

# **PARKIPOSTEN**

# **NORDJYLLAND**



**Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 16. august**  
**Blad nr. 3 udkommer i uge 37**

**Husk at der altid er AKTUELLE INFORMATIONER**  
**på vores hjemmeside: [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk)**

# Indholdsfortegnelse

---

• Formandens hjørne.....	side	5
• Kort referat af generalforsamlingen.....	side	7
• Parkinsonskolen Nordjyllandskredsen 15. og 16. juni.....	side	9
• DHL-Stafet i Parkinson regi - tilmelding senest 1. august.....	side	10
• Regnskab for Parkinson Unity Walk Sindal, juni 2018 .....	side	11
• Ophold på Sano: En personlig beretning - prøv det! .....	side	14
• Klub Himmerland - Generalforsamling .....	side	21
• Cafe Parkinson Nordjylland .....	side	22
• Netværk Vesthimmerland .....	side	23
• Hjørringklubben - Konstitution.....	side	24
• Hjørringklubben - Årsprogram 2019 .....	side	25
• Herreklub og pårørende gruppe .....	side	26
• Nu starter der en afdeling af FC Parkinson i Aalborg .....	side	27
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen.....	side	27

---

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:  
fredag den 16. august 2019.**

**Stof der ønskes med i bladet sendes til [info@parkinord.dk](mailto: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

---

Så sprang bøgen ud – og som altid fik vi en gang stormvejr, regn og ikke mindst hagl – MEN, Men... sommeren venter ikke langt forude.

Den 30. marts afholdt vi vores generalforsamling i Vodskov. Vi havde besøg af Allan Bergholt, næstformand i Parkinsonforeningen. Han fortalte lidt om foreningens ny-formulerede Vision og Strategi, 2019 -2021.

Ole Berthelsen underholdt med sine sange om sin ungdom. Fra læretid til ungdomsslagsmål i det jyske med et »stort glimt i øjet«.

Herefter afholdt vi valg til bestyrelsen – og mit kandidatur var på valg. Jeg blev valgt for en toårig periode. Det takker jeg for! Jeg er stolt af vores kredsbestyrelse, som er aktiv, og hvor alle arbejder hårdt for, at »Livet med Parkinson« bliver så godt som muligt, og at vi må blive mere synlige som patientforening.

Det er i det hele taget et kæmpe valgår i år. Vi har Europaparlamentsvalg den 26. maj og i skrivende stund har vores Statsminister Lars Løkke Rasmussen lige udskrevet Folketingsvalg den 5. juni. Den 4. maj var jeg til Hovedbestyrelsesmøde i Handicaporganisationerne Hus i Tåstrup. Alle hovedpunkterne var også her sat i »valgets tegn«.

Landsformand Jorry Højer ønsker, som bekendt, ikke at opstille til genvalg. Jorry holdt en kort tale og takkede for samarbejdet. Der holdes afskedsreception for Jorry den 22. maj. Alle kredse i landet har bidraget til en gave. Der var pr. 1. april deadline for at kandidere til Landsformandsposten i Parkinsonforeningen. Michael Buksti var den eneste, der stillede op, og blev derfor valgt til at repræsentere Parkinsonforeningen.

Michael Buksti præsenterede sig for Hovedbestyrelsen. Han fortalte, at han var uddannet nationaløkonom fra Københavns Universitet og journalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Hans motivation for at stille op til formandsposten var for sammen med den øvrige bestyrelse, sekretariatet og medlemmerne at kunne stå i spidsen for at sikre, at mennesker med Parkinson og deres pårørende har en stemme, der bliver hørt, samtidig med at der arbejdes for at sikre, at der er økonomisk støtte til, at forskningsindsatsen inden for Parkinson styrkes.

Det kræver en landsformand med et netværk i både den politiske verden, blandt beslutningstagere i virksomhederne og ikke mindst i medieverden. Han ønsker også at kunne være med til at appellere til de lidt yngre målgrupper. Til sidst lovede han »højt og helligt« at ville passe godt på Parkinsonforeningen efter Jorry.

I vores egen kredsbestyrelse har vi travlt med kommende arrangementer. Den 15. og 16. juni har vi to kurser i Parkinsonskolen med Sundhedspsykolog Lisbeth Hede. Kurserne er for henholdsvis »ramte« og »pårørende«. Se annonceringen i bladet og på hjemmesiden.

Walk-udvalget arbejder på højtryk med at arrangere landets måske største WALK den 20. juni, 2020 i Aalborg – glæd jer!!!!

**Rigtig god sommer!**

*Pia Fog*

# Kort referat af Generalforsamling

---

## Parkinsonforeningen Nordjyllandskredsen

**Lørdag den 30. marts 2019, kl. 9.30 – (ca.) 14.15, Liselund Ældrecenter**

Da vi skal have plads til en del i dette nummer af bladet, bliver referatet kort. Det fyldestgørende referat findes på vores hjemmeside under fanen »info fra bestyrelsen«.

**10.00 – 10.30:** Allan Bergholt tog os igennem foreningens ny-formulerede Vision og Mission, hvor visionen nu lyder »at mennesker med parkinson lever et godt liv, og at fremtidige generationer ikke får parkinson, og missionen at varetage mennesker med parkinson og deres pårørendes politiske, sundhedsmæssige og sociale interesser i forhold til Parkinsons sygdom«. Yderligere information kan ses på [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk).

**10.50 – 11.20:** Musikalsk indslag v/ Ole Berthelsen (21 albums og 40-årig karriere. Og en god fortæller med et glimt i øjet). Undertegnede referent har ikke tidligere hørt Ole spille og fortælle. Det var en stor positiv oplevelse. Alle sange, hvoraf vi vel nåede 6-7 stykker, var egne værker, både hvad tekst og melodi angår. Hvert nummer blev indledt med en lille baggrundshistorie for sangen. Ole er en herlig og finurlig fortæller og sanger. Stor tak.

