

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



**Der var 108 tilmeldte til årets DHL-stafet i Aalborg
for Nordjyllandskredsen.**

Tak for støtten!

September 2014

Indholdsfortegnelse

• Indholdsfortegnelse	side	3
• Jubilæumsfest	side	4
• Foredrag om non-motoriske symptomer	side	7
• DHL-stafet 2014.....	side	9
• Præsentation af kredsens pårørendekontakt	side	13
• Cafe Parkinson, Hjørring	side	15
• Yngre cafe, Parkinson Yngre Nord	side	17
• Hjørringklubben	side	18
• Netværk Vesthimmerland	side	20
• Klub Himmerland	side	21
• Parklife, seminar for børn af en parkinsonramt forældre	side	22
• Smilehullet.....	side	23
• Aktivitetskalender	side	24
• Kontaktliste til kredsbestyrelsen og »klubber«.....	side	26



Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

Torsdag den 7. november kl. 18.

Stof der ønskes med i bladet sendes til info@parkinord.dk

Det er vigtigt, at understrege, at det er alle medlemmer i kredsens, der har mulighed for at få indlæg med i Parkiposten, så fat pennen og fortæl din historie m.m.

Parkinsonforeningens 25 års jubilæumsfest

Parkinsonforeningen så dagens lys i 1980, i årene herefter kom der kredse rundt i de daværende amter. Nordjyllandskredsen blev startet i 1988. Siden er der kommet yderligere decentral struktur. Således har mange kommuner nu deres egen klub, alle relateret til kredsens, som nu er regionen. I Aalborgklubben snakkede vi om, at man burde markere 25-året for kredsens start. Efter aftale med kredsbestyrelsen, gik vi i gang med at arrangere jubilæumsfesten, der skulle være for alle kredsens (regionens) medlemmer.

Festen blev afholdt i Solsidehallen i Nørresundby lørdag 23. august, i samarbejde med kredsbestyrelsen.

Vi startede festdagen med at sætte »mærkning« op, så gæsterne havde en mulighed for at finde vej. Solsidehallen ligger i om/til -bygningens rod

Foreningen var det første selskab, der afholdt fest i det nye lækre lokale. Så tilpas stort, at runde flot opdækkede borde, scenepodie og linedance kunne gennemføres uden omrokering.

Festlighederne indledtes med kaffe og lidt mundgodt, og restaurantchef Svend Erik Lautrup gav champagne i dagens anledning.

Bjarne Brohus med pianist, underholdt med sang og små historier. Og Hanne Møller havde i dagens anledning skrevet en jubilæumssang, hvor hun tog »fat« i før / nu / fremtid!!!



Hanne bød også velkommen til gæsterne, og til ESTHER BROHUS med BAND, som gik på scenen og leverede et fantastisk show. Her fik vi smagsprøver på hendes nye cd samt på hvor vidt hun spæder rent musikalsk.

Stemningen bredte sig, og efter en times tid og et par ekstra numre, takkede bandet af og der blev tid til en kort pause.



Festmiddagen blev serveret.

Solsidehallens indsats fortjener stor ros, de har været til stor hjælp.

Sluttelig var der Linedance, instrueret af Niels Erik Kristiansen, trods lettere træthed blandt mange af os, lykkedes det alligevel at få fødderne til at levere et par trin.

Allersidst men ikke mindst, tusind tak for rosende ord fra gæsterne til os, det var med til at gøre livet til en smuk dag.

Også en tak til kredsbestyrelsen for støtte, vin og blomster.

*Hanne ,Vera og Elsebeth
Klub Aalborg*

Og til jer der desværre ikke kunne komme, det var synd I gik virkelig glip af noget.



Foredrag om non-motoriske symptomer

**Torsdag den 6. november
i auditoriet på Aalborg Universitetshospital**

Den 11. april præsenterede Parkinsonforeningen resultaterne af den hidtil største danske undersøgelse af de skjulte sider af sygdommen – de såkaldte non-motoriske symptomer. Den 6. november danner undersøgelsen baggrund for et stort møde i Aalborg.

Søvnproblemer, personlighedsændringer, besvær med at huske ord og svært ved at følge med i en samtale. De fleste, der lever med Parkinson ved, at parkinsonramte kæmper med meget mere end rystelser og muskelstivhed i dagligdagen. Dette understøttes på tydelig vis af den hidtil største danske undersøgelse af de skjulte sider af sygdommen – de såkaldte non-motoriske symptomer – som Parkinsonforeningen har fået foretaget og præsenterede på en konference den 11. april i anledning af den Internationale Parkinsondag.

