

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 18. oktober
Blad nr. 4 udkommer i uge 46

Husk at der altid er AKTUELLE INFORMATIONER
på vores hjemmeside: www.parkinord.dk

Indholdsfortegnelse

• Formandens hjørne.....	side	5
• Stor Temadag - Parkinsonskole 5. oktober	side	9
• Klub Himmerland - koncert med Michael Vesterskov 23. oktober	side	10
• Dans med Parkinson - afslutning 2. november	side	11
• Stemmetræning.....	side	13
• Om DHL Stafet 2019.....	side	14
• Dans med Parkinson på Idrætsmødet i Aalborg.....	side	15
• Klub Himmerland - Grillfest.....	side	16
• Netværk Vesthimmerland - Sommerudflugt.....	side	17
• Netværk Vesthimmerland - Efterårsprogram 2019/2020	side	18
• Sommergrill i Hjørringklubben.....	side	19
• Hjørringklubben - Medlemsorientering	side	20
• Pårørende gruppe Nordjylland	side	20
• Hjørringklubben - Julefrokost 27. november	side	21
• Klub Frederikshavn	side	22
• Parkinson fodbold - Aalborg	side	23
• Aalborgklubbens aktiviteter 2019/2020	side	24
• Sudoku	side	25
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen.....	side	26

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:
fredag den 18. oktober 2019.**

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

Det er så let...

**Det er så let at vende ryggen til
og ikke gøre det man inderst inde vil**

Hvis verden en dag skal forandres

Er ansvaret dit – aldrig de andres.

Henrik Fog, 2005

Jeg var så heldig at starte juni måned med en tur til Japan. Jeg drog dertil sammen med Astrid Blom, Michael Buksti og Allan Bergholt for at deltage i »5th World Parkinson Congress«, Kyoto, den 4.-7. juni, 2019.

Kongressen begyndte den 4. juni om aftenen med en fantastisk åbningsceremoni og tale ved Præsident A. Jon Stoessl. De næste tre dage stod kongressen på fra kl. 9.00 - 17.00! Fra kl. 9.00 - 11.30 var der forskellige foredrag af forskere, herunder professorer, fra hele verden. Frokost lå fra kl. 11.30 - 13.30. MEN, i det tidsrum var der også foredrag, eller man kunne gå rundt i forhallen og se en kæmpe stor udstilling af plancher, som alle havde med Parkinsons sygdom at gøre.

Man kunne også gå til »live«-træning: dans, trommedans, massage, mv. Fra kl. 13.30 var der så gang i forskellige foredrag igen. For eksempel »Stamceller i Parkinsons sygdom«, »Søvnforstyrrelser i Parkinsons sygdom«, »Levodopa og dopamin antagonist: hvordan finder man balancen imellem det gode og det mindre gode?« Dette var blot få eksempler – og de kørte indtil kl 17.00.

Klinisk professor og overlæge Per Borghammer, Aarhus Universitetshospital, var også repræsenteret på konferencen med foredraget: »Starter Parkinsons sygdom uden for hjernen?« Vi var så heldige at træffe ham under åbningsaftenen og fik en snak om konferencens program. Han glædede sig til at hilse på kollegaer fra hele verden og udveksle erfaringer. Lundbeck-fonden har lige bevilliget 10 mio. kr. til Per Borghammers forskning. Han sagde, at hvis man kunne bevise, at Parkinsons sygdom starter i tarmen, ville man på længere sigt kunne bremse eller muligvis helt standse sygdomsudviklingen ved at behandle tarmens nervesystem med medicin eller kosttilskud.

Jeg fik rigtig mange gode indtryk med mig hjem, og jeg er "HELT SIKKER" på, at der kommer til at ske mange fremskridt inden for udforskningen af sygdommen. Jeg skriver en artikel om "Stemmetræning" senere i bladet. Nogle af de spændende tanker, jeg fik på kongressen, vil jeg prøve at formidle videre i små artikler i de kommende blade.

Inden ferien havde vi et arrangement med Sundhedspsykolog Lisbeth Hede i Parkinsonskolelegi. Det var fordelt over to dage. Første dag var kursus for "pårørende" og anden dagen var for "ramte". Kurset arbejdede med, hvordan vi tackler hverdagen med Mr. Parkinson for henholdsvis pårørende og ramte. Tilbagemeldingerne fra kursets deltagere har været meget positive.

I starten af august havde vi bestyrelsesmøde med efterfølgende grill og hygge hos Kurt Alling Nielsen og hustru Annette i deres dejlige sommerhus. TAK for det.

Den kommende sæson starter vi med, at næstformand og undertegnede tager til Hovedbestyrelsesmøde (HB) i Herning d. 24.- 25. august. Det hedder HB-Temadage. Et af debateme-nerne er om »frivillige: hvordan og hvornår bruger vi frivillige«.

