

Afs.: Tina Nielsen
Præstevænget 48
5800 Nyborg



PARKINSON POST

Nr. 4

November 2011

23. årgang

I "rask trav" og med et smil om munden...

Ved dette års DHL stafet deltog Parkinsonforeningen på Fyn med 4 hold. (2 løbehold og 2 gåhold). Det var en fordobling i forhold til sidste år, men i betragtning af hvor godt og hyggeligt det er, er det egentlig mærkeligt, at der ikke er mange flere deltagere. Man behøver jo hverken være superatlet eller uden en sygdom for at deltage. Har man lyst til en aften med lidt motion og masser af hyggeligt samvær kan man deltage.

Jeg deltog selv på et af gåholdene. D.v.s. man går 5 km. Jeg fulgtes hele vejen med Gertrud Andreasen fra Nyborg, og jeg ved at flere af de andre også fulgtes ad 2 og 2 eller flere. Inden vi startede havde Gertrud og jeg godt nok aftalt, at vi ikke behøvede at vente på hinanden, men vi fandt hurtigt "fælles fodslaw", og derved blev det.

Det var en skøn fornemmelse at deltage blandt så mange mennesker, og det føltes sejt, da vi passerede målstregen. Ikke mindst fordi min søn efterfølgende sagde til mig, at det havde været så dejligt at se os komme ind i målområdet i "rask trav" og med et stort smil om munden. Sådan en oplevelse skal man da ikke snyde sig selv for!

Lad dette stå som en opfordring til at Parkinsonforeningen Fyn kan stille med endnu flere hold til næste år.

Referent: Karin Thomsen



Fynskredsens rejsedeltagere oplevede "Indian Summer" i Tyskland, og håber allerede nu på et gensyn med en ny destination til næste år

LÆS OM TUREN PÅ SIDE 6



Indhold

Lidt fra formanden	3
Dans for parkinsonpatienter	4
Er du vild med dans?.....	5
Ny succes! Denne gang i Harzen	6
Informationsmøde på OUH.....	9
Parkinsonkurser i landsforeningens regi.....	10
Bestyrelsen	11
Aktivitetsskalendar for Fyn	12 - 13
Klubber Fyn.....	14
Kontaktpersoner m.m.	14
Klubledermøde	15
Assens - Parkinsoncafeen	16
Faaborg - Midtfyn.....	17
Kerteminde	17
Middelfart.....	18
Nyborg	18
Odense	19
Svendborg	20
Få mening med dit liv	21
Forskningsarrangement 2011.....	22
Nyborg præsenterede 1. Frivillighedsdag	23
I "rask trav" og med et smil om munden	Bagside

Parkinson Post udkommer 4 gange om året med et oplag på 600 stk. Bladet redigeres af Karin Thomsen efter retningslinjer udstukket af kredsbestyrelsen.



Næste nummer udkommer februar 2012.

Materiale bedes indleveret
senest den 10. januar 2012.

Redaktør Karin Thomsen, Høgsholtvej 18, 5690 Tommerup
e-mail: kath@glenten.dk, tlf. 23 36 66 86



Nyborg præsenterede 1. Frivillighedsdag

- og Parkinsonklubben i Nyborg var selvfølgelig på barrikaderne

Referent: Jørgen Gadegaard



Efter at 2011 var blevet udnævnt til europæisk år for frivilligt arbejde til fremme af aktivt medborgerskab, bestemte socialministeren, at fredag den 30. september skulle være den første frivillighedsdag, og kommunerne ud over landet blev opfordret til at følge op på det nye tiltag.

I Nyborg resulterede det i, at kommunen tilbød os en gratis stand, hvorfra vi kunne markedsføre vores budskab. Vi sagde straks ja tak, og med den tanke i baghovedet, at vi jo er født af en stor landsforening, der sikkert har forberedt sådan en ny sag til præsentation ud over hele landet, så vi ikke nogen større opgave i det, idet vi forventede, at vi bare skulle melde os i rækken af deltagere, så ville vi få et komplet sæt materialer tilsendt.

Oh - hellige naivitet - på landskontoret kendte man end ikke begrebet, så vi måtte i gang med at skabe egnet materiale. Til at udgøre blikfang på standen, fremstillede vi en række plancher med forskellige udsagn om sygdommen, foreningen og klubben, ligesom publikum på andre plancher blev opfordret til at prøve tilværelsen som parkinsonramt ved at knappe små knapper med handsker på, eller ved at skrue skrue i, også med handsker o.s.v.

Til udlevering havde vi bolcher og de sædvanlige brochurer fra landsforeningen. Desuden havde vi fremstillet et informationsark om Parkinsons Sygdom, og en brochure om den lokale klub med kontaktadresser. Det hele foregik på byens torv, som var fyldt med boder. Parkinsonforeningens bod stod tæt ved scenen, hvor der hele eftermiddagen var forskellig underholdning, og det skabte livlig kontakt ved boden, så vi føler, at vi havde en god kampagne, og at det var arbejdet værd.

