

# **PARKIPOSTEN**

# **NORDJYLLAND**



**Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 7. februar**  
**Blad nr. 1 udkommer i uge 10**

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

# Indholdsfortegnelse

---

• Formandens hjørne.....	side	5
• Den store temadag - oplevelser og refleksioner.....	side	9
• Poetisk aften med troubaduren Michael Vesterskov .....	side	10
• Gitte Blanck Kristensen - Din lokale kontakt .....	side	11
• Dansefest i Hjørring.....	side	12
• Parkinson Unity walk & Run - den 20. juni 2020.....	side	15
• Ny klub - Klub Mariagerfjord .....	side	17
• Netværk Vesthimmerland - Christian Haslev på besøg .....	side	18
• Aalborgklubben - Cafe Parkinson Nordjylland.....	side	19
• Aalborgklubben - Vintersæsonen .....	side	20
• Soduko .....	side	21
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen.....	side	22

---

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:  
fredag den 7. februar 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

---

**Efteråret er en forunderlig tid  
Sommer bli`r til vinter og dragten hvid  
Denne årstid som vi elsker går langsomt på hæld  
Bli`r et dejligt minde alligevel  
For hvor end vi kigger hen, er det efterår igen  
Og når skoven klæder sig i sin efterårsdragt  
Ved man nok et år snart er tilendebragt**

*Henrik Fog 2008*

Så er vinteren snart over os - julemarkedet på Gammeltorv er ved at blive opbygget, og den 15. november tændes julelysende i Aalborg - ja det går hurtigt.

Kredsens aktiviteter køre på højtryk - vi har lige afviklet vores Temadag den 5. oktober i lokaler på Aalborg Universitet. Et meget vellykket arrangement. Vores landsformand, Mikael Buksti, deltog og var glad for, at Kredsen havde lavet en paneldebat om »Tværfaglighedens nødvendighed i tackling af Parkinsons sygdom«. Vi ønsker at følge op på det, der kom frem på mødet. Dagen refereres i bladet.

Parkinson Unity Walk & Run 2020 er i skrivende stund et kæmpeprojekt, som vi arbejder på. Vi håber på stor opbakning i hele kredsen, og at klubberne vil være behjælpelig med at udbrede denne kommende begivenhed. Læs artiklen i bladet.

Klubberne har også lavet store arrangementer. Klub Himmerland har afholdt en koncert med Michael Vesterskov den 23. oktober, og Hjørringklubben har arrangeret og stået for det store afdansningsbal, »Dans med Parkinson«, den 2. november. Dejligt at klubberne arbejder så selvstændigt - og tak for jeres store engagement.

Vi har også fået en ny klub - Velkommen til Klub Mariagerfjord! Bente Frandsen henvendte sig til kredsbestyrelsen i september for at høre, om der var mulighed for at oprette en ny klub. Den er nu oprettet, og Bente omtaler dens tilblivelse og planer.

SINEMET - MANGEL: På Parkinsonforeningens hjemmeside er der en stor artikel om, hvad man gør i tilfælde af, at man ikke kan skaffe Sinemet. Venligst læs den, så alle er HELT klar over, hvordan I tackler situationen. (redaktør: sidste nyt er, at problemet løst. Kontakt hovedforeningen).

Kredsens medlemsliste vokser og inden for den sidste tid, er der kommet 12 nye medlemmer. Det harmonerer godt med, at jeg oftere får henvendelser fra ny-diagnosticerede, som spørger om forskellige ting.

Vores pårørendekontakt lokalt i Nordjyllandskredsen, Gitte Blanck Kristensen, er nu også kommet i Landsforeningen og Parkinson Nyt under Parkinsonlinjens telefonrådgivning. Det er rigtig godt.

Til sidst vil jeg håbe, at alle medlemmer vil hygge sig her i de kommende vintermåneder med julefrokoster, gløgg, æbleskiver og brunkager m.m.

I ønskes Alle en rigtig god Jul og et lykkebringende nytår.

Tak for alle de gode initiativer og idéer der udspringer i hele Nordjyllandskredsen.

