

PARKIPOSTEN **NORDJYLLAND**



Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 25. oktober
Blad nr. 4 udkommer i uge 46

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

Indholdsfortegnelse

• Redaktørens hjørne.....	side	5
• Opret en lokal klub	side	7
• Parkinsonskole - Ernæring og tandpleje	side	9
• Netværk Vesthimmerland	side	12
• Himmerlandsklubben 2017	side	13
• Hjørringklubbens grillfest 2017	side	14
• Hjørringklubbens årlige sommerudflugt	side	15
• Julefrokost i Hjørringklubben	side	16
• Cafe Parki Aalborg	side	17
• Cafe Parki Aalborg på udflugt til Skagen	side	18
• Herreklubben i Nordjylland.....	side	20
• Pårørendeaften	side	21
• Dans med Parkinson - i Nørresundby	side	21
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer - 2017	side	22

**Deadline for indlevering af stof til næste blad er:
onsdag den 25. oktober 2017.**

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.

Redaktørens hjørne

Det plejer jo at hedde formandens hjørne, men vi gør lige denne gang en undtagelse. Lena har nemlig været ude for en bilulykke først på sommeren, som hun – og ægtefællen – kom fra uden (nævneværdige) skader. Selv de professionelle siger, at formanden og ægtefællen må have særlige forbindelse uden for det jordiske.

Redaktøren tillader sig i Lenas fravær at overtage hjørnet.

Vi er jo i et kommunal- og regionsvalgår. Det giver os særlige muligheder for at råbe vore politikere op. Jeg stiller mig derfor gerne til rådighed for at hjælpe med at udforme læserbreve eller åbne breve til politikere. Har du en god eller dårlig historie, som du selv har været involveret i, er det et rigtig godt udgangspunkt. Har du det, skal du blot henvende dig til mig på mail eller telefon, jf. nedenfor.

Et af de temaer, som Parkinsonforeningen og kredsene arbejder med, er at få alle kommuner til at oprette en kommunal parkinsonkoordinator. Det gør vi, for at den parkinsonramte og dennes pårørende har ét sted at henvende sig med problemerne. I modsat fald bliver man let kastebold mellem forskellige »eksperter«. Er du medlemmet, som har oplevet at være en sådan kastebold, hører jeg gerne nærmere. Det kan jo ikke være rimeligt – og det er måske nu, vi har en chance for at gøre noget ved det. Kontakt mig venligst! (og du behøver jo ikke at fremgå med navns nævnelse i et læserbrev, hvis du ikke ønsker det; det er jo det generelle, vi er ude efter).

*Poul Israelsen
Redaktør af Parkiposten Nordjylland
Mobil: 60 91 71 29 eller pi@business.aau.dk*



Opret en lokal klub!

Vær med til at oprette en lokal klub i dit nærområde inden for Parkinsonforeningen.



Parkinsonforeningen i Danmark har sit hovedkontor i København, men rummer også mange kredse - dækkende hele landet -, hvori der findes flere lokale klubber.

Hver kreds ledes af en kredsbestyrelse. Selvom vi i Nordjyllandskredsen allerede har fem velfungerende klubber (Aalborg, Hjørring, Aars, Nibe og Dronninglund), er der plads til flere gode af slagsen.

Klubberne er sammensat af parkinsonramte og pårørende, og typisk for klubberne er, at man samles til hyggeligt samvær, sang, musik, foredrag, grillfester, julehygge og meget andet.

Klubberne kan være stedet, hvor venskab, hjælp til selvhjælp, udveksling af sygdomserfaring, medicineffekt o.l. finder sted.

Der er intet kontingent, hvorfor det kun er de få og små omkostninger, man selv ønsker til f.eks. ture, foredrag o.l., det koster at deltage.

Ring gerne til undertegnede og få yderligere information og hjælp til opstart af en sådan klub.

Bjarne Brohus, tlf. 31 55 75 35



Ernæring & tandpleje! (Parkinsonskole)

Tidspunkt: 11. november, kl. 9.30

Sted: Hasseris Gymnasium, Hasserisvej 300, Aalborg

Tilmelding: Lena Blicher, tlf. 2226 4419 eller Lena.blicher@youmail.dk

Pris: kr. 100 pr. deltager (betales ved indgangen)



Nordjyllandskredsen inviterer til Parkinsonskolearrangement med ovennævnte emner på programmet.