Efterfølgende har vi informeret landsforeningen om tiltaget, uden at man har vist større interesse!!

Forskningsarrangement 2011

Referent: Tina Nielsen

Jeg deltog i år i forskningsarrangementet den 8. oktober på Københavns Universitet. Der blev i år uddelt 12 legater til forskellige formål.

Lene Werdelin bød velkommen og styrede eftermiddagen med fast hånd. Seks af legatmodtagerne fortalte kort om deres projekter bl.a. Anita Haahr, adjunkt, ph.d., Neurologisk afd. Århus Universitetshospital som vil udvikle et sygeplejeprogram ved Deep Brain Stimulation behandling. Hun vil se hvad man kan gøre for at hjælpe og støtte patienter og pårørende i at håndtere de udfordringer, der ofte fremkaldes af ændringer i livssituationen efter operationen.

Martin H. Rose, ph.d. studerende, Københavns Universitet fortalte at hans projekt går ud på at påvise, om fysisk træning på et "vægtreducerende" løbebånd kan forbedre parkinsonpatienters evne til at bevæge og styre kroppen.

De 12 legater beløb sig i alt til mere end 2.000.000 kr. uddelt til gode forskningsområder og blev overrakt af Grevinde Alexandra.



Pakkenbergprisen blev i år uddelt til foreningen Danske fysioterapeuter. Der har i år været mere end 300 fysioterapeuter (el. fagpersonale for neurologi) i workshops omkring parkinson og fysioterapi. De er blevet uddannet specielt til at håndtere parkinsonpatienter. Der er ved at blive oprettet en database,

så brugere lettere kan finde fagpersonale med speciale i parkinson.

Eftermiddagen blev rundet fint af med musikalsk indslag, hvor vi alle i salen skulle synge med på nogle mere eller mindre kendte sange. Alt i alt en rigtig spændende og hyggelig eftermiddag.

Lidt fra formanden



Nu har jeg været formand for Fyns kredsen i ca. ½ år og er ved at falde lidt på plads i rollen. Der er rigtig mange ting at sætte sig ind i, og der er da mange ting jeg mangler endnu, men jeg håber at vokse med opgaven. Jeg vil beklage overfor nye medlemmer, at jeg ikke har været opmærksom på at sende et velkomstbrev til jer, dette vil jeg hermed ændre, jeg kan godt se vigtigheden i at også Fyns kredsen byder velkommen i foreningen og opfordrer jer til at deltage i klubmøderne rundt om på øen.

Jeg er rigtig glad for at klubben i Odense endelig ser ud til at komme godt i gang, jeg deltog i mødet i starten af september, og det var et rigtig godt møde med information om Van der Graaff generatoren. Bjarne Tychsen og Ole Grundsøe fortalte om deres erfaringer ved brug af generatoren. Der var mange på mødet, der var oppe og prøve generatoren. Desværre har jeg ikke hørt, om nogen havde effekt af behandlingen, men både Bjarne og Ole har god effekt af behandlingen. Bl.a. fortalte Ole at han er blevet hurtigere i bevægelserne, mere fræk og frejdig (som i gamle dage) og har fået bedre mimik i ansigtet igen. Der var en virkelig god stemning på mødet og snakken gik livligt ved bordene under kaffen. Så god vind til Odense klubben.

Det var meningen at vi ville have afholdt et dansearrangement her i oktober, men på grund af ferie og problemer med mit mailsystem fik vi ikke indbydelsen i det seneste nummer af Parkinson Post. Vi har ikke opgivet tanken, så nu indbyder vi til festligt arrangement med god mad og dans i februar i stedet. (Se side 5).

Jeg vil opfordre jer til at sende indslag til Parkinson Post. Det ville være rigtig dejligt, hvis der er nogen, der vil skrive lidt til bladet, små historier fra hverdagen, sjove episoder, hvis I har gode ideer andre kan få gavn af og så videre. Husk at overholde deadline til bladet, vi er nødt til at stramme lidt op, hvis bladet skal udkomme til tiden.

Jeg vil så til sidst benytte lejligheden til at ønske Jer alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår. Stor tak til alle frivillige, der gør det muligt at foreningen kan møde så mange på øen til klubaftener, med forskelligt indhold, foredrag, festlige indslag også videre.

Formand Tina Nielsen

Dans for Parkinsonpatienter

Der er nu videnskabelig dokumentation for, at motion har positiv betydning for parkinsonpatienter. Der dukker flere og flere materialer op på, at musikken også har en meget positiv indflydelse. Derfor giver vi nu mulighed for at genopfriske dansens glæder.

