

Her er de specialister i hudpleje.

Vi mødes fredag 15. november kl. 9.00 på parkeringspladsen ved de Frivilliges Hus, Mølholmvej i Aalborg. Her fylder vi bilerne op og så går turen til Hadsund.

Efter at have fået historien om hvad det er der gør Beatue Pacifique anderledes end alle andre hudprodukter, er der mulighed for ultralydsscanning af huden samt køb af produkterne til særlige priser.

Inden vi vender næsen mod nord besøger vi Davinci Restaurant, som er berømte i Norjylland for deres gode mad.

Turen er gratis, dog skal man selv afregne vedrørende kørsel, ligesom frokosten er for egen regning (ca. 100,- kr pr. kuvert)

Tilmelding:

Til Vera, Elsebeth eller Hanne

Senest 1. november

På tlf...98383552, 30294228, 40864188

OVENSTÅENDE ARRANGEMENT ERSTATTER JULEFROKOSTEN

Vi ses til en hyggelig dag Husk alle er velkommen.

Side 4

SELVHJÆLP/ERFA AALBORG

Så er efterårets selvhjælps-/ erfagruppe i Aalborg kommet godt i gang. Der var stor tilfredshed med valget af efterårets emner. Elsebeth indledte sæsonen med at fortælle om de fordel / ulemper hun havde oplevet ved at gå over til at bruge apomorfin pennen. Det var ikke just en solskinshistorie, der havde i hvert fald været en meget torne bestrøet vej.

Men der var stor glæde og tilfredshed med at der var et fast emne til hver gang.

Næste gang d.v.s.26. august bliver der oplæg om hvilke stoffer der findes i de forskellige parkinson medicin / piller, og hvordan og med hvilke stoffer i kroppen de reagerer. Det er et rimeligt stort emne, som måske kommer til at strække sig over 2 gange. Efterfølgende kommer turen til andre behandlingsformer så som: Duodopa og DBS..

I efteråret 2013 vil mødestedet, tidspunktet og indholdet som sagt være:
Sted: De Frivilliges Hus Mølholmsvej. Aalborg
Tidspunkt: Mandag i ulige uger kl. 13 – 15

s SELVHJÆLP



ERFA -GRUPPE
Hjælp andre
Hjælp dig selv
Hjælp hinanden

Indhold: De enkeltes præsentation af sig selv
Dagens emne: Vælges på forudgående møde, og kan strække sig over 2 eller flere møder.

Efterårets emner:

Det er tanken at efteråret skal koncentreres om forskellige behandlingsformer og de enkeltes erfaringer med disse. Men viser det sig at der er et akut behov for at diskutere / undersøge andre emner kan man vedtage at gøre det.

Vi håber at rigtig mange vil komme til disse erfaringsudvekslinger, da det er vort indtryk at der er et stort behov for dem.

SÅ HUSK ERFA MØDER MANDAG I ULIGE UGER

KL. 13 – 15 DE FRIVILLIGES HUS, MØLHOLMSVEJ, AALBORG
ALLE PARKINSONRAMTE I NORDJYLLANDS KREDSER ER VELKOMNE
Styregruppen består af Jens, Elsebeth, Vera og Hanne Tilmelding til Hanne (40864188) eller Vera, Jens eller Elsebeth senest dagen før. Håber at se rigtig mange af jer til nogle frugtbare møder



HJØRRING KLUBBEN

Husk sommerudflugten 6. september.

Turen er annonceret i Parkiposten maj nummeret

Er du i tvivl så kontakt Arthur på 20114199 mail

jytteogarthur@gmail.com

Turen går til Gjøl Kro, hvor der serveres stegte ål.

Afg. Fra Hjørring Banegård kl. 10.00 og fra Shell i Brønderslev kl. ca 10.30.

Tilmelding nødvendig.

Julefrokost 28. november. For nærmere oplysning kontakt Arthur.

Referat af en eftermiddag med direktøren.

Klokken var 14 og hun var ikke ankommet endnu. Ville hun komme, eller havde hun glemt os? Formanden rømmede sig og foreslog at der synges en, måske ekstra lang sang, man har vel lov at håbe.

