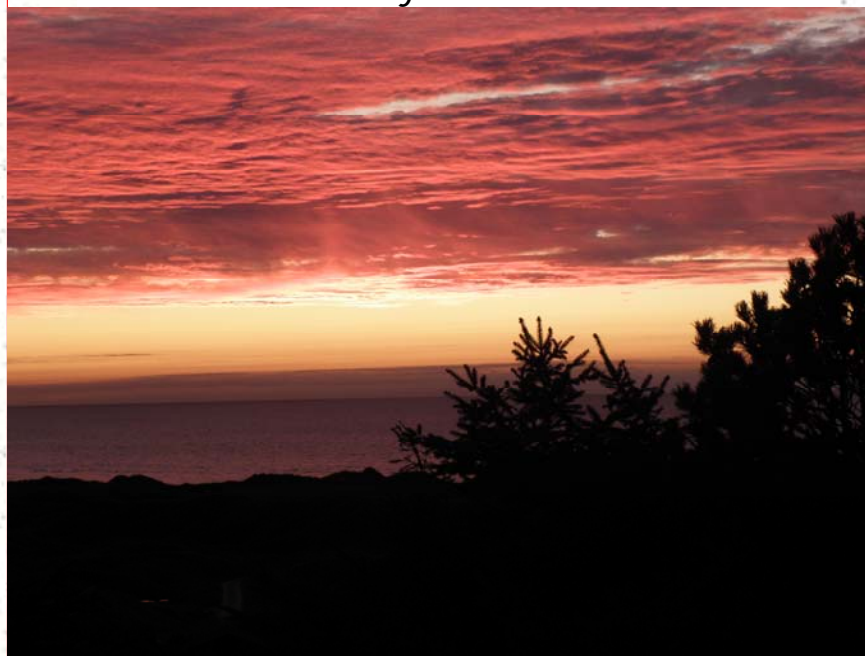




# PARKIPOSTEN NORDJYLLAND

*Maj 2013*



På generalforsamlingen Lørdag 23/3 kl. 10.00  
Fik Nordjyllands kredsen ny formand.  
Lena Blicher valgtes uden modkandidater.  
Vi ønsker dig hjertelig tillykke med valget.  
Og held og lykke fremover.



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Indhold	2
Referat fra kredsgeneralforsaml.	3- 4
Parkinsonkoret	4
Selvhjælp	5
Udflugt, aalborg klubben	6-7
Hjørring klubben	8-9
Klub Himmerland + net øst	10
International parkinsondag	11-12
Formandens hjørne	13
Oversigt aktiviteter	14
Adr. liste	15
Bagside parkinsonskole, DHL staffet	16

Dead line næste nummer: Er 1. september.

Det er meget vigtigt at denne holdes, da der er klubber der planlægger deres arrangementer efter at de kan nå at blive annonceret i Parkiposten.

-

Danske Bank støtter os



Støt den.

Side 2



# REFERAT FRA GENERALFORSAMLINGEN

## Nordjyllands Kreds har fået ny formand

Lørdag den 23. marts afholdt Nordjyllands kreds sin årlige generalforsamling på Liselund ældrecenter i Vodskov. Der var ca. 50 deltagere. Jette Poulsen blev valgt som dirigent.

Beretning og regnskab

Jørgen Nørbalk havde besluttet sig til ikke at genopstille til formandsposten. Det blev derfor Jørgens sidste beretning.

Den skriftlige beretning havde været bragt i det nummer af Parkiposten, som udkom i januar 2013. Jørgen Nørbalk uddybede den mundtlige beretning, med bl.a. følgende punkter:

Det kunne være ønskeligt med nogle yngre kræfter til bestyrelsen. Tak til Flemming Nielsen for hans arbejde med regnskabet, som han har varetaget, selv om han ikke har været medlem af bestyrelsen. HB har vedtaget nye vedtægter for foreningen. Nordjyllands Kredsen har forsat 2 medlemmer i HB.