Kom og vær med til klassisk standard og latindans for parkinsonpatienter og pårørende i hyggelig stemning. Der gives en gratis prøvetime. Man kan derefter beslutte, om man vil deltage de efterfølgende onsdage.

Onsdage kl. 13.00 - 14.00

Sted:

EDS DANS
Rugårdsvej 55.1.
5000 Odense C.
Tlf: 61 18 34 34
www.elitedans.dk

Vi glæder os til at se jer og danser i roligt tempo så alle kan være med.

Prisen er pr. mdr. 150 kr. pr. person /300 kr. pr. par.

Her bor vi:



Gode busforbindelser lige til døren og gratis parkering

Få mening i dit liv

At være frivillig i Parkinsonforeningen har gennem årene givet stor værdi og mening i min tilværelse som pårørende. Jeg har været med til at så frøene til mange ideer, som det er glædeligt at se vokse.

For nylig hørte vi en neurolog på OUH sige, at patienterne selv kan gøre meget for at få det bedre gennem viden, viden, viden, samt ved at dyrke motion. Derfor er jeg overbevist om, at kurserne i Parkinsonskolen har stor værdi med oplysning om sygdommen, efterhånden man kommer til de forskellige faser. 4. sæson er startet med det første kursus, der hurtigt blev overtegnet, og vi fortsætter med musik og terapidag.

Pårørendekurserne er et kapitel for sig, fordi jeg tror på, at styrker man partneren med viden og forståelse for egen situation, bliver man en bedre hjælper, der efter diagnosen kan genfinde kontrollen i tilværelsen. Dette koncept er nu landsdækkende, med tilbud om kurser på Sjælland, Fyn, Jylland og Bornholm. Kursisterne i efteråret er inviteret på studietur til Vejle-fjord Rehabiliteringscenter.

Der er nu 7 klubber på Fyn og Ærø, hvor man kan møde ligestillede til forskellige tiltag. Grundideen er her at skabe et hyggeligt frirum, hvor man møder fuld forståelse for sin situation. Klubberne kan tilbyde tryghed og nyttig oplysning og tips om sygdommen. Det netværk man får i klubberne kan bruges i mange situationer, f. eks. har vi igen i år været på busudflugt med Assens Cafeen. Turen gik til Givskud Zoo. Den næste nytænkning bliver Livsstil, der går ud på at hjælpe med de daglige øvelser gennem musik, dans, sang og bevægelse – der kædes sammen til et program, vi bruger når vi mødes.

Min mand er blevet Duodopabruget - en af de ca. 100 heldige i Danmark der har fået pumpen, som har forbedret vores tilværelse væsentligt. Her har jeg taget initiativ til et årsmøde for patienter og pårørende, som for tredje gang skal samles til foråret.

Der er et godt samarbejde og mange møder og planlægning for at føre disse tilbud ud i livet. Det betyder jeg møder mange rare mennesker, og herigennem undgår den sociale isolation mange parkinsonfamilier slås med i de sene faser.

Der er nok at tage fat på. Vi er mange frivillige om arbejdet, og der er brug for endnu flere med nye ideer og friske kræfter.

Venlig hilsen Lise Arnecke

Svendborg

Mødested:

"Pensionisternes Hus",
Stationsvej 10
5881 Skårup Fyn

Tidspunkt: 17.00

JULEAFSLUTNING

1. december 2011 kl. 17.00

Julehygge for alle medlemmer og nærmeste pårørende.
Vi hygger med spisning, pakkespil og kaffe. Husk pakke til ca. 25 kr.

Vin, øl og vand kan købes, eller tag selv med.

Bindende tilmelding senest 25. november 2011 til

Gurli 21 30 26 59
Inga 62 21 61 82
Annie 62 23 10 58



FORÅRSPROGRAM 2012:

Bowling starter op den 4. januar.
Onsdage i ulige uger kl. 14.00 - 16.00

Bowling og socialt samvær ved kaffen.

Er du vild med dans?



Parkinsonforeningens Fynskreds
indbyder til en eftermiddag med dans

Søndag den 26. februar 2012 kl. 12.00

på Bogense Hotel
Adelgade 56, 5400 Bogense



Uden mad og drikke, du'r helten ikke

så vi havde tænkt os at begynde med at spise en 2 retters menu.
Drikkevarer til maden er for egen regning.

En kop kaffe vil gøre godt, inden vi kaster os ud i dansen.

Eftermiddagen slutter kl. 16.00.

Betaling:

Beløbet, kr. 160,00, bedes indbetalt på
reg. nr. 0828 konto nr. 0000770299. Husk at oplyse navn!