**11.20 – 13.00:** Generalforsamling

### Dagsorden:

1. Valg af dirigent. Annette Søegaard stillede sig igen til rådighed herfor.
2. Kredsformandens beretning om kredsens virksomhed i det senest forløbne år. Pia Fog aflagde beretning. Denne er også optrykt i det seneste nummer af vores kredsblad. Beretningen blev godkendt.
3. Forelæggelse af årsregnskab for det senest forløbne år med revisors påtegning til godkendelse. Carl Erik fremlagde regnskabet, som udviste et overskud på lige godt kr. 7.000 og en ved slutningen af 2018 samlet likvid beholdning på ca. kr. 14.500. Nogle generalforsamlingsdeltagere så gerne Walk-regnskabet fremlagt. Det var ikke medbragt. Kompromisset blev derfor, at Walk-regnskabet fremlægges i førstkommande (dette) nummer af kredsbladet.
4. Valg af tre stemmetællere. Der blev fredsvalg.
5. I år med ulige årstal valg af formand. Pia blev genvalgt med applaus for en toårig periode.
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen med angivelse af hvem der er på valg. På valg var Ivan Andersen, Poul Israelsen, Morten Kristensen og Kurt A. Michaelsen. Alle var villige til genvalg, og uden modkandidater blev alle genvalgt.
7. Valg af suppleanter (nyvalg hvert år). Kurt Alling Nielsen blev genvalgt. Bjarne Brohus kunne ikke være til stede på generalforsamlingen pga. flytning til ny privat bolig samme dag. Han havde meddelt formanden, at han gerne modtog genvalg, men at han på den anden side heller ikke ville stå i vejen for en anden, der gerne ville overtage. Her tilbød Jørgen Lindskov sig. Det flugter godt med kredsens ønsker om at have flest mulige klubber repræsenteret i kredsbestyrelsen. Jørgens data: Kong Valdemars Vej 12, 9600 Aars, [j.lindskov@dlgmail.dk](mailto:j.lindskov@dlgmail.dk), mobil 2142 5904. Tak til Jørgen. På denne beskedne plads skal der lyde en stor tak til Bjarne Brohus for adskillige års utrætteligt arbejde for kredsen og tidligere også for Netværk Øst.
8. I år med ulige årstal valg af revisor og revisorsuppleant. Ivan Møller er som revisor og Lars

Harbo som revisorsuppleant på valg i år. Lars er ikke længere i blandt os. Ivan Møller accepterede genvalg. Vi manglede derfor en revisorsuppleant. Her meldte Inger Grønhøj sig. Ingers data er: Lindeparken 56, 9370 Hals, ingergronhoj@gmail.com og mobil 2562 4286. Tak til Inger.

9. Indkomne forslag. Ingen indkomne forslag.

10. Eventuelt. Intet at referere

*Referent/ Poul Israelsen*

---

## **Parkinsonskolen Nordjyllandskredsen foråret 2019**

---

**Emne: LIVET MED PARKINSON**

**TO KURSER:**

**1. FOR PÅRØRENDE**, den 15. juni kl. 9.00 – 14.30

**2. FOR RAMTE**, den 16. juni kl. 10.00 – 13.00

**Pris:** kr. 50 pr. kursus.

Betalingen omfatter kaffe/te og vand med en sandwich til frokost.

**Sted:** UCN, Selma Lagerlöfs vej 2, 9220 Aalborg Øst, lokale:1.1.115 og 1.1.130

**Tilmelding:** Carl Erik Jensen, caej@stofanet.dk eller SMS til 8171 8486, senest den 7. juni kl.12.00.

På begge kurser er der oplæg ved sundhedspsykolog Lisbeth Hede Jørgensen. Lisbeth er autoriseret psykolog med speciale i Sundhedspsykologi.

Som klinisk psykolog i sundhedsvæsenet har hun primært beskæftiget sig med kræftramte, men også med mennesker, der lider af kroniske smerter og hjertekarsygdomme. Hun har igennem en årrække arbejdet med foredrag for flere patientforeninger herunder blandt andet Kræftens bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og Parkinsonforeningen. Hun har dermed også erfaring med Parkinsonramte og pårørende til mennesker med en invaliderende sygdom.

Lisbeth fortæller om almindelige psykiske reaktioner ved kronisk sygdom. Der vil være gruppesnakke og lejlighed til at stille alle de spørgsmål, som man har »på hjertet« omkring livet som enten den »ramte« eller den »pårørende« i et tillidsrum, med støtte fra en erfaren psykolog.

En dag med dig i centrum – hvor du møder andre i samme situation.

Se detailprogram for dagene på [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk)

**Har du spørgsmål?**

Kontakt Pia Fog [piafog60@gmail.com](mailto:piafog60@gmail.com) eller på mobil 2371 1805.

*/Bestyrelsen Nordjyllandskredsen*

# DHL-stafet i Parkinson regi, Nordjyllandskredsen

---

**Løbsdag: tirsdag den 27. august**

**Tilmeldingsfrist: den 1. august**

Kom og vær med til den traditionsrige løbetur og et sjovt arrangement. Alle kan være med. Det er tirsdag den 27. august, 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 walk-holdet følges alle ad på ruten rundt.

Løbeholdene starter kl. 18.00 og walk-holdene starter kl. 18.30. Det er to forskellige ruter. Både løbe- og walk-ruten er 5 km.

Se mere på [www.dhlstafetten.dk/DHL\\_Stafetten\\_Aalborg.asp](http://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 Carl Erik Jensen, e-mail: [caej@stofanet.dk](mailto:caej@stofanet.dk) eller SMS 8171 8486 senest 1. august.** 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 spisning af DHL-stafettens madkasse (én pr. hold!). Der bliver mulighed for at supplere med øl/vand til en billig penge.

Vi ser 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 princippet«.**

**Vel mødt!**

*Bestyrelsen,  
Nordjyllandskredsen*

DHL STAFETTEN AALBORG 2019



# Regnskab for Parkinson Unity Walk Vendelbo Walk 16. juni 2018, Sindal

---

På den generalforsamlingen i Kredsen den 30. marts blev der blandt nogle deltagere udtrykt ønske om at se regnskabet for vores Walk i Sindal. Vi havde ikke lige materialet med på dagen, og enedes derfor om, at vi kunne fremlægge det i førstkomende nummer af kredsbladet. Det gøres hermed.

Som man kan se af tallene på næste side, er der en søjle med regnskabstal, en søjle med budget og en søjle med afvigelse – forbedringer (forningelser med minus) – ift. budgettet. Da vi opererede med, at vi som minimum skulle gå i nul, viser budgettet et overskud på nul. Heldigvis nøjes vi ikke med det men fik et overskud på kr. 122.066.

Der er flere forklaringer herpå. De fremgår nedenfor i form af noter. Nummeret på noten henviser til noter i regnskabet - også - vist på næste side.

1. Det blev desværre ikke til et tilskud fra Spar Nord Fonden.
2. Tilskuddet fra Parkinson Unity Walk, København, var kendt på budgettidspunktet.
3. Summen af Trygfondens kr. 75.000 og en række Lions klubbers støtte var sat til at løbe op i tilsammen kr. 86.000. Lions klubbernes bidrag oversteg meget forventningerne. Otte nordjyske Lions klubber bidrog med tilsammen kr. 50.500!
4. Dækningsbidraget fremkommer som kr. 56.907 i indtægter og kr. 49.091 i omkostninger. Uden kasseapparater kan vi ikke præcist sige, hvad indtægterne pr. kategori er. Tombolaen har uden tvivl givet pænt overskud, idet alle præmier var sponserede. Vi skønner selv, at markedsværdien af de ca. 150 præmier var ca. kr. 25.000. T-shirt-salget gik nok i minus, idet omsætningen var mindre end håbet, kombineret med det forhold at vi ikke kom i mål med at skaffe et tilstrækkeligt antal firmasponsorer på trøjen til at kunne dække produktionsomkostningerne.
5. Den primære grund til, at det realiserede beløb er mindre end det budgetterede, er, at vi outsourcede opnåelse af alle myndighedsgodkendelser til et kompetent firma mod, at dette overtog aktiviteten med at sælge øl/vand.
6. Her er en stor besparelse. I budgettet havde vi sat penge af til at kunne honorere en fra TV kendt person. En sådan fik vi ikke, idet vi nok var for sent ude. Det gav en stor besparelse. Men det er også en medvirkende forklaring på, at vi ikke når de 1.000 deltagere, som vi havde sat næsen op efter.
7. Besparelsen på denne post skyldes at scenen - ikke lyden - blev stillet gratis til rådighed af Aalborg Transport og Spedition.
8. Lån af alle borde og stole modtog vi gratis af Sindal Marked, og hele logistikken omkring op- og nedtagning blev foretaget uden beregning af Praktisk Medhjælper Uddannelse, PMU, i Sindal.
9. Stort set som budgetteret.

