

# **PARKIPOSTEN** **NORDJYLLAND**



**Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 11. maj  
Blad nr. 2 udkommer i uge 23**

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

# Indholdsfortegnelse

---

• Formandens hjørne.....	side	5
• Generalforsamling i Nordjyllandskredsen.....	side	9
• Pårørende grupper i Nordjylland - gerne flere .....	side	10
• Klub Himmerland - Årshjul for arrangementer .....	side	11
• Mød talstærkt op til Parkinson Unity Walk Aalborg, tak .....	side	12
• Netværk Vesthimmerland .....	side	13
• Klub Mariagerfjord .....	side	14
• Parkinsonklub Frederikshavn - arrangement .....	side	15
• Netværk Øst .....	side	16
• Hjørringklubben - Årsmøde .....	side	16
• Årets gang i Hjørringklubben.....	side	17
• Hjørringklubben - Påtænkte aktiviteter i 2020 .....	side	20
• Hjørringklubben - Sommer grillfest .....	side	21
• Aalborgklubben .....	side	22
• Cafe Parkinson Nordjylland .....	side	24
• Find 5 fejl.....	side	25
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen.....	side	26

---

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:  
mandag den 11. maj 2020.**

**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 - Årsberetning

---

Efter vores generalforsamling den 30. marts 2019 gik vi et nyt og et meget aktivt år i møde.

Bestyrelsen gik straks i gang med at forberede to kurser med emnet: LIVET MED PARKINSON. Der var to kurser, fordi der var ét for pårørende og ét for ramte. De blev afholdt henholdsvis den 15. og 16. juni på UCN i Aalborg. På begge kurser var der oplæg ved sundhedspsykolog Lisbeth Hede Jørgensen. Der var ca. 20 personer på hvert kursus, og der var kun positive tilbagemeldinger fra begge. Jeg var selv med på kurset for pårørende, og vi fik vendt mange gode ting – og udvekslet erfaringer. Medarrangør var vores pårørendekontakt lokalt i Nordjyllandskredsen, Gitte Blanck Kristensen, som nu også er kommet i landsbladet under Parkinsonlinjens telefonrådgivning. Ud over dette vil Gitte Blanck og Gitte Næsberg gerne arbejde på at lave små pårørendegrupper rundt om i det nordjyske, så det bliver nemmere for nye medlemmer at komme til en gruppe uden at skulle køre så langt – samtidig med at den private sfære beskyttes. De vil lave et lille indlæg i Parkiposten hvert halve år, startende med dette, for at nye medlemmer gøres opmærksom på muligheden for at møde andre. Dette er en fantastisk opfølgning på LIVET MED PARKINSON, så vi vil i bestyrelsen bakke 100% op om dette tiltag.

Vores andet arrangement i Parkinsonskolen blev afviklet den 5. oktober 2019. Det blev afholdt på Aalborg Universitet, fordi vi samarbejdede med Folkeuniversitetet Aalborg. Temadagen blev kaldt »Tværfaglighedens nødvendighed i tackling af Parkinsons sygdom«. Vi havde inviteret Overlæge Kristian Winge, som holdte et muntert og fint oplæg under emnet: »Betydningen af og barriererne for tværfaglig forskning og behandling af Parkinsons sygdom.« Han havde mange svære slides med, men han var god til at få det ned på jorden med sine muntre og gode talegaver.

Efter dette oplæg satte Kristian Winge sig i panelet, hvortil der var inviteret en række mennesker fra sundhedsvæsenet: politikere, overlæge Lorenz Oppel, parkinsonsygeplejerske Ditte Leer, m.fl. Lene Bastrup Jørgensen, som er selvstændig forskningskonsulent og lektor ved Aarhus Universitet, var ordstyrer og satte debatten i gang og styrede den flot. Michael Buksti var taget fra København for at deltage i vores arrangement, som han roste meget. Det var en rigtig fin dag. Vi var omkring 100 deltagere ud over de specielt inviterede.

Året 2019 blev også året, nærmere bestemt september, hvor vi for første gang måtte opleve, at der var SINEMET-MANGEL. Det var yderst ubehageligt for vores Parkinsonramte! Vores direktør, Astrid Blom, handlede hurtigt, og vi kunne snart henvise til Parkinsonforeningens hjemmeside, som redegjorde for, hvordan man skulle tackle situationen.

Den 2. november blev der holdt afdansningsballer rundt om i hele landet. Jeg deltog sammen med landsformand Michael Buksti i Hjørring, hvor Hjørringklubben havde arrangeret den sidste event med »Dans med Parkinson« i denne omgang. Der var godt med deltagere, og vi fik fin presseomtale i TV2. Både Buksti og jeg holdt taler, og Buksti sagde i sin tale, at dansen ikke er slut – men starten til –, at klubberne nu kan fortsætte selvstændigt. Tak til Hjørringklubbens formand, Henning Ejsing, for den store indsats med dette arrangement.

