

PARKIPOSTEN

NORDJYLLAND



Frist for indlevering af indlæg til næste blad er 15. februar
Blad nr. 1 udkommer ca. i uge 10

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

Indholdsfortegnelse

• Formandens hjørne.....side	5
• Adresse- og kontaktændringer: hvordan?side	9
• Klub Mariagerfjord.....side	10
• Netværk Østside	10
• Hjørringklubbenside	11
• Aalborgklubbenside	11
• Kreds- og klubbestyrelsesmedlemmer i Nordjyllandskredsen.....side	14

Deadline for indlevering af stof til næste blad er:

15. februar 2021.

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

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

Formandens hjørne

Så kom efteråret susende – dog med milde vinde. Men pandemien (Covid-19) har taget godt fat i os her i Nordjylland. Det er en hård tid for alle. Mange sammenkomster, fester, julefrokoster m.m. er blevet aflyst. Det er desværre sådant det er – og det må vi acceptere.

Det er vigtigt, at vi tager Covid 19 alvorligt, og da vi er den såkaldte »sårbare gruppe«, både som Parkinson ramt og pårørende, må vi prøve at komme igennem denne hårde tid, så godt vi kan.

Der er uoverensstemmelse mellem, det vi kan, og det vi gerne vil. Den uoverensstemmelse er en livsbetingelse. Men når det er sagt, så fortsætter træningen i Fysioterapierne og andre behandlingssteder ”endnu”. Heldigvis for det! Ja, det var det jeg skrev lige inden statsministeren lukkede ned for stort set alle aktiviteter i syv af vores kommuner i regionen. Det var et Øv – men nok et nødvendigt et af slagsen.

Der er blevet aflyst mange kurser i foreningen, herunder desværre også sangaf-ten med Michael Vesterskov – se omtalen heraf i artiklen fra Aalborgklubben. Men jeg har lige talt med Lea Munk fra hovedforeningen, som her i efteråret fik afholdt 3-dages kurser på Djursland - PÅ TRODS AF Coronaen. Det var et inspirationsophold med introduktion af Mindfulness i skønne omgivelser, træningsmuligheder i form af boksning, sang og bevægelse og hyggeligt samvær med ligestillede. Lea arbejder på, at der vil blive afholdt kurser igen i foråret.

” BOKSERING: *digt af Henrik Fog*

Når bokserne kan sidde
I hjørnet af en ring
med 4 lige sider
forstår jeg ingenting
men søger en forklaring
en helt plausibel grund
til ringens 4 hjørner
når den burde være rund



Der laves mange nye tiltag i foreningen, og de kommende bokseprojekter tegner godt. Målet er, at der skal være Parkinson Boksning i 30 bokseklubber fordelt over hele landet. Der er allerede fire byer, hvor der er uddannet boksetrænere, og der er gang i uddannelsen af Parkinson-rettede boksetrænere i Aalborg og fem andre byer.

På forskningsområdet bliver der delt midler ud på omkring 2,2 mio. kr. Det er ikke mange penge i en forskningsverden, men da foreningen ikke er større, er det bestemt bedre end ingenting.

Formandens hjørne

Når jeg siger sådan, er det fordi jeg har en bekendt, der er professor og leder af en forskningsgruppe indenfor »Molekylær Biologi«. Jeg citerer fra en samtale med hende: "Hvis man skal forske, kræver det mange flere penge, end det I har mulighed for at støtte med fra Parkinsonforeningen, men det er vigtigt, at I giver støtten i store beløb, og ikke fordeler det i småportioner".

Åh ja, vi ved det jo godt – men foreningens formue er ikke så stor. Vi må håbe på nogle store donationer. Man har da lov at drømme.

” **ENGAGEMENT:** *digt af Henrik Fog*

Glem alt om katastrofer, miljø og CO2
når du zapper rundt
og vælger det du selv vil tro
fra DR1 til TV2 og vid're til den næste
Indtil vejrudsigter
Og prognoser er de bedste.

”

Jeg vil ønske alle Parkinson-medlemmer og deres pårørende en Rigtig glædelig Jul og et Lykkebringende Nytår.

Husk at sammen kan vi gøre alt.

*Bedste hilsner
Pia Fog*

Adresse- og kontaktændringer: hvordan?

Det er meget vigtigt, at I ændrer adresse, telefonnummer og mail, når I har ændringer i forhold til de oplysninger, som Parkinsonforeningen har – og her menes hovedforeningen, idet klubber og kreds får oplysningerne herfra.

Der er ofte medlemmer, der henvender sig om, at de ikke modtager Parkiposten, mails m.m.