Der er truffet aftale med to foredragsholderne fra Tandlægehøjskolen, Aarhus Universitet, nemlig Sanne Molsen, tandplejer og Master i sundhedspædagogik og Ledende tandlæge Hanne Mohr, tandlæge, ph.d. Til at tage sig af den ernæringsfaglige del har vi lavet aftale med ernæringsterapeut Trine Vesteraa.

Ernæring:

Kost og Parkinson handler om mere end at spise varieret og fornuftigt. Trine vil fortælle om:

- Hvad det konkret vil sige at spise sundt og varieret
- At spise en regnbue - Frugt og grønt på menuen
- Mad til hjernen
- Mad med krudt i - Sund og energitæt mad uden (for meget) sukker
- Fordøjelsens ABC - kostens påvirkning af fordøjelsen
- Kost og synkebesvær
- Kost og individuelle hensyn - er al mad sundt for alle?

Desuden vil Trine give tips og råd om, hvordan vi får den sunde mad ind i hverdagen. Der er naturligvis også plads til at stille spørgsmål.

Tandpleje:

- Hvordan kan Parkinson påvirke tandsundheden?
- Hvilke hjælpemidler kan personer med Parkinson benytte sig af for at bevare tænderne sunde?
- Hvilken hjælp kan tandplejere og tandlæger tilbyde?

- Hvilke muligheder har en person med Parkinson for at få økonomisk hjælp til tandbehandling?

Sanne og Hanne lægger op til en dialog med deltagerne med udgangspunkt i deltagernes egen situation og egne spørgsmål.

Litteratur:

Der er for nogle år tilbage skrevet to artikler i Parkinson Nyt (landsfor-
eningens blad), som omhandler tandpleje. Sanne og Hanne anbefaler, at
man orienterer sig i artiklerne før arrangementet. De kan findes i bladet:
Parkinson Nyt, årgang 2012, nr. 3, side 12-15. Disse sider har vi også
lagt på www.parkinord.dk. Følg blot linket på forsiden.

Dagsprogram:

kl. 09.30 – 10.30: Velkomst og formiddagskaffe m/brød

kl. 10.30 – 12.00: Ernæring v/ Trine

kl. 12.00 – 13.15: Pause og frokost, smørrebrød m/øl & vand

kl. 13.15 – (maks.) 15.00: Tandpleje v/ Sanne og Hanne

Netværk Vesthimmerland

Mandag den 7. august var vi på tur til Blokhus for at se Skulpturparken Blokhus. Det var virkelig en oplevelse, som kan anbefales.

Der var virkelig flotte, kæmpe store, skulpturer i sand. Vi fik forklaret, at sandet kommer fra Herning og indeholder en rigtig god blanding af passende størrelser sandkorn og lidt ler, der under tilsætning af vand stampes godt sammen i store kasser, som køres til Hune/Blokhus. Den enkelte kunstner tager op til 100 timer for at færdiggøre sit værk. For at bevare det enkelte værk lidt bedre overhældes det til sidst med lidt vand tilsat trælím. Temaet for alle året skulpturer var: Magiske Eventyr.

Parken med skulpturer indeholder mange andre figurer lavet af blandt andet træ, jern og sten/beton. Især var der mange af træ, idet de har været lavet og bevaret hvert år siden 2013. Sandskulpturer derimod går til hvert år, når frost, regn og blæst sætter ind.

Derudover var der stor legeplads til børnene, fine huse med borde og bænke, hvor man kunne nyde sin medbragte mad eller grille, hvis det var det, man havde lyst til.

Vi drak kaffe i orangeriet, hvor vi fik boller og dejlig lagkage til. Imens vi nød det, var der en, som fortalte om, hvordan det hele var startet. Det var virkelig spændende. Det er en enkelt mand, som ejer det hele! Han er bare kreativ og dygtig.

/Mona

***PS: Vores kalender for efteråret kan læses i Parkiposten fra maj.
Den kan også ses på www.parkiposten.dk under aktiviteter.***



Parkinsonforeningen Klub Himmerland

Af Kirsten Merete Jørgensen

Den 8. juni 2017 afholdt klubben sin årlige grilldag på Katbakken i Ø. Hornum.
Der deltog 29 personer, som havde en god eftermiddag/aften.

