



# PARKINSON POST

Nr. 1

1. februar 2016

28. årgang



*Karikaturtegning  
Søren Kierkegaard,  
Det Kongelige Bibliotek*

**Tab for alt ikke lysten til at gå**

Se bagsiden

## Indhold

Formanden har ordet - men du kan også tage det.....	3
30 års jubilæumsmiddag .....	4
Generalforsamling .....	5
Gode nyheder for parkinsonfamilier i Assens Kommune.....	6
Fra husmandssøn i Thy til bedstefar med Parkinson.....	7

## Parkinsonskolen Syd:

Parkinsons sygdom: Årsag, diagnose, behandling og prognose og Psykologiske faktorer: Hvordan lever man med en kronisk sygdom ....	8
Selvhjælp og egenomsorg for pårørende .....	9
Fysisk aktivitet og store bevægelser - Dans eller lykkepiller .....	10
Bestyrelsen.....	11
Aktivitetskalender Fyn .....	12-13
Klubber Fyn .....	14
Pårørende og Yngre kontaktperson, Parkinsonskolen Syd.....	14

## Klubber:

Assens Caféen .....	15
Faaborg - Midtfyn .....	16
Nyborg.....	16
Middelfart .....	17
Odense.....	18
Svendborg .....	19
Råd mod ensomhed.....	20-21
Netværk for enlige .....	22
Der er altid arbejde til den, der vil arbejde .....	23
Tab for alt ikke lysten til at gå .....	Bagsiden



Parkinson Post udkommer 4 gange om året med et oplag på 650 stk., og redigeres efter retningslinjer udstukket af kredsbestyrelsen.

**Næste nummer udkommer 1. maj 2016**  
**Materiale bedes indsendt senest den 10. april 2016**

Redaktør Karin Thomsen  
e-mail: [kath@glenten.dk](mailto:kath@glenten.dk), tlf. 23 36 66 86

## **Formanden har ordet – men du kan også tage det**

**Husk:** Parkinson Post er medlemmernes blad – du må meget gerne sende redaktøren forslag til indlæg. Se adresse og tidsfrist nederst side 2.

### **Har du ros/ris til Neurologisk Afdeling på OUH?**

Hvert år, som regel i april, inviterer Neurologisk Afdeling kredsen til et møde, hvor 3 - 4 personer fra bestyrelsen udveksler erfaringer med et lignende antal personer fra afdelingen. Her kan dine spørgsmål og kommentarer tages op, hvis du sender dem til mig senest den 1. marts.

Det gælder også selv om din neurolog ikke er ansat på OUH, men i det tilfælde kan det naturligvis være sværere for OUH at give et svar.

For nærværende har jeg to "sager" til mødet i 2016: Nogle medlemmer har påpeget, at det er utilfredsstillende, når man møder en ny neurolog næsten hver gang. Andre har fundet det uheldigt, at "deres" neurolog forlader Parkinsonafdelingen uden at vedkommendes patienter får dette at vide.

### **Samarbejdet mellem kredsen og klubberne**

Denne gang er det klubben i Middelfart, som går sammen med kredsen om et arrangement. Det finder sted på KulturØen Middelfart den 28. april. Se mere inde i bladet.

### **Frivillige søges**

Der er mange aktiviteter, som kunne tages op, hvis flere frivillige hænder og hoveder er interesserede i at bidrage. Birthe Magelund har et indlæg herom andetsteds i dette blad, og det er min hensigt at tage spørgsmålet op i kredsbestyrelsen.

### **Generalforsamling og jubilæumsmiddag**

Afholdes den 16. marts – se annoncering inde i bladet.

Som noget nyt skal **kredsen vælge en revisor og en revisorsuppleant.**

Årsagen hertil er, at kredsen får øget økonomisk selvstyre, så vi slipper for at indberette de fleste af vore dispositioner til hovedkontoret.

Tilsvarende får klubberne mere økonomisk selvstyre i forhold til kredsen.

For nogle klubber kan det betyde, at der skal vælges en klubrevisor, afhængig af kommunens regnskabskrav for en paragraf 18 bevilling.