Men så skete det. Midt i alt mylderet kom hun, vores direktør Mette Holst, En gio' vendelbo som vi kan glæde os over. Vi var i alt 42, og jeg er sikker på at alle fik noget med hjem.

Mette fortalte og beskrev det nye domicil, hvor godt det fungerer og hvor stolte de er. Der kommer daglig besøg fra det store udland, for at bese herlighederne. Vi er også inviteret over at se det, hvilket vil sige: Er du interesseret i en tur til Tåstrup, for at se vores hovedkontor, så lad mig det vide. Det vil, hvis der er interesse for det, blive arrangeret en tur, med bus, fly eller tog.

Der blev drukket kaffe, spist hjemmebag og svaret på spørgsmål i et par timer.

Et godt møde, et godt publikum og en god foredragsholder.

Tak til alle som mødte op.

Arthur Hassing



KLUB HIMMERLAND

Tirsdag den. 3-9-2013.

VI SKAL DENNE DAG BESØG VORES LOKALE RADIO NIBENITTEN.

Denne dag mødes vi i Nibenitten Priorgade 8. Nibe kl. 15.00 hvor vi starter med kaffen og hører om radioen.

Kl. 17.00 går Nibenitten i æteren, hvilket vi skal overvære.

Kom og vær med til en forhåbentlig interessant dag.

Tilmelding til senest d. 2-9-2013

Lena Blicher på tlf. 22264419

eller

Kirsten Jørgensen 25712561

Hilsen Lokalklubben

JULEMØDE

Tirsdag 12/11 kl. 14.00
SOLSIDENS PLEJEHJEM NIBE

Vi julehygger og Bente Gade har lovet at spille

Alle bedes medbringe en gave til ca. 20 kr.

Der serveres vanen tro gløgg og æbleskiver.

Tilmelding senest 11/11 til

Lena Blicher tlf 22264119

Eller

Kirsten Jørgensen tlf.. 25712561

Hilsen Lokalklubben.



VESTHIMMERLAND

Netværk Vesthimmerland.

Vi mødes den første mandag i måneden under biblioteket i Aars kl . 14 – 17.

Alle med parkinson og deres familier er velkommen. Vi er mellem 14 – 20 hver gang. Vores fokus er at mødes med ligesindede, hvor der udveksles gode ideer og erfaringer. Vi har flere gange lavet sankørsel til arrangementer i foreningen, så alle har mulighed for at kunne komme af sted.

Enkelte gange har vi været "ude af huset" men oftest mødes vi i Aars, hvor snakken går går og som noget nyt har vi købt 3 sæt Boccia kugler, et sjovt spil, som alle kan med til og hold da op hvor går der konkurrence i den når de blå og røde kugler flyver gennem rummet og målebåndet må i brug for at se hvem der er nærmest "grisen".

Vi har det hyggeligt, så kom endelig og vær med, der er plads til flere.

7. oktober , Biblioteket Aars: Cafe hygge, sang og spil. Kl. 14-17

4.November,Biblioteket Aars: Cafe hygge ,sang og spil. Kl. 14-17

2.December,Biblioteket Aars: Julefrokost **OBS** Kl. 13 - 17

**For yderligere oplysning kontakt: Flemming og Jette
98 62 33 43**

Vandgymnastik og svømning

Vi fortsætter med vand gymnastik og svømning med opstart Torsdag kl. 14 - 15 i uge 35.

Herefter er det hver anden torsdag, altså altid i ulige uger.

Sted : Aars svømmehal.

**For yderligere oplysning kontakt : MONA KRISTENSEN
98 62 34 77**

NETVÆK ØST

Vi mødes den første torsdag i hver måned og hygger os.

Her er der ved at være godt gang i grillen til vores sommermøde.

Vi ses. Mange hilsner Bjarne 31557535



SUNDHEDSBRUGERRÅDET

Vil du være med til at præge det Nordjyske Sundhedsvæsen, så har du chancen nu. I løbet af efteråret 2013 foretages ny indstillingsrunde for perioden 2014—18. Indstillingsberettigede organisationer er patientorganisationer under Danske Handicaporganisationer, danske patienter, samt danske ældreråd.