10. Her er den største omkostningsafvigelse. I budgettet havde vi lagt til grund, at 2/3 af alle deltagere, svarende til 400 med det faktiske antal, ønskede at benytte sig af den gratis bustransport, som vi havde givet mulighed for. Det ramte overhovedet ikke plet. Kun ca. 25 personer i alt ønskede bus. Det giver selvfølgelig en meget stor besparelse. Det hører så også med i billedet, at deltagerne så selv har båret udgiften ved transport.
11. Meromkostningen her ift. budgettet kan stort set tilskrives produktion af et ikke-budgetteret indgangsarmbånd. Det var udleveringen af dette armbånd, der gav os mulighed for helt præcist at kende antallet af deltagere.

*/Poul Israelsen & Carl Erik Jensen*



### Resultatopgørelse for Vendelbo Walk - Parkinson Unity Walk Slotved Skov, Sindal, 16. juni 2018

	2018 Regnskab DKK		Noter	Budget v/500 deltagere	Difference til for- bedring af resultat
Tilskud Spar Nord Fonden	0		1	50.000	-50.000
Tilskud Parkinson Unity Walk, Kbh.	50.000	10	2	50.000	0
Tilskud Trygfonden	75.000	20	3		
Tilskud Lions klubber & Virksomheder	58.500	30	3	Σ 86.000	47.500
Dækningsbidrag på salg af is, lotteri og t-shirts	7.816	40	4	10.000	-2.184
Dækningsbidrag på salg af mad (og drikke)	10.445	50	5	16.000	-5.555
Andre indtægter	500	60		0	500
<b>Dækningsbidrag i alt</b>	<b>202.261</b>			<b>212.000</b>	<b>-9.739</b>
Konferencier	0		6	40.000	40.000
Scene og lyd	20.327	100	7	40.000	19.674
Telte & borde/stole	3.748	110	8	30.000	26.252
Grej, toiletter og kølemaskine	17.005	120	9	20.000	2.995
Transport af deltagere til Event	6.500	130	10	62.000	55.500
Markedsføring & brochure	28.870	140	11	20.000	-8.870
Diverse udgifter	3.745	150		0	-3.745
<b>Faste omkostninger i alt</b>	<b>80.194</b>			<b>212.000</b>	<b>131.806</b>
<b>Vandelbo Walk resultat</b>	<b>122.066</b>			<b>0</b>	<b>122.066</b>



# Ophold på Sano: en personlig beretning - prøv det!

---

Hvad er Sano? Sano i Skælskør befinder sig i en stor ældre hvid bygning, som Gigtforeningen har bygget til rehabiliteringsophold for gigtpatienter, og ligger smukt omgivet af en stor park lige uden for 4230 Skælskør på adressen Slagelsevej 32. Her har Parkinsonforeningen lejet sig ind i perioden 2017–2020 for at tilbyde et højt specialiseret rehabiliteringsforløb, som skal give Parkinsonramte overskud i hverdagen. Ordet Sano stammer fra Latin og betyder »Jeg heler«. Godt valg!

Det forventes, at den enkelte deltager arbejder aktivt med i indsatsen i rehabiliteringsforløbet sammen med en tværfaglig og målrettet vejledning fra Sanos fagpersoner. Den enkeltes forberedelse til forløbet skal bane vejen for, at man får maksimalt udbytte og brugbare værktøjer, man kan anvende efter forløbet. I forbindelse med Sano er der opbygget et videnscenter for rehabilitering af personer med Parkinsons sygdom.

I det følgende giver jeg nogle generelle fakta om, hvori rehabiliteringsforløbet består, og hvordan man bliver optaget, hvorefter jeg beretter jeg om mine oplevelser under og efter opholdet.

## Rehabiliteringsforløbet

Rehabiliteringsforløbet består foruden en hel visitationsdag på Sano af to ugers intensivt træningsophold, et opfølgingsforløb på ti til tolv uger i eget hjem afsluttende med to opfølgingsdage på Sano. Funktionsniveauet inden for flere områder for personer med Parkinsons sygdom bliver målt før og efter forløbet, og deltageren bliver bedt om at udfylde forskellige spørgeskemaer om livskvalitet, funktion og symptomer.

## Formål med opholdet er

- Fastholdelse og gerne forbedring af funktionsniveauet og dermed mulighed for udskydelse af funktionsnedsættelse m.v.
  - Inspiration til selvtræning
  - Tilskyndelse til normale aktiviteter
  - Forøge livskvaliteten for personer med Parkinsons sygdom og de nærmeste pårørende
- På Sano er der inden for parkinsonområdet ansat: Forløbskoordinator, professor i neurologi, neuropsykolog, fysioterapeut, ergoterapeut, sygeplejerske, psykolog, administrativt personale samt personale i køkkenet med stort fokus på sund kost.

## Økonomi

Kurset er omkostningsfrit for deltageren og den pårørende – dog ikke transport (som man evt. kan søge kommunen om).

## Tidsplan

Projektet løber frem til udgangen af 2020 (forlænget for nyligt, jf. senere), og det er planen, at der årligt afvikles fire to-ugers ophold fordelt på Sano centrene i Skælskør og Middelfart.

## Indhold i rehabiliteringstilbuddet

- Undervisning/rådgivning ved tværfagligt team. Den nærmeste pårørende kan deltage i to dage.
- Gruppetræning/supervision
- Individuel træning/vejledning

## Fokus

- Motorisk funktion samt non-motoriske og kognitive symptomer
- Der bliver ved udskrivelsen udfærdiget en genoptræningsplan og/eller et selvstændigt program til hver enkelt deltager.

