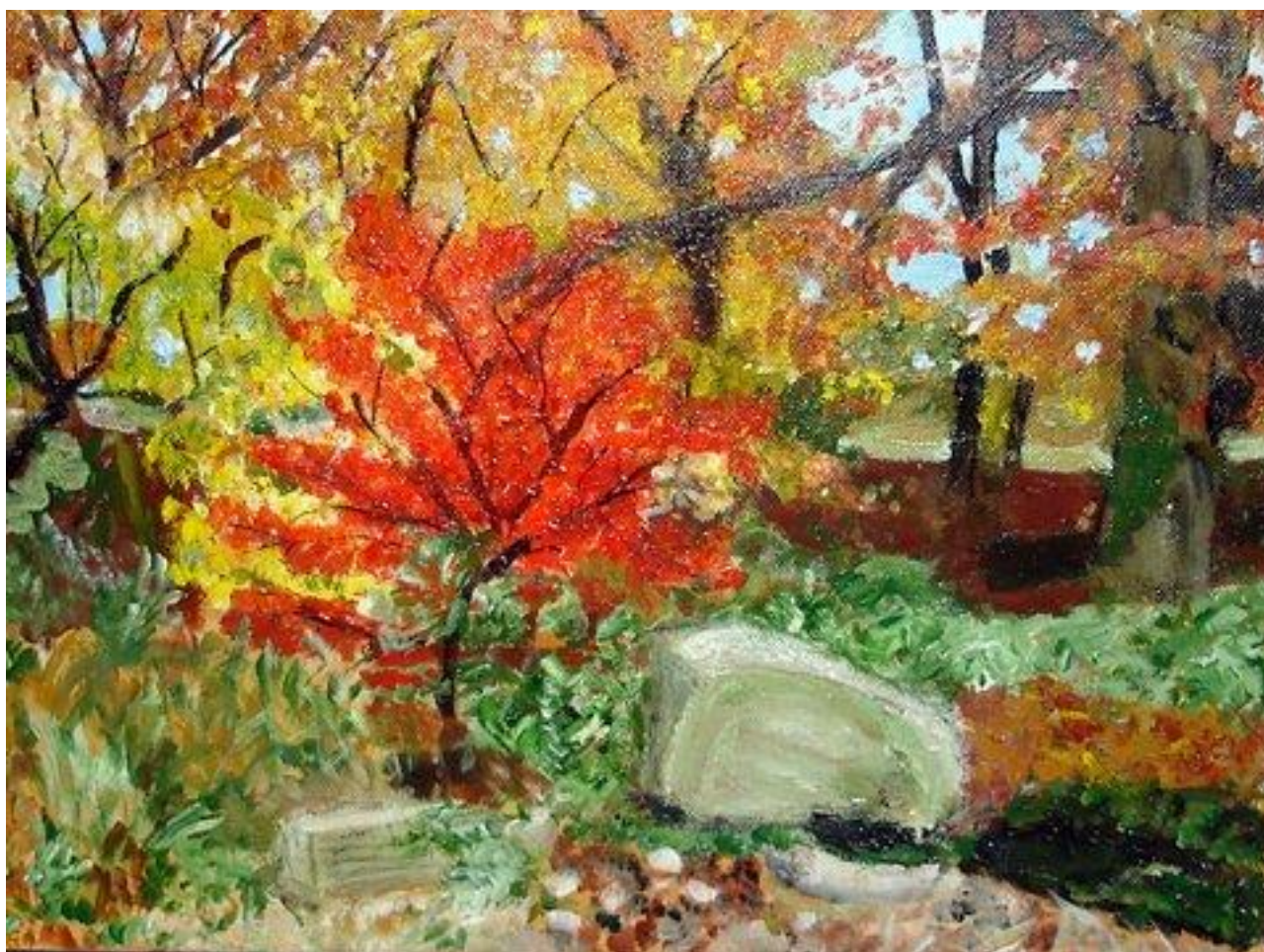


## **Nyt fra Parkinsonforeningen, Østjyllands Kreds**

Dækkende følgende kommuner:

Favrskov, Norddjurs, Odder, Samsø, Silkeborg, Skanderborg,  
Syddjurs og Aarhus



Efterår.