*På vegne af Bestyrelsen  
Pia Fog, formand*

# Den store temadag den 5. okt. 2019

---

## - nogle oplevelser og refleksioner

Temaet for dagen var som bekendt »Tværfaglighedens nødvendighed i tackling af Parkinsons sygdom«. Det er jo noget, som stort set alle kan blive enige om er tilfældet, når man har kendt til eller har haft sygdommen gennem mange år. Så det tænkte vi i kredsbestyrelsen, kunne være et interessant emne af kigge på, og vi fik Kristian Winge til at påtage sig at belyse opgaven. Det gjorde han fint med sit foredrag lørdag den 5. oktober om formiddagen. Men han sagde også i sit indlæg, at det var en rigtig svær opgave, fordi hver enkelte forsker – ham selv inklusiv – har sine egne specialer (teorier og metoder), som man mestrer, hvorimod man er på mere gyngende grund, når man skal medinddrage andres specialer.

Men lad os begynde et lidt andet sted. Nu er der nok ikke mange læsere af denne artikel, som er læger, og vi, der skriver dette, er heller ikke. Men vi har undret os over, hvorfor neurologmangelen er så udtalt, som den er. Og at manglen har været så stigende gennem de seneste 10-15 år. Vores egen hovedforening har vurderet manglen til at være ca. 100 neurologer på landsbasis! En lidt forenklet forklaring er, at man er blevet dygtigere til at behandle blodpropper i hjernen. De fleste kender den fantastiske rehabilitering som Sanne Salomonsen har oplevet. På det tidspunkt kunne man hjælpe hjerne-blodprop-patienter, hvis de kom under behandling inden for tre minutter. Det har så løbende udviklet sig til 4-5 minutter, halv time til en time. Og nu til dags kan man opløse blodpropper op til 24 timer efter de opstod med stærkt forbedret rehabiliteringsmulighed. Og det er neurologerne, der er involveret i disse behandlinger. De indgår derfor i stigende grad i hospitalernes vagtplaner og kan ikke samtidig varetage konsultationer af parkinsonpatienter. Det er ikke bare et problem i Nordjylland, men i hele Danmark – ja hele verden. Vi kan derfor ikke »udenlandsrekruttere« os ud af problemet. Vi må generelt have flere læger ind i det neurologiske område. Lidt lyspunkter er der iflg. Lorenz Oppel, som nævnte, at man havde fået sine uddannelsesstillinger besat i år. Og at det i den henseende er en stor hjælp, at man nu om dage uddanner læger lokalt – på Aalborg Universitet.

Kristian Winge leverede sit foredrag med stort vid, bid, humor og entusiasme. Og han nåede langt omkring. Et gennemgående tema var, at vi klarer det ganske udmærket, så længe vi holder os inden for de enkelte forskningsspecialer og inden for de respektive sektorer. Det er, når vi skal arbejde på tværs heraf, at det kniber noget mere. Det skyldes i høj grad, at det kræver ekstra kommunikation, idet vores ressourcer, sprog, metoder og tænkning er forskellig. Hertil kommer, at patienter tackler deres sygdom forskelligt. På en skala med to yderpunkter, hvor det ene er rent emotionelt/følelsesmæssigt, og det andet yderpunkt er rent rationelt/logisk/fornuftsbåret tænkning, finder vi mange patienter, men også mange mellemformer. Mødet med patienten og resultatet heraf må og skal være forskellig.

Eftermiddagen var sat af til paneldebat. I panelet sad Kristian Winge og Lorenz Oppel (neurologer), Ditte Leer (parkinsonsygeplejerske), Anastassia Rosenring (parkinsonkoordinator, Odense Kommune), Tina Bachmann (SANO, Skælskør), politikerne Henrik Buchave (Regionen) og Jørgen Hein (Rådmand, Aalborg Kommune) samt Morten Kristensen (kredsbestyrelsen, parkinsonramt). Lene Bastrup Jørgensen (forskningskonsulent og lektor) tog sig fint af ordstyrerrollen. Temaet var regionalt-kommunalt samarbejde i forhold til parkinsonramte familier. Debatten var tænkt også at foregå i samspil med de fremmødte i salen, og heldigvis viste samspillet med salen sig at blive det dominerende. Vi var 130 deltagere i alt.