## Hvordan kommer man i betragtning til et rehabiliteringsophold?

Da jeg er medlem af Parkinsonforeningen gik jeg på deres hjemmeside og fandt annonceringen om opholdet på Sano der. Man skal være henvist hertil af en neurolog eller praktiserende læge. Der søges via ansøgningsskema, som kan findes på Parkinsonforeningens hjemmeside. For at komme i betragtning skal man opfylde nogle kriterier, som er:

- Man skal være diagnosticeret med Parkinsons sygdom i fase 2 eller 3 af en neurolog og være i optimal medicinsk behandling med parkinsonmedicin (neurologen), og man skal acceptere, at yderligere oplysninger kan indhentes hos neurolog eller egen læge
- Man skal være selvhjulpne
- Man må ikke lide af en række andre sygdomme, som er anvist på ansøgningsskemaet
- Man skal skrive under på, at de resultater, som man opnår på Sano, må bruges til forskning

## Min optagelse på Sano

Da alle papirerne var gennemgået på Sano, og jeg var blevet erklæret egnet, skulle jeg før den endelige godkendelse sammen med de andre ansøgere deltage på en visitationsdag ca. 4 uger før kursusstart. Her havde jeg visitationsmøde med professor i neurologi, neuropsykolog, fysioterapeut, ergoterapeut og sygeplejerske. Disse møder blev efterfulgt af en fælleskonference, hvor neurologen, fysioterapeuten, ergoterapeuten samt min mand og jeg deltog. Her blev jeg så endeligt godkendt.

Da jeg blev vurderet til at være i fase 3 af min sygdom, var der lidt tvivl, om jeg kunne deltage. Men pga. min store motivation for opholdet, fik jeg lov. Dog således, at jeg efter én uges ophold igen skulle vurderes; her om jeg havde haft gavn af den første uge?

Det svar var jeg glad for, da jeg også havde fået at vide, at det kun er én ud af fire ansøgere, der slipper igennem visitationen.

## Mit ophold på Sano

*Den 10. september 2018 mødtes vi 10 deltagere fra hele Danmark – fem kvinder og fem mænd – alle med diagnosen Parkinsons sygdom i fase 2 eller 3. Jeg glædede mig meget til opholdet og var topmotiveret.*

Inden vi startede, havde vi formuleret vore egne mål for opholdet. Jeg havde valgt det, jeg mente, Sano kunne hjælpe mig med. *Mine mål for opholdet var:*

1. at komme til at gå bedre. Jeg var afhængig af en rollator eller stok samt en person til at støtte mig yderligere pga. balanceproblemer. (Jeg må indrømme, at jeg også havde en skjult dagsorden om, at jeg kunne komme til at gå helt uden rollator.)
2. at finde et godt træningsniveau, så jeg kunne få et interessant træningsindslag i dagligdagen hjemme.
3. at forbedre min søvn (Afprøve om fysisk udtrætning, glidelagen og granulatyne virker). Min søvnperiode om natten var dengang på maks. fire timer, hvilket gav mig problemer om dagen; f.eks. kunne jeg dårligt holde mig vågen til aftensmaden.

## Forløbet på Sano

**Uge 1:** I denne uge drejede det sig først om, at vi - personalet og os kursister - blev præsenteret for hinanden, og at vi så SANO. Efter kort tid syntes vi, at vi fungerede godt sammen. Vi mødte hver morgen op i fitnessstøj - og blev i det resten af kursusdagen!

Vi havde tre gennemgående blandt personalet, som fulgte os hele vejen igennem, inkl. de to opfølgingsdage i december. Det var vores fysioterapeut, ergoterapeut og sygeplejer-

ske. De var alle dygtige og kompetente på hver deres felt. Og jeg havde indtryk af, at de var gode til at koordinere med hinanden.

I den første uge blev vi alle testet i forskellige funktioner. Fysioterapeuten testede os på vort gangniveau. Alt blev registreret via et tidsur. Ergoterapeuten testede os på forskellige dagligdagsfunktioner, f.eks. skulle jeg lave en ret i køkkenet, serverer retten og gør rent derefter. Og der blev taget tid på øvelsen.

Sygeplejersken tog blodtryk, jeg blev vejlet og havde til sidst en generel sundheds- og mestrings samtale med hende. Her blev jeg spurgt om, hvordan jeg havde det med at have fået Parkinsons sygdom, og hvordan jeg klarede det derhjemme? *Det var første gang, at nogen spurgte mig om dette!*

Det gjorde et stort indtryk på mig, at nogen interesserede sig for, hvordan jeg havde det med at have fået en kronisk progressiv sygdom, som ikke kan helbredes, og som kun bliver værre og værre. En ubarmhjertig sygdom, som indebærer daglige smerter og er en begrænsning i livsudfoldelse på mange niveauer. Heldigvis er der dog muligheder for at lindre sygdommen via neurologisk behandling, fysioterapi og anden lindrende behandling. Ved denne samtale var jeg helt nede at dykke, men jeg oplevede alligevel, at det var godt at få sat ord på en del af det, som jeg havde gået at sloges med alene.

Jeg er nu ude af min »honeymoon periode for Parkinsonpatienter« (de to første år med diagnosticeret Parkinson). Jeg er meget afhængig af min families hjælp, især min mand. Og jeg er naturligvis meget taknemmelig for, at de er i stand til at give mig den hjælp, jeg har brug for.

Jeg har haft brug for en lang periode til at acceptere min nye livssituation. Efter at jeg havde fået min diagnose, valgte jeg at informere familie, venner og andre, som kunne have brug for at vide det. Åbenhed er bedst, mener jeg. Jeg har brugt tid på at revidere min opfattelse af, hvad der har værdi for mig nu, og det synes jeg kan sige er lykkedes for mig i store træk. Herom senere.

Den første uge gik endvidere med fortsat introduktion: daglig motion to gange om dagen med musik til, lave målsætninger med teamet, stavgang (her måtte jeg desværre ikke være med pga. for store balanceproblemer), spil, leg, og andre aktiviteter, sygdomslære og stresshåndtering, bassintræning (her kunne jeg heller ikke være med, da det krævede ekstra personale, da man var bange for, at jeg skulle falde); lindrende behandling, individuel fysioterapi, afspænding ved hjælp af mindfulness.

### **Det sociale samvær på holdet**

Når vi havde fri, var vi gode til at finde sammen i små grupper, f.eks. tage til byen i bil, gå i kunstforretninger og gøre en god handel, synge sammen om morgenen, spille kort og drikke kaffe sammen om aftenen. I det hele taget var vi gode til at hjælpe hinanden, når der var behov for det. En god netværksgruppe var ved at opstå!

Ved afslutningen af ugen fik jeg at vide, at jeg gerne måtte fortsætte i uge 38! De tre koordinatorer havde den opfattelse, at jeg på trods af, at jeg ikke kunne deltage i flere ting, var god til at kompensere for det ved at lave andre ting.

### **Åbent Hus i weekenden mellem uge 37 og 38, specielt om søndagen**

Os som boede længst væk hjemmefra valgte at blive på Sano i denne weekend. Om søndagen var der Åbent Hus for folk, som havde lyst til at orientere sig om, hvad Sano stod for og kunne byde på. Overskriften for dagen var »Det hele menneske – Social, mental og fysisk sundhed«. Direktøren bød velkommen. Der foregik spændende aktiviteter såsom workshop, afprøvning af højt specialiseret træning, prøvesmagning af sund mad samt foredrag. Det var vi flere, som havde glæde af, især fordi vi havde mulighed for at overvære undervisning i Parkinsons sygdom med nyt på området ved overlæge Christian Winge, ph.d. i neurologi.