Mange hilsener fra Hans Jørgen

## 30 års jubilæumsmiddag

Fynskredsen blev startet i 1986 og fylder altså i år 30 år.  
Derfor vil vi efter generalforsamlingen fejre dette



**Onsdag den 16. marts**  
**kl. 18.00 - 21.30 på Fangel Kro**  
**med middag og dans**  
**(Flemming Baade leverer musikken)**

### **Pris for middag og drikkevarer**

Middagen består af forret, hovedret og to glas vin efterfulgt af kaffe.  
Prisen for dette er 200 kr. pr. person.

### **Tilmelding til jubilæumsmiddag senest 28. februar 2016**

Tilmelding sker ved at indbetale 200 kr pr. person på

Reg. nr. 4703

Kontonr. 3579015691

med angivelse af navn og medlemsnummer (står bag på Parkinson Post)

Hvis man ikke benytter netbank, kan man evt. ringe til 66 15 13 76 for at aftale nærmere.

### **”Først-til-mølle-princippet”**

Da der er begrænset plads på Fangel Kro, er vi desværre nødt til at sætte den øvre grænse for antallet af deltagere ved middagen til 60 personer.

Det betyder deltagelse sker efter først til mølle princippet ved tilmeldelse, d.v.s. når vi når op på 60 tilmeldte personer, afvises resten.

### **Tilmelding til generalforsamling**

Det er selvfølgelig muligt blot at deltage i generalforsamlingen (gratis).

Tilmelding til [ellen.munkholm@skolekom.dk](mailto:ellen.munkholm@skolekom.dk) eller tlf. 66 15 13 76

## Generalforsamling



**Onsdag den 16. marts  
kl. 16.30 på Fangel Kro  
Fangelvej 55, 5260 Odense S**

### Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Kredsformandens beretning
4. Information fra klubberne v/Niels Nielsen
5. Information fra Netværk for yngre med Parkinson v/Jette G. Andersen
6. Information fra Parkinsonskolen v/Lise Arnecke
7. Information fra pårørendegrupperne v/Birthe Magelund
8. Fremlæggelse af årsregnskab for 2015 v/Birte Greve
9. Valg til bestyrelse
10. Valg af suppleanter
11. Valg af intern revisor samt revisorsuppleant
12. Indkomne forslag
13. Eventuelt

### Ad 9

Bestyrelsesmedlemmer vælges for to år. På valg til bestyrelsen er Grethe Skovgård, der modtager genvalg, og Gudrun Johansen, der ikke modtager genvalg. Det betyder, at der skal vælges (mindst) en ny person til bestyrelsen.

### Ad 10

Suppleanter til bestyrelsen vælges for et år. På valg er Jette G. Andersen og Ole Peterson, der begge modtager genvalg.

### Ad 11

Der skal vælges en intern revisor samt revisorsuppleant, fordi Parkinsonforeningen har indført ændrede regnskabsregler.

### Ad 12

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være indleveret til formanden senest 8 dage før generalforsamlingen.

## **Gode nyheder for Parkinsonfamilier i Assens kommune**

I forbindelse med Projekt Parkinsonkoordinator i Landsforeningen har vi henvendt os til Assens kommune med anmodning om, der uddannes en eller flere fagpersoner i Parkinsons Sygdom.

Der er lyttet positivt til argumenterne og resultatet blev, at der nu er afholdt 2 kursusdage for hjemmehjælpere, plejehjems personale, visitatorer og ledere. I alt har 60 personer deltaget.

Det betyder, at vi som parkinsonfamilier i Assens kommune, nu mere roligt kan se fremtiden i øjnene, hvis vi får brug for visitation til hjemme-hjælp, aflastning eller plejehjem m. m.

## **Pårørenderådgiveren i kommunen er fortsat til rådighed**

Til efteråret skal vi igen til møde med velfærdsdirektøren for at evaluere på disse tiltag.

Derfor beder vi om hjælp fra kommunens parkinsonfamilier ved at udsende et spørgeskema pr. post, så vi kan få et indtryk af, om hjælpen og forståelsen for Parkinsons Sygdom er blevet forbedret.

## **Disse skemaer bedes returneret senest 1. maj.**

(Frankeret svarkuvert vedlagt)

- ◆ Får vi bedre forståelse for sygdommen ved henvendelse om hjælp?
- ◆ Hvordan går det ved visitationerne?
- ◆ Synes vi plejepersonalet ved nok om Parkinsons Sygdom og pleje til at kunne hjælpe os?
- ◆ Får vi den fornødne hjælp og forståelse?  
(Både parkinsonramte og deres pårørende)

Mere orientering på de kommende Cafémøder, se siden overfor.

