

Nyt fra Parkinsonforeningen Østjyllands kreds,

Dækker følgende kommuner:

Favrskov, Norddjurs, Odder, Randers, Samsø, Silkeborg, Skanderborg, Syddjurs og Århus



Stemningsbillede fra kredsens Nytårskur 2014 (se også artikel inde i bladet).

Indholdsfortegnelse

	<u>Aktivitet/indhold</u>	<u>side</u>
Redaktion	Forside	1
Leif Nyhus Christensen	Indholdsfortegnelse	2
Udgives af Parkinson-	Kære Kredsmedlemmer	3
Foreningen, Østjyllands	Indlæg om Nytårskur	4
Kreds	Indkaldelse til generalforsamling	5
	Aarhusklubben	6
	Aarhusklubben	7
Opsætning /Layout:	Aarhusklubben	8
Leif Nyhus Christensen	Aarhus/Silkeborgklubben	9
	Silkeborg/Odder/Samsø/	10
Trykning: GP-Tryk A/S	Randersklubben	11
Rugvænget 3	Randers/Djurslandsklubben	12
8500 Grenaa	Parkinsonskole	13
	Parkinsonskole	14
Oplag 650 stk.	Aktivitetskalender	15
Deadline senest	Bestyrelse	16

sendes til

Leif Nyhus Christensen
Ymersvej 7
8500 Grenaa
e-mail:ls.tornled@mail.dk

Kære medlemmer.

Så er vi godt inde i et nyt årstal; igen i år havde kredsens inviteret jer til nytårskur og igen blev det en god oplevelse. Sonja og Leif havde sørget for en smuk opdækning og snakken summede fra første minut, den eneste kritik jeg har hørt var, at det var en skam, der ikke var plads til dans da de forrygende spillemænd med navnet Maltekspressen underholdt efter middagen.

Jeg vil bede jer lægge mærke til omtalen af parkinsonskolens program for foråret, hvor der tilbydes to kursusdage med et spændende og meget relevant indhold, og så vil jeg løfte sløret for en del af kredsens eget program.

D. 18. juni må I gerne reservere til en tur, hvor vi besøger sekretariatet i den nye smukke bygning i Høje Taastrup. Turen gennemføres under forudsætning af, at vi kan samle mindst 30 deltagere. Det er planen at foretage opsamling i Silkeborg, Aarhus og Skanderborg og ud over Handicaphuset, vil vi besøge en anden seværdighed undervejs.

D. 30. august er der igen et kursus for de pårørende. Det afholdes i Skanderborg kulturhus, hvor Marie Lenstrup, der har redigeret bogen: At leve ved siden af kronisk sygdom, sammensætter dagens program. Endelig er der aftalt et møde i Aarhus d. 1. okt. Med emnet nonmotoriske problemer ved parkinsons sygdom. I vil selvfølgelig blive løbende orienteret om arrangementerne i de kommende udgaver af bladet.

Til slut vil jeg opfordre dem, der har mulighed for det, til at møde op ved den forestående generalforsamling, hvor I bl. a. har muligheden for at få en dialog med kredsbestyrelsen.

Med venlig hilsen

Vagn Hestbæk

En lørdag eftermiddag i det nye år 2014.



Efter en veloverstået jul havde Østjyllandskredsen for tredje gang inviteret til nytårskur i Langenæs kirkens lokaler. Selv om vejret udenfor var koldt og gråt, "skinnede" solen indendørs. Snakken gik lige fra start både mellem "nye" og "gamle" deltagere.

Efter velkomst fra formanden for Østjyllandskredsen, Vagn, og fællessang fra Højskole sangbogen, blev menuen præsenteret, buffet leveret af Mesterslagteren Hou. Efter at alle havde fået hvad de kunne spise, hvis ikke var det deres egen skyld, var der underholdning. Det stod spillemandsorkestret Maltekspressen for. Med spillemandsmelodier fra Danmark, Norden, USA og selv Grønland på grønlandsk kom der gang i klapsalverne. Spillemandene optrådte 2 gange og i pausen blev desserten, en lækker mousse, serveret sammen med kaffen.

En stor tak for en virkelig vellykket eftermiddag samt arrangement skal lyde til serveringspersonalet for at fadene altid var fyldte. Den tak skal også lyde til arrangementskomiteen (Sonja og Leif) for at nytårskuren igen blev en succes.

