



Parkinsonforeningen

For dig som er parkinsonramt og for dig som er pårørende

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



Den 30. maj 2015 - Gratis bus fra Nordjylland

Dialogmøde med Ditte Leer og Lorenz Oppel,
tirsdag den 3. marts, se mere inde i bladet

Februar 2015

Indholdsfortegnelse

• Indholdsfortegnelse.....	side	3
• Formandens skriftlige beretning	side	4
• Generalforsamling marts 2015	side	8
• La Santa tur, Hanne Møller	side	11
• Yngre cafe.....	side	15
• Pårørende aften i Aalborg.....	side	16
• PUW 2015, hvad er det og hvorfor skal jeg deltage?	side	18
• Fodbold er også for parkinsonramte.....	side	20
• Bustur til PUW i København	side	22
• Hjørringklubben	side	23
• Netværk Vesthimmerland	side	25
• Net Øst, Østvendssyssel	side	26
• Aktivitetskalender	side	27
• Dialogmøde.....	side	31
• Smilehullet.....	side	32
• Kontaktliste til kredsbestyrelsen og »klubber«.....	side	34

Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

Fredag den 4. april 2015 kl. 12.

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 skriftlige beretning



Ja, så er der igen gået et år, det er utroligt, så stærkt tiden går. Det er derfor, at vi skal prøve at leve i nuet så længe, vi kan.

Jeg håber I er kommet godt igennem det forgangne år og ønsker jer alle et godt nytår med gode oplevelser.

Vi kan se tilbage til et år med en dejlig solrig og behagelig sommer, hvor vi har kunnet samle de D-vitaminer, som vi alle har brug for. Desuden kan vi se tilbage på et år, hvor vi fik sendt nogle hold afsted til Montebello og mange hold skal afsted i år. Det er dejligt, at der er blevet lukket op for det. Det giver utroligt godt med al den motion, men husk at holde det ved lige for ellers dovner kroppen igen.

Sidste år fik vi 4 nye ind i bestyrelsen, det er mange, men vi arbejder godt sammen, så det kører godt.

Der har været mange arrangementer i de forskellige klubber og netværksgrupper.

Det første arrangement, vi havde efter generalforsamlingen var en temadag med Lorentz Jessen om formiddagen og Lis Larsen – socialrådgiver om eftermiddagen. - Det var en hyggelig dag.

2014 er året, hvor vi fik en aftale i stand med BB Consulting, så vi får vores blad trykt mod, at de får lov til at tegne annoncer i ParkiPosten. Det er af meget høj kvalitet, så vi kan kun være tilfreds med så flot et blad. Det bliver udgivet 4 gange om året.

Husk at skrive nogle indlæg til redaktionen, både hvordan I klarer jer i hverdagen eller nogle oplevelser, I har lyst til at dele med os alle. Det er med til at gøre bladet levende.

Der har været Parkinson Unity Walk i København, der blev afholdt i et dejligt vejr. Desværre var der ikke stor tilslutning fra Nordjylland, for det er en lang tur at tage fra Aalborg til København på en dag. Vi har

bestemt os til at tage turen derover i år, og vi vil prøve at arrangere en bustur med start i Hjørring, men der er stadig langt på en dag, så vi må se, hvor mange der kommer.

Den 1. april startede 3 friske yngre medlemmer (Jette, Tina og Morten) Parkinson Yngre Nord og Yngre Cafe. Det er en succes. Det glæder mig meget, at de kan få gang i de yngre, som det altid har været svært ved at få med til noget. Flot klaret!

Der er oprettet et Parkinson fodbold hold, det er et godt initiativ, men vi må håbe, der er flere, der får lyst til at være med, da de skal køre meget på grund af for få deltagere. De er 11, men godt at nogle har lyst.

Parkinsonforeningen blev startet i 1980 og i de følgende år etableredes der kredsstruktur, her i Nordjylland skete det i 1988, og det mente 3 gæve piger fra Aalborg klubben, at vi skulle fejre.

Der blev derfor arrangeret en fest med underholdning i Solside Hallen. Det blev en flot fest med underholdning af Esther Brohus og hendes Band. Vi fik dejlig mad, og der var Linedance, så nogle fik rørt sig. Det var en dejlig og festlig dag.

DHL klarede vi i flot stil, der var 108 tilmeldte fra Nordjyllandskredsen, det var flot. Vi måtte have et andet telt end det, der var bestilt for det var kun beregnet til 50. Det var en flot aften, og med godt vejr.

Den 6. november havde vi stormøde på Aalborg Universitetshospital.