Parkinsonfamilier/enlige i Assens Kommune tilbydes hjemmebesøg ved henvendelse til

Lise Arnecke, pårørende. tlf. 29 46 21 14, eller

Karen Jacobsen, parkinsonramt, tlf. 64 71 23 60

## **Fra husmandssøn i Thy til bedstefar med Parkinson**

fhv. oberst og folketingsmedlem Jens Chr. Lund

Mange husker sikkert hans markante synspunkter, bl. a. fremført på TV, om militære og politiske problemer og konflikter. Nu kan han opleves live



**Torsdag den 28. april**

**kl. 14.00**

**Middelfartsalen, KulturØen**

**Havnegade 6, Middelfart**

Ved udgivelsen i 2014 af erindringsbogen "OBERST - Fodbolddommer - Politiker" sagde Lund bl. a.:

"Jeg ved som I andre, der er ramt af denne trælse sygdom, hvor svært det er at holde humøret højt, når vi fysisk bliver ramt.

Jeg har bestemt, at ham Parkinson ikke skal få bugt med mit humør. Jeg ved, at det er vigtigt at træne krop, balanceevne m.m. Jeg mener imidlertid, at det også er vigtigt, at vi træner muskelen over næsen..."

### **Arrangør**

Middelfart Parkinsonklub i samarbejde med Parkinsonforeningen Fynskreds.

### **Entre inkl. kaffe og kage**

50 kr. for medlemmer af Parkinsonforeningen

100 kr. for andre

### **Tilmelding senest den 20. april til**

Gudrun Johansen, tlf. 64 44 14 65, mail [gudrun@johansen.mail.dk](mailto:gudrun@johansen.mail.dk)  
eller

Hans J. Munkholm, tlf. .21 74 37 02, mail [hjm@imada.sdu.dk](mailto:hjm@imada.sdu.dk)

## Parkinsonskolen Syd foråret 2016

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

### Parkinsons Sygdom: Årsag, diagnose, behandling og prognose og psykologiske faktorer: Hvordan lever man med en kronisk sygdom

Program lørdag den 27. februar	
<b>10.00–12.00</b>	<p>Parkinsons Sygdom: Årsag, diagnose, behandling og prognose v/overlæge Morten Blaabjerg, Neurologisk afd. OUH</p> <p>Morten Blaabjerg gennemgår den biologiske baggrund for Parkinsons Sygdom og patienternes symptomer af både motorisk og ikke-motorisk karakter.</p> <p>Desuden gives en oversigt over de aktuelle behandlingsmuligheder og hvordan man kan forvente sygdommen forløber.</p>
<b>12.00–13.00</b>	Frokost
<b>13.15–15.00</b>	Hvad sker der psykologisk, når man får en alvorlig kronisk diagnose og hvordan man bedst lever med den? v/psykolog Michael Heckenthaler
<b>15.00–16.00</b>	Kaffe og opsamling

<b>Sted</b>	AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart
<b>Pris</b>	1 dag 175 kr. pr. person - inklusiv forplejning
<b>Forplejning</b>	2 stk. Smørrebrød, kaffe/ the og brød formiddag og eftermiddag. Drikkevarer kan købes på AOF. Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30
<b>Tilmelding</b>	AOF Middelfart på Tlf. 63 41 35 00 daglig (8.00-14.00) Senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende. Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort. Se også <a href="http://www.aofmiddelfart.dk/">http://www.aofmiddelfart.dk/</a>



## Parkinsonskolen Syd foråret 2016

Kun for pårørende

### Selvhjælp og egenomsorg for pårørende

Program lørdag den 5. marts	
<b>10.00–12.00</b>	Selvhjælp og egenomsorg for pårørende Formand for Pårørende i Danmark, Marie Lenstrup  Dagen er henvendt til de pårørende og består af oplæg og gruppediskussioner. Marie fokuserer på pårørendes belastninger, inden hun giver sine bud på, hvordan vi som pårørende bliver bedre til at passe på os selv, mens vi passer vore kære.  Det bliver en ærlig snak uden omsvøb, men med følelser.
<b>12.00–13.00</b>	Frokost
<b>13.15–15.00</b>	Program fortsat Om eftermiddagen tager vi i gruppe - og plenumdiskussioner spørgsmålet under konkret behandling: Hvad kan vi hver især gøre anderledes for at lette vores livssituation?
<b>15.00–16.00</b>	Kaffe og opsamling

