

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 3. maj
Blad nr. 2 udkommer i uge 22

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

Indholdsfortegnelse

• Formandens årsberetning	side	5
• Generalforsamling i Nordjyllandskredsen.....	side	9
• Foredrag af advokaten den 17. november	side	10
• Resultat af Vendelbo Walk, Sindal 2018	side	11
• Hjørring klubbens julefrokost	side	12
• Hjørring klubben - årsmøde 2019	side	13
• Hjørring klubben - kluborientering	side	14
• Hjørring klubben - arrangementer i foråret.....	side	15
• Hjørring klubben - sommergrillfest 2019.....	side	16
• Klub Himmerland.....	side	17
• Netværk Vesthimmerland - Aktiviteter og planer	side	18
• Aalborg klubben - kom til Cafe!.....	side	21
• Aalborg klubbens aktiviteter.....	side	23
• Aalborg klubben - Mangler du inspiration til din træning.....	side	25
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer - september 2018.....	side	26

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:
fredag den 26. april 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 årsberetning

Et indbringende år er nu gået, hvor det har været muligt at skaffe midler til at sende tre Læge-/kandidatstuderende til internationale forskningskonferencer i Parkinson, for eksempel KYOTO, JAPAN, 4.-7. juni.

Det var året, hvor vi for første gang kunne lancere en Parkinson Unity Walk, som gav overskud på over 100.000 kroner. Det var en oplevelsesrig dag i skønne omgivelser i Sindal.

Arbejdsgruppen bestod af bestyrelsesmedlemmer fra Nordjyllandskredsen og fra kredsens klubber.

Ambitionen var at samle penge ind til motion for parkinsonramte (motto: motion er medicin) og penge til forskning i Parkinsons sygdom. Den anden ambition var 1.000 deltagere. DET blev det ikke, MEN vi blev landets største Unity Walk med over 600 deltagere.

Vi havde inviteret bredt og bl.a. H.K.H. Kronprins Frederik, men vi fik desværre et høfligt svar tilbage, at Kronprinsen var optaget til anden side. Vores Ambassadører henvendte vi os også til, men de var ligeledes optaget.

Så her i år 2019 er vi nu fast besluttet på at tage fat LANGT TIDLIGERE med planlægningsarbejdet. Faktisk er vi allerede gået i gang og havde vores første møde den 15. januar 2019.

Så næste VENDELBO WALK - PARKINSON UNITY WALK vil vi lancere i 2020, den 20. juni. Stedet er ikke fastlagt i skrivende stund.

Det var et kæmpe arbejde i 2018, men vi har gjort os nogle gode erfaringer, og dem vil vi trække på nu. Så vi håber på den gode opbakning atter en gang fra kredsens klubber i hele Nordjylland.

Der blev også en lille »erkendtlighed« til alle klubberne på 4.000 kroner pr. klub, som TAK for jeres indsats.

Vi har altid haft tradition for at deltage til DHL-stafet i Aalborg, men den valgte vi at aflyse i 2018 pga. det store arbejde med Walken. Vi har dog ambition om atter at deltage her i 2019.

Kredsbestyrelsen inviterede i efteråret til to arrangementer. Det første var besøget på Center for Hjælpemidler og Velfærdsteknologi. Der var fin deltagelse, og man havde en god og spændende eftermiddag. Det andet arrangement var et foredrag

med Advokat Niels Pedersen med hovedemnet: Fremtidsfuldmagter. Det var et velbesøgt møde, med en veloplagt advokat og gode spørgsmål fra deltagerne.

I løbet af 2018 har vi haft et samarbejde kørende med MODI TECH, som er i gang med at udvikle en APP: den Digitale Parkinson Dagbog. Et initiativ som er grundlagt her i Nordjylland. MODI TECH var inviteret med til Hovedbestyrelsesmødet i København i september, hvor de præsenterede idéen bag denne APP, som gør det lettere at registrere den daglige status over symptomer, medicinindtag og aktiviteter. Hovedbestyrelsen gav grønt lys til at arbejde videre med APP'en, som også har fået positive tilkendegivelser fra to samarbejdende neurologer fra Aalborg Universitetshospital og en fra Aarhus Universitetshospital.