Det var et foredrag om resultatet af den største danske spørgeundersøgelse om de skjulte sider af sygdommen – de såkaldte non-motoriske symptomer. Der var omkring 100 deltagere. Der var stor spørgelyst. Det er spændende at høre, hvad de videre finder ud af.

Vore klubber og netværk har mange aktiviteter i gang. De laver rigtig mange gode ting, så man bliver så skuffet, hvis der ikke kommer ret mange. Der er tit mange ting, man har lyst til at lave, men det er ikke altid, der er så mange, som vi håber, men så må vi se, om der er noget andet, vi kan lave. Eller holde en pause, og så komme i gang igen. Selv om man passer på, er det svært ikke at løbe ind i en andens kalender.

Husk nu, at vi har lov til at deltage i de andres klubber og netværk, såfremt det er noget, man har interesse i.

Julefrokost og sommerfest er altid gode arrangementer, der trækker. Vi har ikke haft så meget gang i Parkinsonskolen i år, det skyldes, at det har været svært for os at få fat i de foredragsholdere, som vi gerne vil have, men vi har noget på bedding, som vi håber falder på plads.

Vi er ved at få gang i »Musik og bevægelse igen«, der får man både rørt benene og stemmen.

I skrivende stund er jeg på vej ud med et hold til rundvisning på Hjælpe-middelcentralen og Center for Velfærdsteknologi.

Tak til de mange medlemmer, der deltager på den ene eller anden måde i foreningens aktiviteter, det er med til at give liv i foreningen. Tak til alle jer, der deltager og alle jer, der giver en hånd med.

Lena Blicher



Generalforsamling Parkinson Kreds Nordjylland

Sted: Liselund ældrecenter, Hüttel Sørensens Vej, Vodskov

Tid: Lørdag den 21. marts 2015, kl. 9.30

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Kredsformandens beretning om kredsens virksomhed i det seneste forløbne år til efterretning
3. Forelæggelse af årsregnskab for det seneste forløbne år med revisors påtegning til godkendelse
4. Valg af tre stemmetællere
5. Valg af formand, Lena Blicher er på valg (genopstiller)
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen med angivelse af hvem der er på valg. Bestyrelsen består af 7 medlemmer (inklusiv formanden).
På valg er:

Morten Kristensen (genopstiller ikke)

Carl Erik Jensen (genopstiller).
(Carl Erik indtrådte i bestyrelsen fra suppleantpladsen, idet Flemming Nielsen trak sig fra bestyrelsen).

Kirsten Nørbalk (genopstiller).
(Kirsten blev på seneste generalforsamling valgt for ét år, som erstatning for Jette Poulsen, der ønskede at udtræde af bestyrelsen midt i valgperioden).
7. Valg af 2 suppleanter (Vælges hvert år).
Poul Israelsen (genopstiller)
8. Indkomne forslag (indsendes skriftligt, herunder elektronisk, til kredsformanden senest 2 uger før generalforsamlingen)
9. Evt.

TILMELDING senest torsdag den 12. marts til Lena Blicher på:
2226 4419 eller Lena.blicher@youmail.dk

Pris: 50,- som betales kontant ved indgangen

DAGENS PROGRAM:

- Kl. 09.30 – 09.50 Ankomst og kaffe
- Kl. 09.50 – 10.30 Indlæg/underholdning ved Bjarne Brohus, Nordjyllandskredsen
- Kl. 10.30 – 10.50 Indlæg ved Mette Holst
- Kl. 10.50 – 11.00 Kort, strække ben pause
- Kl. 11.00 – 13.00 Generalforsamling med fællessang før og efter
- Kl. 13.00 – 13.10 Kort Pause
- Kl. 13.10 Frokost
- Kl.?? Tak for i dag og kom godt hjem



Besøg på hjælpemiddelcentralen

Tur til La Santa, Hanne Møller

Parkinson Swingtime La Santa 9. - 16. januar 2015

Den 8. januar 2015 drog vi, Elsebeth, Vera og Hanne afsted med fly for at overnatte på Cabinn Metro, så vi kunne være klar til afgang til La Santa fredag morgen kl 6.00.

Vi ankom til Lanzarote i silende regn, men inden vi nåede La Santa var regnen holdt op, men skyerne skjulte stadig solen.



Det blev en uge med vekslende sol og skyer, men en god uge.

Vi blev indkvarteret i en lejlighed tæt på det gamle centrum, alle tiders.

Hver morgen startede med et kvarters morgengymnastik kl. 8.00, fælles for alle La Santas gæster.