Flemming Nielsen fremlagde regnskabet, der vidste indtægter på 83.745 kr. og udgifter på 71.291 kr i 2012. ved årets udgang var der en egenkapital på 71.129 kr.

Beretning og regnskab blev enstemmigt godkendt.

### *Valg*

Til ny formand blev valgt:

Lena Blicher, der i den afgående bestyrelse varetog næstformandsposten. Som formand er Lena Blicher medlem af hovedbestyrelsen.

Til bestyrelsen blev valgt:

Flemming Nielsen for en 2 årig periode  
Morten Kristensen for en 2 årig periode  
Jette Poulsen for en 2 årig periode  
Kurt Nielsen for en 1 årig periode

Derudover består bestyrelsen af Bjarne Brohus, og Jens Iversen der ikke var på valg

Som suppleanter valgtes

Elsebeth Pedersen  
Ulrik Vortmann

Valgt til hovedbestyrelsen blev:

3 Flemming Nielsen



## REFERAT FRA GENERALFORSAMLINGEN

På det første bestyrelsesmøde den 3. april konstituerede bestyrelsen sig på følgende måde:

Næstformand:

Kurt Nielsen

Kasserer:

Flemming Nielsen

Sekretær:

Jens Iversen

Oplæg ved Mette Holst

På generalforsamlingen gennemgik Parkinsonforeningens direktør Mette Holst foreningens formål, strategi, mission og indsatsområder. Det blev oplyst, at der er rimelige præcise tal for, at der i Danmark er ca: 7.000 der har Parkinson, og at Parkinsonforeningen har 7.500 medlemmer.

Efter generalforsamlingen takkede Lena Blicher: Jørgen Nørbalk for hans mangeårige indsats for Parkinsonforeningen. Og rettede samtidig en tak til Jørgen Lindskov for hans indsats i bestyrelsen Derefter var der fælles spisning.

Referatet er skrevet af Jens Iversen

---

### Parkinsonkoret

Sommerferien nærmer sig og så er tiden også kommet hvor vores kor holder ferie.

Fredag D. 31 maj er der afslutning på mange goder og lærerige oplevelser med sang og forskellige øvelser til gavn for mimik og stemmestyrke. Desuden er der en ekstra gevinst, for bare det at synge skaber godt humør og sammenhold.

Jeg håber at flere skulle have lyst til at være med således at koret kan fortsætte efter ferien.

Jeg vil gerne takke Birgitte mange gange for at have beriget os med mange nye og sjove sange og hermed ønsker jeg alle en god ferie.

Merethe



## SELVHJÆLP AALBORG

Ingen er nærmere til at hjælpe dig end dig selv og de i din omgangskreds der, ligesom du, lider af Parkinson.

Og hvorfor nu det!!

Jo – det er de mennesker du kender, der ved mest om hvordan det er at have parkinsonsygdom.

Derfor var vi nogle stykker der startede en selvhjælpsgruppe for parkinsonramte her i det Nordjyske for 4 – 5 år siden

Det var en stor succes i starten, vi må nok erkende at der i øjeblikket er vigende interesse for projektet. Vi har derfor gransket vore hjerner for at finde ud af hvilke tiltag, der ville kunne bringe selvhjælpsprojektet tilbage på banen, for vi er ikke et øjeblik i tvivl om at behovet er der.

I efteråret 2013 vil mødestedet, tidspunktet og indholdet være:

Sted: De Frivilliges Hus Mølholmsvej. Aalborg

Tidspunkt: Mandag i ulige uger kl. 13 – 15

1. mødedag: Mandag 12. august

Indhold: De enkeltes præsentation af sig selv

**Dagens emne:** Vælges på forudgående møde, og kan strække sig over 2 eller flere møder.

**s SELVHJÆLP**  
Emnet på første møde tager sit udspring i behandlings problematikken. Elsebeth vil fortælle om sin erfaring med brug af apogopen. Den har hjulpet hende meget, men det er utrolig vigtigt at man ikke overdosser, at man kort sagt kan styre medicineringen så det er en selv der styrer den og ikke omvendt .