Billedet er malet af Kirsten Sylvang, Grenaa

## Indholdsfortegnelse

|   | <u>Aktivitet/Indhold</u>  | <u>Side</u> |
|---|---|-------------|
| Redaktion:  | Forside   | 1           |
| Leif Nyhus Christensen  | Indholdsfortegnelse   | 2           |
|   | Kredshilsen fra formanden   | 3           |
| Udgives af Parkinson-   | Kredshilsen fra formanden   | 4           |
| Foreningen, Østjyllands   | Invitation til nytårskur i kredsen  | 5           |
| Kreds   | Information fra sekretariatet   | 6           |
|   | Aarhusklubben   | 7           |
| Opsætning/Layout:   | Aarhusklubben   | 8           |
| Leif Nyhus Christensen  | Silkeborgklubben  | 9           |
|   | Silkeborgklubben/ Odderklubben/Samsøklubben   | 10          |
| Trykning:   | Randersklubben  | 11          |
| GP-Tryk A/S,  | Randersklubben/Djurslandsklubben  | 12          |
| Rugvænget 3   | Djurslandsklubben   | 13          |
| 8500 Grenaa   | Kursus i Netværksgruppen Ene  | 14          |
|   | Aktivitetsskalender + kontaktpersoner   | 15          |
| Oplag 650 stk   | Bestyrelse/klubformænd  | 16          |
| Deadline 25/1-25/4-25/7-<br>25/10 2014 og sendes til<br>Leif Nyhus Christensen<br>Ymersvej 7,8500 Grenaa<br>Tlf.: 86332277/28944098<br>e-mail: ls.tornled@mail.dk | <b>Hvis du har interesse i at hjælpe klublederne<br/>og dig selv, så kom ud af busken, og meld dig<br/>selv på banen. Kom med dit budskab enten<br/>det er negativt eller positivt.</b> |             |

Kære kredsmedlemmer!

Når I får dette blad i hånden, nærmer vi os slutningen af november, en måned der har budt på mange aktiviteter i kredsen, og heldigvis har I medlemmer taget godt mod vore forskellige tilbud. I øjeblikket har således 65 personer tilmeldt sig temadagen i Silkeborg, og der er fin tilslutning til kurserne i parkinsonskolen. Til kurset d. 16. nov. Har vi endog været nødt til at finde et større lokale, end vi plejer at bruge for ikke at skuffe de mange interesserede, der har tilmeldt sig.

Den 17. nov. deltager tre medlemmer fra kredsbestyrelsen i en samarbejdsdag i Odense, hvor der vil blive fokuseret på, hvordan vi modtager og fastholder medlemmerne i parkinsonforeningen, og på hvordan vi i kredsene kan inspirere hinanden.

Med hensyn til at fastholde medlemmerne må det afgørende være, at foreningen er leveringsdygtig med de ydelser, de samme medlemmer efterspørger og har brug for, og der har vi måske et problem, forstået på den måde at kommunikationen i foreningen stort set kun går en vej, nemlig fra foreningens ledelse og ud til det enkelte medlem. Det er f. eks. meget sjældent, der kommer kommentarer og forslag til aktiviteter fra jer medlemmer til kredsbestyrelsen.

Vi diskuterer ofte, hvad der skal til for at holde gang i klubberne og skabe rammerne for et inspirerende foreningsliv, men måske er det slet ikke det I føler, der er brug for? Vi kan dog konstatere, at der nogle steder er fin opbakning til klubbernes aktiviteter, medens det andre steder er næsten umuligt at engagere medlemmerne. Der har f. eks. Aldrig været klubvirksomhed i hverken Skanderborg eller i Favrskov kommuner, selv om der begge steder er et pænt antal medlemmer, så hvis der sidder nogen et sted og ønsker kredsens

hjælp og opbakning til at komme i gang med at etablere en klub, vil vi meget gerne høre fra jer.

Heldigvis møder vi medlemmer fra hele kredsen ved de arrangementer jeg nævnte i min indledning, og det første tilbud i det nye år er nytårskuren, der finder sted d. 11. januar og dermed afholdes for tredje gang, så er det man begynder at tale om en tradition. Med hensyn til tilmelding og program for dagen kan I læse nærmere inde i bladet.

Da 2013 nærmer sig sin udløbsdato vil jeg slutte med ønsket om en glædelig jul og et godt nytår.