Vi kan selvfølgelig ikke her berøre alle de emner, der blev behandlet, men lad os tage nogle for os interessante:

Et tema var, hvor tidligt i parkinsonforløbet den ramte og familien skulle møde »systemet«. Læseren er jo bekendt med, at Parkinson er neurologisk uhelbredelig progressiv sygdom, hvor det er ret individuelt, hvornår man får stillet diagnosen. Benytter vi den almindelige faseopdeling af parkinsonforløbet, fase 1-5, vil de fleste nok få diagnosen et sted i fase 1 – men der er også en del, der først får diagnosen i fase 2. Hvornår er det så mest hensigtsmæssigt at tilbyde hjælp? Det afhænger nok af, om vi fokuserer på det psykiske eller det fysiske. Nogle paneldeltagere argumenterede for først at tilbyde hjælp, »når det første chok havde lagt sig« og andre »med det samme«. Vi tænker, at det ville være meget hensigtsmæssigt, hvis »systemet« med det samme kunne oplyse familierne om Parkinsonforeningens muligheder for samtalehjælp til både ramte og pårørende – og det såvel lokalt som centralt (København). Det erstatter ikke en psykolog, men det får man nok alligevel ikke fat i lige her og nu. Er man først diagnosticeret sent, er det vigtigt, synes vi, at få en 360 graders vurdering af behovet for hjemmepleje, sygepleje, hjælpemidler osv. – gerne via en »Parkinsonkoordinator« med efterfølgende henvisning til kommunens visitatorer.

Et specifikt spørgsmål fra salen til panelets neurologer lød, hvornår man ville anbefale den praktiserende læge at henvise til neurologundersøgelse ved mistanke om Parkinson. »Så hurtigt som muligt« lød det enkle svar. Forklaringen er, at tidlig medicinsk behandling mindsker symptomerne, herunder rysten og balanceproblemer, og generelt fremmer velværet.

Parkinsonkoordinatoren, Anastassia Rosing, gav os en redegørelse for, hvordan man greb tingene an i Odense Kommune. Her var man seks medarbejdere med særlig indsigt i Parkinsons sygdom, og som hver havde tildelt tre timer om ugen til arbejdet. Fidusen er, at man kan dele erfaringer med hinanden, man kan dække en stor del af kommunen, og (for vores regning) man kører ikke arbejdsmæssigt »død« ved kun at beskæftige sig med én sygdom. Her satte man ind med screening/vurdering af behovet, når en borger var ny-diagnosticeret, og det værste chok havde lagt sig. Proceduren har kørt ca. 6 år nu. En af effekterne er, at man nu stort set ikke ser hoftebrud forårsaget af fald hos disse parkinsonramte. (Ikke uvæsentlig, da 20% af ældre lårbensopererede dør eller oplever kroniske smerter efterfølgende).

Det får os også til at tænke på, at Jørgen Hein kunne berette, at kommunerne (i hvert fald Aalborg Kommune) på hospitalet har en såkaldt »udskrivningsenhed«. Opgaven for denne enhed er at afdække borgerens behov for hjælp ved overgang fra hospitalets (regionens) ansvar til kommunens ansvar. Det finder vi kompetencemæssigt må være en vidtfavnende og dermed vanskelig opgave. Vi ser her et godt potentiale i, at kommunerne har indtil flere parkinsonkoordinatorer a'la Odense, som udskrivningsenheden kan trække på.