I forlængelse af præsentationen den 11. april har Parkinsonforeningen valgt at offentliggøre den samlede undersøgelse som pdf på hjemmesiden, hvor du også kan finde en film fra dagen. Det er dog vigtigt, at undersøgelsens budskaber er tilgængelige for alle, og derfor præsenteres undersøgelsens resultater i november på et stort møde i Aalborg. Efterfølgende gentages mødet i bl.a. Odense og Aarhus i foråret 2015.

Arrangementet foregår den 6. november kl. 14.00-17.00 i auditoriet på Aalborg Universitetshospital og det foreløbige program ser sådan ud:

- Velkomst ved kredsformand.
- Præsentation af undersøgelsen, inkl. spørgsmål.
- Pause.
- Hvad kan man gøre i praksis ved parkinsonsygeplejerske Ditte Leer.
- Tak for i dag.

Efter indlæggene bl.a. være mulighed at prøve et 'well-being map' og få vejledning i, hvordan det kan bruges i dialogen med neurologen.

Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig via **www.parkinson.dk**. Tilmelding efter 'først-til-mølle-princippet'.

Rundspørgen og afviklingen af mødet gennemføres af Radius Kommunikation og sponseres af UCB.

DHL-stafet 2014

Så blev der igen tid for deltagelse i DHL stafetten til fordel for Parkinsonramte. Vejret viste sig fra den allerbedste side, med høj sol, ingen vind og omkring de 20 gr.

Sammen med de øvrige 108 tilmeldte blev jeg modtaget i det store telt, med en flot løbetrøje og et højt humør. De sidste detaljer blev planlagt forud for starten på stafetten, da nogle havde meldt afbud i sidste øjeblik.

Men alt forløb uden vanskeligheder og med lidt bytteri af pladser gik alt op til sidst.



Kl. 18 var det om at finde sin startposition. Nogle skulle løbe, andre gå. Der var stor opbakning fra familie og venner til de parkinsonramte. Turen på 5 km blev foretaget i et tempo der passede den enkelte bedst.





Efterhånden som deltagerne blev færdige med stafetten blev der pres i teltet, hvor der blev åbnet for kasserne med mad, som følger med, når holdet tilmeldes. Snakken gik livligt og samtidig blev der holdt øje med de løbere der endnu ikke var nået i mål. Der forsamlede sig en lille gruppe på slutningen af ruten, hvor der blev råbt opmuntringer, når de sidste løb mod mål. Snart var alle kommet gennem ruten og snakken, latter og muntre bemærkninger afløste tung vejrtrækning, sved og høj puls.

Da tusmørket sænkede sig over Kildeparken begyndte folk at pakke sammen og bevæge sig hjem efter en god dag i samvær med lige-stillede.

Jeg takker af efter endnu et år, hvor jeg har måtte slå følge med de gæve folk der er ramt af parkinson og som netop har så god gavn af motion for, at holde symptomerne nede.

Vi ses næste år, hvor jeg er sikker på at vi kan blive endnu flere der går eller løber for en god sag.



Præsentation af Kredsens pårørendekontakt

Gitte Blanck Kristensen
Tlf. 60170220
gitte@blanck.dk

Jeg hedder Gitte og er 46 år. Jeg bor i Aalborg sammen med min mand Morten på 48 år. Sammen har vi 2 døtre på hhv. 26 og 24 år. Begge udeboende. Jeg arbejder som Dagtilbudsleder for 2 børnehaver.

Morten fik stillet diagnosen Parkinson i november 2012, efter en lang periode med en dårlig arm. En diagnose der vendte op og ned på vores hverdag og som sendte mig ind i en tid med bekymringer for fremtiden.

Jeg kunne på det tidspunkt selv have haft brug for, at vende mine tanker med en anden pårørende, der kunne forstå og genkende mine tanker og bekymringer og som ville lytte.

Derfor vil jeg nu stille mig selv til rådighed for andre pårørende, der fanges af bekymringer og som kan have brug for en person der vil og kan lytte.

Det kan være stort som småt, du bestemmer, hvad der skal tales om. Jeg kan træffes på mail, på facebookside for pårørende eller pr tlf. Vi kan også mødes, hvis du har det bedst med det.