Tilmelding senest den 20. januar 2012 til

Tina Nielsen tlf. 40 30 46 85 eller mtf48@turbo.dk

Der gøres opmærksom på, at hotellet er handicapvenligt. Der er
parkering bag hotellet - og lettest for handicappede at komme ind
den vej.

Vi håber på en hyggelig eftermiddag.

Bestyrelsen



Ny succes! Denne gang i Harzen

Når medlemmerne af Parkinsonforeningens Fynskreds tager på tur må deltagerne være klar med "opleveren" fra starten, for så snart gruppen er samlet, spreder det sociale velvære sig. Måske skyldes det, at en del af deltagerne kender hinanden i forvejen og hurtigt får trukket nytillkomne ind i fællesskabet - godt hjulpet af et par fællessange, som det dynamiske lederpar Gertrud og Benny Andreasen havde sørget for. At der så oven i købet blev serveret kaffe og rundstykker med smør generede bestemt heller ikke vores velbefindende.

Efter det obligatoriske stop ved grænsen, med mulighed for formodede fordelagtige køb, startede så turen gennem det gamle danske land, og det gav lejlighed til, at turens guide, Erich Walther, kunne øse ud af sin store viden om grænselandets historie. Også striden med Hansestæderne fik vi repeteret på turen sydover.

På vores vej gennem Tyskland tog vi en afstikker omkring den tidligere koncentrationslejr Bergen-Belsen, som i nazitiden var opsamlingslejr for politiske fanger. Den fungerede ikke som udryddelseslejr. Her var ingen gaskamre, men alligevel døde folk i tusindtal af underernæring og sygdomme, og da den britiske hær nåede frem, fandt man 60.000 fanger i en elendig forfatning. I lejren døde Anne Frank og hendes søster få måneder før befrielsen. Når man går og ser på de billeder og optegnelser, der er på stedet, må man jo nok en gang reflektere lidt over, hvad det er, der får så megen ondskab frem i ganske almindelige mennesker.

Efter besøget i Bergen-Belsen tog vi så retning direkte mod Harzen. Her undgik vi ikke at opleve den tyske specialitet, motorvejskøer, men en erfaren og dygtig chauffør bragte os sikkert frem til vort hotel "Vier Jahrzeiten" i Hahnenklee, hvor vi de følgende dage oplevede gode værelser, lækker mad, venlig betjening, og naturskønne omgivelser, så hvad kan man da ønske mere?

Vort første besøg i området gjaldt hovedbyen Goslar, som er en gammel kejserby. For at spare på kræfterne var vi på rundtur med byens "Bimmelbahn" (Et lille turisttog), som kørte os forbi de væsentlige steder.



Odense

Mødested:
Frederiksbrosens Ældrecenter
Georgsgade 61B
5100 Odense C

Tidspunkt:
kl. 19.00 - 21.30

6. december
Juleafslutning fra 18:00 til 22:00.
Spisning, musik og dans. Forventet pris 125 kr. pr. stk.
Tilmelding senest d. 29. november

FORÅRSPROGRAM 2012:

7. februar
Vi arbejder på at arrangere en parkinsonrelateret video/film aften. Flere oplysninger ved henvendelse til Leif eller Hans Jørgen, når tiden nærmer sig.
Tilmelding senest d. 1. februar

6. marts
Sangaften med Virkedal sangkor

3. april ??????

1. maj Bjergbankens piger.

Begyndelsen af juni:
Evt. en dagudflugt

Flere oplysninger om disse tre aftener i næste nummer af Parkinson Post.

Tilmelding til alle arrangementer:
Hans, 21743702,
hjm@imada.sdu.dk eller Leif,
66118272 Leif.Petersen@cdnet.dk

Gymnastik-, dans - og motionshold i parkinsonklub Odense

Efter klubbens meget interessante besøg på Christiansgades fysioterapi og træning, er klubledelsen overbevist om, at en kombination af dans og gymnastik vil være godt for vore led, vor balance og hele vort velvære.

Vi vil derfor undersøge medlemmernes interesse for at deltage på et hold med "lidt power på". Vi tænker os, at der skal indgå musik, dans og bevægelse.

Et hold skal gerne bestå af 6-8 personer, så der kan evt. oprettes flere hold med lidt forskellige profiler.