Det kom også i debatten frem, at andre sygdomme, især kræft, har meget større gennemslagskraft og bevågenhed i medierne og hos borgere i almindelighed. Det betyder, at langt flere penge har en tendens til at flyde til kræftforskningen end til anden sygdomsforskning. Kristian Winge opfordrede os hen mod slutningen – og med et glimt i øjet – til at glæde os over, at fremskridtene inden for kræftbehandlingen fører til, at mange flere overlever og bliver så gamle, at de får »rigtige sygdomme«: Parkinson :-)

*/Poul Israelsen og Annette Søegaard*

*PS.: Kristian Winge har efterfølgende tilbudt sine slides til de deltagere, som ønsker disse i PDF-format; henvendelse på [pi@business.aau.dk](mailto:pi@business.aau.dk).*



## Poetisk aften med troubadouren Michael Vesterskov

---

### - I Klub Himmerland

Da jeg er redaktør af bladet, kunne jeg jo ikke undgå at blive opmærksom på den spændende musikaften, som Klub Himmerland havde arrangeret med Michael Vesterskov den 23. oktober. Jeg kendte ikke hans sange og fortællinger i forvejen. Det, der trak mig til, var, at beskrivelsen af arrangementet i sidste nummer af bladet indeholdt nogle »roser« afsendt af gode sangskrivere og fortællere – Sebastian og Niels Hausgaard.

Jeg var ikke den eneste, som lod mig lokke. Vi var vel 80-90 stykker, hvis ikke 100. Som indledning til koncerten og begrundelsen for at han specielt gerne ville komme her, nævnte Michael, at han gerne hermed ville takke for klubbens hjælp, ikke mindst Kurt Allings, med at muntre sin parkinsonramte far op gennem flere år.

Vi fik alle en poetisk aften med finurlige fortællinger, som indledning og overgange mellem sangene, som selvfølgelig alle var med egne tekster og selvkomponerede melodier. De fleste af sangene var på dansk, nogle var endda tæt på Nibe-dansk, da Michael er født og opvokset lidt uden for byen, Lundbæk var det. Men vi fik en finurlig og lun indledning til en af de engelsk-sprogede sange. Den var skrevet på baggrund af en drøm.

»I drømmen var jeg anklaget af Gud for ikke i hele livet mit liv at have skrevet nogle ordentlige sange og digte.... Jeg havde heldigvis taget min forsvarer med – en kvinde, ikke at det er afgørende, men det var en kvinde –; hun havde så desværre glemt alle mine sange og bøger, bevismaterialet.... Juryen bestod af mange mennesker, mest unge – i modsætning til publikum i

aften – men de forekom meget uinteresserede i sagen og sad mest og kikkede ned i deres mobiler og på iPads.... Noget måtte gøres.... Jeg snuppede guitaren og digtede, komponerede og fremførte en sang, som, tænkte jeg, nok skulle være lidt mere frisk og ungdommelig end det sædvanlige.... Det gik vist helt godt.... de unge var begyndt at kikke lidt op.... Jeg blev sådan lidt småoptimistisk i forhold til dommens udfald... men i hvert fald frisk nok til at udfordre anklagere, Gud... Du har vel også ansvar for noget.... For verdens gang?!! Hvordan synes du selv det går...?

Svaret kender man kun, hvis man går til Vestergaards koncerter. Det er en blandt mange grunde til, at jeg vil anbefale jer, der ikke har prøvet det endnu, at gøre det.

... Michael har turneret kroer og festlokaler tynde i hele Nordjylland som teenager – og tiden før da – med sin far og andre musikanter. Herfra kan han hele den gamle sang-/dansen tradition. Mange af disse sange har han med vid og tvist gendigtet og genkomponeret. Vi fik smagsprøven på Solskin ombord, måneskin ... efter barnet er blevet til teenager og forstår sømandens glæde ved Solskin ombord... Det er en anden grund til at opsøge hans koncerter.

Alt i alt var det en aften, hvor det var »svært at holde humøret nede« – et af Michaels mange finurlige udtryk!

*/Poul Israelsen*

PS: Find Michael Vestergaards egen podcast på: *Fortællinger fra længslernes alle*



---

## Din lokale kontakt

---

### – i Parkinsonlinjen under hovedforeningen

#### **Gitte Blanck Kristensen**

Gitte Blanck Kristensen er kontaktperson på 8. år og er på arbejdsmarkedet på fuld tid. Gitte er pårørendekontakt i Nordjylland og uddannet til samtaler med personer i krise (ikke psykolog).