Herefter bestod dagens program af gåtur, danseinstruktion, varmtvands-træning og afslapning. Ligesom der var mulighed for at deltage i alle de øvrige aktiviteter der er på La Santa. Her stilles der instruktør gratis til rådighed.



Danseinstruktionen var helt fantastisk, Elisabeth er en gudsbenådet instruktør. Vi fik lært vals så vi nærmest kunne den i søvne, og også SlowFox, Samba, Boogie, Rumba og Cha Cha Cha kom godt ind under huden. Og om det så var Lanciers fik vi lært 1. tur, så vi kunne den uden vejledning. Onsdag aften optrådte vi med vals, Lanciers og Nik og

Jay på byens torv. Torsdag eftermiddag var der afdansningsbal og festmiddag, her havde vi ændret lidt på teksten til den melodi vi brugte til vals, så den kom til at lyde som det kan ses af vedlagte sangtekst. (*den vakte begejstring hos de øvrige – dejligt*).

Udover det rent træningsmæssige og det sociale bød Lanzarote også på storstilede naturoplevelser.

Vi var på bustur rundt i et vulkanlandskab, her var der dybe kløfter og stejle skrænter, vi besøgte også en aktiv vulkan, hvor man kunne stege kyllinger i varmen fra vulkanen. Havet omkring øen bød også på storstilet natur indtryk, her var der meterhøje bølger og meget skumsprøjt, hvilket ikke afholdt surfere fra at prøve kræfter med bølgerne.

Alt i alt en rigtig god tur, der varmt kan anbefales til de der holder af dans og barsk natur.

Vores sang skrevet efter forlæg af »*Glemmer du, så husker jeg det ord for ord...*«

*Glemmer du så husker jeg det trin for trin
Rytmen hjalp os milevidt omkring
Slowfox og samba og cha cha cha
Salsa og vals kan vi også ta
Husker du de toner som vi sammen fandt
Husker du de rytmer som dem sammen bandt
1,2,3 og gå og gå gi'r cha, cha, cha
Slowfox passer godt til jazz*

*Swingtime giver livsværði
Har koncept med krummer i
Mister du et trin og har du brug for hjælp
Call girls kaldes frem og du reddes på stregen
Parkkidans med rytme i
Det gi'r bare livsværði
Rytmen i musikken kan
Sætte gang i alle mand,
derfor er jeg vild med dans.*

Og så kommer første vers en gang til.



Og så lige et lille efterskrift

Så skulle vi hjem til de nordlige breddegrader. Turen gik med bus til lufthavnen kl. ca. 9 lokal tid. Vel ankommet til lufthavnen nåede vi formiddagskaffen inden flyafgang. Vel anbragt i flyet fik vi besked om at der var kraftig rygvind så vi ville komme hurtigere hjem. Dejligt.

Men så begyndte gebrækkelighederne. Der var en kuffert for meget ombord. Ejeren blev hurtigt lokaliseret, men det var ikke nok til at løse problemstillingen, for i mellemtiden havde den vind der skulle bære os hurtigt hjem, skiftet retning, og nu var flyet pludselig blevet for tungt til at klare turen, så der gik det meste af en time med at brænde brændstof af, så vi kunne lette og komme af sted, i mellemtiden var der gået så meget tid at flypersonalet ikke kunne nå at flyve flyet til København på grund af arbejdstidsregler.

Derfor skulle vi lande i Bruxelles, hvor et nyt mandskab indfløjet fra København skulle tage over. Vi nåede København længe efter det fly vi havde plads på til Ålborg var fløjet.

Da det fly vi kom med var et SAS fly gik vi til transfer og bad dem ordne billetterne til Ålborg til det fly der fløj 23.00 (om ca. 1 time og 20 min) jo det kunne de da godt, der var plads på flyet, stor var vores undren da

det gik op for os at det kostede den nette sum af 1800 kr. for en enkeltbillet til hver af os.

Det kan man da vist ikke kalde service, men vi skulle jo hjem.

Billederne som er brugt i teksten, viser holdet i aktivitet, samt Elsebeth, Vera og Hanne og de 2 instruktører Elisabeth og Anne Mette, samt hele holdet og de 4 instruktører / hjælpere.

Der er også billeder med vulkanlandskab og kartoffelstegning på vulkan. Desuden havsprøjt og billede fra La Santa.

Mvh
Hanne Møller



Kunne du tænke dig at mødes med andre »yngre« Parkinsonramte og pårørende?