<b>Sted</b>	AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart
<b>Pris</b>	1 dag 175 kr. pr. person - inklusiv forplejning
<b>Forplejning</b>	2 stk. Smørrebrød, kaffe/ the og brød formiddag og eftermiddag. Drikkevarer kan købes på AOF. Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30
<b>Tilmelding</b>	AOF Middelfart på Tlf. 63 41 35 00 daglig (8.00-14.00) Senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende. Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort. Se også <a href="http://www.aofmiddelfart.dk/">http://www.aofmiddelfart.dk/</a>

## Parkinsonskolen Syd foråret 2016

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

### Fysisk aktivitet og store bevægelser - Dans eller lykkepiller

Program lørdag den 9. april	
10.00–12.00	Fysisk aktivitet og store bevægelser v/fysioterapeut og LSVT certificeret, Inge Risum Introduktion til LSVT Big øvelser, hvor alle kan være med. Debat og erfaringsudveksling om fysisk aktivitet, og hvorfor det er så vigtigt. Præsentation af AlterG-træning på vægtreduceret løbebånd. Kom i tøj og sko I kan bevæge jer i.
12.00–13.00	Frokost
13.15–15.00	Dans eller lykkepiller? v/Instruktør Ingeborg Uldahl Dans får kroppen til at udskille lykkeendorfiner, og musikken giver dobbelt op. Med dans træner du balance, koordination, kropsholdning, skridtlængde, hukommelse. - Og dit gode humør. Du får mulighed for at lære flere af dansene fra ” Vild med dans”, og må selvfølgelig gerne have en dansepartner med, men det er ikke nødvendigt. For nogen er det nemt, for andre svært - for os alle er det godt.
15.00–16.00	Kaffe og opsamling

<b>Sted</b>	AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart
<b>Pris</b>	1 dag 175 kr. pr. person - inklusiv forplejning
<b>Forplejning</b>	2 stk. Smørrebrød, kaffe/ the og brød formiddag og eftermiddag. Drikkevarer kan købes på AOF. Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30
<b>Tilmelding</b>	AOF Middelfart på Tlf. 63 41 35 00 daglig (8.00-14.00) Senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende. Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort. Se også <a href="http://www.aofmiddelfart.dk/">http://www.aofmiddelfart.dk/</a>

<b>Bestyrelsen</b>		
<b>Formand og Repr. i Hovedbest.</b>	H.J. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 21 74 37 02 ✉ hjm@imada.sdu.dk
<b>Næstfmd. og Repr. i Hovedbest.</b>	Gudrun Johansen Enebærvej 5 B 5500 Middelfart	☎ 64 44 14 65 ✉ gudrun@johansen.mail.dk
<b>Kasserer</b>	Birte Greve Vandmestervej 4 5892 Gudbjerg	☎ 42 13 19 92 ✉ birtegreve@gmail.com
<b>Sekretær</b>	Annette Pedersen Skærevej 72, Fangel 5260 Odense S	☎ 30 64 13 96 ✉ iap@post.tele.dk
<b>Best. medlem</b>	Grethe Skovgård Rosenvænget 8 5580 Nr. Åby	☎ 64 42 15 18 ✉ grethe.skovgaard@stofanet.dk
<b>Best. medlem</b>	Niels Nielsen Mågebakken 27 5250 Odense SV	☎ 66 17 43 96 ✉ nnnielsnn@gmail.com
<b>Best. medlem</b>	Ellen Stengaard Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 66 15 13 76 ✉ ellen.munkholm@skolekom.dk
<b>Suppleant bestyrelsen</b>	Ole Peterson Oven Bæltet 28 5500 Middelfart	☎ 23 24 51 88 ✉ olepeterson46@gmail.com
<b>Suppleant bestyrelsen</b>	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ jettegandersen@privat.dk