Vi var heldige med vejret, så vi sad udenfor til eftermiddagskaffen
(se nedenfor), men måtte dog rykke ind i hytten til aftensmaden.

Bestyrelsen vil gerne takke for det flotte fremmøde. Det er altid hyggeligt at
være mange sammen.

Torsdag den 31-8-2017 afholdt vi vores spis-sammen-aften på Birkehøj ældre-
center i Ø. Hornum. Det var også et vellykket arrangement.

Torsdag den 16. november, kl. 14.00 afholder vi vores Julearrangement. Det bliver også Birkehøj Ældrecenter med adressen Birkehøjvej 10, Ø. Hornum. Den dag bliver der spillet om medbragte gaver. Alle bedes have en gave med til ca. kr. 20. Der bliver serveret æbleskiver og gløgg!
Pris for deltagelse er kun kr. 25.

Tilmelding skal ske senest den 13. november til:
Lena på mobil 22 26 44 19 eller Kirsten på 25 71 25 61.
Vi håber på stor opbakning!



Hjørring-klubbens grillfest 2017

Torsdag den 15. juni holdt Hjørring-klubben sin årlige grillfest. Igen i år var vi på Hundeleve Fællede, en rigtig god plads, med de fornødne faciliteter. Og igen i år var vi heldige med sol og sommervejr hele dagen, så vi havde en rigtig dejlig dag.

Vi havde den glæde, at der kom 22 deltagere, og vi fik en hyggelig dag ud af det. Snakken gik på kryds og tværs.

Vi startede med at hygge os med vores medbragte eftermiddagskaffe/the, og nyde det gode vejr. Lidt senere tændte vi op i grillen, så vi efterfølgende kunne få gode gløder til at stege maden over.

Vi havde i invitationen gjort opmærksom på, at klubben atter i år var vært med maden. Vi havde fået et rigtigt godt tilbud fra Meny i Hjørring til vores grill-buffet. Der var marinerede steaks og marinerede kyllingebryst, samt to slags af slagte-rens hjemmelavede grillpølser. Dertil havde vi en rigtig god kartoffelsalat samt en blandet grøn salat med dressing. Drikkevarer kunne købes til købmandspris.

Vi håber på at gentage dette arrangement igen næste år. Og fælleden i Hundeleve er et oplagt sted at afholde grill-festen, så den satser vi på til næste år igen. Det lader jo til, at der altid er godt vejr på klubbens grill-dag i Hundeleve. Dejligt.

/Agnete



Hyggeligt samvær med medbragt eftermiddagskaffe.

Hjørringklubbens årlige sommerudflugt

Torsdag den 17. august havde Hjørringklubben sin årlige sommerudflugt. I år gik turen til Lille Vildmosecentret i Østhimmerland, lige nord for Øster Hurup.

På grund af den begrænsede tilslutning endte vi med at afbestille bussen og i stedet køre i privatbiler. Vi var i alt 13 personer tilmeldt og fordelte os på tre biler. Det gik fint. Da vi kom derned, var vi inde og se centrets to naturfilm om mosen og naturen i mosen. Ganske flotte film. Derefter blev der tid til en lille rundtur i selve informationscentret, hvor der er mange udstoppede fugle og dyr, samt utrolig megen information vedrørende mosen og naturen. Her kom vi tæt på en elg, der jo er et meget stort dyr.



Frokost i 'Café Soldug'

I »Café Soldug« var der dækket op til frokost, smørrebrød med en øl/vand eller et glas vin. Vejret var med os, en dejlig sommerdag, så vi var alle parate til gode og spændende oplevelser, da vi startede på vores 2½ time guidede tur. Vi blev guidet over vore bilradioer, hvilket virkede fint, da vi først fik det indstillet. Vi var ret heldige på dagen, idet vi så flere spændende dyr og fugle. Vi så for eksempel elg på afstand ved hjælp af vore kikkerter. Men vi så også flere traner forskellige steder, og fiskehejre, rørhøge samt viber og mange andefugle. Rådyr så vi også.