Tak Vi ses om ikke før (til generalforsamlingen som Vagn sagde) så senere til nytårskuren næste år.

Peter Emborg Madsen Randers Klubben

**Indkaldelse til ordinær generalforsamling i Parkinsonforening,
Østjyllands kreds, torsdag den 27. marts kl. 17.00, på Kirkedammen 2,
8000 Århus C.**

Dagsorden:

- 1.Valg af dirigent
- 2.Formandens beretning til efterretning
- 3.Det reviderede årsregnskab til godkendelse
- 4.Valg:
 - a) bestyrelsesmedlemmer for 2 år:
Dorthe Dam, modtager valg
Birthe Vestergaard, modtager ikke valg
Anette Knudsen, modtager ikke valg
 - b) Valg af suppleanter for 1 år
Hans Jørgen Calundan, modtager valg
Lise Helmer Petersen, modtager valg
5. Indkomne forslag, senest 20. marts til formanden

- 6.Eventuelt

Af hensyn til fortæring bedes om tilmelding senest torsdag den 20. marts på tlf. 8633 2277/2894 4098 eller e-mail: ls.tornled@mail.dk

Og så kan vi glæde os til, at forstander ved pensionisthøjskolen Rude Strand, Aage Augustinus, efter generalforsamlingen vil tage os med på " En lystvandring i Benny Andersens forfatterskab"

Aage er kendt for sine engagerede og spændende foredrag, altid med et humoristisk anstrøg.
Glæd Jer til en god aften

Århusklubben

Klubleder: Michael Maahr Tlf. 2235 6252. E-mail: michaelmaahr1@live.dk

Kontaktperson: Leif Nyhus Christensen Tlf. 8633 2277/2894 4098. E-mail: ls.tornled@mail.dk

Juleafslutning i Aarhus klubben

D. 10. december kl. 14.00 – 16.00 mødtes en lille gruppe med personer med Parkinsons sygdom og en pårørende i et lokale ved Langenæs Kirken til juleafslutning i Aarhus klubben.

På programmet var gløgg og æbleskiver og et spændende foredrag om juledekorationer, som Østjyllands Kredsens næstformand og forhenværende gartner, Leif Nyhus Christensen stod for. Leif fortalte meget levende om, hvordan man selv og for en lille udgift kunne lave en flot juledekoration. Man kunne spare penge ved f. eks. at gå i den lokale skov eller i sin have og finde ting, der kunne bruges i juledekorationen. I løbet af de 2 timer lavede Leif flere juledekorationer, som deltagerne fik med hjem. Gløggen var varm, æbleskiverne var dejlige og deltagerne hyggede sig rigtigt i de to timer, som arrangementet på Kirkedammen varede.

Foreløbig liste over mulige aktiviteter i Aarhus Klubben

Leif og Michael fra Aarhus klubben har udarbejdet nedenstående liste over aktiviteter. Ideen med listen er at få et grundlag til at arrangere fremtidige aktiviteter til medlemmerne i Aarhus.

Vi er derfor meget interesseret i at modtage forslag og ønsker til emner og rammer, for hvor og hvornår aktiviteterne skal foregå mv.

Vores økonomi sætter selvfølgelig grænser for hvilke og hvor mange aktiviteter, som vi på kort sigt kan gennemføre.

Vi vil prioritere aktiviteter, som vi tror, vil have interesse for en bredere kreds af medlemmer.

1. Sang/musik
2. motionsformer af forskellig art (cykling, gang, løb, svømning, stavgang m.m.)
3. Dansehold personer med Parkinson/pårørende, motion siddende i stole ledet af en fysioterapeut og meget mere.
4. Hyggemøder med kortspil, brætspil, håndarbejde, fortælling af livshistorier m.m.
5. Foredrag af faglig karakter omkring Parkinsons sygdom (Neurolog Erik Lehfeldt, Klinisk Prof. Jens Chr. Hedemann Sørensen, Overlæge og neurolog Niels Sonde eller Overlæge Karen Østergård kunne f. eks. fortælle om operativ behandling med elektroder.)
6. Andre foredrag (rejseoplevelser m.v.)
7. Interessegrupper for forskellige hobbyformer og kunst og sport
8. Interessegrupper for læsning af litteratur
9. Pårørendegruppe(r)
10. Deltage i teater/musik-arrangementer
11. Ture i naturen hvor medlemmer evt. kan bidrage med viden omkring fugle, planter, viden omkring skovbrug, agerbrug, naturens tilblivelse m.m.
12. Besøg i den Japanske have, Stenomuseet/væksthusene i Botanisk have, besættelsesmuseet i Aarhus m.v.
13. Udflugter til f. eks: Fængselsmuseet i Horsens, Mariager saltcenter, sejltur på Mariager fjord, Olsens Paradis nær Bramminge, Den Italienske have ved Broløs nær Hobro m.v.
14. ***Jeres forslag og ønsker til aktiviteter.***