Med venlig hilsen

Vagn Hestbæk



## **Kære medlemmer og pårørende**

Igen i år inviteres I til **Nytårskur** og igen i **Langenæs Kirkes Lokaler, Kirkedammen 2, 8000 Aarhus C** **Lørdag den 11. januar 2014 kl. 12.00.**

- Vi vil servere en buffet bestående af forskellige kulinariske oplevelser, og der vil være underholdning af "Maltekspressen" med spillemandsmusik der svinger.
- Vi forventer Nytårskuren slutter sidst på eftermiddagen, og det hele får I for det lave beløb af 125, 00 kr. pr person.
- Vi håber I sætter dagen af og vil møde op og være med til at ønske hinanden et godt nytår.

Tilmelding er nødvendig og kan foretages til **Sonja og Leif Nyhus Christensen** på tlf. 86332277/28944098 eller e-mail:

ls.tornled@mail.dk (højest 80 pladser, så derfor er tilmeldinger efter først til mølle princippet), og allersenenest den 2. januar 2014 kl. 12.00.

Vi håber på godt fremmøde og vil samtidig fra foreningens side ønske alle medlemmer med deres pårørende en god jul og et godt nytår.



**Kredsbestyrelsen**

## Information fra Parkinsonforeningens sekretariat

Foreningens medlemmer bedes være opmærksomme på, at vi ikke automatisk modtager besked om adresseændringer. Derfor giv besked hvis du flytter, får nyt telefonnummer eller mailadresse.

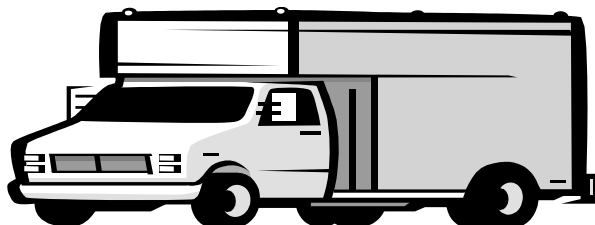
Parkinsonforeningen har en sponsoraftale med OK benzin, hvis du har et OK benzinkort, eller gerne vil have et, kan du kontakte sekretariatet for yderligere oplysninger. Eksisterende kort kan godt kobles på vores sponsoraftale.

Husk også der er skattefradrag for donationer til foreningen, ved indbetaling til enten kredsen eller sekretariatet skal da oplyses Cpr.nr.

Kontakt foreningen gerne på mail: [info@parkinson.dk](mailto:info@parkinson.dk)

Tlf. 3635 0230 dagligt fra 10-14

Oplys meget gerne dit medlemsnummer ved henvendelse.



**Nu kører vi med flyttebilen, husk lige at melde adressflytning til Parkinsonforeningen**

# Århusklubben

**Klubleder:** Michael Maahr Tlf. 2235 6252. E-mail: michaelmaahr@outlook.dk

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

## ”Frivillig Fredag” i Aarhus

Parkinsonforeningen var repræsenteret med en stand ved et frivilligarrangement kaldet ”Frivillig Fredag” på Bispetorv i Aarhus kommune, fredag den 27. september 2013 kl. 15.00 – 18.00. Aarhus klubben deltog med Leif Nyhus Christensen og Michael Maahr.

Borgmester Jacob Bundsgård Johansen åbnede arrangementet med at takke de frivillige for deres indsats i Aarhus Kommune og fortalte, at man i forbindelse med budgetforhandlingerne for 2014 havde besluttet at intensivere samarbejdet med de frivillige og deres organisationer. Der var 78 stande ved arrangementet på Bispetorv og Store Torv i Aarhus.

Vi fik snakket med mange mennesker, hvor de forbigående bl.a. kunne teste deres viden omkring parkinson, i en quiz, hvor vi havde sat 2 flasker vin på højkant. Nogle af spørgsmålene kunne bl.a. findes i de brochurer vi havde med. Det var en stor succes.

Ligeledes havde vi også en stumtjener med, hvor vi havde hængt opfordringer op, til at søge medlemmer, hjælp til forskellige arrangementer, m.v.. Med disse flagrende opfordringer fik vi en god respons. Det kan måske på sigt indebære samarbejdsmuligheder med nogle unge mennesker.

Alt i alt fik vi vist flaget på en god og fin måde.