Jeg har selvfølgelig tavshedspligt, så du kan tale frit.

Det vigtigste for mig er, at du får muligheden for en snak, så du på bedst mulig måde kan komme videre med en hverdag, som pårørende til en Parkinsonramt.

Vi har brug for din mailadresse

Hvis vi har din e-mail kan vi spare penge på porto m.m. og komme hurtigere i kontakt med dig.

Hvis du ønsker at vi kan sende mail til dig, skal du sende en e-mail med navn og efternavn til info@parkinord.dk i "emnet" skriver tilmeld e-mail.

Husk også at rette din e-mail adresse hvis du får en ny.

Café Parkinson



FOR DIG SOM ER PARKINSONRAMT OG FOR DIG SOM ER PÅRØRENDE

Hjørring Klubben, der er én af klubberne i »Parkinsonforeningen Region Nordjylland«, vil gerne starte en netværks-café op i Hjørring.

Vi har derfor besluttet, at lave café-møder i Frivilligcenter Hjørring, Østergade 9, Hjørring.

Vi har besluttet, at der vil blive afholdt Café-møder på følgende datoer igennem resten af året.

Mandag den 6. oktober 2014, kl. 15.00 – 17.00

Mandag den 3. november 2014, kl. 15.00 – 17.00

Mandag den 1. december 2014, kl. 15.00 – 17.00

Der serveres kaffe/the og kringelkage. Pris 15,00 kr. per deltager.

Vi har reserveret Cafeteriet i håb om, at der kommer mange Parkinson ramte, som vil være med til at opbygge netværket.

Tilmelding:

Da vi skal bestille kaffe/the og kringelkage med flere dages varsel, ønsker vi tilmelding til arrangementet senest 1 uge før, til enten:

Arthur Hassing, mobil 20 11 41 99 / jytteogarthur@gmail.com

Eller Kent Sørensen, mobil 30 70 88 88 / ringsholt@has.dk

Håber at se mange medlemmer... VEL MØDT!

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



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

Caféen er tænkt som et sted hvor parkinsonramte og deres pårørende, der har fået diagnosen i en tidlig alder, kan mødes og bl.a udveksle erfaringer omkring:

- at have fået diagnosen i en tidlig alder
- 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
- at arrangere »ture« (spisning, biffen, koncerter og lign.)
- at arrangere foredrag
- Og meget mere...

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« og du er velkommen uanset alder.

Fremtidige cafe-møder kan ses på www.parkinord.dk
(under aktiviteter/kalender)

Har du brug for yderligere oplysninger kan du kontakte os på mail:
cafe@blanck.dk

*Med venlig hilsen
Parkinson Yngre Nord*

Tina Raun Nielsen – Jette Sørensen – Morten Kristensen



**Snart er det jul – derfor inviterer
Parkinsonklubben Hjørring til Julefrokost**

**På Hjørring Kro
Torsdag den 27. november, kl. 12:00.**

Menu:

Sild, rød/hvide med karrysalat
Fiskefilet med remoulade
Grønlangkål med tilbehør
Kaffe / the

Pris: 195,- Kr. pr. pers. - Eksklusiv drikkevarer

Hvert par medbringer en BANKO-præmie

ALLE er VELKOMMEN

Tilmelding inden d. 15. november 2014 til Arthur Hassing
på e-mail: jytteogarthur@gmail.com eller på telefon: 20 11 41 99

PÅ GENSYN TIL ALLE

Hjørring klubben

Hjørring Klubbens Sommer Grill-Fest

Vi har den 26. juni 2014, holdt vores årlige sommer grill-fest, på Hundeleve Fælled. En ganske skøn plads, med bålplads og en stor overdækket pavillon. Der var bænke og borde til 32 personer indenfor, foruden borde og bænke udenfor.



Men vi havde den mest fantastiske solrige dag, med næsten ingen vind. Der var mødt 25 personer op til vores arrangement. Dejligt i betragtning af, at det desværre ikke nåede at komme med i Parkiposten. Og vi havde alle, hver især medbragt vores ønskede ting til grillen. Øl, vand og vin kunne købes på stedet til købmandspriser.

Vi mødtes kl. 15.00, og efter en kop kaffe, havde vi det rigtig hyggeligt med at spille petanque, krocket eller kaste med ringe. Mange troede de ikke kunne, men det gik jo fint. Det blev også til en gang 'rollator petanque'. Vi havde det rigtig fornøjeligt, og snakken gik, indtil gløderne på bålet var klar til vore medbragte grillpølser og andre gode sager.