Vi fortsætter med korsang følgende torsdage: **6. marts, 3. april og 8. maj i tidsrummet kl. 14.00 – 16.00** på Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C. Lise Helmer (klaver) og Jørgen Gliemann (fagot) spiller til vores sang. Lise sørger for åndedrætsøvelser og lettere stemmetræning. Repertoiret er nye og gamle sange, som aftales med deltagerne fra gang til gang. Tilmelding senest mandagen før sangarrangementet. Deltagerbetaling til kaffe og kage: kr. 25. Vel mødt.

Vi besøger Aarhus Rådhus den **15. marts kl. 10.00**. Der er en guidet rundvisning og det koster 40 kr./person. Der er plads til 20 personer. Vi mødes i Rådhusets forhal. **Tilmelding nødvendig - til Michael Maahr, 2235 6252 og senest den 10. marts.**

"Introduktion til selskabsdans for personer med Parkinson.
Underviser: Verner Hansen, (danselærer gennem 40 år og som i Lystrup underviser personer med Parkinson i selskabsdansen).
Tidspunkt: lørdag d. 29. marts og søndag d. 30. marts - begge dage kl. 10.30 - 12.00.

Sted: I skrivende stund, er stedet endnu ikke fundet, men i vil få det at vide ved tilmeldingen.

Deltagerbetaling for weekenden : par: kr. 150 - enlige: kr. 75.

Max antal deltagere: 20 personer.

Bindende tilmelding: senest fredag d. 14. marts kl. 12.00 til Michael Maahr, 22 35 62 52, michaelmaahr1@live.dk."

Vi har også efter henvendelser tænkt os at starte en pårørende-gruppe her i Aarhus. Vi ved, at en sådan gruppe kan være med til at give både mennesker med Parkinson og deres pårørende et større livsindhold. Vi har tænkt os at starte omkring den **15. marts**.

Gruppen mødes hver 3. uge en hverdags eftermiddag eller tidlig aften (kl. 16.00 – 18.00 eller kl. 19.00 – 21). Er du/I interesseret, så kontakt Michael Maahr (tlf. 2235 6252) eller kredsens pårørendekontakt Sonja og Leif på (tlf. 2894 4098) inden 1. marts.

"Deltag i juni måned i 3-4 ture i naturen med Parkinsonforeningen (Aarhus klubben):

Som en ny aktivitet har vi tænkt på, om der er nogen, der i uge (f.eks. 24) i juni har lyst til at gå 3-4 ture omkring Aarhus. Vi vil

hjælpe hinanden med at gennemføre turene, som f.eks. kunne være fra ca. kl. 10 til ca. kl. 14. Vi forestiller os, at man udover fornuftig påklædning og fodtøj har en madpakke og noget at drikke med på turene. Vi vil prioritere hyggeligt samvær i naturen frem for konkrete gå distancer og andre præstationskrav. Interesserede kan tilmelde sig til Leif på tlf.: 8633 2277/2894 4098 eller ls.tornled@mail.dk, inden d. 31.maj, hvorefter vi vil indkalde til et møde for at aftale turene m.m."

Silkeborgklubben

Klubleder: Hans Jørgen Calundan

Tlf. 8682 9778, e-mail: hjbcalandan@hotmail.com

Siden sidst:

I November havde vi fælles med kredsen en temadag som blev afviklet her i Silkeborg

Parkinson skolen havde i november to kurser i Viborg, både i Viborg og Silkeborg var der en god tilslutning.

28. november havde vi vores årlige julefrokost, i Bowl en Fun, flot tilslutning og en festlig aften med dejlig mad og mange gaver. Det var så slut på 2013

Så er vi klar til at tage hul på 2014, her startede vi med Nytårskur i Århus, en dejlig eftermiddag hvor vi spiste godt og blev underholdt af friske spillemænd.