### ERFA - GRUPPE

Hjælp andre

Hjælp dig selv

Hjælp hinanden

#### Efterårets emner:

Det er tanken at efteråret skal koncentreres om forskellige behandlingsformer og de enkeltes erfaringer med disse. Men viser det sig at der er et akut behov for at diskutere / undersøge andre emner kan man vedtage at gøre det.

Vi håber at rigtig mange vil komme til disse erfaringsudvekslinger, da det er vort indtryk at der er et stort behov for dem.

**SÅ HUSK ERFA MØDER MANDAG I ULIGE UGER FØRSTE GANG  
MANDAG 12 AUGUST KL. 13 – 15 DE FRIVILLIGES HUS, MØLHOLMSVEJ,  
AALBORG**

ALLE PARKINSONRAMTE I NORDJYLLANDS KREDSER ER VELKOMNE  
Styregruppen består af Jens, Elsebeth, Vera og Hanne Tilmelding til Hanne (40864188) eller Vera, Jens eller Elsebeth senest dagen før.  
Håber at se rigtig mange af jer til nogle frugtbare møder

## UDFLUGT BEATUÉ PACIFIQUE, HADSUND

Fredag 23 august besøger Aalborg Klubben den berømte Creme Producent Beatué Pacifique i Hadsund.

Her er der specialister, der gratis ultralydsscanner og analyserer din hud

Så det ikke er et vildskud, men et sagligt bud

Du får på hvordan du kan pleje din hud

Så du undgår den helt tørrer ud.

Og når det er klaret, og vi appetitten sammen har sparet, går turen videre til Davinci Ristorante, hvor din frokost på dig vente.

Vi mødes på parkeringspladsen ved De Frivilliges Hus i Aalborg, fredag 23/8 kl. 9.00 Mølholmvej, Aalborg

Her fordeler vi os i bilerne og kører til Hadsund.

Vi mødes på P pladsen ved Beatué Pacifique Smedvænget 10, Hadsund kl. 10.

Her skal vi tilbringe de næste tre timer i hinandens hyggelige selskab og lære mere om vores hud og hvordan vi bedst plejer den.

Tilmelding senest torsdag 15 august til Vera, Elsebeth eller Hanne

Selvom det er Aalborg Klubben der arrangerer er andre klubber naturligvis også velkomne til at deltage, ligesom du gerne må tage familie og venner med.

*Programmet består af følgende:*

- *Beauté Pacifiques historie*
- *Hvorfor er Beauté Pacifique anderledes end alle andre*
- *Ultralydsscanning af huden*
- *Mulighed for at købe produkter til særlig pris*
- *Specielle tilbud*

Desuden serveres kaffe / te og kage

Arrangementet varer 3 timer og er gratis.

### **Tilmelding til turen til Hadsund**

Ved tilmelding bedes følgende oplyst:

Navn og telefonnummer

Antal tilmeldte:

Kører selv og kan have hvor mange med i bilen.  
(man aftaler selv i den enkelte bil betaling for kørsel)

Bestilling af mad:

Vi bestiller mad på Davinci Ristaurante, Havnevej 7, Hadsund til kl. 13.30

Ved tilmelding skal man angive hvilken mad man ønsker. Der er følgende valgmuligheder:

Bondesalat: med kartofler, salat, pinjekerner, soltørrede tomater, oliven, cherrytomater, artiskok, crouton, bacon og dressing

Pastasalat med kylling: Pasta, kylling, salatcherrytomater, grøntsager, croutons og pesto.

Spagetti Carbonara: Spagetti med fløde, bacon, æg og parmesan.

Pizza Pollo: medtomat, mozzarella, kylling, salat og creme fraiche

Pizza Angeli: med tomat, mozzarella, skinke og ananas.

Prisen er den samme for alle retter ca. 90 kr. pr. person

Betaling: Man afregner selv for kørsel samt frokost. Besøget på Beatue Pacifique incl. Kaffe/the og kage er gratis.