## Uge 2 og derefter

I denne uge testede terapeuterne alle igen som ved forløbets start. Sammen med den enkelte vurderede terapeuterne, om man havde opnået mærkbare forandringer på motions- og funktionsområdet. Ved de afsluttende samtaler drøftede jeg sammen med teamet min personlige strategi, når jeg kom hjem: *Hvordan skal jeg arbejde videre, fastholde mine fremskridt og eventuelt få det bedre?*

I uge 2 var der igen motion to gange hver dag, ledsaget af musik. Vi fik igen kendskab til mindfulness, samt stemme- og åndedætnstræning v. lokopæd, individuel fysioterapi samt ergoterapi. Udfyldelse af tilfredshedsskema, mestringsamtale med sygeplejerske. Sociale støttemuligheder v. socialrådgiver, Parkinsondansen sammen med ægtefæller v. danseinstruktør. Udfordringer i kærlighedslivet v. sexolog. De sidste to dage var nærmeste pårørende indbudt til at deltage. Alle havde en pårørende med.

Da Parkinsons sygdom er en kompleks fremadskridende kronisk sygdom, involveres hele familien. Især den nærmeste pårørende oplever udfordringer ved at bo sammen med en syg ægtefælle. Det kræver meget af en familie/ægtefælle at få en hverdag til at hænge sammen. Derfor var det en rigtig god ting, at de også var inviteret med et par dage. Også, at de havde mulighed for at tale med andre pårørende i samme situation.

**Der var undervisning af specielt ægtefæller i emnet:** At være pårørende til Parkinson v. neuropsykolog og sociale støttemuligheder v. socialrådgiver. Den sidste dag, hvor de pårørende var med, var de også med ved morgengymnastikken. Endelig var der, som det sidste punkt i fællesundervisningen »Udfordringer i kærlighedslivet, når man er ramt af Parkinsons sygdom« v. sexolog.

Da vi alle var af den lidt ældre årgang, var der i begyndelsen noget stille i lokalet. Det fornemmede vores kvindelige sexolog, som i øvrigt også var lægeuddannet, med det samme. Hun fik hurtigt stemmerne i gang og stemningen til at stige, da hun spurgte os: Nååh, havde I forventet en sexolog med et stort udslået rødt hår? En god afslutning med et relevant emne.

Inden vi forlod Sano, fik vi datoen for opfølgningen ca. 12 uger senere: medio december.

## Plan efter opholdet

Under de to ugers intensive kursus skete der så meget nyt, at vi havde behov for, at tage hjem og lade det nye bundfælde sig og gøre refleksioner over, hvad man kunne bruge kurset til? Sammen med teamet fik vi alle lavet reviderede målsætninger, som vi skulle arbejde videre med indtil medio december, hvor vi skulle gøre endelig status sammen med vore ægtefæller over, hvad vi kunne arbejde positivt videre med – og hvad der eventuelt skulle slettes af vort program. Ud fra mine testresultater var der nogle konkrete ting, som jeg blev anbefalet at arbejde videre med. Det var:

1. *Fysioterapi (vederlagsfri), superviseret. Fortsætte med at arbejde med min gang i forhold til igangsætningsbesvær, skifte retninger, komme igennem snævre passager, f.eks. døråbninger, mindre slæben på benene med musik til. Gå pænere.*

**Hvad skete vedr. pkt. 1 efter hjemkomsten?** Jeg vidste, at der var kommet en ny lov, hvor man som parkinsonramt kunne få vederlagsfri fysioterapi til gangtræning i eget hjem, herunder tidsbegrænset ude træning. Da jeg havde mest tiltro til et positivt resultat via professionel vejledning, som er lagt i faste rammer, tog jeg derefter kontakt til min kommunes visitator inden for området. Efter et stykke tid begyndte jeg at gangtræne ved en kommunal fysioterapeut.

Først havde vi en god samtale om mine problemer med at gå. Jeg blev derefter undervist via »by doing metoden« af min fysioterapeut, og i hvorledes jeg brugte de anvisninger, som jeg blev vist.

Jeg begyndte først i vores stue. Især teknikken vedr. igangsætningsbesvær og vendinger

var nyttige her; at tage små mål, stoppe op osv. Da jeg begyndte at gå på gaden, spurgte jeg, om det var en idé at bruge musik til. Det var OK, og så gik det bedre. Jeg fik også anvist, at det ikke var godt at tale, mens jeg gik!

Jeg har nu afsluttet denne træning. Jeg husker stadig de anvisninger, jeg fik, og bruger dem. Det gyldne spørgsmål til en af de to fysioterapeuter, som kom til mig, var, hvor længe hun havde arbejdet med parkinsonpatienter, og svaret var 11 år. Jeg spurgte også: »Har du oplevet, at man som parkinsonramt kan træne sig fra niveau 3 til f.eks. niveau 2«? Jeg sagde, at jeg forventede et ærligt svar! Hun stod en tid og tænkte sig om. Svaret var: »Det er vigtigt at blive ved med at træne for at bevare det niveau, man er på, så længe som muligt!«. Det var også et svar! Den anden fysioterapeut fortalte mig i øvrigt, at man i kommunen gerne ville have henvist patienter allerede i fase 2 nu!

## **2. Træning uden supervision**

I weekender og på dage, hvor jeg ikke kan komme i fysioterapien, træner jeg hjemme. Inde er det via spinning til god rytmisk musik. Effekten heraf er, at jeg stadig herefter kan gå ca. en halv time *uden hjælpemidler* i stuen. Ude går jeg tur med min rollator. Her er min mand eller datter med, da jeg ikke er så sikker i min gang, og da jeg én gang har brækket et ben, skulle det nødig ske igen.

Jeg må indrømme, at jeg ikke er så god til altid at træne hjemme, da der er andre ting, som også er vigtige for mig.

## **3. Kommunal genoptræning. Genoptræningsplan**

Først valgte jeg at tale med min fysioterapeut om disse vigtige ting for mig. Jeg spurgte hende, om hun ville være med til, at jeg kunne komme op på det niveau for træningen, som Sano foreslog mig. Dvs. at jeg skulle optimere min træning på op til mindst ½ times daglig træning gennem hele ugen. At den skulle indeholde de elementer, som Sano foreslog. Det ville hun gerne, og vi talte sammen om et program, som kunne leve op til de krav. Alt blev skrevet ned, og jeg begyndte derefter på dette program.

Det indebar: Spinning tre gange om ugen. Motion, koordinerings- og balancetræning. Øvelser med/i redskaber. I weekenden lavede jeg spinning og gik ture med min rollator. Jeg fulgte dette program så vidt muligt. Der bliver givet supervision hvert halve år i den fysioterapi, hvor jeg går, f.eks. i gangfunktionen. Jeg følger fortsat dette program. Effekten af spinning er, at jeg også herefter kan gå uden hjælpemidler i ca. en halv time. Hurra!