Er du interesseret, bedes du hurtigst muligt henvende dig til Leif på telefon 66 11 82 72 eller leif.petersen@cdnet.dk

Mere om klinikken kan ses på <http://www.christiansgadefys.dk>



Middelfart	Nyborg
<p>Mødested: Østergades Forsamlingshus Østergade 33 5500 Middelfart</p> <p>Tidspunkt: kl. 19.00 - 21.30</p>	<p>Mødested: Vestervold Aktivitetscenter Kongens Bastionsvej 2 5800 Nyborg</p> <p>Tidspunkt: kl.19.00 - 21.30</p>
<p>9. NOVEMBER 2011 Emnet vil med stor sandsynlighed være motion.</p> <p>7. december 2011 Julemøde</p> <p>FORÅRSPROGRAM 2012: Programmet er endnu ikke på plads, hvorfor hver enkelt medlem i klubben vil blive orienteret pr. brev eller mail om indholdet af møderne.</p> 	<p>7. november 2011 "Lidt om humor og andre muntre hændelser" v/tidligere overlæge Ole Helmig</p> <p>Mødested: Hotel Nyborg Strand kl. 19.00 Entre og kaffe kr. 60,00</p> <p>30. november 2011 Julemøde Start: kl. 18.00</p> 
HUSK	
 <p>Hvis du har noget du kan bidrage med til bladet, f.eks. små historier fra hverdagen, sjove episoder, gode ideer andre kan få gavn af og så videre, så skal de være redaktøren i hænde senest 10., januar 2012.</p>	

Vi, og byen, var begunstiget af et herligt klima. Det var en nydelse, her i slutningen af september, at gå rundt i 22 graders varme. Vi besøgte det gamle rådhus, hvor vi så film om byens historie. Vi nåede også at se det berømte klokkespil på torvet i funktion, ligesom vi nåede at tilgodese mavens behov.

Efter en lille byvandring på egen hånd kørte vi med bussen på panoramatur i Harzens bjerge. Undervejs gjorde vi stop ved Tysklands største trækirke i Clausthal-Zellerfeld, ligesom vi passerede Okerstausee, en opstemmet sø, hvor dæmningen blev færdigbygget i 1956.

Vi besøgte "Der Windbeutel König", en nydelig restaurant på søens bred, som har specialiseret sig i kagen "Windbeutel", som er en bombe af flødeskum, creme og syltetøj, garneret med lidt vandbaggelse. Den serveres i 3 størrelser, hvor den mindste burde være tilstrækkelig til 4 personers eftermiddagskaffe, og hvor den største er større end en fodbold.

På grund af kageorgiet spiste vi først til middag kl. 19.30. Efter middagen samledes vi i et lokale i kælderens, hvor vi kunne være os selv. Her hyggede vi os med sang og historier. Vi afprøvede bl.a. en ny sang, som er skrevet af en parkinsonramt fra Svendborg. Helle optrådte med en medbragt "Sprogforbistring" og undertegnede gjorde rede for kvinders krav til den ideelle mand i livets forskellige faser.



På tredjedagen startede vi allerede kl. 8.30 mod byen Wernigerode, som er en meget smuk by. Iflg. guiden blev den bevidst skånet for ødelæggelser under 2. verdenskrig. Undervejs fik vi genoprettet en lille smule af vores kendskab til Europas historie - Napoleonskrigene, Wienerkongressen, og følgerne heraf, bl.a. tabet af Norge. Fremme i Wernigerode steg vi på igen på en Bimmelbahn, som prustende og stønnende nåede op til fyrsteslottet, som lå majestætisk højt på et bjerg. Slottet var under restaurering, så vi måtte nøjes med den klatretur, som det kostede at nå til udsigtspunktet. Til gengæld kunne udsigten næsten tage vejret fra os. Tilbageturen, også med tog, bragte os ned i den smukke by. Alle husene var meget gamle, og der var rent overalt. Ved Rådhuset var der bryllup. Måske til ære for os?

Dagens oplevelser fortsatte med en tur tilbage gennem det smukke landskab til Okerstausee. Her gik vi ombord i et udflugtsskib, som sejlede os over to byer, der var blevet oversvømmet ved dæmningens bygning. Det gav os samtidig mulighed for at se dæmningen på nært hold.



På fjerdedagen startede vi igen tidligt. Turen gjaldt det tidligere Østtyskland, hvor vi skulle besøge Harzens højeste punkt Brocken (1142 meter). I Danmark kender vi det som Bloksbjerg, endestationen for de hekse, vi brænder af til Sct. Hans. Meget passende fik vi på

busturen hertil de historiske kendsgerninger om de heksebrændinger, som virkelig er foregået, og det har ikke været morsomt at være ofre for de tilfældigheder, som prægede de uhyggelige hekseprocesser.

Sidste del af turen til toppen af Bloksbjerg foregik pr. damptog, og det foregik over stejle stigninger og mellem masser af graner, som tilsyneladende har været ramt af sygdom. I hvert fald så de i nogle områder noget ynkelige ud. Efter en times ophold på toppen, hvor vi nød den storslåede udsigt, gik det så igen ned af bakke til bussen, som bragte os tilbage til hotellet.