#### **Træffetid:**

Du kan skrive sms eller lægge en telefonbesked på 30 73 57 03, så ringer Gitte tilbage indenfor få dage.



# Dansefest i Hjørring

---



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

I Nordjylland blev festen afholdt på Vendelbohus i Hjørring, idet planlægningen og gennemførelsen var lagt i hænderne på Hjørringklubben. Blandt gæsterne var Parkinsonsforeningens formand, Michael Buksti.

Festen startede klokken 11.00 med et glas champagne, hvorefter formanden for Hjørringklubben, Henning Ejsing, holdt velkomsttalen, der lidt utraditionelt var på versefødder.

Dette blev efterfulgt af en fællessang: »Dagen i dag er din min ven«.

Dansegulvet blev til en start overtaget af søstre Sofie Kruise – kendt fra »Vild med Dans« – og Marie Louise Kruise, 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 til »Dans med Parkinson i Hjørring«.

Herefter tog danseinstruktørerne Aase og Jørn Brøndum-Nielsen over, hvor det landsdækkende dansekoncept blev fulgt.

I den indlagte pause herefter blev der serveret sandwich og vand. Det tredje og sidste danseafsnit var helliget lidt muntre græske og spanske danse.



Der var ved alle tre danseafsnit godt gang i dansefødderne. Der var ingen tvivl om, at deltagerne nød dansen, og selvom der var lidt køligt i salen, kom sveden godt frem. Det var en af de sjældne dansefester, hvor der ikke var bænkevarmere!

Kredsformanden, Pia Fog, holdt afslutningstalen. Hun udtrykte glæde over den store tilslutning, der havde været til dansefesten her og over hele landet.

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 dyrke motion på. Der var fra såvel Pia Fog som Michael Buksti stor 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 indslag herfra klokken 18.30 samme aften. Heri var der indslag med Michael Buksti, et par af deltagerne, mm. Indslaget gav et godt billede af dansene.

Nordjyske Medier havde sendt en fotograf - men ingen journalist. På foranledning af Parkinsonforeningen var der en professionel fotograf til stede. De, der ønsker en eller flere af billederne, kan rette henvendelse til Henning Ejsing: henejs268@gmail.com.

*/Henning Ejsing*



# Parkinson Unity Walk & Run

## - reservér lørdag den 20. juni 2020

---

### **Kære alle**

Reservér venligst datoen d. 20. juni 2020 til Parkinson Unity Walk & Run i Nordjylland – **NU**.

Planen er denne gang at lave et arrangement i det centrale Aalborg. Vi har af Aalborg kommune fået lov at benytte Gammel Torv, hvor der indrettes festplads og holdes taler af honoratiores, spilles levende musik, og hvor man kan købe mad & drikke. Herfra arrangeres »optog« (ca. 1,2 – 1,5 kilometer) i det indre Aalborg for at synliggøre os i gadebilledet, og der arrangeres løb t/r Nørresundby over begge broer med mulighed for flere omgange svarende til en halvmaraton. Det hele løber af stablen lørdag den 20. juni 2020., **kl. 10.30 – 15.00**.

Vores ambition er at samle 1.000 – 1.500 mennesker, så vi denne gang får TVs bevågenhed omkring Parkinsons sygdom, samtidig med at vi skaber en god oplevelse for de Parkinsonramte familier og forhåbentlig også en mulighed for at samle penge ind til forskning i Parkinsons sygdom. En pæn del af de mange mennesker forventer vi er »strøgekunder«, som opdager os på dagen. *Men vi skal selv i Parkinsonforeningsregi komme med mindst de 600 deltagere som sidste år - så derfor giv allerede nu datoen til din familie og venner.*

Til at støtte os i vores ambitioner har **Parkinsonforeningens protektor, Grevinde Alexandra, allerede lovet at komme**. Hun får **følgeskab af en af parkinsonforeningens ambassadører, skuespiller Bodil Jørgensen**. Til at sparke løbet i gang kommer **stuevært på TV2 Sport, Camilla Nørgaard**, som også er parkinsonambassadør.