Vi havde et møde med MODI TECH her den 9. januar 2019, hvor vi fik en status på, at de nu var klar til at teste APP'en med Parkinsonramte fra Kredsen. Der var flere, der gerne ville være testpersoner.

Det blev også året, hvor vi i Parkinsonforeningen vandt prisen: DANMARKS PATIENT AWARD 2018. Det fik vi for bedste initiativ, nemlig for projektet »Dans med Parkinson«, der får parkinsonramte over hele Danmark til at danse. Der bliver fortsat budt op til dans i 2019.

Der er fin aktivitet i klubber og netværk rundt om i Kredsen. Vi fik en ny klub i Frederikshavn. Den glæder vi os til at få kørt i stilling. Når jeg kikker på klubberne, ser jeg mange interessante foredrag og gode sociale arrangementer. Dejligt! I det hele taget kan vi være stolte af den »korsånd«, der udvises.

TAK til alle som yder en stor indsats i Klubberne og Netværk, det er dejligt at høre fra jer og TAK FOR SAMARBEJDET. Det er en stor fornøjelse at mærke det engagement og den pionerånd, der hersker overalt i Kredsen.

Hermed vil jeg sige GODT NYTÅR og vel mødt til vores GENERALFORSAMLING DEN 30. MARTS.

*Pia Fog
Formand*

Generalforsamling i Nordjyllandskredsen

Tid: Lørdag den 30. marts 2019, kl. 9.30 - (ca.) 14.15

Sted: Liselund Ældrecenter, Hüttel Sørensens Vej, Vodskov

Tilmelding senest mandag d. 26. marts til Carl Erik (8171 8486 el. caej@stofanet.dk)

Pris: 50 kr. (for kaffe og frokost) - betales ved indgangen

09.30 – 10.00: Ankomst og kaffe

10.00 – 10.30: Indlæg ved næstformand i Parkinsonforeningen, Allan Bergholt

10.30 – 10.50: Kort »strække ben« pause

10.50 - 11.20: Musikalsk indslag v/ Ole Berthelsen (21 albums og 40-årig karriere. Og en god fortæller med et glimt i øjet)

11.20 – 13.00: Generalforsamling

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Kredsformandens beretning om kredsens virksomhed i det seneste forløbne år
3. Forelæggelse af årsregnskab for det senest forløbne år med revisors påtegning til godkendelse
4. Valg af tre stemmetællere
5. I år med ulige årstal valg af formand. Pia Fog er på valg i år.
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen med angivelse af hvem der er på valg. Bestyrelsen består pt. af 9 medlemmer (inklusive formanden).
På valg er (alfabetisk): Ivan Andersen, Poul Israelsen, Morten Kristensen og Kurt A. Michaelsen.
(Til orientering består bestyrelsen i øvrigt af følgende medlemmer, som ikke er på valg (alfabetisk): Lena Blicher, Inge Als Christiansen, Carl Erik Jensen og Kent Sørensen.
7. Valg af suppleanter (nyvalg hvert år). Bjarne Brohus og Kurt Alling Nielsen er på valg.
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.
9. Indkomne forslag (indsendes skriftligt, herunder elektronisk, til kredsformanden senest 2 uger før generalforsamlingen)
10. Eventuelt

13.15 -: Frokost

14.15 (ca.): Tak for i dag – og kom godt hjem

*Vel mødt
/Bestyrelsen for Nordjyllandskredsen*

Foredraget af advokaten den 17. nov

Den 17. november var 35 – 40 personer mødt op til foredraget med advokat Niels Pedersen, Skalhuse 5, i Nibe. Det foregik i Hans Egedes Kirke på Grønlands Torv i Aalborg. Det primære emne var »fremtidsfuldmagter«. Lidt overraskende fik vi hurtigt at vide, at på trods af det gode ved ordningen løser den ikke alle fremtidige potentielt svære situationer.

Selve systemet med fremtidsfuldmagter er rimelig let at forstå. Vi kan hver især som personer, mens vi er raske og rørige – eller i det mindste ved vores fulde fem –, lave en skiftlig fremtidsfuldmagt, i hvilken man kan bestemme, hvem der kan handle på ens vegne, når/hvis man i fremtiden bliver så syg eller svækket, at man ikke kan varetage egne interesser. Man kan vælge flere fremtidsfuldmægtige, som kan være sidestillede (anbefales ikke af vores advokat) eller have hvert sit domæne, eksempelvis helbredsspørgsmål henholdsvis økonomi.