Den 27. august afholder Parkinsonforeningen DHL-stafet i Kildeparken. Rigtig god løbetur! MOTION ER MEDICIN. Bladet er desværre først ude efter løbets afholdelse!

I april 2019 afsatte regeringen og Dansk Folkeparti 23,5 mio. kr. til at fastholde den specialiserede rehabilitering til mennesker med Parkinson. Bevillingen betyder kortere ventetid på kursusophold. Og det rækker til 2022. Jeg vil derfor STÆRKT opfordre til, at man får ansøgt om at komme på kursus for ny-diagnosticerede (fase 1) eller på to-ugers ophold til den komplekse fase (fase 2- 3). Har man allerede været på et ophold, så søg om at komme på et BOOST-OPHOLD af én uges varighed. Det er vigtigt at komme ud blandt ligesindede og få en masse nye indtryk og idéer til, hvordan man kan opretholde det »gode liv« med Parkinson.

Næste Parkinsonskolearrangement er lørdag den 5. oktober, kl 10.30 – 15.00. Her er der »Stor Temadag« om »Tværfaglighedens nødvendighed i tackling af Parkinsons sygdom«. Vi har inviteret fageksperter og politikere fra region og kommune til en paneldebat. Kom og vær med – Og lad os høre din mening.

Vi håber på, at der kommer MANGE, da det er vigtigt at vi får synliggjort PARKINSON. Se mere her i bladet og på Parkinords hjemmeside, www.parkinord.dk

Sidst, men ikke mindst, er det VÆSENTLIGT at have rigtige mailadresser på vores medlemmer. Derfor skriv til info@parkinson.dk, hvis du har ændringer! Så vil Susanne Sindt skrive de nye oplysninger ind i medlemsystemet, og vi vil automatisk få det at vide i kredsen også.

Det er så let.....

Vend ansigtet til og sig at du vil

Gøre det rigtige, det der skal til

Hvis verden en dag skal forbedres

Skal de som forsøger hædres.

Henrik Fog, 2005



Stor Temadag:

Tværfaglighedens nødvendighed i tackling af Parkinsons sygdom

Lørdag den 5. oktober kl. 10.30-15.00

Sted: Aalborg Universitet, Auditorium 7, Badehusvej 21 (over gården)

Pris: Kr. 165, (inkl. frokostsandwich i KaFFeFair i umiddelbar nærhed)

Tilmeldingsfrist: 27. september, kl. 12.00

På initiativ af Parkinsonforeningen Nordjylland afholder foreningen og Folkeuniversitetet Aalborg i samarbejde denne temadag med foredrag og efterfølgende paneldebat mellem fagpersoner og politikere. Parkinsonforeningen yder Parkinsonskoletilskud til dagen.

Program:

Kl. 10.30 - ca. 12.00:

Betydningen af og barriererne for tværfaglig forskning og behandling af Parkinsons sygdom
/Foredrag ved Overlæge Kristian Winge

Kristian Winge, ph.d., er med virkning fra 1. marts i år ansat i Novo Nordisk Fonden som »Senior Scientific Officer«. Fonden uddeler årligt hundredevis af millioner til forskning, herunder til forskning i Parkinsons sygdom. Kristian er selv forsker og i sit tidligere virke overlæge ved Sjællands Universitetshospital og før da ved Bispebjerg Hospital, som driver nogle af landets førende Daghospitaler for Parkinsons Sygdom hhv. Atypisk Parkinsonisme med involvering af mange faggrupper.

kl. 12.00-13.15:

Pause og Frokost i KaFFeFair på stedet

Kl. 13.15-15.00:

Paneldebat om Regionalt-kommunalt samarbejde i forhold til parkinsonramte familier

Ordstyrer: Lene Bastrup Jørgensen, lektor, ph.d., Center for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet, Region Midt. Lene er ved at sammensætte en forskningsenhed med fokus på netop tværasektoriel forskning og forløb.

I panelet er (forbehold for ændringer):

- Kristian Winge
- Overlæge, ph.d. Lorenz Oppel, Neurologi, Aalborg Universitetshospital
- Ditte Leer, parkinsonsygeplejerske, Aalborg Universitetshospital
- Tina Bachmann, leder af Videnscenter for Parkinson, SANO, Skælskør
- Anastassia Rosenring, Ergoterapeut og Parkinsonkoordinator, Odense kommune
- Henrik Buchhave, Regionsrådsmedlem for Venstre i Nordjylland, Formand for Patientudvalget
- Jørgen Hein, Rådmand for Social- og Handicapområdet, Radikale Venstre, Aalborg Kommune
- Morten Kristensen, IT-medarbejder Hassers Gymnasium, parkinsonramt

Tilmelding på www.fuaalborg.dk. Søg på emnet 'parkinson' i søgefeltet og arrangementet vil komme frem på skærmen. Eller vælg emneområdet 'sundhed' øverst på siden, hvor dagen vil være at finde. Har du problemer hermed så SMS eller ring 6091 7129.