## **4. Andre forbedringer for mig via Sano:**

Jeg har siden mit ophold på Sano af kommunen fået bevilget:

- En god køkkenstol, hvor jeg meget bedre kan sidde i køkkenet og lave mad. Den er bevilget pga. en meget dårlig ryg.
- En kugledyne, som har hjulpet mig til at få en længere og god søvn. Er nu forbedret med én time.
- En Parkinsonrollator med akustisk lyd og laserstråle. Den er nu uvurderlig for mig, da jeg stadig lider af igangsætningsbesvær og balanceproblemer.

Alle de bevilgede hjælpemidler har jeg afprøvet på Sano, inden der blev søgt om dem. Jeg mener selv, at det er lykkedes mig godt, at holde fast i min træning, som i dag også har status som »medicin for Parkinsonramte«.

## **Opfølgningsdage den 13.-14. december 2018**

Alle var mødt til disse to dage. Vi mødtes om aftenen før den 13.12. Gensynsglæden var der, og vi havde en god snak om, hvordan vi havde haft det siden sidst. Dagene gik meget med at blive testet i de funktioner, som vi tidligere var blevet testet i, da resultaterne også skulle bruges videre fremover og i Sanos forskning inden for Parkinsonområdet. Vi var alle fortsat i et program for træning - enkeltvis og på hold. Hyggeligt samvær oplevede vi også - især om aftenen.

Jeg vil gerne fremhæve, at den sidste time var reserveret til gruppen sammen med en kvindelig psykolog. Emnet var: Hvordan oplever vi det at have fået en alvorlig diagnose, at leve med en kronisk fremadskridende sygdom, som ikke kan helbredes men alene lindres? Alle udsagn blev skrevet på tavlen.

Der var stille i denne time, men alligevel var der aktiv medleven fra alle. Det var en situation, som krævede meget af den enkelte. Der blev også knebet en tåre!

Vi havde på dette tidspunkt lært hinanden så godt at kende, at vi var meget ærlige i de udsagn, vi kom med. Det var meget bevægende, men godt!

Timen sluttede med, at en af kursisterne inviterede os til i foråret at komme og besøge hende og hendes familie. Vi kunne bo på en nærliggende højskole. Stor TAK for det initiativ!

### **Efter SANO - på eget initiativ**

Jeg har fået bevilget et kald af kommunen for at skabe større tryghed for min mand og jeg, når min mand ikke er hjemme.

I foråret fik jeg bevilget aflastende rengøring hver 14. dag én time pr. gang. Vi valgte et privat firma, da der er mulighed for tilkøb af timer, som vi selv betaler. Det var for at aflaste min mand, som bruger tiltagende tid på at hjælpe mig.

Endelig har jeg også i foråret 2019 fået sat vinduespudding på én gang pr.md.; igen for at aflaste min mand.

### **Et tilbageblik - Har rehabiliteringskurset levet op til mine forventninger - Mål?**

Ja, - i stor udstrækning, på trods af ....

Jeg har fået et overskud til at komme videre i min hverdag. Men i forhold til mine nedskrevne mål for opholdet, har jeg måttet revidere mit håb om at komme til at gå uden Parkinsonrollator. Jeg ved nu, at det vil jeg ikke kunne, før der bliver en bedre behandling v. neurolog. Der forskes globalt!

Jeg mener heller ikke, at jeg er kommet til at gå bedre, men jeg har lært nogle teknikker, således at jeg på trods heraf alligevel går efter det træningsprogram, som blev lagt på Sano. Mit nye mål for min gangfunktion er, at holde mig på benene så lang tid som mulig via bl.a. fortsat gangtræning.

Jeg synes i dag, at jeg har fundet et godt træningsniveau, og har jeg ikke tid en dag, vælger jeg en anden dag at træne i, - eller tage træningen hjemme - men det giver bedst, når jeg er på hold og en fysioterapeut styrer træningen. Jeg træner fortsat ca. ½ time om dagen. Og min søvn er fortsat forbedret med ca. 1 time pr. nat, hvorfor jeg også har det bedre om dagen.

Da jeg i dag ikke kan være med til så mange ting, som tidligere, for eksempel rejser til udlandet, hvor min mand og jeg kørte på skift, fester, hvor festen strækker sig over mange timer osv., har jeg måtte revidere mine værdier.

Det jeg har tænkt en del over er. Mine virkelige værdier har noget med mennesker at gøre, - at have gode nære relationer til andre mennesker. Dem skal man passe på. De er som perler på en snor, de skinner mere og mere som tiden går, - og man holder dem i live! Derfor er det nogle af de bedste værdier for mig i dag. Disse værdier kan jeg fortsat pleje. At gøre ting, som man kan lide at lave samtidig med at kunne sige, at det også er en slags træning - har også god værdi for mig. F.eks. at gå i haven og arbejde efter evne eller bare nyde det.

Jeg kan fortsat nyde musik, som jeg har kunnet hele livet.

Jeg har en god familie og venner. Dem skal jeg også huske på. Jeg kan jo bare invitere dem! Og de sande venner giver også gerne en hånd med.

Mine børnebørn betyder især meget for mig: Michelle, Nicolle og Mathias!

Som det kan ses, er Sano langt mere end fysisk træning, men det er naturligvis en central del af dette rehabiliteringskursus.

**Efterskrift:** Jeg har skrevet mere end jeg først havde tænkt mig, men jeg synes ikke, at jeg kunne gøre det kortere i og med, at det er blevet udmeldt, at Parkinsonforeningen nu i foråret har fået bevilget 23,5 mill kr. af regeringen til at fastholde den specialiserede rehabilitering til mennesker med Parkinson. Bevillingen rækker frem til og med 2022 og forøger aktiviteten med gennemsnitlig 2,5 mil. kr. årligt. Det vil betyde en kortere ventetid til dette gode tilbud. STOR TAK til vores hovedbestyrelse fordi de har arbejdet hårdt og dygtigt for dette gode.

Jeg synes i den forbindelse, at Parkinsonforeningen skal være mere synlig i dette fantastiske Sano-tilbud til medlemmerne, f.eks. ved at en person fra HB byder velkommen, og at den samme person er der ved afrejsen og giver et par opløftende ord med på vejen.

Slutteligt vil jeg sige, at da jeg har været på Sano og oplevet, hvad det indebærer, synes jeg, at man helst ikke skal tage folk ind i stadie 3 af sygdommen men tidligere – det får man mest ud af. Der er for meget, man ellers ikke kan have glæde af. Alligevel er jeg ikke skuffet over, at jeg kom med - tværtimod. Mine tre vejledere sagde, at jeg var god til at kompensere! Og indholdet i kursusdagene er andet end fysisk træning, - der er gode ting at tage med sig hjem, også for os i stadium 3.

Redaktør: Se billeder af Sano Skælskør ved at google det.