Hvornår træder fremtidsfuldmagten i kraft? Når man ikke kan varetage egne interesser, dvs. når man bliver tankemæssigt svækket. Når den svækkede har en erkendelse heraf, går det fint, men i situationer, hvor den svækkede ikke har denne erkendelse og modsætter sig den befuldsmægtigedes indblanding, træder fremtidsfuldmagten ikke i kraft. Her kommer man ikke uden om først at få personen umyndiggjort, og den proces er jo ubehagelig for alle parter.

Efter en pause med sandwich, og lidt kaffe/vand, var deltagerne velkomne til at stille alle mulige andre juridiske spørgsmål. Det førte blandt andet til spørgsmål inden for arveregler, her især i de mere indviklede tilfælde, hvor man har »dine, mine og vore børn«. »Dine« og »mine« hedder juridisk »særbørn«. Vi blev oplyst om, at muligheden for at sidde i uskiftet bo er forskellig med særbørn og fællesbørn. Fællesbørn skal ikke spørges, men særbørn skal give samtykke til, at længstlevende kan sidde i uskiftet bo.

Andre spørgsmål handlede om gaveafgiftsregler, herunder navnlig hvad man afgiftsfrit kan give til sine børn, børnebørn, svigerbørn. Svaret herpå finder man i øvrigt let på internettet. Et lidt mere avanceret spørgsmål var, om man lovligt kunne komme afsted med at give mere. Hvis der dermed menes råderet over et større beløb på én gang, så ja. Eksempel: Barnet får på én gang råderet over kr. 300.000; det sker som lån og barnet underskriver et (rentefrit) gældsbevis til giveren (forældrene). Dette gældsbevis kan så nedbringes gennem fremtidige (årlige) gaver fra forældrene. Modtageren kan derfor bruge alle pengene fluks, om ønsket. De finere detaljer bør man have advokaten ind over.

Niels Pedersen var meget rundhåndet med sin viden. Der var spørgelyst til mere end kl. 18.00, men vi fik lukket den gode dag stort set til tiden. Der skal lyde en stor tak til Niels Pedersen, som oven i købet var tilfreds med et par flasker vin for sin ulejlighed.

/Poul Israelsen

Resultatet af Vendelbo Walk, Sindal 2018

Vi har langt om længe fået gjort regnskabet op for vores Vendelbo Walk i 2018. Den 3. november aflagde vi regnskab med kredsformands, kasserers og revisors underskrifter. Det blev et overskud på kr. 122.066. Det er vi ret tilfredse med i aktivitetsudvalget. Efterfølgende er der indløbet yderligere kr. 3.000.

Den primære grund til den sene udmelding af overskuddets størrelse skyldes, at vort største sponsorat på kr. 75.000 fra Trygfonden ved en pessimistisk læsning af fondens tilsagnsskrivelse kunne læses som (alene) en underskudsgaranti. Det var heldigvis ikke tilfældet – vi må beholde beløbet.

I september-nummeret af bladet i 2018 har vi opregnet alle vore sponsorer og takket dem, men en god ting kan ikke gøres for tit, hvorfor vi gerne vil takke alle endnu en gang. Herudover skal der også lyde en stor tak til klubberne for at promovere Walk'en blandt medlemmer og venner. Det var stærkt medvirkende til det relativt fine fremmøde på 603 deltagere. Også en stor tak til de mange frivillige i Sindal og omegn, som vi har sjusset os til tilsammen lagde 400-500 arbejdstimer!

I aktivitetsudvalget til planlægning af Walk'en har vi afholdt møde om brug af overskuddet. I overensstemmelse med det overordnede formål med Parkinson Unity Walk, hvoraf Vendelbo Walk er en del, har vi i skrivelser til vore mange sponsorer skrevet: »[formålet er] ... at samle penge ind til motion for parkinsonramte (motto: motion er medicin) samt penge til forskning i Parkinsons sygdom«. Her har vi i aktivitetsudvalget prioriteret forskningen. I overensstemmelse hermed har vi indstillet til kredsbestyrelsen, som efterfølgende har godkendt det, at der udloddes tre stipendier á kr. 30.000 til internationale Parkinson-konference-stipendier for unge forskerspirer. Denne måde at bruge pengene på er et bidrag til at lokke nyuddannede læger til at gå ind i forskning af Parkinsons sygdom. Som vi alle ved, mangler vi læger inden for området!