<b>Aktivitetskalender Fyn 1. halvår 2016</b>				
<b>Februar 2016</b>				
<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tilmelding</b>
2	19.00	Klubmøde	Odenseklubben	26. januar
4	19.00	Klubmøde	Faaborgklubben	
10	19.00	Sangaften	Middelfartklubben	8. februar
23	14.00	Hyggeeftermiddag	Svendborgklubben	
24	18.00	Foredrag fysioterapeut	Assens Cafeen	19. februar
24	19.00	Summemøde	Nyborgklubben	
25	19.00	Foredrag læge	Svendborgklubben	21. februar
27	10.00	Kursus	Parkinsonskolen	13. februar
<b>Marts 2016</b>				
<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tilmelding</b>
1	19.00	Folke­dans	Odenseklubben	23. februar
3	19.00	Klubmøde	Faaborgklubben	
5	10.00	Kursus på­rø­rende	Parkinsonskolen	20. februar
9	19.00	Klubmøde	Middelfartklubben	7. marts
16	16.30	Generalforsamling	Kredsen	28. februar
16	18.00	30 års jubilæums middag	Kredsen	28. februar
29	14.00	Hyggeeftermiddag	Svendborg	
30	18.00	Historiefortælling	Assens Cafeen	23. marts
30	19.00	Foredrag af advokat	Nyborgklubben	

**Aktivitetskalender Fyn 1. halvår 2016****April 2016**

<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tilmel-</b>
7	19.00	Klubmøde	Faaborgklubben	
7	19.00	Foredrag af apoteker	Svendborgklubben	5. april
9	10.00	Kursus	Parkinsonskolen Syd	
13	19.00	Klubmøde	Middelfartklubben	11. april
26	14.00	Hyggeeftermiddag	Svendborgklubben	
27	18.00	Klubmøde	Assens Cafeen	21. april
27	19.00	Motion	Nyborgklubben	
28	14.00	Fra husmandssøn i Thy til bedstefar med	Kredsen/ Middelfartklubben	20. april

**Maj 2016**

		Udflugt	Nyborgklubben	
5	19.00	Foredrag	Odenseklubben	29. marts
10	19.00	Foredrag kostvejleder	Odenseklubben	3. maj
11	18.00	Grillaften	Middelfartklubben	9. maj
12		Klubmøde og mad	Faaborgklubben	9. maj
19	17.00	Syng sammen aften	Svendborgklubben	17. maj
25		Udflugt	Assens Cafeen	
31	14.00	Hyggeeftermiddag	Svendborgklubben	

**Juni 2016**

		Grillaften	Nyborgklubben	
7		Udflugt	Odenseklubben	
16	17.00	Grillaften	Svendborgklubben	
28	14.00	Hyggeeftermiddag	Svendborgklubben	

<b>Klubber Fyn</b>		
<b>Assens</b>	Karen Jacobsen Melbyvej 3 5610 Assens	☎ 64 71 23 60 ✉ kj@osterbygaard.dk
<b>Faaborg</b>	Bjarne B. Tychsen Møllehøj 63 5600 Faaborg	☎ 20 80 21 85 ✉ tycmos1@gmail.com
<b>Middelfart</b>	Ole Peterson Oven Bæltet 28 5500 Middelfart	☎ 23 24 51 88 ✉ olepeterson46@gmail.com
<b>Nyborg</b>	Gertrud Andreasen Stationsvænget 29 5853 Ørbæk	☎ 65 33 16 33 ✉ bennygertrud@gmail.com
<b>Odense</b>	Jette Holbech Dragebakken 211 5250 Odense SV	☎ 60 85 40 14 ✉ jette.parkinson@gmail.com
<b>Svendborg</b>	Gurli Nielsen Præstemarken 22 A 5892 Gudbjerg	☎ 21 30 26 59 ✉ gurlimarie@yahoo.com
<b>Pårørendegruppe kontaktpersoner og Parkinsonskolen Syd</b>		
<b>Parkinsonskolen Pårørende Kontaktperson</b>	Lise Arnecke Drejet 1 5610 Assens	☎ 29 46 21 14 ✉ lisephyllis@gmail.com
<b>Pårørende kontaktperson</b>	Birthe Magelund Poppelvej 12 5492 Vissenbjerg	☎ 23 95 31 20 ✉ magelund@privat.dk
<b>Kontaktperson netværk f. yngre</b>	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ jettegandersen@privat.dk

## Assens Café

**Mødested:** Granly  
Østergade 89, 5610 Assens

**Tidspunkt:** 18.00

### **Onsdag den 24. februar kl. 18.00**

Indlæg ved fysioterapeut Morten Østergård, Assens Klinikken.  
Hvad kan han som fysioterapeut hjælpe os med?