**Vi arrangerer cafe-møder i Nordjylland, første tirsdag i hver måned
(dog ikke i juli, august og december)**

Det foregår kl. 16.00-18.00

i De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

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

Caféen er tænkt som et sted hvor parkinsonramte og deres pårørende, kan mødes og bl.a. udveksle erfaringer omkring:

- at have fået diagnosen i en tidlig alder
- at danne netværk med andre pårørende
- at danne netværk med andre parkinsonramte
- at være på arbejdsmarkedet med parkinson
- at få dagligdagen til at »hænge« sammen med børn og familie
- at finde ud af, hvor jeg kan få hjælp og rådgivning
- at hygge sig med ligestillede

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 sætter i fællesskab »dagsordenen« fra gang til gang.

Vi starter op med fælles kaffe og så deler vi os op i »ramte« og pårørende, hvis det ønskes. Det giver alle mulighed for at tale »fortroligt« med »ligestillede«.

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 på www.parkinord.dk under aktiviteter.

*Med venlig hilsen
Yngreklubben, Nord - Jette Sørensen – Morten Kristensen*

Pårørende aften i Aalborg

Den 2. december var der samlet 10 pårørende hos pårørendekontakt Gitte Kristensen. Der havde forinden været opslag på pårørende-gruppens facebookgruppe, samt på faceparkinson.

Der var tilmeldinger helt fra Viborg, hvilket blot bekræfter at der overalt i landet mangler lignede initiativer.

Vi startede med en præsentation af hver enkelt. Her blev der givet mulighed, for at fortælle lidt om hver hvem vi er, men også hvad det er der kan være svært i en hverdag som pårørende til en Parkinsonramt.

Nogle af overskrifterne var bl.a. at det kan være hårdt at se på fra sidelinjen, mens ens ægtefælle langsomt forandre sig, og for nogle også isolerer sig fra sociale arrangementer. Nogle har sågar oplevet en manglende forståelse fra det øvrige familie og venner, der gør at den ramte trækker sig endnu mere. Desuden var der en del snak om, hvordan sygdommens udvikling og individuelle behov, bliver mødt meget forskelligt af de tilknyttede sagsbehandlere. Hvor nogle havde fået god hjælp og støtte, har andre selv måtte finde løsninger i en i forvejen presset hverdag, hvor vi som pårørende jo også skal passe job, hjem og børn.

Det opleves svært at vi som pårørende skal balancere på en kant mellem forståelse for sygdommen og opfyldelsen af egne behov. Hvor nogle finder tiden til sig selv og egne interesser, kan det være svært for andre, der fortæller om en følelse af svigt af ægtefællen.



Musik og bevægelse

Dette møde gav, for mit eget vedkommen, en følelse af samhørighed med nogle mennesker, som jeg er sikker på jeg også kan henvende mig til, hvis jeg skulle få brug for, at vende nogle ting inden næste møde.

Udover disse møder, der er planlagt til aftentimerne, er der også mulighed for at mødes i cafeen i Aalborg den første tirsdag i hver måned. Her kommer både ramte og pårørende. Det giver en god indsigt i sygdommens mange ansigter og også her er der mulighed for at få en snak med andre pårørende.

Da mødet var en succes blev det bestemt at gentage den i marts 2015. Når der er en dato vil du kunne finde den i aktivitetskalenderen på www.parkinord.dk eller på pårørendegruppens side på facebook.

PUW den 30. maj 2015

Parkinson Unity Walk 2015 lørdag den 30. maj. kl.12.00

Hvad er meningen og baggrunden med Parkinson Unity Walk?

Først og fremmest er det en god og hyggelig dag vi kan dele med andre i samme båd, både os der er ramt af Parkinson, men også for de pårørende og så er Parkinson Unity Walk med til at skabe opmærksomhed omkring vores sygdom.



Når så mange (sidste år ca. 600) samles og går gennem Københavns gader er det noget der skaber opmærksomhed, da optoget er ledsaget af Trommeorkestret Slagkraft som går i front sammen med sambapiger og skaber karnevalsstemning. På den måde får vi udbredt kendskabet til sygdommen.

Jeg har selv tidligere deltaget 2 gange og det er et optog med fuld musik, dejlige sambatoner, højt humør. - Optoget giver helt sikkert genlyd i gaderne, både i København men også ude i regionerne.

Sidste år oplevede jeg flere der kom og spurgte: »hvad er det for en sygdom«? eller »er det ikke den sygdom hvor folk ryster«?

Det giver mig mulighed for at svare, at jo det er det, men desværre er det også mange andre ting. Så er dialogen i gang og vi får mulighed for at fortælle om alle de andre ting vores sygdom medfører. Mange er

forbavset over at så mange forholdsvis unge er ramt, andre er forundret over at så mange har sygdommen.