Arrangementer i foråret

Marts

Kreds generalforsamling

Se andet sted i bladet. Vi vil fra bestyrelsens side anbefale at deltage, såfremt man har mulighed for det.

April

Den 24. april Årsmøde

Årsmødet afholdes som vanligt i Det Nye Teater Gjessøvej
Silkeborg.

Vi starter med møde kl. 18,15 herefter spisning med efterfølgende
revy.

Alt dette for kun 125 kr.

Tilmelding til Vagn Hestbæk tlf.8685 3243 mail
vagnoganna@gmail.com, senest 15.april

Obs : Vores pige selvhjælpsgruppe har stået stille en tid, den vil vi
prøve om kan vi få gang i igen.

Vi mødes den første **mandag** i måneden i sundhedshuset på
Østergade.

Første møde er mandag den 3.marts kl.14.00, er det noget for dig
så mød op denne dag.

Tilmelding ikke nødvendig.

Varmtvandstræningen er overtegnet pt. vil du på venteliste så ring
Lillian 2332 0482.

Odderklubben

Klubleder: Birthe Vestergaard, tlf. 2218 4820, E-mail: bittevestergaard@gmail.com

Medhjælper: Sigrid Sørensen, tlf. 8653 1264

Vores lokale klub er på tiden lukket ned p.g.a. manglende
tilslutning. Vi håber og tror, at vi igen får mulighed for at få gang i
Odderklubben. Hvis der i Parkinsonforeningen er medlemmer, som
ønsker at være med til en ny start, er I velkomne til at kontakte mig
eller min mand Poul Erik Vestergaard.

Venlig hilsen Birthe Vestergaard.

Samsøklubben

Klubleder: Ingolf & Jonna Thunbo Hansen Tlf.:86590053, E-mail: skrænten7@mail.dk

Medlemmerne får besked når det næste møde er planlagt.

”Randersklubben”

Klubleder i Randers: Hans Nielsen tlf.: 86415502/53570905, e-mail runebergsvej3@live.dk
Stedfortræder: Peter Emborg Madsen tlf.: 86477633, e-mail: pem.madsen@mail.dk

Fredag den 21. marts kl. 14.00 Sangeftermiddag i Underværket, Stemansgade 9C, Randers

Vi gentager succesen fra julefrokosten med sang og musik, under ledelse af vores huspianist Leif Arboe.
Tilmelding senest den 18. marts.

D. 23. april 2014 kl. 12.45 går turen til Spentrup og Hvidsten, foreslået og arrangeret af Hanne Larsen, Spentrup.

I Spentrup er der rundvisning i Malvinas hus, opkaldt efter Steen Steensen Blichers datter, og som i dag er indrettet som mindestue for Steen Steensen Blicher.

Efter rundvisningen og et besøg ved Blichers grav, kører vi til Hvidsten kro, hvor Henrik Nejsum fortæller om kroen og Blichers tilknytning til stedet. Og så er det nærliggende, at når vi befinder os i Hvidsten, at høre om Hvidstengruppen.

Hvidsten kro serverer kaffe/the og lagkage, kr. 58,- pr. kuvert.
Diabetiker, bedes af hensyn til kroen oplyse det ved tilmelding.

Vær opmærksom på følgende tidspunkt:

KL 12:45 mødes vi på p-plads ved Spentrup Kirke Stationsvej 46.

Transport private biler, kørselsordning arrangeres, oplys ved tilmelding om deltagelse i ordningen. Tilmelding senest d. 16. april.

D.19. maj 2014 kl. 14:00 besøger vi Galleri Dahl i Sødring, der servere kaffe/the og kage. Vi kører videre til Sødring kirke, hvor vores vært Dagny Olsen fortæller om kirken, der er fra 1200 tallet,

og Sødringholm gods. Der køres videre til Udbyhøj marina, hvor turen slutter. Transport private biler, kørselsordning arrangeres, oplys ved tilmelding om deltagelse i ordningen. Tilmelding senest d. 12. maj.

Djurslandsklubben

Klubleder: Leif Nyhus Christensen Tlf. 86332277/28944098, e-mail: ls.tornled@mail.dk

Klubleder: Kirsten Sylvang: Tlf. 86309096, e-mail: sylvang@stofanet.dk

KENDER DU SPILLET BOWLS ?