Aftenen starter med lidt at spise.  
Entre 50 kr. ekskl. drikkevarer

Tilmelding senest 19. februar

### **Onsdag den 30. marts kl. 18.00**

Fra Odense fortællerkreds kommer Connie og fortæller historier

Vi starter med lidt at spise.  
Entre 50 kr. ekskl. drikkevarer

Tilmelding senest 23. marts

### **Onsdag den 27. april kl. 18.00**

"Løjer og Langkål"

Olav Vang Johansson, tidligere højskolemand og multimusikant kommer  
og giver os et skud livsglæde.

Vi starter med lidt at spise.  
Entre 50 kr. ekskl. drikkevarer

Tilmelding senest 21. april

### **Onsdag den 25. maj**

Udflugt

### **Tilmeldinger til**

Birthe tlf. 23 95 31 20, eller mail [magelund@privat.dk](mailto:magelund@privat.dk)

Karen tlf. 64 71 23 60, eller mail [kj@osterbygaard.dk](mailto:kj@osterbygaard.dk)

<b>Faaborg</b>
<b>Mødested:</b> Tømmergårdens Kantine Tømmergården 6, 5600 Faaborg
<b>Tidspunkt:</b> 19.00 - 21.00
<b>Torsdag den 4. februar</b>
<b>Torsdag den 3. marts</b>
<b>Torsdag den 7. april</b>
<b>Torsdag den 12. maj - Smørrebrød</b> Tilmelding senest 9. maj
Emnerne vil fremgå af dagspressen

<b>Nyborg</b>
<b>Mødested:</b> Vestervold Aktivitetscenter Kgs. Bastionsvej 2, Nyborg
<b>Tidspunkt:</b> kl.19.00 - 21.30
<b>Onsdag den 24. februar</b> Summemøde
<b>Onsdag den 30. marts</b> Advokat Thomas Angelo-Dose, Juridisk Bistand Information om arv og testamente.
<b>Onsdag den 27. april</b> Motion
<b>Maj måned</b> Udflugt (endnu ikke endelig fastlagt)
<b>Juni måned</b> Grill-aften (ikke endelig fastlagt)



## Middelfart

**Mødested:** Østergades Forsamlingshus,  
Østergade 33, 5500 Middelfart

**Tidspunkt** 19.00 - 21.30

### **Onsdag 10. februar**

Sang- og musikaften med Bent og Mogens.

### **Onsdag 9. marts**

"Løjer og Langkål"

Den tidligere højskolemand, multimusikant, tusindkunstner, hattoman m.m. Olav Vang Jonassen kommer og giver os et skud livsglæde-vitaminer.

### **Onsdag 13. april**

Hvad er demens? - Og hvad er ikke demens?

Foredrag v/ tidligere overlæge Rolf Bang Olsen

Parkinson kan jo som bekendt blive ledsaget af demens. Der vil bl. a. blive fortalt om den normale hjernes funktion i relation til tænkning og humør, samt hvilke konsekvenser og symptomer, der opstår, når demens indtræder.

Der omtales, hvilke redskaber, der kan anvendes for at optimere den dementes livskvalitet, så den medmenneskelige respekt bevares.

### **Onsdag 11. maj kl. 18.00 på Tvillingegården**

Grillaften

### **Tilmelding senest 2 dage før til**

Ole Peterson, tlf. 23 24 51 88, e-mail: olepeterson46@gmail.com

## Odense

**Mødested:** Ældrecentret Filosofhaven  
Filosofhaven 12, 5000 Odense C

**Tidspunkt:** kl. 19.00 - 21.30

### **Tirsdag 1. marts kl. 19.00**

Folkedans for alle

Kom og rør jer til dejlig musik. Alle kan være med, og få en dejlig aften.

Tilmelding senest 23. februar

### **Tirsdag 5. april kl. 19.00**

Foredrag "Frontkæmpers Beretning"  
v/Lise Arnecke

Kom og få et indblik i familien Parkinson i alle facetter.

Tilmelding senest 29. marts

### **Tirsdag 10. maj kl. 19.00**

Kostvejleder Louise Nielsen kommer og fortæller.

Det har vist sig at kosten har indflydelse på mange sygdomme, så mon ikke vi også kan bruge lidt vejledning.