## HJØRRING

### PROGRAM FORÅR / SOMMER 2013

Selvom det er Klub Hjørring's program, ER ALLE VELKOMMEN . Har i gode ideer til en hyggedag så lad os høre fra dig , vi fik mange forslag til vores generalforsamling, og tak for det. Vi har gennemgået dem, og fundet de fleste egnede, og de vil blive benyttet.

#### Stenhugger/have-besøg

24. maj kl. 14:00 Et meget spændende besøg hos Kaj og Birthe Meyer i Vidstrup...

Kaj er stenhugger, og laver de mest flotte figurer i sten, alt i medens Birthe holder deres smukke have. Der vil være mulighed for at slå en handel af med Kaj, hvis det ønskes.

Herefter går turen til TORNBY GL. KØBMANDSHANDEL, hvor der serveres

Kaffe og kage, og hvor Kaj "Tolder" vil fortælle om Den gamle Købmandsgård.

Prisen for dette arrangement med Kaffe og kage 50,00 kroner.

Mødested hos Kaj og Birthe Meyer Vidstrup Parallelvej 8, Vidstrup, senest kl. 14:00.

#### GRILL – HYGGE.

13. JUNI KL. 16:00 GRILL – HYGGE – EFTERMIDDAG/AFTEN. VI MØDES HOS VENNEBJERG GOLF- OG FISKEPARK, FRUEMØLLEVEJ 35 (MELLEM HJØRRING OG LØNSTRUP. VI MEDBRINGER SELV DET SOM SKAL PÅ GRILLEN, SAMT KAFFE "MED TILBEHØR". ØL OG VAND KAN KØBES TIL MEGET FORDELAGTIGE PRISER.

DER ER SELVFLØGELIG MULIGHED FOR ET SPIL GOLF, ELLER HVAD MED EN TRAVELTUR – HUSK GODT FODTØJ. DER ER MULIGHED FOR AT FANGE EN ØRRED, SOM KAN GRILLES.

#### FOREDRAG MED METTE HOLST.

01 AUGUST KL. 14:00. VI FORVENTER AT FÅ BESØG AF PARKINSONFORENINGENS DIREKTØR METTE HOLST. ARRANGEMENTET VIL BLIVE AFHOLDT I KULTURCAFEEN OVER EN KOP KAFFE. NABOKLUBBERNE ER NATURLIGVIS VELKOMNE

NB HUSK AT SENDE DIN E-mail adr. til Ulrich, da vi gerne skulle spare på portoudgiften. [voetmann@c.dk](mailto:voetmann@c.dk)





## HJØRRING

**Fredag den 6. september.** Vi forsøger at samle så mange parkinsonramte som muligt FRA HELE NORDJYLLAND - med eller uden påhæng, til en hyggelig dag med bustur langs Limfjorden. Bussen afgår fra Hjørring banegård klokken 10:00 og kører via Brønderslev til Limfjorden. Vi vil, hvis stemningen er til det, finde en hyggelig kro, hvor vi kan holde en pause. Det kan være der er nogen som ønsker kaffe eller gå en tur langs Fjorden eller nyde en forfriskning. Vi fortsætter langs Limfjorden til Gjøl kro, hvor der serveres stegte ål og efterfølgende kaffe/the. Vi forventer at være tilbage i Hjørring omkring klokken 16:30 Hvis du/I synes om ideen så lad os høre fra dig. Vi håber naturligvis at vi kan samle en busfuld. Prisen vil ligge på kr. 235,00 pr. pers med bus, ål, kaffe.  
Med venlig hilsen Hjørring-Klubben Tilmeld senest 23. august

AF HENSYN TIL KØKKEN OG LOKALER SKAL DU TILMELDE DIG TIL HVERT ARRANGEMENT. VI HÅBER NATURLIGVIS PÅ AT I VIL BAKKE OS OP, SÅ VI KAN FÅ GANG I KLUBLIVET IGEN. ALLE ER VELKOMMEN TIL SAMTLIGE ARRANGEMENTER. HENVENDELSE OG TILMELDING TIL ARTHUR HASSING TELEFON 20 11 41 99 ELLER JYTTEOGARTHUR@GMAIL.C