Borgmester Jacob Bundsgård Johansen og Michael Maahr



Leif Nyhus Christensen og Michael Maahr



Julearrangement i Aarhusklubben:

Vi har arrangeret, at næstformand i Østjyllands kreds, og tidligere gartner Leif Nyhus Christensen kommer på besøg i Kirkedammen 2, Langenæs Kirken **den 12. december i tidsrummet kl. 14-16.**

Leif vil vise interesserede, hvordan de ud af materialer hentet i skov, have og naturen kan lave en spændende juledekoration. Tilmelding nødvendig af hensyn til indkøb af gløgg og æbleskiver. Tilmelding senest mandag d. 9. december til Michael Maahr, 22 35 62 52.

**Lørdag den 11. januar** er der igen inviteret til Nytårskur for Kredsen. Det er tredje gang, så her er vi ved at lave en tradition. Gå ikke glip af den, og tilmeld Jer allerede nu (se side 5).

**Torsdag den 6. februar** på Kirkedammen 2, kl. 14–16 fortsætter vi med sang ledet af Lise Helmer.

Her ser vi ingen grund til, I holder Jer tilbage, fordi I kan hjælpe Jer selv med stemmen. En følge af Parkinsonsygdommen kan være lav og utydelig stemme. Sang kan være med til at afhjælpe stemme-problemet, samtidig med at det er sjovt og hyggeligt at deltage i sangen og sangøvelser mv. Det er ikke et krav, at man kan synge.

Til slut vil Michael og Leif ønske alle medlemmer og deres familier en god jul og et godt nytår.



**Samt**





# Silkeborgklubben

Klubleder: Hans Jørgen Calundan

Tlf. 8682 9778, e-mail: [hjbcalandan@hotmail.com](mailto:hjbcalandan@hotmail.com)

## Siden sidst:

I august var vi på vores populære årlige udflugt. Turen gik i år til Ikast og omegn vi spiste blandt andet en dejlig middag i golfklubben kantine. Og det lykkedes for de fleste at bestige Cronhammers imponerende Elia skulptur i Birk. Der var fin tilslutning til turen og en positiv stemning. Tak til stifinderne for endnu et flot arbejde,

## November

Traditionen tro holder vi julefrokost i Bowl en Fun på Brokbjergvej torsdag den 28. november.

Bowlerne møder kl. 16.30 (Alle er selvfølgelig velkommen til og se på)

Øvrige kl. 18.00 husk ved tilmelding og sige om du vil bowle.

Kl.18.00 er der spisning og ind imellem er der lotteri og gætteleg med gode gevinster.

Mød op med godt humør til en festlig aften.

Tilmelding Knud: [kj@energimail.dk](mailto:kj@energimail.dk), eller tlf. 23 25 03 24 hurtigst muligt.

Prisen er kun 150 kr. pr. prs.

## Januar.

Nytårskur.

Den Årlige og populære Nytårskur finder sted den 11.januar Kirkedammen 2 Århus kl. 12,00.

Læs mere om dette arrangement andet sted i bladet.(side 5)

## Februar.

Sangeftermiddag i Medborgerhuset. I februar har vi atter allieret os med vores populære pianist Kirkfeldt. Vi mødes mandag den 3.

februar kl. 14.00 i Medborgerhuset Bindslevs Plads, hvor vi synger os glade til Kirkfeldts dejlige toner.

Tilmelding til formanden Hans Jørgen på tlf.86 82 97 78 eller [hjbcalandan@hotmail.com](mailto:hjbcalandan@hotmail.com) Senest 25.januar.

**VARMTVANDS TRÆNING:** Der er to ledige pladser til Varmtvandstræning så vil du noget godt for dig selv Ring til Lillian og tilmeld dig, 2332 0482 træningen er tirsdage fra 12,00 til 13.00

Vi vil alle fra bestyrelsen ønske jer en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår.  
Tak for jeres store opbakning i året der snart rinder ud.

## **Odderklubben**

**Klubleder:** Birthe Vestergaard, tlf. 2218 4820, E-mail: [bittevestergaard@gmail.com](mailto:bittevestergaard@gmail.com)

Klubben er desværre lukket ned p.g.a. manglende tilslutning, men har du nogle spørgsmål, eller en ide til at mødes kan du kontakte en af kredsbestyrelsen eller Birthe Vestergaard (se tlf.nr på bagsiden af bladet.)