Tilmelding senest 3. maj

### **Tirsdag 7. juni**

Kongsdal Åben Have, Assens Landevej 38, 5471 Søndersø

Vi glæder os til at vise jer en af de smukkeste haver på Fyn. Arrangementet er ikke helt på plads, men læs mere i næste nummer af Parkinson Post

Tilmelding hurtigst muligt ved næste nummers udsendelse.

### **Tilmelding til**

Jette tlf. 60 85 40 14

Mail: jette.parkinson@gmail.com

## Svendborg

### Mødesteder:

Pensionisternes Hus, Stationsvej 10, 5881 Skårup  
Frivilligcenter Sydfyn, Havnegade 3, 2. sal, Svendborg.

**Tirsdag den 23. februar kl.14.00-16.00, Frivilligcenter Sydfyn, Svendborg**  
Hyggeeftermiddag med spil og socialt samvær og kaffe.

**Torsdag den 25. februar kl.19.00, Pensionisternes Hus, Skårup**

Foredrag ved Michael Heckenthaler  
Om det at læge med en kronisk sygdom.  
Pris 25 kr. inkl. kaffe  
Tilmelding senest 21. februar.

**Tirsdag den 29. marts kl.14.00-16.00, Frivilligcenter Sydfyn, Svendborg**  
Hyggeeftermiddag med spil og socialt samvær og kaffe

**Torsdag den 7. april kl. 19.00, Pensionisternes Hus Skårup**

Apoteker Lars Kaarill, Løveapoteket Svendborg  
Medicin og tilskudsregler  
Andre emner/spørgsmål bedes sendt til Gurli senest 8 dage før mødet  
Pris 25 kr. for kaffe  
Tilmelding senest 5. april.

**Tirsdag den 26. april kl.14.00-16.00, Frivilligcenter Sydfyn, Svendborg**  
Hyggeeftermiddag med spil og socialt samvær og kaffe.

**Torsdag den 19. maj kl.17.00, Pensionisternes Hus Skårup**

Syng sammen aften med Gudbjerg Trioen  
Vi serverer et let traktement og kaffe.  
Pris 50 kr.  
Tilmelding senest 17. maj

**Tirsdag den 31. maj kl.14.00-16.00, Frivilligcenter Sydfyn, Svendborg**  
Hyggeeftermiddag med spil og socialt samvær og kaffe.

**Torsdag den 16. juni kl.17.00**

Grillaften i Skårup (se næste nummer af Parkinson Post)

**Tirsdag den 28. juni kl.14.00-16.00, Frivilligcenter Sydfyn, Svendborg**  
Hyggeeftermiddag med spil og socialt samvær og kaffe.

**Tilmeldinger til Gurli Nielsen tlf. .21 30 26 59**

## Råd mod ensomhed

Om vinteren rammes mange danskere af følelsen af ensomhed. Ifølge chefpsykolog i Falck, Annette Gaard, er det helt normalt. Hun giver sine råd til, hvordan man kan tackle ensomheden.

Chefpsykolog i Falck, Annette Gaard, fortæller, at det ofte skyldes for store forventninger til, hvad højtiden skal indebære af oplevelser og samvær med andre. "Fornemmelsen af at være udenfor og følelsen af ensomhed bliver ofte yderligere forstærket, når alle andre samtidig fortæller om deres aktiviteter med venner og familie, og man måske ikke selv har planer", fortæller Annette Gaard.

Ifølge chefpsykologen er det dog helt normalt at føle sig ensom. Hun fortæller her, hvordan man tackler ensomhedsfølelsen:

### 1. Fortæl hvordan du egentlig har det

Tanken om, at der er noget galt med dig, og skammen over det gør, at du ikke fortæller, hvordan du egentlig har det. Det betyder blot, at ingen ved det. Frygten for at blive opfattet som mærkelig gør, at vi lader som om alt er godt, også selvom vi har det skidt. Det skaber afstand til andre mennesker. Når vi tør at være sårbare, skaber vi samtidig de nære og fortrolige møder med andre mennesker, som er afgørende for at have det godt med sig selv.

Er der nogen, som du specielt har tillid til og som du kan betro, hvordan du har det? Tør du udfordre dig selv og spørge nogen, om de har lyst til at lave noget sammen med dig?

### 2. Sænk forventningsniveauet

Hvis du gruer for, om planerne kan holde i forhold til det, du "burde gøre", så er risikoen for at føle sig mislykket stor, og det er let at blive skuffet. Det vigtigste er at være glad for det, du gør, ud fra de forudsætninger, du har lige nu.