Så meningen er, at det bliver en dag med glæde, venskab, sammenhold og solskin. Vi vil hygge, spise sandwich, drikke fadbamser, knytte venskaber og lytte til musik og andre indslag.

Baggrunden for Parkinson Unity Walk:

Parkinson Unity Walk, PUW, startede i 1994 i USA og i 2012 blev den første PUW afviklet i Fælledparken i København og i 2013 flyttede vi til Kongens Have.

PUW arrangeres af Parkinsonforeningen og afholdes for fjerde gang den 30. maj 2015 i Kongens Have København. Hensigten er at skabe en social begivenhed, der udvikler sammenhold, samvær og netværk for parkinsonramte og pårørende, samt samle penge ind til forskning for en kur mod Parkinson. Der er tale om en Walk, hvor pårørende og parkinsonramte går fra Nytorv til Kongens Have.

Følgende link viser vej til to videoer som viser lidt af »Walken 2014«:

<https://www.youtube.com/watch?v=angDUm5MSow>.

<https://www.youtube.com/watch?v=5MP0BIo6N4Q>

Hvorfor i København?

Der er mange der spørger: »hvorfor er det kun i København, hvorfor er det ikke i Aalborg, Aarhus, Odense, Esbjerg eller et andet sted i Jylland?« Det er af den simple grund at initiativgruppen er fra Hovedstaden og derved startede PUW som et arrangement i København. Der var tale om for et par år siden, at PUW skulle være samme dag rundt om i landet.

Det kræver ret meget at få sådan et stort arrangement op at stå og efter mange overvejelser blev det konkluderet at det ville blive et meget stort arbejde og at risikoen for at det ville udvande arrangementet var for stort. Derfor er konklusionen, at der er én PUW i Danmark og den er i København.

Styregruppen prøver hvert år at finde løsninger til hvordan så mange som muligt fra Jylland/Fyn kan deltage, bl.a er der via facebookgruppen »face parkinson« spurgt ind til om hvad der skulle til for, at det bliver så let som muligt at deltage trods afstanden og vores helbred, bla. er der spurgt om: ville billig overnatning være noget? billig bustransport? eller hvad skal der til for, at du har mulighed for at deltage trods den lange transporttid.

Hvis du har forslag/ideer formidler jeg dem gerne til styregruppen, send blot en besked til morten@blanck.dk

Se andet sted i bladet om tilmelding til gratis bustransport til PUW 2015

*Yngregruppen, Nord
Morten Kristensen*

Fodbold for parkinsonramte

Kenneth Rosenberg er ved at starte fodbold op for parkinsonramte. Holdet som hedder »de stive ben« har været samlet et par gange, men der er plads til mange flere.

Nordjyllandskredsen vil gerne opfordre til, at så mange som muligt fra det nordjyske melder sig til holdet, hvis hovedformål er, at hygge sig omkring en gang fodbold.



Kredsen har for at støtte holdet sponsoreret et komplet sæt spillertøj (til 14 mand), så det kan se godt ud, når holdet skal ud og spille kampe mod andre parkinsonhold.

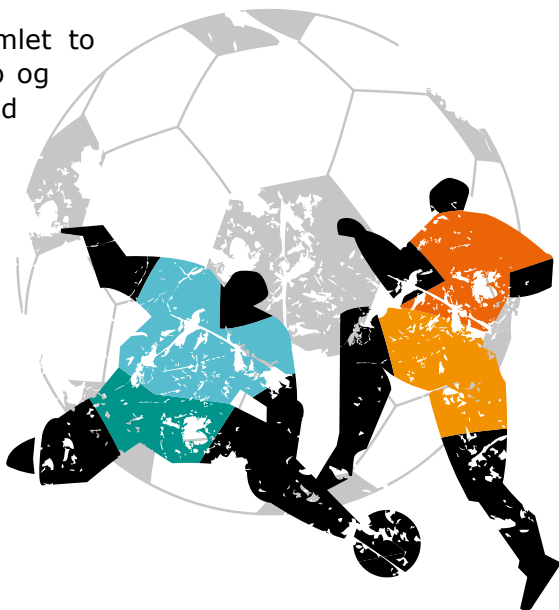
Pt. er der hold på sjælland, Norge og Sverige og altså nu også et hold i jylland.

Det er vigtigt at understrege, at man kan deltage på de præmisser ens sygdom tillader og er lysten der til at spille fodbold skal man ikke holde sig tilbage.

Holdet har i 2014 været samlet to gange i henholdsvis Holstebro og Egtved hvor vi spillede fodbold og fik snakket lidt.