Hermed har jeg indledt omtalen af vores klubber i Nordjyllandskredsen – Klub Himmerland, Netværk Vesthimmerland, Netværk Øst, Aalborgklubben, Hjørringklubben og Klub Frederikshavn –, som alle er vældig aktive med foredrag, koncerter, sociale arrangementer, pårørende sammenkomster m.m. Tak for den indsats I gør – det er med til at livet med Parkinson er værd at kæmpe for.

Men vi skal også sige velkommen til vores nye klub: KLUB MARIAGERFJORD. Bente Frandsen er klubformand her. Vi håber I vil få fornøjelse af klubben, og kredsestyrelsen vil bistå jer med de ting, I måtte have brug for.

Ved siden af de daglige projekter i Nordjyllandskredsens bestyrelse har vi også et projekt mere: PARKINSON UNITY WALK, 20. juni, 2020. Vi har indtil videre haft 14 møder og har planlagt og arbejdet med mange ting, bl.a. aftalt brug af Gammelortov med Aalborg Kommune, talt med foreningens ambassadører, musikere, scenefolk, firmaer mv. Vi har sågar haft oppe at vende, om vi skulle lave en WALK AND RUN. Det var så ikke muligt, da der i Aalborg samme dag afholdes AALBORG REGATTA, som bl.a. bruger de broer, vi skulle løbe på. Vi har også talt om at lave »SPINNING« på torvet med erhvervsvirksomheder som sponsorer; det giver så andre udfordringer... Hertil kommer, at vi samtidig er stærkt reduceret i vores arbejdsgruppe på grund af sygdom...

Men just som jeg sidder og skriver dette, har vi haft møde nummer 15 i Walk-gruppen, hvor vi har besluttet: Vi gennemfører det! De bump, som vores arbejdsgruppe har oplevet, er intet imod forbandelsen ved at have sygdommen, og vigtigheden af at råbe samfundet op ved at synliggøre det ved en Walk i Aalborg midtby.

Det har været et spændende år i kredsbestyrelsen. Tak til alle bestyrelsesmedlemmer for det altid gode og hyggelige samarbejde.

*Bedste hilsner*

*Pia Fog - Formand*

# Generalforsamling i Nordjyllandskredsen

---

**Tid: Lørdag den 4. april 2020, kl. 9.30 - (ca.) 14.15**

**Sted: Liselund Ældrecenter, Hüttel Sørensens Vej, Vodskov**

Tilmelding senest mandag d. 30. marts til Carl Erik (8171 8486 el. caej@stofanet.dk)

Pris: 60 kr. (for kaffe og frokost) - betales ved indgangen

09.30 – 10.00: Ankomst og kaffe

10.00 – 10.10: Velkomst v. Pia Fog

10.10 – 10.50: Indlæg ved direktør Astrid Blom, Parkinsonforeningen

10.50 - 11.00: Kort »strække ben« pause.

11.00 – 11.30: Gertrud Bjerg hjælper os med harmonika-akkompagnement til at skabe en »alsangsstemning« (nyligt nævnt i Badehotellet :-)). Sangblade udleveres.

## Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Kredsformandens beretning om kredsens virksomhed i det seneste 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 derfor ikke på valg.
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): Lena Blicher (ønsker ikke genvalg), Inge Als Christiansen (ønsker ikke genvalg), Carl Erik Jensen og Kent Sørensen (ønsker ikke genvalg). (Til orientering består bestyrelsen i øvrigt af følgende medlemmer, som ikke er på valg (alfabetisk): Ivan Andersen, Poul Israelsen, Morten Kristensen og Kurt A. Michaelsen).
7. Valg af suppleanter (nyvalg hvert år). Jørgen Lindskov og Kurt Alling Nielsen er på valg.
8. I år med ulige årstal valg af revisor og revisorsuppleant. Ivan Møller er som revisor og Inger Grønhøj som revisorsuppleant ikke på valg.
9. Indkomne forslag (indsendes skriftligt, herunder elektronisk, til kredsformanden, piafog60@gmail.com senest to uger før generalforsamlingen)
10. Eventuelt

13.15 -: Frokost

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

*Vel mødt*

*/Bestyrelsen for Nordjyllandskredsen*

# Pårørendegrupper i Nordjylland - gerne flere

---

Der findes allerede pårørendegrupper i Nordjylland, men vi vil gerne have flere, så flere pårørende/-partnere får mulighed for at mødes.

Konceptet bliver, at vi mødes ca. hver tredje måned privat. Aftaler laves typisk for et halvt år ad gangen. De første gange vil gruppen blive hjulpet i gang af Gitte Næsberg eller Gitte Kristensen.

Det er vigtigt, at gruppen opleves som et trygt og rart fællesskab, hvor du har mulighed for at dele glæder og bekymringer.

Fokus vil være på din trivsel og de udfordringer, du møder i dagligdagen. Derfor forsøger vi at etablere grupper med faste deltagere.

Og hvem er vi så?

## **Gitte Næsberg:**

Er 54 år og partner med Kim på 59, der har Parkinson på andet år. Vi har to udeboende børn og er begge i fuldtidsjob.