Den sidste eftermiddag i Hahnenklee var reserveret til individuelle ønsker med mulighed for at besøge den lokale stavkirke, at kigge nærmere på byen, eller at tage på tur med svævebanen. Efter middagen var der igen aftenhygge i kælderen med sang og historier. Selskabet benyttede også lejligheden til at sige tak til de 2 ildsjæle, Gertrud og Benny Andersen, som havde lagt energi og tid i planlægning og gennemførelse af denne anden tur i Parkinsonforeningens regi.



Femtedagen var helliget hjemturen, men undervejs var der alligevel gemt en oplevelse til os, idet vi aflagde besøg i byen Celle. Herefter gik turen mod Danmark, som vi nåede helt problemfrit.

Faaborg - Midtfyn	Kerteminde
<p>Mødested: "Tømmergården", Kantinen Tømmergården 6 5600 Faaborg</p> <p>Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.00</p>	<p>Mødested: "Aktivhuset" Vestergade 98, 5300 Kerteminde</p> <p>Tidspunkt: 19.00 - 21.30</p>
<p>3. NOVEMBER 2011 Hollandsk film om parkinsonramte.</p> <p>1. december 2011 Juleafslutning med pakkespil</p> <p>Husk tilmelding på 20 80 21 85</p>	<p>2. NOVEMBER 2011 Aflyst Fordi vi holder klubaften sammen med Nyborgklubben den 7. november.</p> <p>7. NOVEMBER 2011 Vi kører sammen til Nyborgklubben, som har arrangeret en aften med lægen Ole Helmig.</p> <p>7. DECEMBER 2011 Juleafslutning, hvor vi får lidt ekstra til kaffen. Tilmelding inden 4. dec. til Lene Nikolajsen 64751702.</p>

Julegaveidé

Mangler du en idé til julegave, så gå ind på Parkinsonforeningens webshop. Her sælges postmærker og smykker.

Webshoppen finder du på dette link:
<http://www.parkinson.dk/webshop/>

Assens – Parkinsoncafeen	
Mødested: "Granly", Østergade 89 C, 2. 5610 Assens	Tidspunkt: 19.00 - 21.30
LIVSSTILSPROGRAM	
<p>Parkinsoncafeén i Assens tilbyder et program der gennem sang, dans, musik og bevægelse træner musklerne og stemmen og samtidig giver glæde og godt humør. Der er planlagt i alt 4 gange, hvor der kommer fagpersoner for at instruere os. Derefter sammensættes et program, med hjælp af Logopæd Birgitte Rulffs, som vi selv kan bruge til senere forløb eller hver gang vi mødes i caféen.</p> <p>Deltagelse er gratis, og alle er velkomne. Man kan købe kaffe og kage på Granly.</p> <p>Tilmelding til Karin Andersen, tlf. 64 49 12 40, mail: karinogjorgen@mail.dk eller Lise Arnecke, tlf. 49 22 08 30, mail: phyllis@c.dk</p>	
<p>JULEAFSLUTNING</p> <p>30. november 2011: Kl. 18.00 - 21.30 Juleafslutning med spisning. Medbring pakker til ca. 25 kr.</p> <p>Musikunderholdning af violinpigerne Arendse og Sofie.</p> 	<p>FORÅRSPROGRAM 2012:</p> <p>25. januar 2012: Organist og korleder af Syngedrengene i Assens, Finn Pedersen spiller op til "Syng sammen - aften" med kendte sange og sjov kædedans.</p> <p>29. februar 2012: Fysioterapeut Dorthe Bruun: Motion – øvelser kombineret med sang.</p> <p>28. marts 2012: Danseinstruktør Charlotte Bredning: Rytmen i dansen som redskab til bevægelsesfrihed og glæde.</p> <p>25. april 2012 kl. 18.00: Forårsaflutning med spisning</p>

Informationsmøde på OUH, den 27. september 2011



Det var en interessant eftermiddag, med forskellig information fra både sygeplejersker, overlæger og studerende. Lene Wermuth bød velkommen til de ca. 70 fremmødte til informationsmødet, og fortalte om Parkinson nu og i fremtiden. Derefter fortalte parkinsonsygeplejerskerne Lene G. Jensen, Lene Kromann og Ulla Thomsen om sygeplejen i parkinson ambulatoriet. Desværre var jeg for-

hindret i at høre de 2 første indlæg på grund af arbejde, men jeg nød til fulde at høre Joakim Jensen fortælle om hans og Bo Mohr Morberg projekt "Fysioterapi og Parkinson". Det var ret spændende. Han fortalte at de var meget glade for, at de havde haft mulighed for at teste over så lang en periode, som de gjorde. De fleste undersøgelser, der tidligere er lavet omkring motion til parkinsonpatienter, er foregået over en meget kortere periode, hvorfor det har været svært at måle effekten af motionen. Han kunne fortælle at de havde en meget positiv konklusion på deres forsøg. Det er bedst med hård træning - få gentagelser med megen vægt. Dog er det vigtigt med grundig vejledning, så øvelserne bliver lavet rigtigt. Man kan sagtens få samme effekt i et træningscenter, hvis man har en personlig træner.