Hilsen og god jul Birthe

## **Samsøklubben**

**Klubleder:** Ingolf & Jonna Thunbo Hansen Tlf.:86590053, E-mail: [skrænten7@mail.dk](mailto:skrænten7@mail.dk)

Samsøklubben holder meget af traditioner.  
Derfor vil der sidst i november tilgå medlemmerne en invitation til julesammenkomst i Medborgerhuset En sammenkomst med en dejlig julemiddag og efterfølgende pakkespil. Sæt derfor allerede nu et kryds i kalenderen for den **10. december**, hvor vi håber at se alle  
Med venlig hilsen og fortsat godt efterår.

Ingolf Thunbo Hansen

## Randersklubben

**Klubleder:** Hans Nielsen tlf.: 86415502/53570905, e-mail [runebergsvej3@live.dk](mailto:runebergsvej3@live.dk)  
**Stedfortræder:** Peter Emborg Madsen tlf.: 86477633, e-mail: [pem.madsen@mail.dk](mailto:pem.madsen@mail.dk)

Tirsdag d. 10. december 2013 kl. 12:30 er der arrangeret julefrokost, buffet med mere end 16 forskellige retter, foruden salatbar og forskellige frugter.

Prisen er kr. 68,- eksklusiv drikkevarer.

Det foregår på restaurant Golden House, Thors Bakke 2, Randers, (lige ved siden af Bio City).

Tilmeldingsfrist senest d. 3. december.

Randers Klubben ønsker alle i Østjyllands Kredsen

# God jul og et godt Nytår

Lørdag d. 11. januar 2014 nytårskur i Aarhus, se side 5.

Tirsdag d. 18. februar 2014 kl. 13:30 mødes vi ved Kulturhusets indgang i Stemannsgade til en guidet rundvisning på Museum Østjylland, der er en sammenslutning af det tidligere Kulturhistorisk Museum i Randers, Djurslands Museum i Grenaa og Museet for Syddjurs i Ebeltoft. Museet er et af landets største lokalhistoriske museer, der gennem indsamling, registrering, bevaring, forskning og formidling arbejder med Randersegnens og Djurslands historie og kultur fra de ældste tider til nutiden.

Efter rundvisning er der kaffe i Kulturcafeen.  
Tilmeldingsfrist senest d. 14. februar 2014.

Tilmelding til Hans Nielsen på 86415502/53570905, Peter Emborg Madsen på 86477633/40733408 eller e-mail:  
[parkinson.rds@gmail.com](mailto:parkinson.rds@gmail.com)

## Djurslandsklubben

**Klubleder:** Leif Nyhus Christensen Tlf. 86332277/28944098, e-mail: ls.tornled@mail.dk  
**Klubleder:** Kirsten Sylvang: Tlf. 86309096, e-mail: sylvang@stofanet.dk

### Hvor blev I af?

I de seneste år har det mildest talt været sløjt med fremmødet til arrangementerne i Djurslandsklubben.

Vi er dog ikke sådan at slå ud, og da vi kan se, at vi har rigtig mange medlemmer af Parkinsonforeningen i vores område, har vi trolig arrangeret og indkaldt til møder/arrangementer ca. hver anden måned, men lige meget har det hjulpet. Kun nogle få trofaste er mødt op. I klubledelsen har vi tænkt over og diskuteret meget, hvad vi har gjort forkert, og vi har lavet arrangementer efter ønske af de få fremmødte, henvist til deltagelse i de andre klubber og til arrangementer i kredsen, men heller ikke dette har givet resultat. De seneste tre møder i klubben har der foruden os selv kun været en enkelt eller ingen mødt frem.

Nu er vi både trætte og skuffede over, at skønne, spildte kræfter er gået tabt, og vi har derfor taget den for os triste beslutning at sætte klubben på "vågeblus". Det betyder **ikke**, at vi lukker klubben, vi er stadig indstillet på at prøve igen, men så må I hjælpe os. Kom frit frem, alle I med Parkinson, send os gode forslag til arrangementer

og møder, som I og jeres pårørende kunne tænke jer at deltage i, så tager vi arbejdstøjet på igen, så I kan mødes med andre i samme situation og få inspiration og gode råd til at leve et godt liv med jeres Parkinson.

I kan naturligvis altid kontakte os og få informationer om møder, både i klubberne og kredsen.

Vi vil stadig mødes privat med den lille trofaste skare, som er tilbage, men vi savner jer! – Kom nu frit frem, så vi kan få Djurslandsklubben op at stå igen.