## **Gitte Blanck Kristensen:**

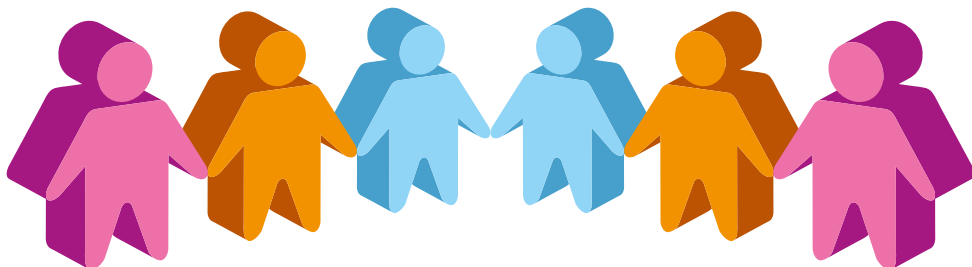
Er 52 år og partner med Morten på 54, der har Parkinson på ottende år. Vi har to udeboende børn og to børnebørn. Gitte er ansat fuldtids, mens Morten er i flexjob på 14 timer. Gitte er desuden pårørendekontakt i Nordjylland og også at finde som rådgiver på Parkinsonlinjen i landsforeningen.

Vi har begge i Parkinsonforeningen gennemgået et 2-dags kursus i at etablere pårørendegrupper, så vi er klar til at udvide muligheden for, at der også er en gruppe i nærheden af dig.

Hvis du kunne være interesseret i at høre mere, kan du kontakte Gitte Næsberg via mail: [gitten29@gmail.com](mailto:gitten29@gmail.com) eller Gitte Kristensen på mail: [gitte@blanck.dk](mailto:gitte@blanck.dk) eller telefon 6017 0220.

***Vi glæder os til at møde dig!***

*/Gitte & Gitte*



# Klub Himmerland - Årshjul for arrangementer

---

**Torsdag den 13. februar 2020, kl. 14.00**

**Generalforsamling**

Birkehøj Ældrecenter, Birkehøjvej, Øster Hornum, 9530 Støvring

**Torsdag den 14. maj 2020, kl. 15.00**

**Aktivitets- og Grilldag**

FDF-klubhuset

Nibevej 151b, Øster Hornum, 9530 Støvring

**Lørdag den 20. juni 2020, kl. 10.30 - 14.15**

**Parkinson Unity Walk**

Gammel Torv, 9000 Aalborg

**Torsdag den 3. september 2020, kl. 14.00 – 18.30**

**Spis sammen arrangement**

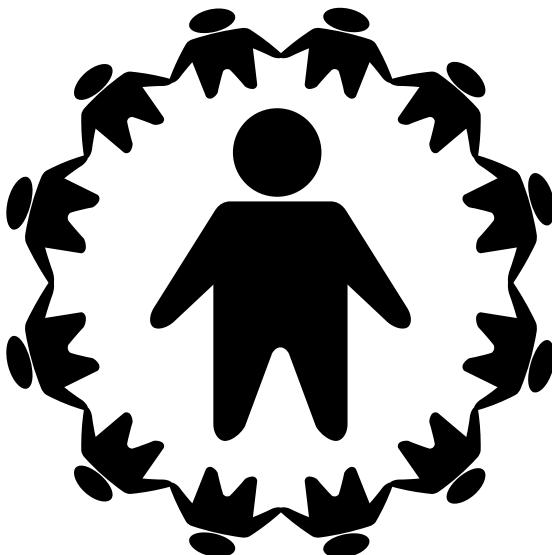
Birkehøj Ældrecenter, Øster Hornum

**Torsdag den 19. november 2020, kl. 14.00**

**Julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkespil**

Birkehøj Ældrecenter, Øster Hornum

*/Kurt Alling Nielsen*



# Mød talstærkt op til Parkinson Unity Walk Aalborg, tak

---

**20. juni 2020, kl. 10.30 – 14.15**

Vi går nu ind i slutfasen i tilrettelæggelsen af vores Walk her til sommer. Og vi har alle muligheder for, at det kan blive en succes. Vi har tilsagn om, at vi må bruge Gammeltorv som vores Festplads, og vi har i skrivende stund tilsagn fra vores protektor, Grevinde Alexandra, om, at hun deltager. Hun får følgeskab af to af vores ambassadører, nemlig skuespiller Bodil Jørgensen og TV2 Sportens journalist Camilla Nørgaard.

Den chance må vi ikke forspilde til at gøre os synlige!

Festpladsen indrettes med scene & lyd, borde & bænke, toiletter m.v.

Vi har to hovedformål med Walken: Den ene er, at »motion er medicin« for parkinsonramte, hvilket vi klarer med sjov opvarmning på Gammeltorv før gåturen, og det andet er »synlighed af Parkinson over for den almindelige dansker«, hvilket vi opnår ved at gennemføre en Walk/gåtur i gaderne i det indre Aalborg med bannere, plakater, balloner ledsaget af musik og med protektor og ambassadører som blikfang.