Vi spiste inde i pavillionen, for solen var måske lige hård nok for nogle. Et helt ideelt sted til en sådan udflugt. Og alle gav udtryk for at have haft en god dag i godt selskab. Dejligt. Vi håber bare på at se endnu flere næste gang. Det ville være dejligt. Fra bestyrelsen skal der lyde en stor tak til dem, der kom til vores grill-fest. Vi håber at se mange flere næste år.



Netværk Vesthimmerland

Aktivitetsliste for resten af året

Mandag den 6. oktober 2014 kl. 14.00

Besøg hos Års fysioterapi.

Mandag den 3. november 2014 kl. 14.00

Netværks cafe under biblioteket.

Mandag den 1. december 2014 kl. 13.00

Julefrokost.

Mona og Gunnar Kristensen, tlf. 30 48 34 77

Jette Poulsen tlf. 29 45 32 21

Flemming Nielsen tlf. 40 37 73 43

Merethe V. Olsen tlf. 98 62 55 43.



Klub Himmerland

Klubmøde

Tirsdag den 11. november 2014, kl. 14.00
holder vi vores julemøde på Solsidens plejehjem i Nibe.

Vi julehygger med sang og spil. Bente Gade har lovet at spille igen i år.
Man medbringer hver en gave til ca. 20 kr. til vores julespil.
Traditionen tro serveres der gløgg og æbleskiver,
så tilmelding er nødvendig.

Tilmelding til Kirsten på tlf. 25 71 25 61 eller Lena på tlf. 22 26 44 19
senest mandag den 10. november 2014



Tirsdag den 10. juni 2014 holdt Klub Himmerland grillfest
på Katbakken i Ø.Hornum Rebild kommune.

Der var som sædvanlig god tilslutning og alle nød det gode vejr
og grillmaden i det fri. Dagen sluttede med fællessang og Irish Coffee.

*Med venlig hilsen Klub Himmerlands bestyrelse:
Lena, Erna, Kurt, Anne Marie og Kirsten.*



Seminar for Parklife

- Et netværk for voksne børn af en parkinsonramt forælder

Savner du indimellem at kunne drøfte dine forældres situation med andre voksne i samme situation, f.eks. hvordan tackler man, at ens mor eller far har svært ved at erkende, at de er syge, hvordan får man bedst hjælp af det offentlige eller hvordan kan man bedst støtte op om den forælder, der skal tage sig af den parkinsonramte? Dette er blot et udpluk af de spørgsmål, som seminaret har fokus på.

Parkinsonforeningen afholder den 7.-8. november 2014 et seminar for Parklife »Et netværk for voksne børn af en parkinsonramt forælder«. Seminaret vil finde sted i Odense på Dalum Landbrugshøjskole og er målrettet børn af en parkinsonramt forælder, som er fyldt 16 år, samt deres ægtefæller/kærester.

Indholdet af seminaret er ikke endelig afklaret, men der vil være forskellige oplæg af fagprofessionelle, f.eks. neurolog, psykolog og socialrådgiver. Derudover påtænker Parkinsonforeningen at udgive en pjece, som omhandler disse problemstillinger, og seminaret vil dermed kunne bruges til at få input til en sådan pjece. Endelig vil der være masser af tid til at tale uformelt med hinanden og få vendt nogle af de udfordringer, der er forbundet med at have en forælder, der har Parkinsons sygdom.

Seminaret er for medlemmer af Parkinsonforeningen og vil koste ca. 300 kr. pr. deltager. Hvis du er interesseret, kan du melde dig til via foreningens hjemmeside (<http://parkinson.dk/aktiviteter/parklife-seminar>). Tilmelding må gerne ske så hurtigt som muligt, så vi har en fornemmelse af antal deltagere, og senest den 4. oktober 2014.

Læser du dette og tænker, at din datter eller søn kunne være interesseret, men ikke er medlem af foreningen, så er det også muligt at deltage. Det vil blot koste 650 kr., hvilket svarer til brugerbetalingen plus et års medlemskab.

For spørgsmål kontakt direktionssekretær Marlene Grønnegaard Sørensen (ms@parkinson.dk eller tlf. 3635 0235).