Medlemmer glemmer især at ændre, når man får en ny mailadresse, hvilket bl.a. betyder, at mails fra klubber, kredsen, parkinsonforeningen m.fl. ikke kommer frem, og du derved går glip af et spændende arrangement eller anden vigtig information.

Når vi i kredsen eller klubben sender mail til en forkert mail-adresse, får vi en besked om, at den ikke er nået frem, men det vil desværre være alt for tidskrævende at opspore, hvem det er, og hvilken mailadresse vedkommende nu har. Til eksempel kom der, sidst jeg sendte mails ud til alle Nordjyllandskredsens medlemmer, 61 mails retur, ud af 452 afsendte med fejlen: »adressen findes ikke«.

Det er som sagt Parkinsonforeningen (hovedforeningen), der administrerer medlemskartoteket og hver måned sender en ny liste ud til kredsen.

Så alle ændringer vedrørende medlemskab skal sendes på mail til:

Susanne Sindt
ss@parkinson.dk

Husk venligst at tilføje medlemsnummer, så I er lette at finde i systemet. Med angivelse af fulde navn og adresse går det også.

*Nordjyllandskredsen
Morten Kristensen*



Klub Mariagerfjord

Så troede vi lige, vi var i gang igen. Ups!

Vi nåede at få en dejlig middag på Hotel Comwell i Rebild den 28. september, hvor vi var 30 medlemmer. Det var meget hyggeligt!

Men så kom Coronaen op på fuld blus igen (redaktør: og det er blevet værre siden), så vi måtte aflyse mødet den 26.10. med Allan Bergholt. Det havde vi ellers glædet os meget til! Vi håber vi får muligheden for at råde bod på det til foråret.

Vores julefrokost den 30. november er jo aflyst, så nu sidder man/jeg med lidt af en tom fornemmelse.

Man savner snakken, hyggen, ja samværet med dem, der er i samme situation som en selv.

Den 25. januar 2021 skal vi have besøg af Sygeplejerske Stine Norlem, som er kontaktperson for Parkinsonpatienter. Lad os håbe vi kan mødes til det! Mødet afholdes i så fald i Frivilligcenter Mariagerfjord, Skolegade 4, Hadsund.

/Bente Frandsen

Netværk Øst

Jeg vil gerne meddele, at Carsten Holm Thomsen er sovet ind den 13. september og Kirsten Verdelin Linde den 5. oktober 2020.

Begge var aktive i klubben.

Vi kommer til at savne dem.

Æret være deres minde.

/Inge Marie Vanggaard Pedersen



Hjørringklubben

Som I sikkert husker, annoncerede vi i sidste nummer af bladet, at vi ville arrangere julefrokost den 24. november. Det må desværre aflyses.

Til orientering måtte vi aflyse allerede før de seneste restriktioner som følge af de mink-relaterede stramninger. Vendelbohus havde nemlig forinden meddelt, at man lukkede for alle arrangementer resten af året.

/Niels Christian Mortensen

Aalborgklubben

Kunne du tænke dig at mødes med andre Parkinramte og pårørende?

Sådan starter Aalborgklubbens invitationen til Café, og her er svaret ret entydig, når I skriver eller ringer: JA, det vil vi meget gerne.

Men Covid-19 vil det anderledes og har ændret hverdagen for rigtig mange, og det trækker tænder ud nu, når vi ikke kan mødes og få talt om de ting, vi går og tumler med hver dag.

I Aalborgklubben er vi i den heldige situation, at mange af os har et godt kendskab til hinanden, ikke mindst fordi vi har valgt, at de fleste arrangementer i klubben er for både pårørende og os med Parkinson. Det er min klare fornemmelse, at det er en styrke, vi også i den nuværende situation bruger meget. Mange skriver, ringer eller kontakter hinanden, og det er medvirkende til at få os alle igennem den svære periode, vi pt. står i.

Vi har også i nedlukningsperioden fået mange nye medlemmer, der viser stor interesse for klubben. De nye medlemmer har bare ikke helt sammen vilkår som os, der har været samlet flere gange. De kender jo ikke os eller hinanden, men har sandsynligvis som »nye« et stort behov for at mødes og få luftet tankerne. Derfor, hvis I på jeres vej møder en ny diagnosticeret og selv har overskud, så tal med dem, for de fleste har et stort behov for at høre til et sted og ikke mindst få sat ord på det, der lige har »ramt« dem og deres familie.