## **Programmet for dagen er:**

10.30 – 11.15: Talere ved honoratiorens  
11.15 – 11.45: Opvarmning ved Camilla Nørgaard m.fl.  
11.45 – (maks.) 13.00: Walk (ca. 2 km – man kan hoppe af på halvejen)  
13.00 – 14.15: Frokost – med musik, taler og underholdning

I planlægningsgruppen har vi et udgiftsbudget på kr. 200.000. Det satser vi på at få fuldt dækket gennem tilskud fra fonde, virksomheder og Lionsklubber i regionen. **Det er derfor fortsat gratis at deltage.** For at gøre logistikken omkring spisning nemmere, kan man ved tilmeldingen bestille og betale for lidt sandwich og vand, som man så får udleveret efter gåturen. Men ellers kan man købe pølser og øl/vand på pladsen - eller medbringe sin egen mad.

I 2018 i Slotved Skov i Sindal var der 603 deltagere. Det deltagertal skal vi selvfølgelig gerne mindst op på også denne gang. Vi (Pia og Poul) opfordrer jer derfor til at organisere jer i klubberne, så I får jer og flest mulig andre tilmeldt. Kan I ikke selv komme, så send alligevel familie, venner og bekendte. Hvis vi ikke løfter i flok, batter det ikke!

Der bliver stadig mulighed for at tilmelde sig buskørsel. Jeres klubformænd vil vi holde opdateret på alle de praktiske ting i forbindelse med tilmelding. Men ellers står vi – mest Poul – til rådighed med hjælp, se kontaktinformation nedenfor.

## **Deadline for tilmelding, som omfatter bus senest 1. juni, alle andre 12. juni.**

(Vi har måttet opgive at gennemføre Run, idet der samme dag er gang i Aalborg Regatta. De bruger havnearealerne og broerne flittigt).

/ Pia & Poul (mail: [pi@business.aau.dk](mailto:pi@business.aau.dk), mobil: 6091 7129, også gerne SMS)



# Netværk Vesthimmerland

## Møde med firmaet Bjørn Nielsen Rehab & Hospitalsartikler A/S, Arden

Vores møde med firmaet blev afholdt den 4. november (2019, forstås). Rigtig mange var mødt op for at se, prøve og studere de hjælpemidler som ergoterapeut Mark havde med.

Mark var vældig god til at fremvise og forklare omkring tingene. Det var småhjælpemidler, han havde taget med, såsom dåseåbnere, forskelligt bestik, brødknive, strømpepåtager, forskellige gribetænger, en rigtig smart tang til at klemme piller ud af blisterpakninger med.

Det var dejligt, at der var stor interesse for tingene/hjælpemidlerne, som kan gøre hverdagen lettere for parkinsonramte.

Der blev aftalt, at vi kunne komme derover og købe, eller man kan gå på deres netbutik. Mark lovede, at hvis vi ringede i forvejen, ville han have kaffe på kanden – og hvem siger nej til en kop kaffe!

Alt i alt en god eftermiddag i Netværk Vesthimmerland.

*/Ellen Blæsbjerg*



# Klub Mariagerfjord

## Møde med formanden for Udvalget for Sundhed, Omsorg og Træning, Mariagerfjord Byråd

Klubben Mariagerfjord havde møde den 27. januar i Frivilligcenteret (Kirkegade 4, Hadsund). Til mødet havde vi inviteret byrådsmedlemmet Jan Andersen, som er formand for det udvalg, der beskæftiger sig med sundhed, omsorg og træning i Mariagerfjord Kommune.

Jan Andersen fortalte, at han blev meget forbløffet, da han mødte op, for han troede han skulle møde en 5-6 personer – men vi var 29.

Det blev et godt møde. Vi havde i forvejen sendt nogle spørgsmål til Jan Andersen, herunder at vi gerne ville have noget information om hjælpemidler, om taleundervisning, om fysisk træning, og om der er en fysioterapeut med speciel viden om Parkinson – plus en del andre spørgsmål.

Folk var også meget spørgelyst, og vi fik da også svar på det meste. Snakken gik lystig over kaffen og det hjemmebagte brød.

Det blev til et par gode timer, så nu glæder vi os til de næste møder.

Alle møder er placeret den **sidste mandag kl. 15.00 – 17.00 i hver måned**. Så vi har møde: d. 24.02., d. 30.03., d. 27.04., d. 25.05 og d. 29.06.

/Bente Frandsen



## Så er det tid til arrangement i Parkinsonklub Frederikshavn

Vi mødes kl. 11.30

Onsdag den 25. marts 2020 i De Frivilliges Hus

Danmarksgade 12, 1. sal

(der findes elevator)

Ønskes der transport kan det arrangeres.

Vi får besøg af Diætist Helle Brøcher

Fra Diætistklinikken v/Aalborg Universitetshospital

Helle vil bl.a fortælle om :

- Hvordan kan man forebygge forstoppelse ved indtag af mad og drikke?
- Hvad gør man, hvis man har spise- og synkebesvær?
- Uønsket vægttab, hvordan kan man få nok at spise, når appetitten er lille?
- Mad og parkinsonmedicin

Vi er vært ved et let trakterement med øl, vand og kaffe/the.