Bowls er et spil, hvor målet er at rulle skævt vægtede eller lidt asymmetriske kugler, kaldet Bowls, nærmest til en noget mindre hvid eller gul kugle kaldet JACK.

Bowls er blevet udtænkt som en mindre udgave af det store indendørs Bowls, og er netop designet til at spilles i små haller, forsamlingshuse og gymnastiksale.

Formålet med spillet er, at placere sin kugle tættere på Jack end modstanderne. Spillet spilles på et tæppe, der er ca. 13 meter langt og 2 meter bredt.

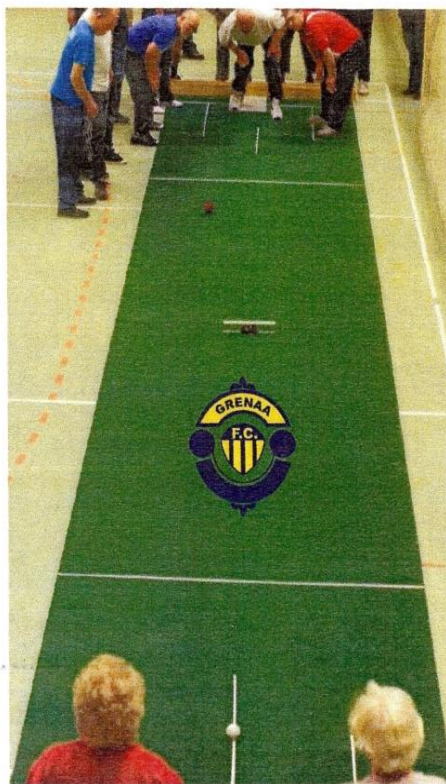
De 8 kugler i 2 farver, oftest brun og sort, er ca. 10 centimeter i diameter.

På midten af tæppet, er der en forhindring, en centerblok, som man skal spille udenom.

Tæppet er opmærket ens i begge ender, så der spilles frem og tilbage.

Alle bruger den samme slags kugler, dette fjerner behovet for at spillerne selv skal købe udstyr, og gør det til en forholdsvis billig sport at tage op. Tæpperne er fremstillet, så de kan rulles, og opbevares let.

Alle kan deltage i spillet uanset alder og evt. handicap.



Klubben er sat i dvale, bortset fra nogle få der dyrker motion i GiC (multihallen) hver tirsdag fra kl. 14.00 til 16.00

Denne motion består i at spille "Bowls". – Et meget sjovt og givende spil, som stortset alle kan spille. Dette spil er med til at give den motion man som ramt af parkinson også har brug for.

Henvendelse til Leif, Tlf: 8633 2277/2894 4098, hvis du kunne få lyst til det.

Østjyllands og Midtnordjyllands kredse fortsætter samarbejdet om

PARKINSONSKOLEN

med følgende 2 kursusdage i foråret 2014.

Arrangementerne afholdes på **CKU - Center for Kommunikation og Undervisning, Rosenstræde 6, 8800 Viborg.**

Prisen for deltagelse er 150 kr. pr. dag og inkluderer frokost med 2 stykker smørrebrød samt kaffe/te formiddag og eftermiddag.

Deltagerantallet er begrænset til 30 personer pr. dag efter "først til mølle.."

Lørdag den 29. marts:

Kl. 10 – 12: Demens.

Det er desværre en kendsgerning, at Parkinsonpatienter har en øget risiko for på et tidspunkt at udvikle demens i mere eller mindre alvorlig grad. **Katrine Ebelhaerd**t er demenskoordinator i Skive kommune, og hun vil fortælle om sygdommens symptomer, udvikling og perspektiver. Og hun vil give gode råd til patienter og pårørende m.h.t. , hvordan man kan medvirke til at afbøde konsekvenserne af sygdommen.

Kl. 13 – 15: Kognitiv træning.

Det gentages igen og igen, hvor vigtigt det er for Parkinsonpatienter at træne kroppen ved motion og andet, men lige så vigtigt er det at holde hovedet i gang. **Anita Harbøl Andersen** er ergoterapeut i Morsø kommune, og hun vil fortælle om, hvad kognitiv træning er i den forbindelse, og hvordan man selv kan hjælpe med til at holde sit intellekt i form. Det sker ved en række gode råd og øvelser, der kan inddrages i hverdagens almindelige gøremål eller kombineres med fysisk aktivitet af forskellig art.