Efter vores »safari-kørsel« kom vi tilbage til kaffe/the og hjemmebagt kringle, inden dagen sluttede dernede. Som nævnt var vi meget heldige vejrmæssigt, for det begyndte at regne, da vi skulle køre hjem.

Jeg tror alle deltagere havde en dejlig dag, idet vi så og hørte om noget ganske enestående natur, samtidig med vi fik nogle gode oplevelser.

Det er bestemt et sted, der er værd at besøge, da man kan køre frit rundt i hele området.

/Agnete



To smukke Traner, ca. 1,2 m høje



Højmosen gendannes





Snart er det jul – derfor inviterer Parkinsonklubben Hjørring til Julefrokost

Hjørring-klubben indbyder igen i år klubbens medlemmer
med nærmeste pårørende til julefrokost.

HVOR:

Bindslev Hotel, Bindslev.

HVORNÅR:

Torsdag den 23 november 2017, kl. 12:00.

Menu:

Marinerede sild med karrysalat
Fiskefilet med citron og remoulade
Grønlangkål med kogt hamburgryg, letsaltet flæsk, stegt medister,
brunede kartofler, sennep, rødbeder og kanelsukker
Hjemmelavet ris á la mande med kirsebærsovs
Kaffe/the med småkager

Pris: 75,- kr. pr. person inkl. én øl / vand

Yderligere drikkevarer er for egen regning

Der vil være Amerikansk lotteri, med et par flotte præmier.
Lodder á 5,- kr.

Tilmelding inden den 17. november 2017 til:

Agnete Voetmann Müller på: a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
eller tlf. 22 87 23 15

eller til Niels Chr. Mortensen på: k-ncm@mortensen.tdcadsl.dk
eller tlf. 98 93 65 10 eller mobil 26 15 24 58

PÅ GENSYN TIL ALLE!

Kunne du tænke dig at mødes med andre Parkinsonramte og pårørende i Cafe Parkinson Nordjylland



**Vi arrangerer café-møder i Aalborg,
den 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 danne netværk med andre parkinsonramte
- at danne netværk med andre pårørende
- at være på arbejdsmarkedet med parkinson
- at få dagligdagen til at »hænge« sammen
- 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 med fælles kaffe og orientering, nogle gange med et lille indlæg, hvorefter vi deler os op i »ramte« og pårørende. 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
Cafe Parki Aalborg*

Jette Sørensen – Morten Kristensen

Cafe Parki Aalborg på tur til Skagen



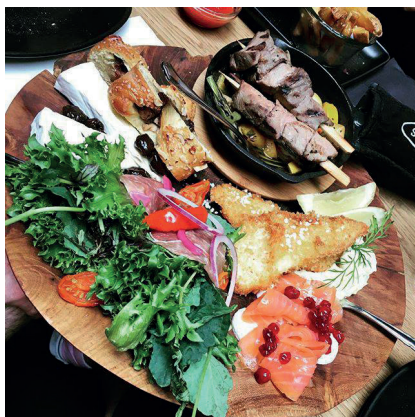
Lørdag den 19. august 2017 drog 25 personer med bus til Skagen. Der var afgang fra Hasseris Gymnasium i Aalborg kl. 08.30 og Kvikly i Nr. Sundby kl. 08.50. Chaufføren havde sørget for kaffe/the. Jo længere vi kom nordpå, jo mere blå var himlen. Undervejs var der et par pauser med mulighed for at få gang i benene.

Vel ankommet til Skagen by, hvor vi blev sat af midt i gågaden, kom der en byge, der gav mulighed for at søge indendørs i de mange butikker, eller på et af de, for mændene, mere attraktive steder, med udskænkning af øl.

Til frokost var der bestilt frokostplatte på Jacobs Cafe, også i midtbyen. Her fik vi en hel, meget hyggelig, underetage helt for os selv.

Herefter var der mulighed for at tage med bussen til Grenen og Sandormen, eller få et par timer på egen hånd. Her var der nogle, der tog på Kunstmuseet, mens andre fandt et sted med kaffe og dessert.

Midt eftermiddag skulle vi alle mødes for atter at vende næsen mod syd. Her kom vi til



en kaffeduftende bus, og velplaceret kunne man genoptage snakken eller få en halv time på øjet.