Egenbetaling pr. deltager er kun kr. 30,-

Arrangementet forventes sluttet kl. ca. 15.00

Tilmelding senest 14. marts til Poul Andersen,

Mail [Buhlsvej16@outlook.dk](mailto:Buhlsvej16@outlook.dk) – eller

Mobil 4031 3321

Vi glæder os til at se rigtig mange og

pårørende er meget velkomne til at deltage.

# Netværk Øst - Næste møde

---

**Vort næste møde i netværket er den 5. marts, kl. 14.00 – (maks.) kl. 16.00.**

Det afholdes i Hou Borgerhus på Skippervej 40 i Hou.

Som sædvanlig medbringer vi selv hver især lidt kaffe og kage.

Det koster kr. 25,00 at deltage.

Det beskedne gebyr gemmer vi til brug ved vores sommer- og julekomsammen.

Dagsordenen fastlægger vi sammen på dagen.

**Vel mødt**

*/Inge Marie Pedersen*

---

## Hjørringklubben - Årsmøde 2020

---

**Hermed indkaldes til årsmøde/generalforsamling 2020  
Onsdag den 25. marts 2020 kl. 15.00**

i Kulturcenter Vendsyssel, Sæbylandevej 417, Sæsing, 9830 Tårs

### Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent/ordstyrer
- 2) Bestyrelsens beretning om det forgangne års aktiviteter.
- 3) Kassereren orienterer om klubbens økonomi. Regnskab udleveres.
- 4) Valg af formand (Henning Ejning genopstiller ikke).
- 5) Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer for 2 år  
(Jytte Hassing, Anne Marie Andersen & Henny Nielsen er villige til at modtage genvalg).
- 6) Valg af 1 suppleant for 1 år.
- 7) Behandling af indkomne forslag.  
Forslagene skal være bestyrelsen i hænde senest 2 uger før årsmødet.
- 8) Eventuelt

Vi starter med kaffe/the og kage.

Der er spisning ca. kl. 17.00, hvor der serveres stegt flæsk og persillesovs, for dem der ønsker det. Der betales kr. 100,00 for spisning samt for 1 øl, vand eller 1 glas vin.

Tilmelding er nødvendig og skal af hensyn til maden ske

**senest den 20. marts 2020** til én af følgende:

Anne Marie Andersen, mobil 21 56 55 99, mail: v.karmisholt@hotmail.com

Henny Nielsen, mobil: 30 58 94 05, mail: henny-bjarne@privat.dk

Jytte Hassing, Mobil 20 11 41 99, mail: jytteogarthur@gmail.com

**/Bestyrelsen for Hjørringklubben**

# Årets gang i Hjørringklubben - 2019

---

Beretningen for det forgangne år kan faktisk betegnes som et skridt frem og et skridt tilbage, for vi har jo mange gange haft store problemer med at få valgt en fuldtallig bestyrelse i klubben.

Det var derfor med stor tilfredshed, at vi ved årsmødet 2019 fik valgt tre kvinder ind. På den måde fik vi en fuldtallig bestyrelse, og så var der også ligevægt mellem mænd og kvinder.

Da vi havde en rimelig god kassebeholdning var bestyrelsen indstillet på, at vi skulle have et godt og varieret årsprogram.

Programmet blev som følger:

- Sang og musikaften
- Dans med Parkinson ved Marie Louise Kruse
- Grillarrangement Hundeleve Fælled
- Tur til Sandskulpturparken i Blokhus
- Sommertur til Tranum – Fredensdal – Gjøøl
- Julefrokost

Ud over disse medlemsarrangementer var der planer om:

- Kontakt til Hjørring Kommune med henblik på orientering om muligheder for hjælp
- Samarbejde med andre foreninger i Hjørring kommune omkring fællesarrangementer for at sikre et rimeligt deltagerantal.
- Pressepolitik – der var ønsker om en mere konstruktiv pressepolitik
- Derudover havde vi et hængeparti omkring sammenlægning af klubberne i Vendsyssel, som vi havde fået som opgave fra kredsen.
- Og sidst men ikke mindst Afvikling af dansefestival den 2. november – hjælp til Landsorganisationen og kredsen

## **Grillfest**

Vi fik startet med vores årlige grillfest på Hundeleve fælled med 21 deltagere. Henning stod for planlægningen og Kent var kok/grillmester. Det var et godt arrangement. Dagen var ellers startet med regnvej, så en aflysning var på tale, men Orla var sikker på at det holdt tørvejr i Hundeleve. Det holdt stik. Vi havde en sjov hændelse: Året før var der problemer med at nå de dejlige kirsebær, så Henning havde indkøbt en frugtplukker på en teleskopstang. Desværre kom den ikke i brug, da kirsebærrene ikke var modne. Frugtplukkeren er nu opstaldet hos Orla, så den kan komme i brug på et senere tidspunkt.