Lørdag den 12. april:

Kl. 10 – 12: Duodopapumper, apomorfinpumper og –penne.

For mange Parkinsonpatienter kan det på et tidspunkt blive relevant at overveje forskellige pumpeløsninger som alternativ eller supplement til den hidtidige tabletbehandling. **Ditte Leer** er som Parkinsonsygeplejerske ved Aalborg Universitetshospital centralt placeret i hele denne proces og vil med sin erfaring som sygeplejerske give et oplæg med stikordene: Hvad bør man overveje i forhold til en eventuel pumpeløsning, pumpernes virkemåde, hvordan foregår forundersøgelse, udvælgelse, testperiode og efterfølgende kontakt og kontrol. DBS-operation på Århus Universitets Hospital, kontakt og visitation hertil vil også blive berørt.

Kl. 13 – 15: Parkinson og kost.

Dorte Colding er diætist ved Bispebjerg Hospital og specialist i den bedste kost for Parkinsonpatienter. Hun vil i sit oplæg om kostens betydning og gode kostråd bl.a. komme ind på nedsat smags- og lugtesans, vægttab, forstoppelse, mundtørhed og tygge- og synkebesvær. Hun vil endvidere tage smagsprøver med på tilskudsdrikke og fibertilskud.

Man kan tilmelde sig én af kursusdagene eller begge efter ønske til

Vagn Hestbæk, tlf. 8685 3243, mail: vagnoganna@gmail.com

eller

Willy Mathiesen, tlf. 8663 7065, mail: willymathiesen@hotmail.com

Fristen for tilmelding i begge tilfælde er fredag den 21. marts

Aktivitetskalender

<u>Dag</u>	<u>tid</u>	<u>Arrangement/foredragsholder</u>	<u>Arrangør</u>
Tors	27.03.14	Kredsgeneralforsamling	Østj.Kreds
Tors	06.03.14	Sang + 03.04.14 + 08.05.14	Aarhus klubben
Lør	15.03.14	Besøg på Aarhus Rådhus	Aarhus klubben
Man	03.03.14	Samling af pige selvhjælpsgruppe	Silkeborg klubben
Tors	27.03.14	Kredsgeneralforsamling	Silkeborg klubben
Tors	24.04.14	Årsmøde og revy	Silkeborg Klubben
Midlertidig lukket, men åben for henvendelser			Odder klubben
Ikke fastsat Klubben kontakter dig			Samsø klubben
Fre	21.03.14	Sangeftermiddag	Randersklubben
Ons	23.04.14	Tur til Spentrup og Hvidsten	Randersklubben
Man	19.05.14	Galleri Dahl i Sødring	Randersklubben
Hver tirsdag "Bowls"			Djurslandsklubben
Lør	29.03.14	Kursus (Demens og kognitiv træning)	Parkinsonskole
Lør	12.04.14	(duadopa-apomorfinpumper og-penne) (Parkinson og kost)	Parkinsonskole

Hvis du ser efter, er der mange

arrangementer rundt i klubberne.

**Har du lyst så deltag i et, eller flere af dem,
så bestem dig for det.**

Husk klublederne gør et stort arbejde for foreningen



Afsender
Leif Nyhus Christensen
Ymersvej 7, 8500 Grenaa

Bestyrelsen:		
Formand	Vagn Hestbæk	tlf. 8685 3243 vagnoganna@gmail.com
Næstformand	Leif Nyhus Christensen	tlf. 8633 2277 ls.tornled@mail.dk
Kasserer:	Sonja Christensen	tlf. 8633 2277 ls.tornled@mail.dk
Sekretær (klubleder Grenaa)	Kirsten Sylvang	tlf. 8630 9096 sylvang@stofanet.dk
Best.medlem	Anette Knudsen	tlf.6615 2030 avknudsen@knudsenansby.dk
Best.medlem (klubleder i Odder)	Birthe Vestergaard	tlf. 8654 2299 bittevestergaard@gmail.com
Best.medlem	Dorthe Dam	tlf.8622 9820/2178 9608 damdorthe@gmail.com
Klubleder I Aarhus	Michael Maahr	tlf. 2235 6252 michaelmaahr@outlook.dk
Suppleant (klubleder i Silkeborg)	Hans Jørgen Calundan	tlf. 8682 9778 hjbcalundan@hotmail.com
Suppleant	Lise Helmer	tlf. 8610 2386 lisehelmer@gmail.com