De, der er ny-diagnosticeret og hører til i Aalborgklubben, får et velkomstbrev med oplysninger om café, pårørendegrupper, kontaktoplysninger m.m. Siden marts 2020 er 90% af de, der har modtaget et velkomstbrev, vendt tilbage og bl.a. takket for velkomsten, meldt sig til mailister, Facebook, og en ret stor del har tilmeldt sig til de Caféer og arrangementer, – der så desværre er blevet aflyst.

Vi »nåede« lige at samles én gang til Café efter den delvise genåbning. Selve indbydelsen til Café fyldte ca. 1 linje, og alle restriktionerne fyldte så ca. ¾ side. Men

trods det, var der næsten fuldt hus og snakken gik livligt. Da vi gik fra Café, var vi alle, tror jeg, lettet over, at vi var i gang igen. Men nu må vi igen vente med at mødes fysisk, foreløbig indtil nytårsskiftet. Som det ser ud i skrivende stund (Redaktør: 1. november – og altså før de mink-relaterede stramninger), er alt aflyst minimum til og med den 31.12.20, men jeg tror desværre godt, vi kan komme hen omkring februar/marts 2021, inden der igen er café. Men lad os tage ja-hatten på og håbe, at vi kan mødes i januar 2020.

Vi havde også ja-hatten på, da vi sammen med kredsbestyrelsen arrangerede en aften med Michael Vesterskov. Der var tilmeldt 45, og det var ret godt – situationen taget i betragtning. Arrangementet var for hele kredsen, og så vidt jeg lige kan se, var der tilmeldte fra alle klubber i kredsen. Arrangementet kunne i kraft af hovedforeningens tilskud holdes nede på kr. 50 pr. deltager – med underholdning og mad. Arrangementet måtte aflyses i lyset af de nye Corona-restriktioner (redaktør: også restriktionerne før de mink-relaterede) men vil blive tilbudt senere, når det bliver muligt at samles igen. De, der var tilmeldt til arrangementet i første omgang, får tilbuddet først, hvorefter de ledige pladser tilbydes bredt i kredsen. Måske vi er så heldige, at vi kan mødes flere end 50 til den tid.

Som en slag trøst har vi af Michael Vesterskov modtaget en YouTube video, som viser noget af det sidste musik, han har lavet. Linket er lagt på vores hjemmeside: www.parkinord.dk

Så snart vi må mødes igen, vil vi prøve på at arrangere en eller anden form for »nytårskur«. Vi har jo skabt en tradition for at afholde nytårskur, og det skal Corona ikke umiddelbart få held til at aflyse. En nytårskur kan jo godt afholdes senere end januar.

Vi kunne jo så passende feste, fordi vi må mødes igen.

Vi har også et indlæg fra Leif til gode. Leif skulle efter planen være kommet og fortælle om hans oplevelse af rehabilitering på henholdsvis Montebello og Rehabiliteringscenter Ulsted til Café i november. Leif er klar, så snart vi må mødes igen.

Efter de beskeder jeg har modtaget, og de mange snakke jeg har haft, er vores plan ikke at lave aktiviteter ud over Café, herreklub og pårørendegruppe de første måneder af 2021. Det skal forstås på den måde, at vi ikke arrangerer nogen udefra til at komme med oplæg i caféen. Vi reviderer hele tiden – så hold godt øje med Facebook og mail.

Hvis nedlukningen fortsætter ind i det nye år, er vi i overvejelser om at tilbyde en virtuel Café i det nye år. Lad jer ikke på nogen måde skræmme af det. Der vil blive lavet en meget detaljeret guide til, hvad det kræver af jeres udstyr, og hvordan I kommer med på sådan en virtuel Café. Der vil være god tid til at teste af om ens udstyr virker. Det typiske er, at du modtager en mail med et link til en hjemmeside og herefter indtaster dit navn og din mailadresse.

Har du et emne, som du ønsker taget op i Caféen, så send det på mail til cafe@blanck.dk

Hjælp hinanden med at holde humøret oppe – og vi ses snart igen!

*Aalborgklubben
Morten Kristensen*

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: (Udtrådt)

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. 2667 1022
9330 Dronninglund aase.brita.nielsen@gmail.com

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:

Kasserer
Niels Christian Mortensen Irisvej 9 Tlf. 2615 2458
9870 Sindal mortensennc@gmail.com

Anne Marie Andersen Tlf. 2156 5599
v.karmisholt@hotmail.com

Henny Nielsen Tlf. 3058 9405
henny-bjarne@privat.dk

Jytte Hassing Tlf. 2018 9275
jytteogarthur@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 pårørende grupper:

Gitte Kristensen Tlf. 6017 0220
gitte@blanck.dk

Gitte Næsborg gitten29@gmail.com