Trods de manglende bær havde deltagerne en god eftermiddag. Og der blev givet udtryk for ønsket om en gentagelse næste år. Vi skal dog have en lidt ændret tidsplan af hensyn til det sociale aspekt, som jo er vigtigt.

Men træerne gror ikke ind i himlen.

Syng sammen blev startet på Vellingshøjcentret med hjælp af Jytte Hassing. Der var stor imødekomende fra centrets side og fine forhold. Men desværre var interessen for at deltage for lille, hvorfor det er stoppet igen.

### **Dans med Parkinson**

Efter tre gennemførte hold var der ikke muligt at samle tilstrækkelige deltagere til det fjerde hold.

**Tur til Sandskulpturparken** i Blokhushus blev planlagt men blev ikke udbudt.

**Sommertur** til Tranum – Fredensdal – Gjølling. Blev ikke planlagt og dermed ikke udbudt.

### **Følgende opgaver blev ikke påbegyndt**

Kontakt til Hjørring Kommune med henblik på orientering om muligheder for hjælp. Samarbejde med andre foreninger i Hjørring kommune omkring fællesarrangementer. Pressepolitik.

Hængepartiet omkring sammenlægning af klubberne i Vendsyssel som vi havde fået som opgave fra kredsens blev ikke igangsat.

### **Dansefest i Hjørring**

Lørdag den 2. november blev der otte steder i landet holdt dansefest i anledning af, at »Dans med Parkinson« støttet af Tryg fonden afsluttes.

Her var det oplægget, at klubben skulle hjælpe kreds- og landsorganisationen med planlægning og praktisk gennemførelse. Det endte dog med, at det var klubben der stod for hele arrangementet. Der var åbenbart noget, vi havde misforstået.

I Nordjylland blev festen afholdt på Vendelbohus i Hjørring. Blandt gæsterne var Parkinsonsforeningens formand Michael Buksti.

Festen startede kl. 11.00 med et glas champagne, hvorefter formanden for Hjørringklubben, Henning Ejsing, holdt velkomsttalen, der lidt utraditionelt var på versefodder. Derefter var der fællessang »Dagen i dag er din min ven«.

Så blev dansegulvet overtaget af søstrene Sofie Kruuse – kendt fra »Vild med Dans« – og Marie Louise Kruuse, der er fysioterapeut i Hjørring med Parkinson som speciale.

De arbejdede ud fra de metoder, der var anvendt i Hjørring, hvor man ikke havde været omfattet af TRYG ordningen. Deres afsnit blev afsluttet med den sang, der er skrevet af Henning til »Dans med Parkinson i Hjørring«. Herefter tog danseinstruktørerne Aase og Jørn Brøndum-Nielsen over.

Der var indlagt en pause, hvor der blev serveret sandwich og vand.

Den sidste afsnit var helliget lidt muntre græske og spanske danse.

Der var ved alle tre danseafsnit god gang i dansefodderne. Der var ingen tvivl om, at deltagerne nød dansen. Selv om der var lidt køligt i salen, kom sveden godt nok frem på de der dansede. Det bevirkede, at der ikke var bænkevarmere.

Kredsformanden Pia Fog holdt afslutningstalen. Hun udtrykte glæde over den store tilslutning, der havde været til danseeventerne.

Derefter havde Michael Buksti ordet. Han var af den opfattelse, at dette ikke var slutningen på »Dans med Parkinson«, men snarere starten på en blivende måde at få motion på.

Der var fra såvel Pia Fog som Michael Buksti ros til arrangementet.

Dagen sluttede med fællessang »Når igen det er slut på en dejlig dag«.

Danmarks Radio var til stede ved festen, og der var et indslag herfra i TV-avisen kl. 18.30 samme aften. Der var indslag med Michael Buksti og bl.a. et par af deltagerne. Indslaget gav et godt billede af dansene.

Nordjyske Medier havde sendt en fotograf, men ingen journalist. Det afstedkom et billede i Vendelboposten sammen med et afsnit af den pressemeddelelse Henning havde udsendt. Der var på foranledning af Parkinsonforeningen en professionel fotograf til stede. Skulle der være nogle der ønsker billeder herfra, kan de henvende sig til Henning.

### **Hennings udtræden**

På bestyrelsesmødet den 18. november meddelte Henning, at han med øjeblikkelig virkning trak sig ud af bestyrelsen. Hans helbredsmæssige forhold var således, at han ikke kunne levere det, som han ønskede. Han havde bl.a. problemer omkring transport, idet han ikke måtte køre bil, samt problemer med bevægeapparatet; til tider store problemer med at gå. Han kunne således kun deltage med opgaver, der kunne løses ved skrivebordet, og det fandt han ikke var tilfredsstillende hverken for ham eller klubben.

### **Julefrokost**

Denne blev arrangeret af Anne Marie og Henny i Kulturcenter Vendsyssel i Sæsing. Der var 33 deltagere, der havde en god eftermiddag. Der var ikke arrangeret underholdning eller andre indlæg. Henning fortalte et par historier. Der var et lotteri med meget fine gevinster, bl.a. tre malerier af Anna Marie Mejlvang og to lysestager – design Lene Bjerre. Disse gevinster var skænket af Henning.