Herudover sender vi kr. 4.000 til hver klub til brug for motionsaktiviteter. Det flugter med formålet, men er også en anerkendelse af det lokale engagement for at motivere til deltagelse i Walk'en. De resterende penge hensættes til støtte for fremtidige Walks.

Apropos fremtidige Walks har vi også drøftet det i aktivitetsudvalget. På trods af, at det var en stor arbejdsindsats, er alle i udvalget opsatte på at gennemføre Walk'en igen i den tidlige sommer i 2020. Stedet for denne walk er i skrivende stund ikke afgjort. Vi overvejer to alternativer, nemlig Sindal og Aalborg. Sindal fordi vi har stor erfaring og stor lokal opbakning her. Aalborg, fordi vi har mulighed for at få mange strøgkunder i tale. Om alle omstændigheder håber vi på stort engagement fra vore klubber. Lad os tage en snak herom på generalforsamlingen den 30. marts.

*/Aktivitetsgruppen for Walk'en
Pia Fog, Poul Israelsen, Carl Erik Jensen, Kent Kristensen, Kurt A. Michaelsen og
Niels Christian Mortensen*

Hjørring klubbens julefrokost 2018

Onsdag den 21. november afholdte vi årets julefrokost på Hjørring Kro. Der var tilmeldt 59 deltagere, hvilket var en positiv overraskelse.

Heldigvis havde klubben en rimelig stor kassebeholdning.

Vi startede med en sang – »Dagen i dag er din min ven« – hvorefter vi gik i gang med sildemaden og kålene med tilbehør.

Der blev solgt et stort antal lodsedler til lotteriet, hvori der var mange flotte gevinster.

Formanden oplæste en julehistorie. Desværre var han ikke så heldig med kneb for flere at høre det hele. Ingen til at henlede hans opmærksomhed på

mikrofonen, så det fandt dog anledning problemet. Ærgerligt.

Derefter fulgte ris a la mande med mandel og mandelgaver.

Erik Schmidt – Skipperparkens troubadour – underholdt med revyviser og lignende sange.

Herefter nød man kaffen og småkager.

Der blev sluttet af med sangen »Når igen det er slut på en dejlig dag«.

Alt i alt en rigtig god dag, dog nok lige lidt for omfangsrigt et program, hvor der var for meget for en del af deltagerne.

Det ville nok også have haft en positiv virkning med en anden disponering af programmet. Det må vi tage ved lære af til næste julefrokost; det skal jo være en positiv oplevelse for alle!

/Henning



Hjørring klubben - Årsmøde 2019

**Hermed indkaldes til årsmøde 2019
tirsdag den 26. marts 2019 kl. 15.00 på Hjørring Kro,
Birthesvej 2, 9800 Hjørring**

Dagsorden:

1. Valg af dirigent/ordstyrer - Forslag: Esben Rømer
2. Bestyrelsens beretning om det forgangne års aktiviteter v/formanden
3. Kassereren orienterer om klubbens økonomi. Regnskab udleveres
4. Valg af formand
5. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år og 3 medlemmer for 1 år
På valg er: Esben Rømer (modtager ikke genvalg)
Niels Chr. Mortensen (modtager genvalg)
Kent Sørensen (modtager genvalg)
6. Valg af 1 suppleant for en 1-årig periode
7. Behandling af indkomne forslag.
Forslagene skal være bestyrelsen i hænde senest 2 uger før årsmødet, dvs. tirsdag den 12. marts 2019.
Forslag fra formanden: »Samspillet mellem hovedorganisationen, kredsene og klubberne. Optimering af indsatsen«
8. Eventuelt

Vi starter med kaffe/the og kage.

Ca. kl. 17.30 er der spisning, for de der ønsker at deltage. I prisen på kr. 75,- pr. deltager, som betales ved indgangen, er inkluderet én øl, vand eller ét glas vin.