### **Referat fra stiftende generalforsamling i Hjørring Klubben. Fredag 22. marts kl. 15.30**

Mødet var henlagt til Kultur Cafeen, et helt nyt kulturhus, hvor der også til meget rimelige priser, kan købes mad og drikke. Der var ca 30 fremmødte, der alle fik serveret kaffe og frisk bagt kage. Herefter blev der afholdt stiftende generalforsamling. Her blev Jens Stadel valgt som ordstyrer. Ulrich Voetmann som indtil i dag var konstitueret som formand, gennemgik formandsberetningen. Herunder de nye vedtægter. Nyvalgt til bestyrelsen blev:

Formand: Henny Stadel  
Næstformand: Kent Sørensen  
Sekretær: Arthur Hassing  
Kasserer: Ullrich Voetmann  
Bestyrelsesmedl.: Else Marie Nielsen

Der blev efterlyst gode ideer til kommende arrangementer. Der kom 15—20 gode forslag som bestyrelsen vi bearbejde.

Mødet sluttede ved 18 tiden. Herefter var Hjørring Klubben vært ved Stegt flæsk og Persillesovs

Underholdning var der også sørget for. Idet der var besøg af Jutta og Eigild, som underholdt og fik salen til at synge med på mange populære sange.



## KLUB HIMMERLAND + NET ØST

### **AKTIVITETS OG GRILLFEST PÅ KATBAKKEN Ø. HORNUM**

**TIRSDAG DEN 11. JUNI 2013. KL. 15.00**

KOM OG VÆR MED DENNE DAG.

VI GÅR EN TUR I SKOVEN ELLER HYGGER OS PÅ PLADSEN.

ANTON SØRGER FOR AT GRILLEN BLIVER TÆNDT TIDLIGT SÅ VI KAN GRILLE  
TIL AFTEN.

KLUBBESTYRELSEN SØRGER FOR MAD TIL GRILLEN.

I SKAL SELV TAGE PORCELÆN, BESTIK MED + DRİKKEVARER.

KAFFEN SØRGER BESTYRELSEN FOR.

Tilmelding til Kirsten på tlf. 25 71 25 61

eller Lena på tlf. 98 35 04 19

senest lørdag d. 09 - 06 - 2013.

Venlig hilsen

Klub Himmerland

Reserver d. 3.september til klubmøde, hvor vi skal ned og besøge

Radio Nibenitten.

---

### **NET ØST**

Lokalgruppen i Østvendssyssel

Vi er en flok herlige parkinsonfolk, der mødes hver den første torsdag i hver måned-

Vi synger meget sammen, spiller musik , nyder gode foredrag, spiller bingo og har et godt fællesskab.

I torsdags besøgte vi DRONNINGLUND KUNSTCENTER, en fantastisk oplevelse.

Firmaet ETAC, salgskonsulent Stine Silberg besøgte os og demonstrerede hjælpemidler.

Et besøg vi meget kan anbefale andre lokalgrupper.

Bjarne Brohus



## INTERNATIONALE PARKINSON-DAG NORD

Jeg er blevet bedt om at skrive en artikel om Den internationale Parkinson-Dag i Nordjylland. Vi valgte i bestyrelsen for Parkinsonforeningens Nordjyllandkreds at gentage succesen fra forrige år med neurologen Lorenz Oppel, blot nu med forhåndstilmelding for at være sikre på, at der var plads nok til alle interesserede. Vi var så heldige at få plads i Aalborg universitetshospitals auditorium. Vi valgte sammen med Lorenz Oppel at afholde arrangementet, som et fyraftens-møde fra kl. 16 til 18 på Den internationale Parkinson-Dag torsdag den 11. April 2013. Der var også et arrangement denne dag med blandt andet et oplæg af Per Borghammer om nye arbejdshypoteser vedrørende Parkinsonisme i Skejby på Århus Universitetshospital arrangeret af Parkinsonforeningen.