Sygeplejersker og overlæger var meget glade for Joakim og Bo's arbejde omkring motion og parkinson. Parkinsonforeningens Fynkreds ser meget gerne at Parkinsonforeningen kunne få lavet en DVD med øvelser fra forsøget. Det er på tide med noget nyt materiale.

Til sidst fortalte overlæge Mathias Bode lidt om sygdommen og behandlingsmetoderne. Godt at få genopfrisket for os, der har hørt det før, men også rigtig godt for nyere patienter. Alt i alt en meget informativ dag. Vi håber, at det kan blive en tradition med et informationsmøde hvert år i samarbejde med OUH.

Stor tak til Sygeplejerskerne Lene G. Jensen, Lene Kromann og Ulla Thomsen til overlægerne Lene Wermuth og Mathias Bode, til studerende Joakim Jensen og til sekretær Christina Seidel

Referent: Tina Nielsen

Parkinsonkurser i landsforeningens regi

Parkinsonforeningen afholder en række kurser, som foreningens medlemmer kan deltage i til meget fordelagtige priser. Kurserne afholdes centralt i landet, og en del af kurserne er med overnatning. Hold øje med aktivitetskalenderen for, hvornår kurserne foregår.

Vigtig information: til flere af kurserne kan man tilmelde sig som ægtepar, men det kræver at begge parter er medlem af foreningen!

Kurser for nydiagnosticerede

Ca. hver 8. måned afholdes dette kursus for medlemmer, som har fået parkinsondiagnosen inden for de seneste 2 år, og er også for deres partner. Kursets indhold er information om foreningen, sygdommen og de aktuelle behandlingsmuligheder.

Kurser for pårørende

Foreningens lokale kredse afholder kursus/temadage for pårørende og nogle kredse har pårørendecaféer eller pårørendegrupper.

Kurser for parkinsonramte i erhverv

Ca. en gang om året afholdes dette kursus, hvor der informeres om mulighederne for at bevare jobbet så længe som muligt samt om forsørgelsesmuligheder efter ophør på arbejdsmarkedet.

Kurser for familier

Ca. hvert andet år afholdes dette kursus, hvor familier mødes og hygger sig i en weekend og lærer en masse om Parkinsons sygdom og der kan dannes netværk for både børn/unge og de voksne.

Kurser for foreningspersoner fra hele landet

Internt i foreningen afholdes kurser for frivillige, der arbejder for foreningen. Der er kurser for kasserere og amtskredsformænd, for bestyrelsesmedlemmer og for presseansvarlige med flere.

Du finder aktivitetskalenderen på dette link:

<http://www.parkinson.dk/aktiviteter-kurser/>

Klubledermøde



Dette lille indlæg er tænkt som en start af information fra vore klubledermøder. Møderne afholdes 2 gange årligt for at få inspiration fra hinanden til at gøre vore klubaftener så gode som muligt.

Formålet med klubberne er, at vi skal være et frirum for parkinsonramte samt deres pårørende - et sted, hvor vi kan give oplysning om, hvad der sker af nyt på området men sidst men ikke mindst. Et sted for en god sludder med hinanden.

Hvis du sidder med en god ide eller har du spørgsmål til os, er du velkommen til at kontakte os.

Den 28. september afholdt klublederne møde.

Vi havde en længere dagsorden og snakken gik livligt.

Emnerne var talrige såsom:

- Kredsarrangementer
- Vore flittige frivillige
- Ved plejepersonalet i kommunen nok om parkinsons sygdom?
- Hvilke foredrag skal vi have?

Parkinsonforeningens hjemmeside er ved at blive opdateret. Dette forventer vi os en del af, således, at vi kan få relevante oplysninger derfra og at vi selv kan gå ind og justere i det, der er registreret fra vor kreds.