Målet er, at vi kan mødes med 4-6 ugers mellemrum forskellige steder afhængig af geografisk tilslutning.

Jeg (Kenneth) har været i kontakt med fysioterapeutforeningen om at kunne etablere en mere struktureret træning, det er de ved at undersøge.



Den største udfordring er de store afstande. Der er i øjeblikket spillere fra bl.a. Sønderjylland, Thisted, Århus, Nordjylland, altså godt spredt ud i Jylland. Vi håber på at vi via facebookgruppen »stive ben« kan arrangerer noget fælleskørsel.

Vi håber ligeledes på at andre kredse lige som Nordjyllandskredsen, vil sponsorere lidt penge til bl.a baneleje og lign. Eller at der sidder nogen der har kontakter i lokalområdet, hvor der kan lånes baner mm.

Et af vore store mål, er vi kan blive så gode, at vi kan »banke« det sjællandske hold »FC Parkinson«.

Så har du lyst til at spille bold kan du kontakte:

Kenneth Rosenberg på facebook eller hvis du ikke er på facebook på mail: mailros1berg@gmail.com

Bustur til Parkinson Unity Walk

den 30. maj 2015

Nordjyllandskredsen vil gerne bakke op om Parkinson Unity Walk og **tilbyder derfor i år gratis bustransport.**

Bussen vil starte i Hjørring og så samle op langs motorvejen, køre til København og retur.

Start i Hjørring kl. ca. 06.00 og retur fra København kl. ca. 17.30.

Der vil blive arrangeret kaffe/te/sodavand/vand/rundstykker og lign.

Tilmelding til busturen er **senest tirsdag den 31. marts** til Carl Erik Jensen på mail: caej@stofanet.dk, i tilmeldingen bedes i oplyse navne på samtlige deltagere.

Der er plads til 50 personer og det vil blive efter først til mølle princippet.

Senest den 30. april, vil der blive udsendt en mail, med de endelige detaljer mht mulige opsamlingssteder, tidspunkter og øvrige praktiske informationer.

HUSK!

Ovenstående er kun tilmelding til kørsel, du skal selv via Parkinsonsforenings hjemmeside tilmelder dig selve Unity Walk. Sidste år kostede det 100 kroner at deltage, det indbefattede en t-shirt, ½ liter vand, et lille indkøbsnet og diverse foldere.



Hjørring klubben

Julefrokost 2014

Hjørring Klubben afholdte sin årlige julefrokost på Hjørring Kro, torsdag den 27. november 2014. – Vi var så heldige at få denne invitation ud i god tid, da vi fik den med i ParkiPostens september 2014 udgave.

Bestyrelsen håbede på et stort fremmøde og så frem til dagen. Der kom i alt 19 personer til vores julefrokost. Vi fik en dejlig frokost, med rigtigt »julesul«, og ris á l'mande med kirsebørsauce til. Og så var der 2 mandelgaver. Det smagte alt sammen godt.

Vi havde en hyggelig eftermiddag, hvor vi sang nogle julesange, efterfulgt af bankospil, med mange gode præmier. Vi sluttede af med kaffe og julesmåkager, inden almindeligt opbrud fandt sted, hvor vi alle kunne ønske hinanden en glædelig jul. Men vi må desværre konstatere, at deltagelsen ikke var så stor som året før.

Bestyrelsen for Hjørring Klubben ønsker alle et rigtigt godt nytår



Hjørring klubben

Årsmøde 2015

Mandag den 30. marts 2015, kl. 15.30
På Hjørring Kro, Birthesvej 2, Hjørring.

Pris: 50,- Kr. pr. deltager, som betales ved indgangen

Program:

Kl. 15.30-16.00: Velkomst med Kaffe og kage.

Kl. 16.00-16.30: Sangkoret »Arion« fra Hjørring, der er et mandskor på 15-20 medlemmer, kommer og synger for os, samt giver os mulighed for lidt fællessang ind imellem.

Kl. 17.00: Stræk ben pause

Kl. 17.00-ca. 18.00: Formanden fortæller om året, der er gået, og svarer meget gerne på eventuelle spørgsmål eller forslag

Kl. 18.00, ca: Spisning - Dagens ret

Klubbens bestyrelse tager gerne 1 år mere. Dog ønsker Else Marie Nielsen og Børge S. Nielsen at træde ud af bestyrelsen. Der bliver ikke valg af nye medlemmer til bestyrelsen, da vi mener bestyrelsen er stor nok til vores lille klub.