Sundhedsbrugerrådet er kommet rigtig godt fra start. Således er vi blevet hørt i forbindelse med mange af de nye tiltag der sker i regionen Bl.a.: Praksisudviklingsplan 2012-15, Plan for sygehuse og speciallægepraksis, samt Strategisk Plan for det præhospitale område i region Nordjylland og budget. Ligeledes har der været afholdt møder med regionsrådet samt Forretningsudvalget. Har dette vakt din interesse så læs mere på www.sundhedsbrugerradet.rn.dk



puw PARKINSON UNITED WALK

Den 25. maj drog jeg spændt af sted til Parkinson Unity Walk (PUW) sammen med min hustru og datter. Jeg havde forgæves forsøgt at få flere jyske parkinsonramte til at deltage, men da jeg er ret nydiagnostiseret var mit netværk ikke så stort på daværende tidspunkt.

De første tanker gik bl.a på: er det nu noget for mig, gad vide om det kun er for Sjællændere det her osv.

Men nej det er et arrangement der er langt mange kræfter i fra hovedsagligt nogle Sjællændere men det er altså for alle også jyder, fynboer, sønderjyder, bornholmere m.fl.

Hvorfor PUW i København.

En af mine første tanker da jeg så PUW på parkinsonforeningens hjemmeside var, hvorfor er det kun i København foreningen arrangerer PUW, er de klar over hvor besværligt det er for os at komme derover og så en endagstur, det kan jeg da ikke holde til. Så jeg for i blækhuset og skrev til Heino (som er med i den arbejdsgruppe der er nedsat til at arrangere PUW) og skældte ud over hvorfor det ikke kunne gå på skift i landsdele og hvad det var for noget.

Først der gik det op for mig at det faktisk var nogle parkinsonramte der havde stablet arrangementet på benene med hjælp (penge) fra nogle sponsorer og at det faktisk er et ret stort arrangement at stable på benene, både arbejdsmæssigt men også økonomisk.

Svaret kom ret hurtigt fra Heino, det er en god ide at arrangere Puw både på Sjælland og i Jylland og vi står meget gerne til rådighed med at dele vores erfaringer m.m. hvis i har lyst til at arrangere Puw. I kan få alle papirer incl. regnskab og så udarbejde jeres eget Puw-arrangement.

Ret hurtigt blev jeg sammen med andre "gæve" jyder enige om at Danmark er for lille til flere Puw arrangementer og at det så er bedre at bakke op om det der allerede er brugt ressourcer på at starte op ikke mindst fordi vi så kan mønstre mange flere i optøget og på den måde synliggør vores sag.



puw Morten Kristensen

Min oplevelse af at deltage.

Men nu tilbage til oplevelsen at deltage i PUW 2013, det kan ikke beskrives det skal opleves ☐ Som sagt drog jeg med familie af sted til PUW med en blandet følelse bl.a talte jeg meget med min datter om hvordan det kunne give en noget at deltage i et "optog" og om jeg/vi var klar til at se "virkeligheden" i øjnene og møde andre parkinsonramte, og kunne jeg og min familie overhoved klare denne "konfrontation" 7 mdr. efter jeg selv var blevet parkinsonramt? Ja det kunne give os noget, hold da op en oplevelse, det er meget svært at beskrive den følelse jeg havde på turen hjem, men en af de ting der gik op for mig var at jeg rent faktisk kunne holde min mund ret længe(helt unormalt), jeg gik blot og nød samværdet/sammenholdet, den fælles sag, de glade mennesker omkring mig, der blev grinet en del bl.a pga det kaos optoget gav i det indre København, der var et par bilister der havde "glemt" tålmodighed og humoren hjemme, men de fik en hjælpende hånd med på vejen af deltagerne, bandlederen (fløjte og tromme). Det lyder nok lidt underligt men jeg følte mig som en del af en flok.

Det jeg ikke opnåede den dag var at udbygge mit netværk jeg var simpelthen for overvældet over alle de følelser "optoget" og det efterfølgende arrangement i Kongens have gav ☐

Der er så sket det at jeg efterfølgende har udbygget mit netværk en del via facebookgruppen: [Parkinson-debut Yngre Live](#).