På vej hjem åbnede sluserne fra oven sig for alvor, med regn, hagl og lyn. Men det kunne ikke ødelægge en super hyggelig dag, som bestemt skal gentages.



Herreklubben i Nordjyllandskredsen

**Vær god ved
ungdommen,
en dag skal du
bruge dem til at
smugle alkohol
og smøger ind
på plejehjemmet...**



Giv din partner en friaften

Kom og vær med i »herreklubben« for mænd med Parkinson og Sclerose. Pårørende mænd til kvinder med disse sygdomme er også velkommen.

Idéen er udsprunget i Café Nordjylland på initiativ af Roger Bailey.

**Vi mødes den 3. tirsdag i hver måned i De Frivilliges Hus, Aalborg
kl. 19.00 – 21.00**
(i perioden september til maj.)

Du kan altid se hvor næste møde foregår på www.parkinord.dk
i menuen »aktiviteter« eller ved at kontakte Roger.

Hovedformålet med klubben er at give din partner en friaften,
få en god gang »mandehørm« og hygge sig.

Har du lyst til høre mere eller deltage kan du kontakte
Roger Bailey på 6075 6939.

Vi glæder os til at se dig!

Arrangeret af herreklubben i Nordjylland, en del af Cafe Parki Aalborg.

Pårørendeaften



Onsdag den 18. oktober, kl. 19.00

Møgelbjergvej 59, 9310 Vodskov

Hvis du har lyst at møde andre pårørende til en snak om de ting, der rører sig, bekymrer dig eller på anden vis optager dig, så er muligheden her.
Vi mødes til en kop kaffe.

**Tilmelding på mail til gkrogsgaard@gmail.com eller 3025 3890
SU.: mandag den 16. oktober.**

*Arrangeret af pårørendegruppen i Nordjylland,
en del af Cafe Parki Aalborg.*

Dans med Parkinson - i Nørresundby

TrygFonden og Parkinsonforeningen indbød i august måned til dansetræning i KULTURBROEN, Nørresundby.

Den 12. august mødte 14 parkinsonramte og pårørende op og den 23. august mødte 40 frem.

Regionens formand, Lena Blicher og Bjarne Brohus, var ansvarlige for begge arrangementer, og de udtrykker begge stor tilfredshed med afviklingen af disse to gratis danseworkshops.

Uddannelsen var tilrettelagt af danselærerne, Elisabeth Dalsgaard og Susanne Frederiksen. Spændende at se hvad det mon udvikler sig til.

Lena og Bjarne

Kreds- og klubbstyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen

Kredsbestyrelsen:

Formand:

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

Næstformand:

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

Kasserer:

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

Sekretær:

Lene Saugbjerg	Risagervej 17 9490 Pandrup	Tlf. 2094 3395 pelaabybro@gmail.com
----------------	-------------------------------	--

Best. medlem og redaktør af Parkiposten:

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

Best. medlem og webmaster/Kredslisteansvarlig:

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

Best. medlem:

Ivan Andersen	Møgelbjergvej 30 9310 Vodskov	Tlf. 9829 3887 iogivodskov@stofanet.dk
---------------	----------------------------------	---

Best. medlem:

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

Best. medlem:

Kurt A. Michaelsen	Nyvej 8 9490 Pandrup	Tlf. 2291 0240 kurtamichaelsen@hotmail.com
--------------------	-------------------------	---

Suppleant:

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

Suppleant:

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

Pårørendekontakt:

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

Klubbestyrelser

Klub himmerland:

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

Netværk Vesthimmerland:

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

Netværk Øst:

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

Kasserer Aase Nielsen	Solparken 15 9310 Vodskov	Tlf. 9846 0024 aase-nielsen@nrhc.dk
--------------------------	------------------------------	--

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

Cafe Parki Aalborg - Din klub i Aalborg:

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

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

Hjørring klubben:

Formand og sekretær

Agnete Voetmann Müller	Virkelyst 59 9800 Hjørring	Tlf. 2287 2315 a-kmueller-hjoerring@mail.tele.dk
------------------------	-------------------------------	---

Næstformand Kent Sørensen

Kasserer Niels Christian Mortensen

Bestyrelsesmedlem Esben Rømer