Kom i god tid, fra kl. 9.30, og køb din formiddagskaffe i KaffeFair!

Klub Himmerland

Michael Vesterskov - Koncert: Længslernes Allé

Tidspunkt: onsdag 23. oktober 2019, kl. 19.00 – ca. 20.30

Sted: Øster Hornum Forsamlingshus, Nibevej 177, 9530 Støvring

Billetprisen: kr. 50, som betales ved indgangen

Tilmelding: senest onsdag den 16. oktober hos Kurt Alling Nielsens hustru, Annette Søeborg, på SMS 2176 1448 eller farmorsoeegaard@icloud.com

Alle er velkomne!

Michael er den fortrolige troubadour, der med nærvær og lune og i tæt dialog med sine lyttere fører dem gennem livet og verden, som den ser ud i Vesterskovs poetiske univers.

Michael Vesterskov blander ved sine koncerter fortællinger, sange og oplæsning - han udfolder sin særlige fornemmelse for en dobbelthed, hvor skrøbelighed og styrke er tæt forbundne.

Michael Vesterskov inviterer publikum med på en rejse, hvor virkelighed og drøm kan bytte plads.

Fortællinger som handler om ensomhed, hjertet der må albue sig vej, mirakler, lykken, hvad den »måske« er... og om de snørklede veje derhen.

I en tid hvor farten/tempoet øges og budskabet gerne hurtigt skal stå krystal klart... som et fængende omkvæd, er det vigtigt at bevare roen og acceptere, at det ikke er alt, vi kan eller skal kontrollere.

Vi har alle en længsel i os, og Længslernes Allé bringer os hen, hvor vi kan genkende os selv og vores evige søgen efter en mening med livet.

Michael har haft Parkinson tæt inde på livet, da hans far fik konstateret sygdommen. På sidenlinjen har han erfaret, hvad det gjorde ved et menneske, der ikke ville acceptere det og havde energien og kræfterne til at kæmpe og leve med Parkinson.

Michael har selv været igennem en stor hjerteoperation, hvor alt gik galt, og han er heldig med overhovedet at være i live. Det kom helt uventet ind i hans liv, og han måtte ændre sin måde at leve og tænke på.

Michael Vesterskov har sin egen podcastkanal »Fortællinger fra længslernes allé« med historie, fortællinger og sange. Man kan lytte den på podcast.westwood.dk/ eller iTunes og Apple Music.

Udtalelser:

Det er insisterende ærligt og ægte, og det er en sjælden vare. /Niels Hausgaard

Michael Vesterskov viser, at han er en af landets mest fremragende pop/rockvokalister. /Sebastian

/Kurt Alling Nielsen



»Dans med Parkinson« afslutning

Alle medlemmer og nære pårørende i Nordjylland

Kridt danseskoene

Lørdag den 2. november 2019 kl. 11.00 – ca. 14.00

»Dans med Parkinson« afsluttes med stor dansefest

**I Nordjylland foregår det på Vendelbohus,
Nørregade 22, Hjørring**

Deltagelse er gratis

**Tilmelding nødvendig på hovedforeningens hjemmeside:
www.parkinsonforeningen.dk**

Lørdag den 2. november 2019 markerer vi *over hele landet*, at danseprojektet sponseret af Trygfonden når sin afslutning med udgangen af 2019. Derfor inviterer vi til en hyggelig dansefest på Vendelbohus i Hjørring, som med garanti vil bringe smilet og danselysten frem.

Alle er inviteret til at være med, når vi på samme tid mødes 7 steder i landet og fejrer de mange dedikerede parkinsoninstruktører, ildsjæle og ikke mindst danselystne mænd og kvinder, som enten selv lever med Parkinson eller danser med som ægtefæller, veninder eller voksne børn. Alle deltagere modtager af hovedforeningen en trøje med danseprojektets logo (husk angivelse af størrelse ved tilmelding).

I Nordjylland mødes vi på Vendelbohus i Hjørring. Glæd dig til en festlig blanding af velkendte såvel som ny-koreograferede danse og god musik. Den professionelle danser Sofie Kruse fra »Vild med dans« forventes at deltage sammen med søsteren, parkinsondanseinstruktøren, Marie-Luise Kruse.

Dagen starter med et glas med bobler, og undervejs byder vi på lidt lækkert at småspise.

Det foreløbige program ser således ud:

- Velkomst v/ Henning Ejsing
- Fællessang
- Dans
- Lidt spiseligt og vand
- Dans
- Fællessang
- Afslutning v/ Pia Fog

Husk tilmelding på hovedforeningens hjemmeside, som foregår efter først-til-mølle-princippet.