Jeg havde faktisk nok i at deltage, så næste år vil jeg udbygge netværk, for jeg vil helt sikkert deltage igen næste år hvis det overhovedet er mig muligt.

Vil du gerne have flere oplysninger, har du spørgsmål eller andet er du meget velkommen til at kontakte mig på mail: morten@blanck.dk Du kan se programmet for PUW 2013 på www.parkinson.dk, under aktiviteter , maj 2013, kan du ikke finde det, kan jeg sende det til dig på mail.



PARKINSONSKOLE-KREDSARRANGEMENT

12 oktober 2013 kl 10-16

Sted: Hasseris gymnasium.

En temadag for parkinsonramte og deres pårørende med fokus på 2 emner:

At leve med en kronisk sygdom:

Mette Kold er privat praktiserende psykolog og har erfaring i at arbejde med mennesker med forskellige kroniske sygdomme og deres familier. Der vil blive mulighed for snak og drøftelser i mindre grupper med udgangspunkt i hvad den enkelte har brug for.

Musikterapi:

Et foredrag af en uddannet musikterapeut (Karen -Marie) som vil fortælle om musikterapi og dens gavnlige virkning for mennesker med parkinson.

Karen -Marie har under sin uddannelse til musikterapeut været i praktik hos en Neurolog i Odense ,hvor de opstartede et hold med parkinson patienter .Her så og oplevede de hvor godt det var for gruppen at bevæge sig til forskellige rytmer og hvilken gavnlig effekt det havde netop at finde sin egen rytme.

Rytme,sang,dans og bevægelse bliver en del af foredraget så tag behageligt tøj og sko på.

Gå ikke glip af en god dag.

Deltager antal : Max 40 (efter først til mølle)

Pris 150,00 kr. incl. forplejning (konto nr oplyses ved tilmelding)

Sted: Hasseris gymnasium Hasserisvej 300
9000 Aalborg

Tilmelding **Senest d. 27/9 2013**

Jette Poulsen 29453221

Flemming Nielsen 40377343.



FORMANDENS HJØRNE

Formandens hjørne

I skrivende stund skinner solen, det er lunt, og vi har stadig en dejlig sommer, som vi ikke har haft i mange år. Dette kan vi glæde os over og håbe på, at solen giver os ekstra energi, som vi har at bruge af til vinter.

Inden ferien var der besøg på "Hjælpemiddelcentralen". Der var meget få, der meldte sig, men det var rigtig spændende at se, hvor stort et depot, der var, og hvordan tingene blev repareret og rengjort. Der var en meget stor vaskemaskine, der kunne stå en seng derinde. Bagefter kom sengen over i en tørretumbler, det var imponerende. Der findes utrolig mange hjælpemidler.

Vi var også inde at se hvordan fremtidens bolig til handicappede kunne se ud. Det var spændende, det negative, der kan være ved, at man kan blive hjulpet af robotter er, at så kommer der ingen. Det var en god eftermiddag.

Inden vi ser os for, er efteråret over os, men så kan vi deltage, i de aktiviteter, som kommer stormende.

I den forløbne periode er Hjørring-klubben kommet godt i gang. Arbejdet i de øvrige klubber er også i fuld gang. Klub Himmerland har oprettet en "Selvhjælpsgruppe".

Parkinsonskolen starter til efteråret med 2 arrangementer - "Motion og bevægelse" og "Syge- og pårørendedag".

Vi håber på interesse for vore arrangementer.

Såfremt I ønsker nogle temaer eller emner, vi skal tage op i foreningen, så kontakt mig.

Husk: Motion er medicin.