Efter årsmødet er der aftensmad, hvor man selv betaler for drikkevarerne. Tilmelding til årsmøde samt den efterfølgende spisning er nødvendigt:

Tilmelding: Senest søndag den 22. marts 2015 kl. 12.00 til:

Arthur Hassing: 20 11 41 99 eller jytteogarthur@gmail.com

Kent Sørensen: 30 70 88 88 eller ringsholt@has.dk

Vel mødt til alle

Netværk Vesthimmerland

Netværk Vesthimmerland er en klub for parkinsonramte og deres pårørende i Vesthimmerlands Kommune. Vi mødes den første mandag i måneden under biblioteket i Aars kl. 14-17, hvis andet ikke er aftalt.

Foreløbig aktivitetsliste for 2015:

Mandag den 2. februar:

Vi besøger Aars Fysioterapi.

Mandag den 2. marts:

Bowling i Aars Bowlingcenter.

Mandag den 13. april:

OBS. Spændende foredrag (mere info senere)

Mandag den 4. maj:

Bustur til Verdenskortet i Klejtrup

Mandag den 1. juni:

Sommerfest hos Mona og Gunnar.

Parkinson fysioterapi hold:

Hver onsdag (Hold 1 kl. 11.00-12.00) og (Hold 2 kl. 12.00-13.00)

Svømning og vandgymnastik:

Hver anden torsdag i ulige uger kl. 14.00-15.00

Sted: Aars svømmehal

Yderligere oplysninger:

Mona og Gunnar Kristensen, tlf. 30 48 34 77

Jette Poulsen, tlf. 29 45 32 21

Flemming Nielsen, tlf. 40 37 73 43

Net Øst, Østvendssysel

Året der gik!



Aktivitetskalender



2. februar 2015 kl. 14.00-17.00

Netværk Vesthimmerland, Besøg Aars fysioterapi.

Yderligere oplysninger Mona og Gunnar Kristensen - 98 62 34 77.

2. februar 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

3. februar 2015 kl. 16.00-18.00

Yngrecafe i De Frivilliges Hus - Her kan du mødes med andre »yngre« parkinsonramte. Se mere på www.parkinord.dk

4. februar 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

4. februar 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

5. februar 2015 kl. 14.00-16.00

Netværk Øst mødes til hygge - Vi mødes den første torsdag i hver måned og hygger os. Vi ses. Mange hilsner Bjarne 31 55 75 35.

9. februar 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

10. februar 2015 kl. 14.00-15.00

Klub Himmerland - Klubmøde/generalforsamling. (Tilmelding nødvendig)

Lena Blicher på tlf. 22 26 44 19 eller Kirsten Jørgensen på tlf. 25 71 25 61.

11. februar 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

11. februar 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

12. februar 2015 kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik

16. februar 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

18. februar 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

18. februar 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

25. februar 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

25. februar 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

26. februar 2015 kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik

2. marts 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

2. marts 2015 kl. 14.00-17.00

Netværk Vesthimmerland - Bowling. Aars Bowlingcenter, yderligere oplysninger Mona og Gunnar Kristensen - 98 62 34 77.

3. marts 2015 kl. 16.00-18.00

Yngrecafe i De Frivilliges Hus - Her kan du mødes med andre »yngre« parkinsonramte - se mere på www.parkinord.dk.

4. marts 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

4. marts 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

5. marts 2015 kl. 14.00-16.00

Netværk Øst mødes til hygge - Vi mødes den første torsdag i hver måned og hygger os. Vi ses. Mange hilsner Bjarne 31 55 75 35.

9. marts 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.
Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

11. marts 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

11. marts 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

12. marts 2015 kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik

16. marts 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.
Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

18. marts 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

18. marts 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

18. marts 2015 kl. 10.00-13.30

Generalforsamling, Liselund i Vodskov. Se www.parkinord.dk og Parki-posten februar 2015 for flere oplysninger.

23. marts 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.
Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

25. marts 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

25. marts 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

26. marts 2015 kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik

30. marts 2015 kl. 15.30-16.30

Årsmøde, Hjørringklubben. Se nærmere for yderligere detaljer i Parki-posten - januar/februar 2015.

30. marts 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.
Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

1. april 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

1. april 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

2. april 2015 kl. 14.00-16.00

Netværk Øst mødes til hygge - Vi mødes den første torsdag i hver måned og hygger os. Vi ses. Mange hilsner Bjarne 31 55 75 35.