*/Inge Als Christiansen*

---

## Klub Himmerland - Generalforsamling

---

Klubben har afholdt generalforsamling den 7. februar. I forbindelse hermed blev der valgt et nyt medlem til bestyrelsen, nemlig Grethe Buus Jensen. Det var en rigtig hyggelig eftermiddag med sang og musik som supplement til det lidt mere tørre generalforsamlingsprogram, og vi fik selvfølgelig også kaffe, the og diverse tilbehør.

Fra det af bestyrelsen præsenterede årshjul skal følgende programpunkt fremdrages:

### **Aktivitets- og grilldag**

Torsdag den 23.05., kl. 15.00

FDF-klubhuset

Nibevej 151b, Øster Hornum

9530 Støvring

**Der er tilmelding senest den 20. maj** på telefon 2176 1448 eller 9838 5548. Prisen er kr. 25, som betales på dagen.

**Husk selv at medbringe drikkevarer!**

*/Kurt Alling Nielsen*





# Cafe Parkinson Nordjylland

---

## Kunne du tænke dig at mødes med andre Parkinsonramte og pårørende?

Aalborg klubben arrangerer café den første tirsdag i hver måned (dog ikke i juli, august og december)

**Det foregår kl. 16 - 18  
i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.**

(du behøver ikke komme lige kl. 16.00. Kan du først lidt senere, kommer du bare.)

Caféen er tænkt som et sted, hvor vi blandt andet mødes for:

- at danne netværk med andre parkinsonramte
- at danne netværk med andre pårørende
- at finde ud af, hvor jeg kan få hjælp og rådgivning
- at hygge sig med ligestillede
- at inviterer relevante »gæster« til indlæg
- at arrangere udflugter

Vi starter med fælles kaffe og orientering, nogle gange er der et indlæg, andre gange deler vi os op i »ramte« og pårørende. Vi sætter i fællesskab »dagsordenen« fra gang til gang.

Ordet er frit, og det går først og fremmest ud på, at vi mødes til hyggeligt samvær og bl.a. får talt sammen om de ting, der både glæder og bekymrer os i dagligdagen.

Vi håber, du har lyst til at kigge forbi og være sammen med os.

Har du brug for yderligere oplysninger, kan du kontakte os på mail: [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk) eller se kontaktoplysninger på [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk) under menupunktet »klubber«

*Med venlig hilsen  
Aalborg Klubben  
Jette Sørensen – Morten Kristensen*



# Netværk Vesthimmerland

---

Mandag den 5. februar havde vi en anderledes eftermiddag i Netværk Vesthimmerland.

Vi havde hyret Karsten Hansen, også kaldet Kortbuks, til at komme og fortælle om »originalerne i sit liv«. Det var en rejse i ord fra en bondesøns opvækst – og hvilken oplevelse. Karsten er en rigtig god historiefortæller. De fleste af originalerne kunne vi nemt nikke genkendende til fra vores egen barndom: Bette Poul, SmedePeter osv.

Karsten fik både smilet og tårerne frem hos os, for det var ikke bare sjove minder men også tragiske hændelser, han fortalte om, herunder sin fars selvmord, deres og lægernes kamp for at redde deres lille dreng, hvis liv ulykkeligtvis ikke stod til at redde.

Jeg tror vi alle var enige om, at det havde været et rigtig godt foredrag, som gav stof til eftertanke.

*/Ellen Blæsbjerg*



---

## Hjørringklubben

---

**Mødereferat fra Årsmøde 2019, tirsdag den 26. marts 2019, kl. 15.00, Hjørring Kro, Birthesvej 2, 9800 Hjørring**

Formanden bød medlemmerne velkommen. Han oplyste, at bestyrelsen ved tilmeldingsfristens udløb på grund af den pauvre antal tilmeldte havde besluttet at tage formandens forslag (Samspillet mellem hovedorganisationen – kredsene og klubberne; optimering af indsatsen) af dagsordenen, og at der i stedet ville blive orienteret om Parkinsons Dagbog og foretaget en lille demonstration af Path Finder. Situationen var oplyst over for de gæster, der var indbudt til at drøfte forslaget. De havde herefter alle meldt afbud.

Adam og Andreas fra MODI Tech orienterede om Parkinson Dagbog, der er en elektronisk parkinson- dagbogssystem. Der søges deltagere til et test af systemet.

Esben Rømer blev valgt som dirigent og konstaterede, at årsmødet og dagsordenen var i overensstemmelse med forretningsordenen. Formanden Henning Ejsing berettede om det forgangne års aktiviteter i klubben, herunder Grillarrangement på Hundelevev fællede, Virksomhedsbesøg hos Mailand Schmidt og Julefrokost på Hjørring Kro med rekorddeltagelse – 59 personer (der var dog forhold, som var kritisable og korrigeres til næste julefrokost). Danseworkshop og Storvildtjagt blev aflyst på grund af manglende interesse. Der var problemer med udsendelse af Parkiposten, de angivne tidsfrister blev ikke over-

holdt. Formanden opfordrede medlemmerne til at overholde tilmeldingsfristerne for at undgå unødvendige aflysninger.

Dans med Parkinson på Højvangen Fysioterapi har været en succes. For øjeblikket kører tredje hold. I forbindelse med afslutningen på det første hold blev der holdt afslutningsdans. Her deltog »vild med dans« danseren Sofie Kruse. Der var besøg af journalist og kamerahold fra Nordjyske. Så der var indlæg i TV og i såvel Nordjyske Stiftstidende og Vendelboposten. Vendelbo Walk i Slotved skov var også en stor succes. Det var god reklame for Parkinsonforeningen.

Beretningen blev taget til efterretning.

Kassereren Niels Chr. Mortensen orienterede om klubbens økonomi, der var positiv. Der var ingen bemærkninger til regnskabet.

Henning Ejsing blev valgt som formand med akklamation. Niels Chr. Mortensen og Kent Sørensen blev valgt for 2 år. Jytte Hassing, Anne Marie Andersen og Henny Nielsen blev valgt for 1 år. Der var ingen, der ønskede at være suppleant.

Der var ikke indkommet forslag til behandling og ingen ønskede ordet under punktet eventuelt.

Henning Ejsing orienterede om Path Finder, et ganghjælpemiddel designet af ingeniør Lise Pape, og demonstrerede en billig udgave monteret på en stok. På stokken er der monteret en lille lampe, der sender en lysstråle hen ad gulvet. Denne lysstråle virker tiltrækkende på fødderne. Det bevirker længere og mere regelmæssige skridt. Skulle der være interesse for at få sådan en stok kan man henvende sig på Højvangen Fysioterapi og Træning, Åstrupvej 53, Hjørring. Spørg efter Marie Luise Kruuse. Den oprindelige Path Finder er monteret på skoene.

Henning Ejsing takkede Esben Rømer for hans arbejde i bestyrelsen, som han nu forlod, og overrakte ham en lille erkendtlighed i den anledning.

Dirigenten konstaterede herefter at dagsordenen var udtømt. Formanden takkede dirigenten for indsatsen, takkede deltagerne for en god debat og afsluttede hermed årsmødet. Efter årsmødet var der spisning.