Lena Blicher

ARRANGEMENTSKALENDER

ARRANGØR	TID	STED	SE BLADET
NIBE	3. SEPT KL	NIBONITTEN	SIDE 7
NETVÆRK ØST	4. SEPTEMBER		SIDE 9
HJØRRING	6. SEPT	GJØL BUSTUR	SIDE 6
AALBORG	9. SEPT.. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
AALBORG	23 SEPT KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5
NETVÆRK ØST	3. OKTOBER		SIDE 9
AALBORG	7. OKT. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
VESTHIMMERLAND	7. OKT 14- 17		SIDE 8
PARKISKOLE	12. OKTOBER		SIDE 12
AALBORG	21 OKT. KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5
AALBORG	4. NOV. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
VESTHIMMERLAND	4. NOVEMBER 14-17		SIDE 8
NETVÆRK ØST	7.NOVEMBER		SIDE 9
NIBE	12. NOV KL. 14	JULEHYGGE	SIDE 7
Aalborg	15. nov. Kl 9.00	Hadsund	side 4
AALBORG	18. NOV. KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5
VESTHIMMERLAND	2. DECEMBER	13-17	SIDE 8
NETVÆRK ØST	9 DECEMBER		SIDE 9

Hold øje med andre arrangementer på hjemmesiden.
Der kommer MÅSKE flere julearrangementer

Men dette er den sidste parkipost inden jul
Alle vore medlemmer ønskes en rigtig god jul og et godt nytår



BESTYRELSESMEDLEMMER I NORDJYLLANDS KREDS

Formand	Lena Blicher Jeppe Åkjærsvvej 10 9240 Nibe	☎ 2226 4419 Lena.blicher@youmail.dk
Næstformand	Kurt Alling Nielsen Højvang 28 Øster Hornum 9530 Støvring	☎ 9838 5548 20423 355 / 2185 0355 kurtallingnielsen@gmail.com Kurt_a_n@yahoo.dk
Kasserer	Flemming Nielsen Mejsevej 13 9600 Års	☎ 9862 3343 ☎ 4037 7343 flgn@mail.tele.dk
Sekretær	Jens Iversen Peter Bruuns Vej 227 9210 Aalborg SØ	☎ 98145940 ☎ 22800642 Bachiversen@stofanet.dk
Best. medlem	Bjarne Brohus Nørregade 17 9330 Dronninglund	☎ 31557535 bjarnebrohus@stofanet.dk
Best. medlem	Morten Kristensen Kærvej 18 9210 Aalborg SØ	morten@blanck.dk 20786754
Best. medlem	Jette Poulsen Mejsevej 13 9600 Aars	☎ 9862 3343/2945 3221 jettetredchsler@hotmail.com
Suppleant:	Elsebeth Pedersen	jensen32@stofanet.dk ☎ 30 29 42 28
Suppleant:	Ulrich Voetmann Nyhusvej 155 Lunken Plantage	Voetmann@c.dk 40812029
<u>KLUBBER / NET- VÆRK</u> Klub Himmerland	Lena Bicher Jeppe Åkjærsvvej 10 9240 Nibe,	☎ 22 26 44 19 Lena.blicher@youmail.dk
Netværk Vest- himmerland	Flemming Nielsen Mejsevej 13 9600 Års	☎ 9862 3343 ☎ 4037 7343 flgn@mail.tele.dk
Netværk Øtt	Bjarne Brohus Nørregade 17 9330 Dronninglund	31557535 bjarnebrohus@stofanet.dk
Hjørring klub	Ulrich Voetmann Nyhusvej 155 Lunken Plantage	Voetmann@c.dk 40812029
Aalborg klub 15 Styregruppe	Hanne Møller Vera Overgaard Elsebeth Pedersen	☎ 98 16 33 84 40864188 ☎ 98 38 35 52 : ☎ 30 29 42 28

Returadr.

Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Telefon 3635 0230

.

Information fra Parkinsonforeningens sekretariat

Foreningens medlemmer bedes være opmærksomme på, at vi ikke automatisk modtager besked om adresseændringer. Derfor giv besked hvis du flytter, får nyt telefonnummer eller mail-adresse.

Parkinsonforeningen har en sponsoraftale med OK benzin, hvis du har et OK benzinkort, eller gerne vil have et, kan du kontakte sekretariatet for yderligere oplysninger. Eksisterende kort kan godt kobles på vores sponsoraftale.

Husk også der er skattefradrag for donationer til foreningen, ved indbetaling til enten kredsen eller sekretariatet skal da oplyses Cpr.nr.

Kontakt foreningen gerne på mail: info@parkinson.dk

Tlf. 3635 0230 dagligt fra 10-14

Oplys meget gerne dit medlemsnummer ved henvendelse.