6. april 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

7. april 2015 kl. 16.00-18.00

Yngrecafe i De Frivilliges Hus - Her kan du mødes med andre »yngre« parkinsonramte. Se mere på www.parkinord.dk

8. april 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

8. april 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

9. april 2015 kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik

13. april 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

13. april 2015 kl. 14.00-17.00

Netværk Vesthimmerland, Foredrag. Spændende foredrag (mere info senere). Yderligere oplysninger Mona og Gunnar Kristensen - 98 62 34 77.

15. april 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

15. april 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

20. april 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

22. april 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

22. april 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

23. april 2015 kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik

27. april 2015 kl. 14.30-16.30

Kredsen v/ Carl Erik Jensen - Musik og bevægelse.

Gammel Kongevej 43, 9400 Nørresundby

29. april 2015 kl. 11.00-12.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 1. - Holdtræning

29. april 2015 kl. 12.00-13.00

Netværk Vesthimmerland, Parkinson fysioterapi hold 2. - Holdtræning

**Samlet overblik over aktiviteter i Parkinsonforeningen,
Kreds Nordjylland**

Gå ind på www.parkinord.dk og tryk på aktiviteter

Her kan du se hvilke arrangementer der er planlagt og se en mere detaljeret beskrivelse af arrangementerne.

Dialogmøde

med Ditte Leer og Lorenz Oppel

Tid: Tirsdag den 3. marts kl.16.00-18.00

Sted: Det gamle auditorium på Aalborg Universitetshospital, Sygehus Syd
(*Der hvor vi plejer at være*).

Udgangspunktet er dagligdagens problemer for mennesker med parkinson eksemplificeret ved søvnproblemer.

Der bliver tale om et kort oplæg og derefter masser af dialog med parkinsonsygeplejerske Ditte Leer og neurolog Lorenz Oppel.

Smilehullet

Hvorfor tager århusianer deres pæne tøj på i tordenvejr?
De tror de skal fotograferes.

En århusianer stod på 10 meter vippen, da en livredder kommer løbende og råbte:
Du må ikke springe, der er ikke vand i bassinet!
Det gør ikke noget. Jeg kan ikke svømme,

Hvorfor går julemanden altid og siger HO HO HO
Hvem ville ikke gøre det hvis man kun skulle arbejde en dag om året?

Så var der landmanden der blev spurgt, om der var risiko for arbejds-skader i landbruget - Muuuuuuuuhligvis

På en stor avis i Århus besluttede man at få nogle vagthunde der skulle passe på der ikke blev stjålet noget fra redaktionen.

Givskud Løvepark havde et gammelt løvepar, hvor hanløven havde tabt manken og hunløven var så mager at de godt kunne gå for at være vagthunde.

Dem fik avisen og det gik fint. Tyverierne holdt op og alle var glade.



Men så manglede der pludselig en rengøringsdame.

Nå, sagde løvemor til løvefar:
Det var det jeg sagde, du skulle lade de rengøringsdamer værre i fred. Nu har jeg spist 3 journalister, 2 redaktører og en fotograf og dem er der ingen der har savnet...



Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Formand:

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

Næstformand:

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

Sekretær:

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

Kasserer:

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

Best. medlem:

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

Best. medlem:

Palle Lundtoft	Bakkebo 33 9240 Nibe	Tlf. 5131 9355 pallelundtoft@gmail.com
----------------	-------------------------	---

Best. medlem:

Bjarne Brohus	Nørregade 17 9330 Dronninglund	Tlf. 3155 7535 bjarnebrohus@stofanet.dk
---------------	-----------------------------------	--

Suppleant:

Poul Israelsen	Thuresensvej 24 9400 Nørresundby	Tlf. 6091 7129 pi@business.aau.dk
----------------	-------------------------------------	--------------------------------------

Klub Himmerland:

Lena Blicher	Jeppe Åkærvej 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:

Bjarne Brohus	Nørregade 17 9330 Dronninglund	Tlf. 3155 7535 bjarnebrohus@stofanet.dk
---------------	-----------------------------------	--

Bestyrelses- og klubmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Hjørring klubben:

Ulrich Voetmann

Nyhusvej 155
Lunken Plantage

Tlf. 4081 2029
voetmann@c.dk

Aalborg klubben:

Hanne Møller

Tlf. 9816 3384
hum@hasseris.dk

Vera Overgaard

Tlf. 6137 3552
beov@dukamail.dk

Elsebeth Pedersen

Tlf. 3029 4228
jensen32@stofanet.dk

Parkinson Yngre Nord:

Jette Sørensen

jette.sos.sorensen@hotmail.com

Morten Kristensen

Kærvej 18, Visse
9210 Aalborg SØ

Tlf. 2078 6754
morten@blanck.dk

*Støt vore annoncører
De støtter os*