Venlig hilsen Klublederne

Klubber Fyn

Assens	Lise Arnecke Drejet 1 5610 Assens	☎ 49 22 08 30 ✉ phyllis@c.dk
Faaborg	Bjarne B. Tychsen Svendborg 40 5600 Faaborg	☎ 20 80 21 85 ✉ tycmos@gmail.com
Kerteminde	Lene Nikolajsen Kongshøj Allé 125 5300 Kerteminde	☎ 64 75 17 02 ✉ lene@cogito.dk
Middelfart	Gudrun Johansen Enebærvej 5 B 5500 Middelfart	☎ 64 44 14 65 ✉ gudrun@johansen.mail.dk
	Anna Lomstein Møllebakken 30 5500 Middelfart	☎ 64 40 18 86 ✉ lomstein@stribnet.dk
Nyborg	Gertrud Andreasen Stationsvænget 29 5853 Ørbæk	☎ 65 33 16 33 ✉ Benny.andreasen@dgi.dk
Odense	Hans Jørgen Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 21 74 37 02 ✉ hjm@imada.sdu.dk
	Leif Petersen, Skrænten 26 5270 Odense N	☎ 66 11 82 72 ✉ Leif.Petersen@cdnet.dk
Svendborg	Annie Buch Vildmarken 7 5881 Skaarup	☎ 62 23 10 58
Ærø	Karen Hansen Mosevej 7 5985 Søby Ærø	☎ 62 58 14 91

Kontaktpersoner m.m.

Kontaktperson Pårørende	Lise Arnecke Drejet 1 5610 Assens	☎ 49 22 08 30 ✉ phyllis@c.dk
Konsulenter	Bodil & Georg Larsen Majsmarken 5 5260 Odense S	☎ 66 11 76 75 ✉ bodiloggeorg@youmail.dk

Bestyrelsen

Formand Repr. i Hoved- bestyrelsen	Tina Nielsen Præstevænget 48 5800 Nyborg	☎ 40 30 46 85 ✉ mtf48@turbopost.dk
Næstfmd. Repr. i Hoved- bestyrelsen	Karen Jacobsen Melbyvej 3 5610 Assens	☎ 64 71 23 60 ✉ kj@osterbygaard.dk
Kasserer	Jytte Rasmussen Møllebakken 2 5672 Broby	☎ 62 63 10 96 ✉ jytte.bent@gmail.com
Sekretær	Ole Grundsøe Regnar Langesvej 2 5300 Kerteminde	☎ 65 32 39 87 ✉ ogr@fyens.dk
Best. medlem	Ove Koefoed Sørensen H. J. Poulsens Allé 23 5250 Odense SV	☎ 66 17 28 09 ✉ oksaams@mail.dk
Best. medlem	Gudrun Johansen Enebærvej 5 B 5500 Middelfart	☎ 64 44 14 65 ✉ gudrun@johansen.mail.dk
Best. medlem	Liselotte Zetterkop Gyldenstensvej 61 5400 Bogense	☎ 21 28 05 95 ✉ liselottezetterkop@gmail.com
Suppleant bestyrelsen	H.J. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 66 15 13 76 ✉ hjm@imada.sdu.dk
Suppleant bestyrelsen	Preben L. Hansen Hasselvænget 9 5500 Middelfart	☎ 64 41 10 46 ✉ Preben.inge.hansen@gmail.com

Aktivitetskalender Fyn

Måned	Dato	Arrangør	Arrangement	Tilmeldingsfrist
November	2	Kerteminde	AFLYST. Se i stedet arrangement den 7. nov. I Nyborg	
November	3	Faaborg - Midtfyn Klubben	Hollandsk film om parkinsonramte	
November	5	EDS Dans, Odense	Pardans parkinsonhold	
November	7	Nyborgklubben	"Lidt om humor og andre muntre hændelser"	
November	9	Middelfartklubben	Motion	
November	12	EDS Dans Odense	Pardans parkinsonhold	
November	12	Parkinsonskolen	Musik og terapidag, (Diagnose 0 – 5 år)	Hurtigst muligt
November	19	Parkinsonskolen	Diagnose fra 8 år og opefter	Hurtigst muligt
November	30	Assens Cafeen	Juleafslutning med spisning	25. november 2011
November	30	Nyborgklubben	Julemøde	
December	1	Faaborg - Midtfyn Klubben	Juleafslutning med pakkespil	24. november 2011
December	1	Svendborgklubben	Julekomsammen	
December	6	Odenseklubben	Juleafslutning	29. november 2011
December	7	Kertemindeklubben	Juleafslutning	4. december 2011
December	7	Middelfartklubben	Julemøde	
2012				
Januar	25	Assens Cafeen	"Syng sammen - aften"	
Februar	7	Odenseklubben	Parkinsonrelateret video/film aften	1. februar 2011
Februar	26	Kredsen	Dans og god mad på Bogense Hotel	20. januar 2011
Februar	29	Assens Cafeen	Motion - øvelser kombineret med sang	
Marts	6	Odenseklubben	Sangaften med Virkedal Sangkor	
Marts	28	Assens Cafeen	Rytmen i dansen som redskab til bevægelsesfrihed og glæde	
April	3	Odenseklubben	Se næste nummer af Parkinson Post	
April	25	Assens Cafeen	Forårsaflutning	
Maj	1	Odenseklubben	Bjergbankens Piger	
Juni		Odenseklubben	Dagsudflugt (Se næste nummer af Parkinson Post)	