*På kredsens og Hjørringklubbens vegne
Henning Ejsing*

Stemmetræning

- baseret på viden fremlagt på konferencen om Parkinson i Kyoto

Af særlig betydning for den sproglige kommunikation er de områder af hjernebarken, der grænser tæt op til det motoriske center og til hørecentret. Disse områder – i den nederste del af pandelappen – udgør et talecenter. Hvis hjernebarken i talecentret beskadiges, opstår der forstyrrelser i talefunktionen.

Når man taler om parkinsonramte, der er oppe i årene, taler man om, at det bl.a. også er en aldersbetinget dysfunktion. Men ud over forandringen, der skyldes normal aldring, kan der »alligevel« gøres noget.

Der er undersøgelser, der viser, at hvis man kommer til regelmæssig stemmetræning, kan man øge sin stemmevolumen en »hel del« ved at arbejde med konsonant- og vokaløvelser. Er man yngre parkinsonramt, er der endnu mere at gøre, da kroppen som regel er stærkere: kropsholdningen er bedre, personen har mere energi, træner oftere, osv.

Når kropsfunktionen er så vigtig for en sund og hensigtsmæssig stemme, er det altså ikke alene fordi, åndedrætsmuskler og resonansindstillede muskler skal beherskes for at få en god kompressions- og resonansstøtte, men også fordi en veltrænet og en velafbalanceret kropsmuskulatur giver en bedre parathed og sikkerhed, som i høj grad hjælper stemmen.

De mest karakteristiske ændringer i stemmen, som udvikles hos parkinsonramte, er: lav stemmeføring, luftighed, monotoni, kortåndethed, stemme tremor og høj vejtrækningshyppighed. Talestemmen bliver med tiden meget langsom, stiv og man fryser i sætningerne.

Hvilke behandlinger er tilgængelige? Det er vigtigt, at den parkinsonramte er psykisk og fysisk klar til at arbejde med hele kroppen og stemmens urkræfter, men OGSÅ at personen kan acceptere at blive udfordret. Det næste er så, om der findes behandlingssteder for patienterne.

Talepædagoger og taleterapeuter koster mange penge, og der er pt. hverken i udlandet eller i det danske sygesikringssystem en støtteordning, som understøtter dette. Det er et problem, da det er af STOR VIGTIGHED at komme regelmæssigt til stemmetræning – helt på samme måde som det er vigtigt at gå til fortløbende fysioterapitræning.

MEN »SPEAK OUT«-projektet, »Parkinson Voice Project« af Lee Silverman, er et program, som arbejder med parkinsonramte en time, fire gange om ugen i én måned. Hendes program er virkningsfuldt, men ikke revolutionerende. Det kræver heller ikke KUN én måned men er en LIVSSTIL.

Der skal gøres en stor indsats på stemmeområdet, da det er vigtigt for parkinsonramte at kunne holde stemmen intakt. Herigennem kan man også mindske eventuelle synkeproblemer, da der opnås en positiv indvirkning herpå af at arbejde med strubemuskulaturen, åndedrættet mv.

/Pia Fog

Om DHL-stafet 2019

Så har vi igen deltaget i den efterhånden traditionsrige DHL-stafet i Aalborg med start, slut og festplads i Kildeparken. Vi deltog tirsdag den 27. august og denne gang var det alene med gå-hold – og en enkelt løber! Vi var 35 deltagere i alt.

Starten for gå-holdene var udsat en halv time i forhold til løbeholdene, nemlig til kl. 18.30, og med et lidt ændret start og slutsted. Det var en fordel for både gå- og løbehold, da vi så lettere undgik at genere hinanden. Ved den efterfølgende spising var der lidt diskussion om årets rute var sværere end sidst. Det var der lidt delte meninger om, men ruten var så vidt denne samme, men den blev gået i modsat retning. Og det kan selvfølgelig give anledning til forskellig opfattelse.

Det med den efterfølgende mad blev i øvrigt en særlig oplevelse. Som de, der har deltaget, ved, modtager hvert hold en »madkasse« indeholdende kyllingepålæg, oksespegepølse, hvid castello, tunsalat, rugbrød, gifler.. og (pap)rødvin. Det viste sig dog, at arrangørerne havde fået lavet en forkert optælling, så der manglede madkasser og vin! UPS. (Det var vist noget med, at holdene kunne donere deres madkasser til velgørende formål, og at det var håndteret forkert i it-systemet).

Vi på parkinsonholdene blev ramt af problemet, idet jeg, som skulle hente de syv kasser for alle, anså det for en fordel at lade dem ligge på køl hos arrangørerne længst muligt. Men lang næse! Den generelle løsning på problemet var at give holdene et par hundrede kroner retur pr. hold med en undskyldning.