*/Henning Ejsing*

---

## Hjørringklubben - konstitution

---

### **Efter årsmødet 2019 har bestyrelsen konstitueret sig, som følger:**

Formand og sekretær:	Henning Ejsing (HE), Solsortevej 3, 9881 Bindslev. Tlf: 5137 6975 - E-mail henejs268@gmail.com
Næstformand:	Kent Sørensen, (KS), Christiansminde 10, 9800 Hjørring. Tlf: 3070 8888 - E-mail ringsholt@has.dk
Kasserer:	Niels Chr. Mortensen (NCM), Irisvej 9, 9870 Sindal Tlf: 2612 2458 - E-mail mortensenne@gmail.com
Bestyrelsesmedlem:	Jytte Hassing (JH), Vellingshøjvej 361 B, 9800 Hjørring Tlf: 2011 4199 - E-mail - jytteogarthur@gmail.com
Bestyrelsesmedlem:	Henny Nielsen (HN), Hundelevej 52, 9480 Løkken Tlf: 3058 9405 - E-mail - henny-bjarne@privat.dk
Bestyrelsesmedlem:	Anne Marie Andersen (AMA), Karmisholtvej 61, 9830 Tårs Tlf: 2156 5599 - E-mail: v.karmisholt@hotmail.com

# Hjørringklubben - årsprogram 2019

---

## Grillarrangement

Torsdag den 20. juni 2019, se opslag i Parkiposten nr. 1 - 2019

Tilmelding senest søndag den 16. juni 2019 til

Kent Sørensen mob. 3070 8888 eller ringsholt@has.dk

Niels Chr. Mortensen mob. 2615 2458 eller mortensenn@gmail.com

Henning Ejsing sms 5137 6975 eller henejs268@gmail.com

## Sommerudflugt

Torsdag den 25. juli 2019 kl. 11.00 – 15.00

Turen går med bus til sandskulpturparken i Blokhus.

Vi indtager frokost i parken.

Pris pr. person inklusiv bus, entre og frokost med 1 øl/vand, kr. 200,00.

Tilmelding senest d. 21. juli til de samme personer, som nævnt ovenfor.

## Dansefest

Som afslutning på Parkinsonforeningens danseprojekt støttet af TRYG-fonden afholdes der dansefest den 2. november 2019. Nærmere orientering følger.

## Julefrokost

Planlægges til uge 48 i 2019. Nærmere følger i Parkiposten.

## Årsmøde 2020

Planlægges til uge 12 i 2020. Nærmere følger i Parkiposten.

## Syng Sammen

Som bekendt er det gavnligt for Parkinsonpatienter at bruge stemmebåndet. Derfor vil vi forsøge at gennemføre et syng-sammen arrangement. Oplægget er, at man mødes på Vel-lingshøjcentret hver anden tirsdag kl. 14.30 – 16.30.

Der bliver tale om en uformel sammenkomst, hvor man blot møder op uden forhåndstil-melding. Parkinson- og Højskolesangbogen anvendes.

Der betales et mindre beløb til dækning af udgifterne til forsanger og musikanter. Der vil være mulighed for at lave kaffe/the og købe drikkevarer. Intet er endnu lagt i faste rammer, så der vil være mulighed for, at de, der møder op den første mødedag – tirsdag den 11. juni 2019 kl. 14.00 –, kan aftale mødetidspunkter og betaling for lederskab og musik.

## Dans med Parkinson

Fysioterapeut Marie Luise Kruise har nu gennemført tre hold Dans med Parkinson, og det med stor succes.

Har du lyst til at danse, men endnu ikke har fået dig meldt, så er der mulighed igen.

Det er ikke nødvendigt at have deltaget i dans før. Alle kan være med, da niveauet tilpasses efter behov. Tag gerne en pårørende med, så I kan få en sjov dansetime sammen. Musik og dans har en positiv effekt på Parkinsonramte, både fysisk, socialt og mentalt.

Nyt hold starter torsdag den 5. september 2019. kl. 12.35 -13.25. Tilmelding sker til klinikken på telefon 9892 2316. Dansen foregår på Højvangen Fysioterapi, Åstrupvej 53, 9800 Hjørring. Der danses 10 gange og prisen er kr. 550,00.

# Herreklub og Pårørendegruppe

---

## Herreklubben

Kom og vær med i »herreklubben« for mænd med Parkinson og Sclerose.  
Pårørende mænd til ovennævnte er også velkommen.

Idéen er udsprunget i Café Nordjylland på initiativ af Roger Bailey.

**Vi mødes den 3. tirsdag i hver måned i  
De Frivilliges Hus, Aalborg  
kl. 19.00 – 21.00  
(i perioden september til maj.)**

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

Har du lyst til at høre mere eller deltage kan du ringe til  
Roger Bailey på 6075 6939

Arrangeret af herreklubben i Nordjylland, en del af Aalborgklubben

---

## Pårørendegruppen 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](http://www.parkinord.dk) eller i  
Facebook gruppen "Aalborg klubbens cafe".

**Næste gang er onsdag d. 11. september kl. 19.30  
Pynten 8, 9280 Storvorde.**

Tilmelding til Ilse Lund Jensen på 2061 3911

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

# Nu starter der en afdeling af FC Parkinson i Aalborg

---

I FC Parkinson spilles der fodbold. Forskning peger på, at fodboldtræning er en af de mest effektive træningsformer for mænd i alderen 50+, og for parkinsonramte er fodboldens balance- og koordinationstræning perfekt.

Flere andre steder i landet findes der allerede lokale fodboldtilbud for parkinsonister.

Til orientering starter FysioDanmark (FD) i Aalborg den 1. maj en nordjysk afdeling af FC Parkinson. FD står for det faglige indhold og det praktiske omkring træningen.

Træningen finder sted hver tirsdag kl. 14.00 – 16.00 på Aalborg Frejas Anlæg. Her råder man over den nye Freja-hal med blødt underlag, og når vejret er godt, lægges træningen i det fri.

Iflg. FD behøver man ikke være god til at løbe eller spille fodbold. Det kræver blot, at man er af hankøn, er parkinsonist og har lyst til godt sammenhold og et godt grin, samtidig med at man får en god træning i forhold til sin Parkinson.

FD starter holdet op med minimum 10 interesserede.

Tilmeldingen foregår ved at skrive til [rec@arkadensfysioterapi.dk](mailto:rec@arkadensfysioterapi.dk)

*/Morten Kristensen*

---

## Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen

---

Pladsen i bladet denne gang tillader kun, at vi redegør for ændringer i forhold til sidste blad.

### **Ændringer:**

I Kredsbestyrelsen udtræder Bjarne Brohus som suppleant.

### **Som suppleant indtræder i stedet:**

Jørgen Lindskov, Kong Valdemars Vej 12, 9600 Aars,  
[j.lindskov@dlgmail.dk](mailto:j.lindskov@dlgmail.dk), mobil 2142 5904.

I Hjørringklubben udtræder Esben Rømer og tre nye indtræder, se Hjørringklubbens artikel herom.

*/Poul Israelsen*