Lorenz Oppel ankom til mødet med cykelhjelme, og hans disshow sluttede da også med HUSK NU HJELMEN. De mere end 100 deltagere blev bænket og budt velkommen af den nyvalgte formand for Nordjyllandkredsen Lena Blicher.

Vi fik derefter en præsentation af de grundlæggende forhold vedr. Parkinson. Allerede her startede dialogen mellem publikum og oplægsholderen. Der blev forklaret statistiske fagbegreber. Min søn, Simon, som var med til arrangementet, fortalte mig på vejen hjem til sommerhuset, at han havde fået en øget forståelse for, hvad det var, jeg var angrebet af. Det nytter ikke noget at stikke hovedet i busken og bruge STRUDSEMETODEN. Man være ærlig både over for sig selv og andre om hvor langt, man er kommet i de Parkinson-stadier, som vores oplægsholder illustrerede med de typiske kendetegn. Det handler om at erkende det terapeutiske vindue mellem OFF-perioder, hvor medicinen ikke virker ordentligt og perioder med OVERBEVÆGELSER på senere stadier i sygdommens udvikling.

Selvom der ikke findes fotografier af Parkinson, fik vi i Nordjylland et klart billede af hans betydning for begrebsdannelsen omkring sygdommen.



## INTERNATIONALE PARKINSON-DAG NORD

Der blev blandt andet taget udgangspunkt i Hohn og Yahr -s stadier begyndende med stadie 0, hvor der ikke er motoriske symptomer og over stadie 1, som er diagnosestadiet med typisk ensidige symptomer. Det tidlige vedligeholdelsesstadium er stadie 2, hvor der begynder at komme dobbeltsidige symptomer uden bal-anceproblemer. Det sene vedligeholdelsesstadium, hvor bal-anceproblemerne kommer til, er stadie 3. Det komplekse sen-stadie, hvor man begynder at få brug for hjælp til almindelige dag-lige levesituationer er stadie 4. I det 5. stadium er man plejeafhængig, oftest kørestolsbruger, og det handler om fokus på lindring og livskvalitet.

De forskellige behandlingsmuligheder blev berørt. Medicinsk behan- dling med L-D opa, dopaminagonister, m.v. I pilleform, som plas- ter, Apo Go Pen, Apomorfine-Pumpe, Duodopa-Pumpe. Desuden nævntes Deep Brain Stimulation.

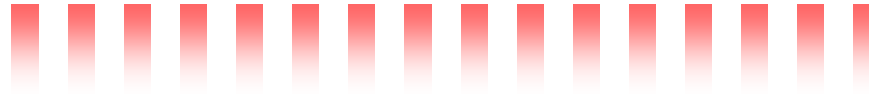
Almene problemer som blev nævnt var bla. søvnforstyrrelser, træthed, gentagne depressioner, nedsat lugtesans, smerter, for- stoppelse og seksuelle forhold.

Vi har nu fået så gode erfaringer med at lave dialogmøder med overlæge, phd-er Lorenz Opper, at han har lovet at gentage suc- cesen hvert år. Lorenz og undertegnede har aftalt at videreudvikle form og indhold på disse møder. Med sin sydtyske baggrund taler Lorenz et meget forståeligt formfuldendt dansk.

Vi vil næste år afsætte mere tid til den direkte dialog. Dvs. et min- dre antal dias med kortere pause inden spørgerunden.

Vi har desuden sammen med vores oplægsholder besluttet at lave evalueringssedler til stadig forbedring af vores dialogmøder om Par- kinson. En stor tak til alle, der medvirkede til få denne dag til at fungere.

Kurt Alling Nielsen



## FORMANDENS HJØRNE

Ja, så er det min tur til at skrive i dette hjørne. Jeg blev valgt til formand på generalforsamlingen den 23. marts 2013. Det er dog ikke helt fremmed for mig, da jeg har været næstformand og medlem af Hovedbestyrelsen i 5 år. Jeg vil bestræbe mig på at udfylde pladsen efter Jørgen Nørbalk, som har gjort et godt stykke arbejde i årenes løb. Tak for det, Jørgen!