Smilehullet

Trafik Sneglemor sagde til sine børn,
da de skulle over vejen:
Pas på!
Bussen kommer om to timer.



Skolen »Mor jeg er syg og vil gerne blive hjemme fra skole i dag.«
Nej »Lad mig mærke dig på panden.«
 »Hvad kan du mærke mor«?
 »At i skal have matematikprøve i dag...«

Krimi Den ene tyv til den anden...
 »Går det godt?«
 »Det er jo som man tager det«

Skadestuen »...og det var dig der skulle have forbindelse på dit sår?!«!
Ja, men det behøves ikke alligevel. Det nåede at gro sammen i ventetiden.!

Mad Og så var der manden, der aldrig brugte McDonalds drive-in, fordi det er penge lige ud af vinduet.

Aktivitetskalender



02. oktober 2014, kl. 14.00-16.00

Netværk øst mødes til hygge.

Kontakt Bjarne Brohus på 31557535 for yderligere oplysninger.

06. oktober 2014, kl. 15.00-17.00

Cafe Parkinson, Hjørring, Frivilligcenter Hjørring, Østergade 9, Hjørring

Tilmelding 1. uge før til jytteogarthur@gmail.com eller ringsholt@has.dk

06. oktober 2014, kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, besøg hos Aars fysioterapi & Træningscenter, Messevej 2, 9600 Aars.

07. oktober 2014, kl. 16.00-18.00

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

Sted: De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

09. oktober 2014, kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik.

Aars Svømmehal og Friluftsbad, Himmerlandsgade, Aars.

23. oktober 2014, 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik.

Aars Svømmehal og Friluftsbad, Himmerlandsgade, Aars.

03. november 2014, kl. 15.00-17.00

Cafe Parkinson, Hjørring. Frivilligcenter Hjørring, Østergade 9, Hjørring
Tilmelding 1. uge før til jytteogarthur@gmail.com eller ringsholt@has.dk

03. november 2014, kl. 14-15.00

Netværk Vesthimmerland, Netværks Cafe. Vi mødes under biblioteket.

04. november 2014, kl. 16.00-18.00

Kunne du tænke dig at mødes med andre »yngre« Parkinsonramte?
Sted: De Frivilliges Hus, Mølholmsvej 2, 9000 Aalborg.

06. november 2014, kl. 14.00-16.00

Netværk øst mødes til hygge.
Kontakt Bjarne Brohus på 3155 7535 for yderligere oplysninger

06. november 2014, kl. 14.00-17.00

Foredrag om non-motoriske symptomer. Tilmelding på www.parkinson.dk
Sted: Aalborg universitetshospital, auditoriet.

06. november 2014, kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik.
Aars Svømmehal og Friluftsbad, Himmerlandsgade, Aars.

07.og 08. november 2014

Seminar for voksne børn af en parkinsonramt.
Se Parkiposten september 2014 for yderligere oplysninger

11. november 2014, kl. 14.00-17.00

Julearrangement, Klub Himmerland, Solsidens plejehjem i Nibe.
Tilmelding senest den 10/11-14 til Kirsten 2571 2561/ Lena 2226 4419

20. november 2014, kl. 14.00-15.00

Netværk Vesthimmerland, Svømning og vandgymnastik,
Aars Svømmehal og Friluftsbad, Himmerlandsgade, Aars.

27. november 2014, kl. 12.00

Hjørring klubben inviterer til Julefrokost på Hjørring kro
Tilmelding senest den 15/11-14 til jytteogarthur@gmail.com

**Du kan på www.parkinord.dk
se mere om de enkelte arrangementer**

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:

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

Suppleant:

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

Klub Himmerland:

Lena Blicher	Jeppe Åkjærvej 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 klub:

Hanne Møller		Tlf. 9816 3384 hum@hasseris.dk
--------------	--	-----------------------------------

Vera Overgaard		Tlf. 6137 3552 veov@dukamail.dk
----------------	--	------------------------------------

Elsebeth Pedersen		Tlf. 3029 4228 jensen32@stofanet.dk
-------------------	--	--

Parkinson Yngre Nord:

Tina Raun Nielsen	Nestorvej 20 9200 Aalborg SV	Tlf. 9818 7877 tinaraun@live.dk
-------------------	---------------------------------	------------------------------------

Jette Sørensen		jette.sos.sorensen@hotmail.com
----------------	--	--------------------------------

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