Tilmelding er nødvendig (af hensyn til maden) og skal ske senest søndag den 17. marts 2019 til:

Niels Chr. Mortensen 2615 2458 eller mail mortensennc@gmail.com, eller
Henning Ejning sms 5137 6975 eller mail henejs268@gmail.com

/bestyrelsen for Hjørring Klubben

Hjørring klubben - Kluborientering

Som det fremgår andet steds i bladet, afholdes der årsmøde tirsdag den 26. marts 2019 på Hjørring Kro.

Jeg kan kun på det kraftigste opfordre medlemmerne til at deltage i Årsmødet. Det er her, der er mulighed for at øve indflydelse på, hvad klubben skal arrangere for medlemmerne.

Det er også her, der skal vælges medlemmer til bestyrelsen. For første gang skal formanden vælges direkte på årsmødet. Grunden hertil er, at det er vigtigt, at formanden har opbakning i medlemskredsen. Derfor har vi ændret klubbens forretningsorden på dette punkt.

Desværre har det været svært at få medlemmer til at tage del i bestyrelsesarbejdet. Helt gal er det med den kvindelige andel i bestyrelsen, der er jo ingen. Det skal vi altså helst have lavet om på. Så kære piger kom frem og vær med til at yde en indsats for medlemmerne. I kan jo godt, så hold jer ikke tilbage.

Det er jo ikke den store arbejdsbyrde. Der afholdes seks bestyrelsesmøder pr. år af en varighed på 1½ - 2 timer. Jo flere der er i bestyrelsen, jo flere og bedre muligheder er der for at få nye ideer på bordet.

Hvis der er medlemmer, der ønsker at få tilsendt forretningsordenen digitalt, kan den bestilles på henejs268@gmail.com.

På årsmødet i år vil vi drøfte »Samspejlet mellem landsorganisationen – kredse og klubber. Optimering af indsatsen«.

I denne drøftelse vil der være deltagelse af direktør Astrid Blom, kredsformand Pia Fog, kreds næstformand Poul Israelsen og formand for Aalborg Klubben Morten Kristensen.

Her er det virkelig vigtigt at få medlemmernes mening frem. Formålet er at få det optimale ud af foreningen, til glæde og gavn for medlemmerne.

Samarbejde/sammenlægning af klubber

Der foregår for øjeblikket drøftelser omkring tættere samarbejde eventuelt sammenlægning af klubber i Vendsyssel. Her er det også meget vigtigt at høre medlemmernes mening/holdning, inden der træffes beslutninger på området. Så der er grunde nok til at deltage i årsmødet!

/Henning

Hjørring klubben

Arrangementer i foråret

- for alle medlemmer og pårørende i Vendsyssel,
Frederikshavn, Brønderslev og Hjørring Kommuner

Workshop Parkinson Ballroom Fitness

Onsdag den 27. februar 2019 kl. 14.00 på Hjørring Kro, Birthesvej 2, 9800 Hjørring

Fysioterapeut Marie Louise Kruse fra FysioDanmark, Højvangen Fysioterapi, vil komme og lave en sjov danse event for Parkinsonforeningens medlemmer. Det er ikke nødvendigt at have deltaget i »dans med Parkinson« tidligere. 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, og man oplever slet ikke, at man træner.

Alle kommer til at prøve at danse. Dansene, som Marie Louise tager udgangspunkt i, er inspireret af Ballroom dans med danse som engelsk vals, cha cha cha, slowfox mm. Der bliver også plads til et par sjove fællesdanske.

Kom og vær med til en sjov eftermiddag.

Storvildtjagt i Afrika

Tirsdag den 12. marts 2019 kl. 14.00 på Hjørring Kro, Birthesvej 2, 9800 Hjørring

Her er en enestående chance for at høre om storvildtjagt i Afrika. Jagten på »The Big 5«.

Det er storvildtjægeren Knud Kristensen fra Aars, der kommer og fortæller om sine oplevelser. Knud Kristensen, der er entreprenør, har tidligere været borgmester i Vesthimmerland kommune, medlem af Folketinget og formand for Dansk Byggeri i Nordjylland. Han har en enestående evne til at fortælle på en sådan måde, at man næsten kan mærke dyrenes ånde i nakken. Gå ikke glip af denne enestående mulighed for et spændende foredrag.

Ved begge arrangementer serveres der kaffe/the og kage. Pris på 50 kr. betales ved indgangen.