Jeg fik dog forklaret, at det ikke var et ligegyldigt problem for de parkinsonramte, idet de var afhængige af at kunne få mad og medicin på regelmæssige tidspunkter. Heldigvis var der en handlekraftig person fra Aalborg Atletik & Motion, som arrangerer DHL-stafetten, der tog affære, da han hørte om vores problem og antallet af deltagere. Vi blev alle inviteret til at spise i deres telt! Her fik vi serveret tre slags salat (kartoffel-, penne og grøn salat) og tre slags kød (grillet kylling- og oksekød på spyd samt knækpølser). Hertil vin (på flaske), øl og vand ad libitum. Ikke noget dårligt bytte!

Den handlekraftige person viste sig at være Aalborg Atletik & Motions chef for hele den praktiske afvikling af DHL-stafetten i Aalborg, Leif Winther. Vi er ham og Aalborg Atletik & Motion dybt taknemmelig.

/Poul Israelsen



Dans med Parkinson på Idrætsmødet i Aalborg

Som du, kære læser, sikkert har bemærket, foregår der noget, som kaldes »Idrætsmødet« i Aalborg den 29. august til den 1. september. Det er idrættens svar på Folkemødet på Bornholm. Banen er kridtet op til videndeling, erfaringsudveksling, inspiration og masser af aktiviteter på tværs af alle idrættens forskellige grupper.

Her er vi så heldige, at Mette Høgh repræsenterer Dans med Parkinson, Parkinson Ballroom Fitness, som finder sted lørdag den 31. august, kl. 11.00. Det er så desværre før, du modtager dette blad, beklager. I skrivende stund ved jeg ikke, om Mette bliver suppleret af nogle af vore parkinsondansere fra de hold, der allerede har været etableret. Men det håber jeg.

Selv om initiativet med Dans med Parkinson, finansieret af TrygFonden, udløber med udgangen af 2019, er det jo ikke et udtryk for, at man ikke fremover kan deltage i Parkinson Ballroom Fitness. Derfor, har du allerede deltaget, så spørg din gamle træner, hvordan der eventuelt fortsættes.

Mette Høgh etablerer i hvert fald et nyt hold. Mette har 20 års erfaring som fysioterapeut og har gennem årene set rigtig mange forskellige parkinsonpatienter. Hun afsluttede sin uddannelse i konceptet under ledelse af Elisabeth Dalsgaard for godt et år siden og er både fagligt og personligt MEGET begejstret.

Mette byder altså fortsat op til Ballroom Fitness Dans. Hun har hold hver tirsdag kl. 11.00 – 12.00 på Klinik for Fysioterapi, Holbergsgade 13, 9000 Aalborg. Har man en vederlagsfri henvisning fra lægen, er det gratis at deltage, og pårørende kan deltage for 75 kr. pr gang. Man kan tilmelde sig ved at ringe på 9813 2688 og bede om kontakt til Mette Høgh.

/Poul Israelsen



Klub Himmerland - Grillfest



Så arbejder vi med at tænde trækullet i grillen



Nu er vi kommet så langt, at vi kan komme noget på grillen



Der kommer opmuntrende kommentarer fra tilskuere, der er færdige med kaffen



Pølser i køkkenet parate til at komme på grillen. (Fik vi virkelig af to omgange? Ups!)

/Kurt Alling Nielsen

Netværk Vesthimmerland

- SOMMERUDFLUGT TIL JESPERHUS BLOMSTERPARK

Prognoserne omkring vejret var lidt forskellige alt efter, hvilken vejrtjeneste vi lyttede til, men vi valgte selvfølgelig den, der lød på tørvej, let overskyet og en 20-21 grader.

Lidt i klokken 10 trillede bussen ind på parkeringspladsen og 19 forventningsfulde medlemmer kunne starte turen til Jesperhus Blomsterpark. Mona bød velkommen og ønskede os alle en god tur.

Vi ankom til parken omkring middagstid. Forinden var der blevet snakket en del i bussen om høsten, og hvad der ellers foregik på markerne. Karsten fortalte lidt om, hvad vi kunne se fra Sallingsundbroen. Smuk udsigt, især når man sidder oppe i en bus. En enkelt sang blev det også til.

Da billetterne var købt, gik vi ind i parken, og hvis man holder af blomster, var det det rette sted, vi var kommet. Alt er så flot arrangeret, rent og pænt. Nemt var det også at komme rundt med rollator.



Nogle havde selv taget madkurv med, andre valgte at købe deres frokost. Indimellem »løb« vi på hinanden – der skulle jo også hviles lidt, og sættes tid af til is-spisning.

En god ting var at tage toget, der kunne transportere os rundt i hele parken. Alle er jo ikke lige godt gående.