Idéen til muligheden for at melde sig til et Parkinson Unity Run har vi fået af løbemiljøer uden for Parkinsonregi. Herfra bliver vi fortalt, »at der er mange, der løber igen og igen for at holde sig i form, men som gerne samtidig vil løbe i en god sags tjeneste. Så lav det, og vi kan annoncere det på de internetsider, som folk, der er vilde med at løbe, hele tiden kikker på. Nogle vil gerne løbe længere end andre, men hvis der kan skabes en rundstrækning, som ved flere gennemløb kan få de mest ambitiøse op på en halvmaraton, så er den hjemme«. Vi laver derfor en rundstrækning tur/retur de to broer på 4,2 kilometer, hvorfor fem omgange giver en halvmaraton. Camilla sætter løbet i gang. Hvem ved, **måske løber hun med den første omgang?**

Vi har også idéer om at få **en blanding af almindelige og kendte mennesker til at cykle på fysioterapi-motionscykler i Parkinsons tjeneste**. Det kan vi forhåbentlig finde sponsorer til blandt Nordjyllands virksomheder mod lidt reklame for disse.

Deltagelse i Walken planlægges at være gratis, men løbet koster penge til arrangementets formål, ca. kr. 100, og giver til gengæld »medalje«.

Vi regner med som sidst at give mulighed for at tilmelde sig gratis bustransport fra en række byer i Nordjylland. Det foreløbige totalbudget er på kr. 350.000 – 400.000, hvorfor vi har brug for mange sponsorer. Vi tænker her på fonde, virksomheder med tilknytning til sygdommen, Aalborg City foreningens virksomheders og diverse Lions klubber. **Skulle du, kære læser, have gode forslag til sponsorer, hører vi i planlægningsgruppen gerne om det.**

*/Planlægningsgruppen: Kasper Lyngby Andersen, Pia Fog, Nicolai Fog, Poul Israelsen, Carl Erik Jensen, Kurt A. Michaelsen, Kent Sørensen.*

# Ny Klub: Klub Mariagerfjord

---

Der er lavet en ny klub i kredsen, der som sædvanlig er for både parkinsonramte og pårørende. Det er Klub Mariagerfjord! Og vi har allerede haft det første møde. På mødet blev der fastlagt et mødeprogram frem til slutningen af januar 2020. **Så kom og vær med!**

Klubben holder *café hver den sidste mandag i måneden*. Møderne finder sted i Frivilligcenteret, Kirkegade 4, 9560 Hadsund fra kl 15.00 til 17.00. Førstkommende gang er d. 28.10., men da er bladet jo endnu ikke udkommet, desværre.

Den efterfølgende café er den 25. november. Her holder vi Julehygge. Kredsen har givet tilskud til lidt julemad, derfor tilmeld jer venligst senest 22. november, så ikke jeg får købt for meget eller for lidt. Tilmelding sker til mig på telefon eller mail.

Der er opstart igen efter nytår mandag d. 27. januar 2020.

## **Kontaktperson:**

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

På opfordring fra redaktøren vil jeg gerne lige fortælle lidt om klubbens tilblivelse.

Det starter egentlig med, at vi er ca. 10 par, der går til Parkinsondans i Klinik for Fysioterapi hos Mette Binderup. Jeg bemærkede så på et tidspunkt, når vi sluttede dansen for at tage hjem, at der var nogle – typisk pårørende – som lige skulle udveksle et par bemærkninger.

Jeg snakkede derfor med min mand, om ikke vi en dag skulle forslå at mødes uden for dansen. Som sagt så gjort. Vi lånte et lokale og fandt et tidspunkt, og jeg sagde en dag efter dansen, at jeg ville lave kaffe og kage til dem, der havde lyst til at mødes den pågældende dag. Tretten personer mødte op, og vi blev fortalt, at der var to yderligere interesserede, som blot ikke kunne netop den dag.

Vi fandt derfor, at der var grundlag for en klub. Sammen lagde vi programmet for den nærmeste fremtid, og Bodil Jørgensen bød sig til som kasserer.