Efter en veloverstået generalforsamling, hvor der kom 3 nye ind i bestyrelsen, skal vi til at i arbejdstøjet. Jeg vil gøre alt for, at vi kan fortsætte i den positive ånd, som der er i foreningen.

I Parkinsonforeningen vil vi gøre alt for at få en aktiv forening med både tilbud til medlemmerne og tiltag til at synliggøre de problemer, parkinsonfamilier slås med.

Vores motto er: Motion er medicin. Det gælder stadig. Motion er vigtigt for os med parkinson. Jeg går selv til fitness 3 gange om ugen - hertil kommer alle de gåture med hund og ikke at forglemme cykelturene.

Jeg ved godt, at det ikke er alle, der kan dyrke så meget motion, men husk, at lidt er bedre end ingenting.

Der er gang i aktiviteterne rundt om – det er lige fra øst, vest, nord og syd, det er dejligt. De kommer ikke af sig selv, det er nogle dygtige bestyrelsesmedlemmer og hjælpere, der sætter det i gang. Jeg håber, at det stadigvæk vil lykkes for os at arrangere nogle interessante møder, som medlemmerne kan være tilfredse med og har lyst til at deltage i. Det vil være mit ønske.

Vi har haft foredrag med Lorentz Oppel. Der var mødt 100 personer, det var flot, og det var en rigtig god eftermiddag, vi havde.

Af fremtidige arrangementer får vi besøg af socialrådgiver Kirsten Hoff fra Parkinsonforeningen.

Vi skal en tur ud på Hjælpemiddelcentralen.

Parkinsonskolen afholder en temadag først i oktober for parkinsonramte og pårørende.

Ja og så venter vi bare på, at det skal blive varmere, og at vi får én god sommer!

Lena Blicher

## AKTIVITETSKALENDER

ARRANGØR	TID	STED	SE BLADET
Hjørring	24.MAJKL. 14.00	STENHUGGER	SIDE 8
NIBE	11.JUNI KL 15.00,	KATBAKKEN	SIDE 4
HJØRRING	13. JUNI KL. 16.00	GRILL	SIDE 8
PARKISKOLE	20. JUNI KL. 13.00	HJÆLPEMIDDELSIDE	16
HJØRRING	1. AUGUST	METTE HOLST	SIDE 8
AALBORG	12. AUG. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
AALBORG	23. AUG KL. 9-.00	HADSUND	SIDE 6 + 7
AALBORG	26. AUG. KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5
KREDSSEN	28 AUG	DHL-STAF	SIDE 16
NIBE	3. SEPT KL	NIBONITTEN	SIDE 10
HJØRRING	6. SEPT	BUSTUR	SIDE 9
AALBORG	9. SEPT.. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
AALBORG	23 SEPT KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5
PARKISKOLE	BEGYND OKT	?	SIDE 16
AALBORG	7. OKT. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
AALBORG	21 OKT. KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5
AALBORG	4. NOV. KL. 13—15	FRIVIL.HUS	SIDE 5
AALBORG	18. NOV. KL. 13—15	FRIVIL HUS	SIDE 5