Som lovet holdt Henning velkomsttale og afslutning.

Niels Christian Mortensen orienterede om situationen for klubben efter at Henning var udtrådt. Desværre har næstformanden Kent også store problemer med helbredet.

*/Henning Ejsing*

---



Kildalgårdsvej 3, 9330 Dronninglund,  
Tlf. 98 259900 - Email: info@miljofluen.dk - www.miljofluen.dk

# Hjørringklubben

---

## Påtænkte aktiviteter i foråret 2020

Hjørringklubbens bestyrelse har i øjeblikket flere udfordringer at tage stilling til og løse, hvilket betyder, at vi først efter årsmødet, som afholdes den 25. marts 2020 i kulturcenter Vendsyssel, Sæsing, ved, hvad vi har at byde ind med.

Derfor er det vigtigt, at så mange medlemmer som muligt møder til årsmødet, således I er med til at komme med ideer og forslag til, hvordan klubben kan være til glæde og gavn for medlemmerne. En god drøftelse med mange meningstilkendegivelser kan vise sig at være »guld« værd.

Vi ønsker en fuldtallig bestyrelse, der kan bidrage med gode oplevelser for alle.

Vort forårsprogram 2020 begrænser sig i første omgang til afholdelse af årsmødet i marts samt grillfesten i juni.

Vi påtænker at lave »kør selv« ture ud i landskabet. Det betyder, at klubben med nogle dages varsel tilbyder medlemmerne, at de gratis kan besøge en udstilling eller en naturoplevelse eller lignende ved selv at køre til bestemmelsesstedet, hvor nogle af klubbens bestyrelsesmedlemmer vil være til stede og udlevere entrebillet. Entreen betales af klubben, og I medbringer selv madkurv og drikkevarer.

Det er tanken, at vi vil invitere til tre eller fire arrangementer af den type i sæsonen.

For at vi kan sende invitationer og andre informationer til jer/medlemmer, er det nødvendigt, at vi har jeres mailadresser. Vi beder jer derfor venligst maile den til Hjørringklubbens bestyrelse (forefindes i Parkiposten og på [www.parkinord.dk](http://www.parkinord.dk) under klubbestyrelser).

*/N.C. Mortensen (mortensennc@gmail.com).*

---



# Hjørringklubben

---

## SOMMER GRILLFEST



Vi indbyder hermed alle, der har interesse for eller tilknytning til personer med sygdommen Parkinson samt deres nærmeste pårørende, til at deltage i vores grillarrangement.

Klubben er vært ved arrangementet, hvor der serveres forskelligt grillt kød og pølser med dertil hørende tilbehør.

- HVOR:** Hundelev Fælled, Hundelev. Ved landevej 55 mellem Hjørring og Løkken. Vejkrydset ved Brugsen i Hundelev drejes mod Vest. Fælleden findes ca. én km fremme. Der er markeret med vort banner.
- HVORNÅR:** Torsdag den 18. juni 2020, kl. 15.00
- PICNICKURVEN:** Medbring selv tallerkener, bestik, glas, krus, kaffe eller the, samt evt. klapstol + hynde (hvis I finder det nødvendigt)..
- DRIKKEVARER:** Kan købes til Brugsforeningspriser på pladsen.
- TILMELDING:** **SENEST** den 15. juni 2020  
**TILMELDING er nødvendig af hensyn til bestilling af mad og kan ske til:.**

Anne Marie Andersen mobil 21 56 55 99, mail: v.karmisholt@hotmail.com  
Henny Nielsen mobil: 30 58 94 05, mail: henny-bjarne@privat.dk  
Jytte Hassing mobil 20 11 41 99, mail: jytteogarthur@gmail.com

### VEL MØDT OG PÅ GENSYN!

**Vi regner med stor tilslutning til dette arrangement, så pak bilen med så mange som muligt.**

# Aalborgklubben

---

## Klublokaler

Et emne, der er blevet meget debatteret det sidste års tid, er adgangen til vore klublokaler på 1. sal i Frivillighuset. Vi har nogle stykker, der desværre må opgives at komme til café, da de ikke kan komme op ad trapperne.

Samtidig vil vi meget gerne blive i Frivillighuset, da det er et godt sted med rigtig gode forhold og et meget hjælpsomt personale. Det er bl.a. blevet foreslået, at vi skulle søge Aalborg Kommune om en lift eller lignende, men nu er der godt nyt, der sandsynligvis løser det hele i et snuptag.

Hvis alt går efter planen, flytter Frivillighuset til det gamle Vejgaard bibliotek, og her forventes det bl.a. at adgangsforholdene bliver betydelig bedre, og at der tages hensyn til gangbesværede. Flytningen forventes omkring september/oktober måned.