Leif og Kirsten

**I hjælper Jer selv ved at være aktive, og har I en halv løsning, har vi måske den anden halve løsning.**

På trods af det ovenstående indlæg, har vi besluttet at afslutte året med en julefrokost og lidt hygge lørdag den **7. december kl. 12.00** til de i området, der kunne ønske at være med. Det foregår privat hos Sonja og Leif på Ymersvej 7, 8500 Grenaa. Måske vil der her komme nye ønsker frem.

Tilmelding senest den 2. december kl. 12.00 på tlf. 86332277, mobil 28944098 eller e-mail: ls.tornled@mail.dk. Vi vil opkræve et lille beløb til dækning af mad og drikke.

# Kursus i Netværksgruppen ENE

## FOKUS PÅ de vigtige M'er

Den 28-02-2014 til 02-03-2014 er der igen kursus for medlemmer af Netværksgruppen ENE.

Kurset foregår på Jels Motel- og Sportscenter syd for Kolding, og vi får blandt andet besøg af neurolog Anne Korsgaard, som vil fortælle os om de vigtige M'er for personer med Parkinson, nemlig:

Motion

Musik

Måltidsregulering

Minimere stress

Minimere søvnproblemer

Medicinsk behandling

Vi mødes fredag kl. 17 og slutter søndag før frokost.

Tilmelding kan ske ved at indbetale egenbetalingen kr. 850,00 på reg.nr. 1551 kontonr.: 4504169073. Absolut sidste frist for tilmelding er den 01. februar 2014., Hvis du vil være sikker på at komme med, så tilmeld dig allerede nu, da vi kun har et begrænset antal pladser til rådighed,



6 gange M

## Aktivitetskalender

| Dag  | tid      | Arrangement/foredragsholder | Arrangør          |
|------|----------|-----------------------------|-------------------|
| Lør  | 11.01.14 | Nytårskur i Aarhus          | Kredsen           |
| Tors | 12.12.13 | Julehygge                   | Aarhusklubben     |
| Lør  | 11.01.14 | Nytårskur i Aarhus          | Aarhusklubben     |
| Tors | 06.02.14 | Sang                        | Aarhusklubben     |
| Tors | 28.11.13 | Julefrokost + bowling       | Silkeborgklubben  |
| Lør  | 11.01.14 | Nytårskur i Aarhus          | Silkeborgklubben  |
| Man  | 03.02.14 | Sang                        | Silkeborgklubben  |
| Tirs | 10.12.13 | Julesammenkomst             | Samsøklubben      |
| Tirs | 10.12.13 | Julefrokost                 | Randerklubben     |
| Lør  | 11.01.14 | Nytårskur i Aarhus          | Randersklubben    |
| Tirs | 18.02.14 | Museumsbesøg                | Randersklubben    |
| Lør  | 07.12.14 | Julefrokost og hygge        | Djurslandsklubben |
| Lør  | 11.01.14 | Nytårskur i Aarhus          | Djurslandsklubben |

-----  
**Fre/lør/søn 28/02 til 02/03 2014 Kursus 6 x M      Netværksg. Ene**  
-----

### Kontaktpersoner for DBS-opererede:

Mogens Egholm

Tlf. 40300090

E-mail: egholm@FDF.dk eller

Verner Dam

Tlf. 29909853

e-mail: vernerdam@gmail.com

### Kontaktpersoner for pårørende:

Sonja Christensen

Leif Nyhus Christensen

Tlf. 86332277, mobil 28944098

E-mail: ls.tornled@mail.dk

**Afsender**

Leif Nyhus Christensen  
Ymersvej 7, 8500 Grenaa

**Bestyrelsen:****Formand**

Vagn Hestbæk

tlf. 8685 3243  
vagnoganna@gmail.com

**Næstformand**

(klubleder i Grenaa)  
(Kontaktperson i Aarhus)

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

**Suppleant**

(klubleder i Silkeborg)

Hans Jørgen Calundan

tlf. 8682 9778  
hjbcalundan@hotmail.com

**Suppleant**

Lise Helmer

tlf.8610 2386  
lisehelmer@gmail.com

Klubleder I Aarhus

Michael Maahr

tlf. 2235 6252  
michaelmaahr@outlook.dk

Klubleder I Randers

Hans Nielsen

tlf: 86415502/53570905  
e-mail: runebergsvej3@live.dk

Klubleder på Samsø

Ingolf Thunbo Hansen

tlf. 86590053  
e-mail: skrænten7@mail.dk