BESTYRELSESMEDLEMMER I NORDJYLLANDS KREDS		
<b>Formand</b>	Lena Blicher Jeppe Åkjærvej 10 9240 Nibe	☎ 2226 4419 <a href="mailto:Lena.blicher@youmail.dk">Lena.blicher@youmail.dk</a>
<b>Næstformand</b>	Kurt Alling Nielsen Højvang 28 Øster Hornum 9530 Støvring	☎ 9838 5548 20423 355 / 2185 0355 <a href="mailto:kurtallingnielsen@gmail.com">kurtallingnielsen@gmail.com</a> <a href="mailto:Kurt_a_n@yahoo.dk">Kurt_a_n@yahoo.dk</a>
<b>Kasserer</b>	Flemming Nielsen Mejsevej 13 9600 Års	☎ 9862 3343 ☎ 4037 7343 <a href="mailto:flgn@mail.tele.dk">flgn@mail.tele.dk</a>
<b>Sekretær</b>	Jens Iversen Peter Bruuns Vej 227 9210 Aalborg SØ	☎ 98145940 ☎ 22800642 <a href="mailto:Bachiversen@stofanet.dk">Bachiversen@stofanet.dk</a>
<b>Best. medlem</b>	Bjarne Brohus Nørregade 17 9330 Dronninglund	☎ 31557535 <a href="mailto:bjarnebrohus@stofanet.dk">bjarnebrohus@stofanet.dk</a>
<b>Best. medlem</b>	Morten Kristensen Kærvej 18 9210 Aalborg SØ	<a href="mailto:morten@blanck.dk">morten@blanck.dk</a> 20786754
<b>Best. medlem</b>	Jette Poulsen Mejsevej 13 9600 Aars	☎ 9862 3343/2945 3221 <a href="mailto:jettetredchslr@hotmail.com">jettetredchslr@hotmail.com</a>
<b>Suppleant:</b>	Elsebeth Pedersen	<a href="mailto:jensen32@stofanet.dk">jensen32@stofanet.dk</a> ☎ 30 28 02 55 30 29 42 28
<b>Suppleant:</b>	Ulrich Voetmann Nyhusvej 155 Lunken Plantage	<a href="mailto:Voetmann@c.dk">Voetmann@c.dk</a> 40812029
<b><u>KLUBBER / NET- VÆRK</u> Klub Himmerland</b>	Lena Blicher Jeppe Åkjærvej 10 9240 Nibe,	☎ 22 26 44 19 <a href="mailto:Lena.blicher@youmail.dk">Lena.blicher@youmail.dk</a>
<b>Netværk Vest- himmerland</b>	Flemming Nielsen Mejsevej 13 9600 Års	☎ 9862 3343 ☎ 4037 7343 <a href="mailto:flgn@mail.tele.dk">flgn@mail.tele.dk</a>
<b>Netværk Øst</b>	Bjarne Brohus Nørregade 17 9330 Dronninglund	31557535 <a href="mailto:bjarnebrohus@stofanet.dk">bjarnebrohus@stofanet.dk</a>
<b>Hjørring klub</b>	Ulrich Voetmann Nyhusvej 155 Lunken Plantage	<a href="mailto:Voetmann@c.dk">Voetmann@c.dk</a> 40812029
Aalborg klub 15 Styregruppe	Hanne Møller Vera Overgaard Elsebeth Pedersen	☎ 98 16 33 84 40864188 ☎ 98 38 35 52 : ☎ 30 28 02 55 30 29 42 28

Returadr.  
Parkinsonforeningen  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup



## **DHL STAFETTEN 2013 ONSDAG DEN 28. AUGUST KL. 18.00**

Kom og vær med til en dejlig dag i kildeparken i Aalborg. Alle kan være med. Tilmeld familie og venner så sammensætter vi antal hold efter antal deltagere.

Vi deltager som noget nyt både med løbehold og gåhold. Der er 5 deltagere på hvert hold og der er 2 forskellige ruter til henholdsvis løbehold og gåhold. Hvert hold får udleveret vand, madkurv, vin og en fakkell. Vi har igen i år lejet et telt på pladsen og her er der hygge i fakkelskær under og efter løbet . Parkinsonforeningen betaler tilmeldingsgebyr og en trøje til alle deltagere.

Tilmelding senest 1 juli til:

Flemming Nielsen 40377343 eller 29453221 eller på E-mail.

FLGN@mail.tele.dk.

### **PARKINSONSKOLE**

#### **20. juni 2013 kl. 13.00**

Besøg på Hjælpecentralen Sted: Fåborgvej 15A, Aalborg  
Tilmelding Lena 22264419

Der afholdes en temadag først i oktober for parkinsonramte og pårørende. Vi arbejder på at få en aftale med en foredragsholder. Vi vil gerne have belyst de problemer parkinsonramte har omkring søvn. Endvidere hvordan det er at leve med en kronisk sygdom og de problemer, der opstår for hele familien