Kl 15.30 mødtes vi ved udgangen og fik sagt farvel til Jette og Flemming, der selv var kørt dertil.

På turen hjem blev der ikke sagt så meget, men mon ikke det var udtryk for, at det havde været en rigtig god tur og måske også en trættende dag.

Jeg tror, det er en tur, der vil blive snakket en del om fremover.

STOR tak til Mona, som havde tilrettelagt turen.

Ellen Blæsbjerg

Netværk Vesthimmerland

Efterårsprogram 2019/2020.

2. september:

Foredrag af Christian Haslev som har været udsendt som volontør via Brødrevenigheden i Christiansfeld. I Tanzania skulle han oplære unge tømmelærlinge og koble teori og praksis i et af deres semestre.

Sted: Under biblioteket i Aars, kl. 14-17.

7. oktober:

Besøg fra en hjælpemiddelbutik (lille Arden) fortæller og viser forskellige hjælpemidler som kan være relevant ved Parkinson.

Sted: Under biblioteket i Aars, kl. 14-17.

4. november:

Netværkscafé. Vi spiller Boccia og hygger.

Sted: Under biblioteket i Aars, kl. 14-17.

2. december:

Julefrokost kl 17.

Sted: Messecenteret i Aars.

6. januar:

Nytårskur m/bobler og kransekage.

Sted: Under biblioteket i Aars, kl. 14-17.

3. februar:

Netværkscafé.

Sted: Under biblioteket i Aars, kl. 14-17

2. marts:

Årsmøde

Sted: Under biblioteket i Aars, kl 14.-17.



Sommergrill i Hjørringklubben

Torsdag den 20. juni holdt Hjørringklubben sin årlige grillfest på Hundeleiv Fælled.

Ved dagens oprindelse så det absolut sort ud, det plaskregnede og en aflysning var tæt på. Men Orla, der bor i Hundeleiv, holdt på, at regnen var ophørt, så der var ingen grund til aflysning. Det holdt også stik. Regnen ophørte over Hundeleiv, og de 21 fremmødte fik en rigtig god og hyggelig dag ud af det.



Vi startede med den medbragte kaffe – og så var snakken ellers i gang på kryds og tværs. Da petanquebanerne blev ledige, kom der også gang i spillet her.

Sidste år var der problemer med at nå de røde kirsebær, derfor var der indkøbt en frugt-plukker på teleskopstang til 49 kr. Den kom dog ikke i brug, da der ingen kirsebær var. Den opbevares nu i Orlas garage.

Orla havde medbragt sin trillebør fyldt med drikkevarer, som han donerede til de fremmødte. En stor tak til Orla.

Kent havde medbragt sin grill og hentet lækker kød i MENY. Han sørgede senere for dejlig grillet kød og salat. Som sædvanlig smager »gratis mad« godt. Det er jo klubben der betaler maden. En stor tak til Kent for indsatsen.

Der var en klar stemning blandt deltagerne for en gentagelse til næste år.

/Henning

Hjørringklubben

Medlemsorientering

Syng sammen

Sangarrangementet gennemføres på Vellingshøjcentret den første tirsdag i hver måned klokken 15.30. - Mød bare op uden tilmelding.

Samarbejde med andre foreninger

Bestyrelsen har vedtaget at rette henvendelse til andre foreninger i Hjørring kommune, som varetager interesser for ældre og/eller syge med henblik på samarbejde omkring udflugter og andre arrangementer. Dette for at sikre større tilmelding og dermed færre aflysninger.

Kontakt til Hjørring Kommune

Bestyrelsen agter at rette henvendelse til Hjørring kommune med henblik på en orientering om, hvilke muligheder der er for at få hjælp og information omkring hjælpemidler og lign.

Presse

Bestyrelsen agter at føre en mere konstruktiv pressepolitik. Den vil i den forbindelse tage kontakt til pressen med henblik på en gensidig orientering. Der startes med henvendelse til Niels Helver fra ugeaviserne.



Pårørendegruppe Nordjylland

Hvis du har lyst til at møde andre pårørende til en snak om de ting, der rører sig, bekymrer dig eller på anden vis optager dig, så er det en mulighed i pårørendegruppen Nordjylland.

Har du lyst til at deltage kan du, så snart næste mødedato er bestemt, se den på hjemmesiden www.parkinord.dk eller i Facebook gruppen "Aalborg klubbens cafe".

**Arrangeret af pårørendegruppen i Nordjylland,
en del af Aalborgklubben.**

Hjørringklubben

Invitation til julefrokost

Selv om der er længe til jul, er det nu tiden til at sætte kryds i kalenderen med hensyn til julefrokosten.

Hjørringklubben inviterer igen i år klubbens medlemmer med nærmeste pårørende til julefrokost og hyggeligt samvær.