## Herreklubben

Herreklubben har det sidste års tid haft en lidt »rodet« dagsorden. Til herreaften tirsdag den 21. januar var dagordenen derfor: Skal vi køre herreklubben videre? Og hvis ja, hvordan kører vi den så videre?

De fremmødte var 100% enige om, at vi skal køre klubben videre. Det blev vedtaget at Kurt Michaelsen, Peter Christiansen og Morten Kristensen er tovholdere. Det betyder, at de sørger for booking af lokaler, udsender reminder om hvornår der er herreklub og sørger for kaffe og brød. De øvrige deltagere bidrager med aktiviteter. De der finder på en aktivitet, står for at afvikle aktiviteten (invitation, tilmelding, evt. bestilling mm.) – dog kan Morten Kristensen efter nærmere aftale være behjælpelig med at sende invitation rundt.

En af de ting, der blev drøftet, var bl.a. at afholde nogle klubaftener ude på de plejehjem, hvor nogle af herreklubbens medlemmer bor. Vi har nogle medlemmer, der har været med i herreklubben længe, men nu af forskellige årsager ikke har mulighed for at komme hjemmefra. Læser du eller en pårørende dette, og tænker det er en god idé, så kontakt Morten Kristensen for yderligere information. Herreklubbens styregruppe skal nok arrangere alt det praktiske.

## Pårørendegrupper

Der har de sidste år med meget stor succes været en pårørendegruppe med »udspring« i Caféen, og for at få det udbredt til hele kredsen har Gitte Kristensen og Gitte Næsberg været på kursus i Parkinsonforeningen i etablering af pårørendegrupper.

Derfor vil de prøve at oprette grupper i hele kredsen, så mangler der en pårørendegruppe i dit område, kan I kontakte Gitte Kristensen eller Gitte Næsberg. (Se indlæg andet sted i bladet for yderligere info og kontaktoplysninger).

**Der afholdes café, pårørendeaften og herreklub på følgende datoer:**

**Tirsdag d 03.03.20: Årsmøde De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00**

**Dagsorden:**

1. Valg af ordstyrer
2. Valg af referent
3. Beretning om klubben
4. Regnskab/økonomi
5. Eventuelt

**Tirsdag d. 17.03.20:** Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 – 21.00

**Onsdag d. 25.03.20:** Pårørende aften, Bakkebo 33, 9240 Nibe,  
tilmelding senest 18.03.20 på 6177 2594

**Tirsdag d. 07.04.20:** Café i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00

**Tirsdag d. 21.04.20:** Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 – 21.00

**Tirsdag d. 05.05.20:** Indlæg om ophold på Montebello  
De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00

**Tirsdag d. 19.05.20:** Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 – 21.00

**Tirsdag d. 02.06.20:** Café i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 16.00 – 18.00

**Tirsdag d. 16.06.20:** Herreklub i De Frivilliges Hus Aalborg, kl. 19.00 – 21.00

Aalborgklubben informerer om alle arrangementer og lignende på vores Facebook gruppe »Aalborgklubbens Café« og pr. mailliste.

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

Ønsker du at komme på vores mailliste vedrørende Café, så send en mail til [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk) med emne: »Tilmeld mailliste Cafe«.

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

Har du et emne, som du ønsker taget op i Caféen, så send det på mail til [cafe@blanck.dk](mailto:cafe@blanck.dk)

*/Morten Kristensen*

# 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*

## Find 5 fejl

---



Kan du finde de 5 fejl på det nederste af disse forårsbilleder?



## Kreds- og klubbstyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen

### Krebsstyrelsen:

#### Formand:

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

#### Næstformand & redaktør af Parkiposten:

Poul Israelsen	Mellem Broerne 15, 1.th 9400 Nørresundby	Tlf. 6091 7129 pi@business.aau.dk
----------------	---	--------------------------------------

#### Kasserer:

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

#### Sekretær:

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

#### Webmaster/Kredslisteansvarlig:

Morten Kristensen	Rosenskrænten 15B 9310 Vodskov	Tlf. 5237 9897 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. 2091 0240 kurtamichaelsen@gmail.com
--------------------	-------------------------	---

#### Suppleant:

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

#### Suppleant:

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

#### Pårørendekontakt:

Gitte Blanck Kristensen	Rosenskrænten 15B 9310 Vodskov	Tlf. 6017 0220 gitte@blanck.dk
-------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

## Klubbestyrelser

### Klub Himmerland:

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

### Netværk Vesthimmerland:

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

### Netværk Øst:

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

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

### Aalborgklubben:

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

Morten Kristensen      Rosenskrænten 15B      Tlf. 5237 9897  
9310 Vodskov      morten@blanck.dk

### Hjørringklubben:

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

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

### Klub Frederikshavn:

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

### Klub Mariagerfjord:

Bente Frandsen      Vindingsvej 2, Visborg      Tlf. 2345 1258  
9560 Hadsund      bf140647@gmail.com

### Koordinatorer for pårørendegrupper:

Gitte Kristensen      Tlf. 6017 0220  
gitte@blanck.dk

Gitte Næsberg      gitten29@gmail.com