Vi/jeg kontaktede herefter kredsen, hvor Morten Kristensen og Gitte Blanck Kristensen kom på besøg og var meget behjælpelige med en lang række praktiske ting. For eksempel om hvordan vi får et CVR nummer, så vi kan søge og modtage paragraf 18 midler (kommunale tilskud). De forklarede også, hvordan vi søger fonde, får kontakt til nye medlemmer i området – og hvad kredsbestyrelse kan tilbyde mm. Alt i alt god hjælp at hente.

*/Bente Frandsen*

# Netværk Vesthimmerland

---

Første mandag i september havde vi besøg af Christian Haslev. Christian har været udsendt som volontør i Tanzania via Brødremerigheden (BDM) i Christiansfeld.

Det var en utrolig spændende eftermiddag, hvor Christian iført den lokale farverige beklædning på levende vis tryllebandt os alle 28 med sine fortællinger og oplevelser krydret med smukke billeder og lydoptagelser.

Byen Christian boede i hed Sumbawanga. I denne lille by lå Peters House, et børnehjem hvor der boede 42 børn og unge i alderen fra 6 - 19 år. De var fire volontører, og deres primære opgaver var at lege med børnene og undervise dem i engelsk og matematik.

Christian var også praktisk volontør. Det indebar, at han skulle undervise Kara Kana drenge (de ældste) i tømrearbejde, økonomi og engelsk.

På en film fik vi lejlighed til at se et legetårn, som de havde bygget, og så hvordan børnene hyggede sig med leg i det.

En rigtig hyggelig eftermiddag! Vi kan varmt anbefale andre klubber at få et besøg af Christian.

*Til orientering træffes Christian på mobil: 2271 1143 og mail: [mr.haslev@gmail.com](mailto:mr.haslev@gmail.com)*



# 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*

# Aalborgklubben

---

## Test af computermus

Pt. er der nogen stykker fra Aalborgklubben, der er testpersoner på en ny mus, der kan kompensere for de rystelser, vi har. Når testene er færdige, vil vi prøve at lave et indlæg i Parkiposten for at samle op på, hvad testpersonernes oplevelser har været.

Bruger du selv computer og har lyst til at være testperson, kan du sende en mail til Morten Kristensen på [morten@blanck.dk](mailto:morten@blanck.dk). Så får du yderligere beskrivelse af produktet, og hvem du skal kontakte for at være testperson. Testene foregår som udgangspunkt i Nibe.

## Café

Efter et stort ønske fra de, der kommer i caféen, er der skruet ned for aktiviteterne i vinterhalvåret 2019/2020. Det skal forstås på den måde, at vi så vidt muligt ikke laver foredrag og lignende til café. I stedet vil vi i en periode prøve at tage dagsaktuelle emner op.

### Bl.a. har følgende emner været drøftet i caféen:

- Træning, hvor meget og hvor lidt træning skal der til – og hvad er træning?
- Neurolog-mangel
- Erfaring med skifte til anden medicin jf. udfordringer med levering af Sinemet
- Rehabilitering på Montebello kontra SANO og Aalborg Kommunes tilbud i Ulsted
- Oprettelse af vidensbank vedrørende gode tips og råd, for eksempel: "Jeg har svært ved at tage min skjorte på, hvad gør I andre?" og lignende praktiske ting.

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

### Der afholdes Café og Herreklub på følgende dage:

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

**Fredag den 29.11.19:** Pårørendegruppen, Julefrokost på Ulla Terkelsen

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

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

**Lørdag den 01.02.20:** Nytårskur (nærmere info på mail / Facebook)

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

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

**Tirsdag den 03.03.20:** Café i De Frivilliges Hus Aalborg kl. 16.00 – 18.00

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

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

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

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

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

# Soduko

---

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

**Lidt god hjerne-gymnastik til en kold vinterdag.**

**Kan du mon løse denne Soduko?**

## **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	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@nrdc.dk

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

### Aalborg Klubben:

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

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

### Hjørring klubben:

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

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

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

### 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