Sted: Kulturcenter Vendsyssel, Sæby Landevej 417, 9830 Tårs

Tidspunkt: Onsdag den 27. november 2019, kl. 12.00 – 15.00

Pris: 100,00 kr. pr. person inkl. 1 genstand øl/vand/vin

Tilmelding: Senest søndag den 24. november 2019

Til: Henny Nielsen tlf. 3058 9495 el. hennyogbjarne@privat.dk
Anne Marie Andersen, tlf. 2156 5599 el. v.karmisholt@hotmail.com
Niels Chr. Mortensen, tlf. 2615 2458 el. mortensennc@gmail.com

Menu: 2 slags sild
Fiskefilet
Grønlangkål med medister, flæsk og brunede kartofler
Risalamande – mandelgaver
Kaffe/the med kage

Der vil være lotteri med fine gevinster.
Underholdning og festlige indslag er velkomne.

Benyt denne lejlighed til at møde andre medlemmer og deres pårørende. Lad os sammen få en hyggelig eftermiddag ud af det.

*På bestyrelsens vegne
Henning Ejsing, formand.*



Klub Frederikshavn

- Sang- og musikarrangement for parkinsonramte og pårørende

Vi afholdt vort 2. møde i klubben, onsdag den 12. juni i de fine lokaler i De Frivilliges Hus, hvor alle foreninger gratis kan låne lokaler og forskellige faciliteter.

Poul Andersen indledte mødet med at byde velkommen til de fremmødte, i alt 22 personer. Så blev ordet givet til sangduoen Alice og Jørgen Hansen, der foruden sang akkompagnerede med både guitar og harmonika. Der var en rigtig god stemning, og alle sang med på de mange perler fra den Danske sangskat.

Efter turen på sangens vinger, blev der dækket op til spisning. Menuen bestod af 3 lækre håndmadder, øl og vand, samt kaffe og kage. Egenbetaling for dette var 30,00 kroner.

De fremmødte enedes om, at der skulle afholdes fire årlige møder med forskelligt indhold.

Som afslutning på arrangementet sang vi en farvelsang, der efterfulgtes af ønsket om at gentage succesen ved en senere lejlighed.

24. juni /Marie Jensen

Parkinson-fodbold, Aalborg

I juni måned i år var der standerhejsning for Nordjyllands første parkinson-fodboldhold.

10 friske parkinsonister var mødt op til den første træning, som foregår på Aalborg Frejas dejlige anlæg i Aalborgs Vestby. Parkinson-holdet råder over både indendørs- og udendørs faciliteter i den time, der ugentligt er afsat til fodboldtræningen.

Idéen til netop Parkinson-fodbold kommer fra København, hvor FC Parkinson i Valby for længe siden har fået følge af FC Shakers fra Odense og Stive Ben FC i Viborg.



Hos FysioDanmark Aalborg har fysioterapeut Jacob Trikker set gevinsten i netop fodbold som medicin mod Parkinsons sygdom. »Hvis man skulle opfinde et spil, der modvirker det, som Parkinsons gør, så skulle det være fodbold. Der er start- og stopbevægelser. Der er rotationer, og du skal være hurtig og forholde dig til bolden og medspillerne«, siger han.

De 10 deltagere, der indtil videre har meldt sig under fanerne, kommer fra hele Nordjylland, og den længste køretur til træning er helt fra Hirtshals.

Aldersgruppen ligger i intervallet 60-78 år, men både yngre og ældre deltagere er velkomne.

Indtil videre er FC Parkinson kun et tilbud til mænd. »Vi ved, at det sociale i omklædningsrummet betyder en hel del for fællesskabet og lysten til at komme afsted til træning – også på regnvejrsdage. Så i første omgang er det en 'mandeting'«.

»Vi troede, at vi ville få en flok tidligere fodboldspillere at se, men det har vist sig, at flertallet faktisk ikke har spillet før - eller måske højst lidt som barn/ung. Men de går til sagen med krum hals, og alle kan være med uanset niveau. Faktisk er den første halvdel af hver træning primært møntet på balance- og stabilitetsøvelser, og så slutes der hver gang af med en kamp mod to mål, så vi kan få afgjort, hvem der har håneretten i omklædningsrummet efter træningen«.

Der er plads til flere spillere i chefrænerens »bruttotrup«, og alle er velkomne til at kontakte Jacob på jt@arkadensfysioterapi.dk eller ved at kigge forbi på Aalborg Freja om tirsdagen kl. 14-15.

Tilbuddet kan i øvrigt fint kombineres med, at man går til fysioterapeutisk behandling andre steder.