Tilmelding skal ske senest én uge før til:

Henning Ejsing sms 5137 6975 eller henejs268@gmail.com

/Henning

Hjørring klubben

SOMMER GRILLFEST



Vi vil hermed gerne indbyde alle der har Parkinson, og deres nærmeste pårørende, til at deltage i vores grillarrangement.

Klubben er vært med forskelligt grillet kød med hertil hørende kartoffelsalat og grøn salat.

HVOR: Hundeleiv Fællid, Hundeleiv, udenfor Hjørring, ved landevej 55 fra Hjørring mod Løkken. Drej fra i krydset ved Brugsen i Hundeleiv.

HVORNÅR: Torsdag den 20. juni 2019, kl. 15.00

PICNICKURVEN: Medbring selv tallerkener, bestik, glas, krus, kaffe eller the, samt evt. klapstol + hynde, hvis I har brug for det.

DRIKKEVARER: Kan købes til brugsforeningspriser på stedet.

TILMELDING: **SENEST** søndag den 16. juni 2019

TILMELDING er nødvendig af hensyn til maden.

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

Niels Chr. Mortensen: mob. 2615 2458 eller mortensennc@gmail.com

Henning Ejsing: sms 5137 6975 eller henejs268@gmail.com

Vi håber at se mange medlemmer.

VEL MØDT!

Klub Himmerland

Den 15. november 2018 afholdt Klub Himmerland sit traditionsrige JULEARRANGEMENT for 11. gang.

Der blev lavet og serveret gløgg og æbleskiver, der ikke var hjemmelavede; men de smagte næsten som hjemmelavet. Bestyrelsen havde både hjembragt og opvarmet de dejlige julebebudere. Bordet var veldækket og julepyntet med såvel blomster som gran. Det så dejligt ud og duftede godt, da det blev serveret for de mange klubmedlemmer, som var kommet til Birkehøj i Øster Hornum for at deltage i vores traditionsrige julehyggekomssammen.



Vi tog en række billeder, af hvilke vi har udvalgt nogle, til at illustrere vores hyggestunder denne eftermiddag i november. Billede 1 viser servering ved Birgit Jørgensen og Annette Søegaard.



Af billede 2 fremgår, at der var sørget for støtte ved fællessangen. Vi har i klubben fået en aftale med harmonikavirtuoson Gertrud Bjerg om støtte ved forskellige syng-med-aktiviteter. Herligt!



Som man kan se af billede 3 deltog alle ved det lange bord aktivt i at skabe en rigtig god julestemning bl.a. ved hjælp af de sanghæfter, Gertrud havde medbragt.

Det sidste billede, nummer 4, viser vores pakkespil. Det er et specielt pakkespil, som vi har fået inspiration til at udvikle i vor midte, idet det giver som resultat, at alle får mindst én af vore medbragte gaver med hjem. Det er jo en god ting!



*/Mavis Faverey (foto)
og Kurt Alling Nielsen (tekst)*

Netværk Vesthimmerland Aktiviteter og planer



Som tiden dog flyver afsted, og vi har nu taget hul på et nyt år i vores Netværk Vesthimmerland.

Vi starter dog lige med at kigge lidt tilbage. Som omtalt i sidste nummer af bladet, skulle vi have besøg af danseinstruktør Susanne Andreasen fra Randers på vores november-møde. Det blev en kæmpe succes, og vi havde det luksus-problem, at vi blev så mange, at vi var nødt til at flytte lokale til messecentret i Aars. Helt præcis var vi 26 personer, som havde pudset danseskoene og forsøgte sig med Parkinsondans til de skønneste melodier, så sangstemmerne også blev rørt.

December-mødet bød på vores årlige julefrokost og pakkespil. Endnu engang måtte vi flytte lokale til messecenteret i Aars. Denne gang var vi 39, som havde meldt sig. Vi kan næsten ikke få arme ned. Skønt!

Vi havde den hyggeligste dag med lækker mad, øl og snaps, så stemningen var i top, da vi skulle i gang med at rafle om et overfyldt pakkebord. Jagten gik og pakker byttede plads op til flere gange til stor morskab for alle, og da Monas ur endelig ringede, var det slut med jagten, og gaverne blev pakket op og beundret.



En rigtig dejlig dag og afslutning på 2018.

Nu har vi så taget hul på 2019, og vi ønsker alle et godt nytår.