/Morten Kristensen



Aalborgklubben

aktiviteter vinterhalvåret 2019-2020

På baggrund af et stort ønske fra de, der kommer i caféen, er der skruet ned for aktiviteterne i det kommende vinterhalvår. Det skal forstås på den måde, at vi så vidt muligt ikke vil have foredrag og lignende til caféen. I stedet vil vi i en periode prøve at tage dagsaktuelle emner op. Eksempler kunne være:

- Neurologmangel; kan vi gøre noget og inspiration til andre om, »hvad gør du«?
- Jeg kan ikke få min medicin, hvad kan jeg gøre, og hvordan påvirker det familien?
- Hvordan får jeg tiden til at gå, når jeg er/kommer på pension?

Har du et emne, du ønsker taget op, så send det på mail til cafe@blanck.dk

Tirsdag den 03.09.19: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00
Vi får besøg af Lone Svendsen, Aalborg Kommune, der fortæller om, hvor langt Aalborg kommune er kommet med Forebyggelses- og Rehabiliteringscentret i Ulsted.

Tirsdag den 17.09.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Tirsdag den 01.10.19: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 22.10.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00
(Bemærk dato ikke er den 3. tirsdag pga. efterårsferie)

Tirsdag den 5.11.19: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 19.11.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Tirsdag den 07.01.20: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 21.01.20: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Lørdag den 01.02.20: Nytårskur

Tirsdag den 04.02.20: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 25.02.20: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00
(Bemærk dato ikke er den 3. tirsdag pga. vinterferie)

Aalborgklubben informerer om alle arrangementer og lignende på vores Facebook-gruppe »Aalborgklubbens Café«, på www.parkinord.dk (under Aktiviteter) og pr. mailliste.

Ønsker du at komme med i facebookgruppen så søg på Facebook efter »Aalborgklubbens Café«.

Ønsker du at komme på vores mailliste vedrørende Café, send en mail til: cafe@blanck.dk med emne: »Tilmeld mailliste Café«

Ønsker du at komme på vores mailliste til Herreklubben, send en mail til: cafe@blanck.dk med emne: »Tilmeld mailliste Herreklub«.

/Jette Sørensen og Morten Kristensen

Soduko

8				5	2		4	
7							8	1
	4	5		7	8		9	6
				6		1		
	6	2	8	9	5	3	7	
4	7			3	1			
9	1	3	7		4		5	8
		7					3	2
				8	6			

Kreds- og klubbstyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Krebsstyrelsen:

Formand:

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

Næstformand & redaktør af Parkiposten:

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
------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Sekretær:

Inge Als Christiansen	Poseidonvej 2 9210 Aalborg SØ	Tlf. 2049 4806 inge.als@privat.dk
-----------------------	----------------------------------	--------------------------------------

Webmaster/Kredslisteansvarlig:

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

Best. medlem:

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

Best. medlem:

Kent Sørensen	Christiansminde 10 9800 Hjørring	Tlf. 3070 8888 ringsholt@has.dk
---------------	-------------------------------------	------------------------------------

Best. medlem:

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

Best. medlem:

Kurt A. Michaelsen	Nyvej 8 9490 Pandrup	Tlf. 2291 0240 kurtamichaelsen@gmail.com
--------------------	-------------------------	---

Suppleant:

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

Suppleant:

Jørgen Lindskov	Kong Valdemars Vej 12. 600 Aars	Tlf. 2142 5904 j.lindskov@dlgmail.dk
-----------------	------------------------------------	---

Pårørendekontakt:

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

Klubbestyrelser

Klub himmerland:

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

Netværk Vesthimmerland:

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

Netværk Øst:

Formand
Inge Marie Pedersen Råbhuivej 27 Tlf. 2181 0141
9362 Gandrup raabhui@mail.dk

Kasserer
Aase Nielsen Solparken 15 Tlf. 9846 0024
9330 Dronninglund aase-nielsen@nrdc.dk

Bestyrelsesmedlem
Kirsten Linde Nordmarken 49, Vester Hassing Tlf. 2384 0705
9310 Vodskov kirsten.linde@gmail.com

Aalborg Klubben:

Jette Sørensen Aalborgvej 22 Tlf. 6048 8760
9575 Terndrup jette.sos.sorensen@hotmail.com

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

Hjørring klubben:

Formand og sekretær
Henning Ejsing Solsortevej 3 Tlf. 5137 6975
9881 Bindslev henejs268@gmail.com

Næstformand
Kent Sørensen Christiansminde 10 Tlf. 3070 8888
9800 Hjørring ringsholt@has.dk

Kasserer
Niels Chr. Mortensen Irisvej 9 Tlf. 9893 6510 / 2615 2458
9870 Sindal mortensennc@gmail.com

Bestyrelsesmedlem
Esben Rømer Holtvej 5 Tlf. 9893 7010
9881 Bindslev b.e.holt@it.dk

Klub Frederikshavn:

Poul Andersen Buhlsvej 16 B Tlf. 4031 3321
9900 Frederikshavn buhlsvej16@outlook.dk