Vanen tro, startede vi i Netværket Vesthimmerland årets første mandag med at afholde nytårskur med bobler og kranssekage. Denne gang var vi på biblioteket i Aars, som vi plejer, og vi måtte ikke bare sættes ét langt men to lange borde op. Vi var over 30 fremmødte til kuren! Vi er rigtig glade for opbakningen til vores møder. Da vi havde skålet, spillede nogle Boccia, mens andre sad og hyggesnakkede. Under kaffen snakkede vi om, at der har været ønske om, at vi engang imellem snakker hver for sig – pårørende og de ramte – på vores møder. Det vil vi afprøve i nærmeste fremtid.

På vores februar-møde kommer Karsten »kort buks« fra TV NORD og holder foredrag om »Originalerne i mit Liv«.

Alle er velkomne til at deltage i vores netværksmøder.

For Yderligere information kontakt:

Mona og Gunnar - Mobil: 3048 3477

Jette og Flemming - Mobil: 2945 3221

/Jette Drechsler



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 eller se kontaktoplysninger på www.parkinord.dk under menupunktet »klubber«

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

Aalborg klubbens aktiviteter

Tirsdag den 05.02.19: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 19.02.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Tirsdag den 05.03.19: De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00
Aalborg kommune Myndighedshuset v/ Annemette Rønn og Malene Pekruhn der vil komme og fortælle om Visitationsprocessen og hvad visitationsafdelingen laver?

Lørdag den 16.03.19: Inspiration til din træning, Hasseris Gymnasium, kl. 10.00 - 12.00. Kom og få inspiration til din træning med bl.a. BIG Øvelser (se program m.m. andet steds i bladet)

Tirsdag den 19.03.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Tirsdag den 02.04.19: Årsmøde, Aalborg klubben i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 16.04.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Tirsdag den 07.05.19: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 21.05.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

Tirsdag den 04.06.19: Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

Tirsdag den 18.06.19: Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 19.00 – 21.00

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

Ønsker du at komme med i facebookgruppen så søg på Facebook efter »Aalborg klubbens 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

Aalborg klubben

Mangler du inspiration til din træning?

**Så kom og oplev Jette Günther Andersen
lørdag den 16. marts kl. 10.00 til 12.00.**

- Tidspunkt: lørdag den 16. marts kl. 10.00 til 12.00
- Sted: Hasseris Gymnasium, Hasserisvej 300 9000 Aalborg.
- Pris: gratis for medlemmer af Aalborg klubben
ikke medlemmer 100 kr. (der betales kontant på dagen)
- Tilmelding senest: fredag den 1. marts til cafe@blanck.dk
(oplys antal og mobilnr.)
(først til mølle princippet, der er 30 pladser)

Aalborg klubben har lavet en aftale med Jette Günther Andersen, der vil komme og vise, hvordan du kan træne. Det er meningen, at vi selv træner med, når Jette viser noget af den træning, hun selv bruger, bl.a. vil du komme til at prøve »store øvelser« og tabata (intervaltræning).

Programmet vil være tilpasset, så stort set alle kan deltage i træningen. Det er også sundt for pårørende at træne, så er du pårørende, er du selvfølgelig også velkommen.

Ud over at Jette selv er parkinsonramt og formand for yngrenetværksgruppen, er hun en meget stor fortaler for, at »træning er sundt, og meget træning er meget sundt«.

Jette er meget aktiv på Fyn i den lokale gymnastikforening og i parkinsonforeningen.

Hun dyrker bl.a dans, BIG, tabata, crossfit, fodbold m.m.

Så find det praktiske tøj og de gode sko frem og bliv inspireret. Der vil være små pauser indlagt. Medbring selv vand/drikkevarer.

Aalborg klubben

Kreds- og klubbstyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Kredsbestyrelsen:

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:

Bjarne Brohus	Thorvald Jensens Vej 2, st. 9400 Nørresundby	Tlf. 3155 7535 ebbrohus@mail.dk
---------------	---	------------------------------------

Pårørendekontakt:

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

Klubbestyrelser

Klub himmerland:

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

Netværk Vesthimmerland:

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

Netværk Øst:

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

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

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

Aalborg Klubben:

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

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

Hjørring klubben:

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

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

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

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

Klub Frederikshavn:

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