Så hvad er godt nok for dig? Hvad har du lyst, kræfter og ressourcer til? Måske er det nok at være sammen med én person frem for en hel gruppe? Måske trives du med at være lidt alene? Måske trænger du i det hele taget til ikke at gøre det helt store?

### **3. Stop med at sammenligne dig med andre mennesker**

Vi måler ofte vores egen værdi op imod andres, for eksempel udseende, uddannelse, job, indtægt og så videre. Men vi er alle forskellige, og der findes kun én af dig, så man ender bare med at blive skuffet og ked af det, fordi man aldrig kan blive helt ligesom andre.

Vi leder efter det, andre tilsyneladende har, og som vi, set i det lys, selv mangler. Det er bedre at fastholde fokus på dit eget spor og de værdier, du selv har.

### **4. Praktiser taknemmelighed**

Forskning viser, at hvis man skifter fokus fra det, man ikke har til det, vi har, så får det indflydelse på vores livskvalitet og oplevelse af glæde. Så det gælder om at få øje på dét, du rent faktisk har og holder af.

Prøv hver dag at fokusere på noget du er taknemmelig for, at du oplever, mærker, ser, hører, kan eller ejer. Gerne noget helt almindeligt, som du måske tager for givet, men som du nødtigt vil miste. Fortæl gerne andre om det, du sætter pris på.

### **5. Hav medfølelse med dig selv**

Vi mennesker er ofte rigtig gode til at kritisere os selv for alle vores fejl, og det vi kunne have gjort bedre. Problemet er bare, at vi får det meget værre af det.

At møde sig selv med venlighed og omsorg er noget af det vigtigste, vi kan gøre, når vi oplever afvisninger og svære perioder. Vær din egen bedste ven, præcis som du ville være det for andre, og giv dig selv lov til at fejle ind imellem og giv dig selv lov til blot at være menneske. Du er lige så meget værd som alle andre, og du behøver ikke være alene.

Mange kan have en følelse af, at det er svært at komme i gang, selvom man følger disse råd. Og der er ingen tvivl om, at det kan være svært, men det handler i høj grad om at turde springe ud i det:

”Der er så meget at vinde ved at turde det. Afvisning er en del af det at være menneske. Der er ingen, som kan undgå det. Vi må derfor turde risikere at få et nej for at kunne opleve et ja”, fortæller Annette Gaard.

Kilde: Ritzau Info/Falck

## **Netværk for enlige**

Det kan være svært at tackle en kronisk sygdom, når du lever alene og ikke altid har nogen at tale med om de problemer, sygdommen kan medføre. Som deltager i Netværksgruppen ENE kan du til enhver tid komme i kontakt med andre enlige med Parkinsons sygdom.

Du kan således via telefonen eller på skrift komme til at tale med et menneske, som er i den samme situation som du er, og som gerne lytter til dig.

Netværksgruppen ENEs hovedformål er at arbejde for, at enlige parkinsonramte i Danmark støtter og hjælper hinanden med de spørgsmål og problemer, som kan opstå, når man er ramt af en kronisk lidelse som Parkinsons sygdom og samtidig er enlig. Netværksgruppen blev startet i 1996, og navnet "ENE" er valgt på grund af planten enes specielle egenskaber og kendetegn - planten findes i mange forskellige faconer og højder og vokser på meget forskellige steder. I ENE er vi også alle meget forskellige, men har alligevel meget til fælles.

### **Kontaktpersoner**

ENEs fundament er en landsdækkende telefonliste med navne, adresser, telefonnumre m.m. på enlige parkinsonpatienter, som er med i netværksgruppen. Du har således altid en mulighed for at kontakte ligestillede, hvis du er medlem af ENE.

#### **Kirsten Sylvang**

Tlf. 86 30 90 96, mail: [sylvang@mail.tele.dk](mailto:sylvang@mail.tele.dk)

#### **Jørgen Stendevad**

Tlf. 74 55 27 67, mail : [stendevad@mail.dk](mailto:stendevad@mail.dk)

#### **Karen Baskjær**

Tlf. 86 29 04 72, mail: [karen.baskjaer@stofanet.dk](mailto:karen.baskjaer@stofanet.dk)

#### **Alice Grønnegård**

Tlf. 20 16 47 86, mail: [alice.groennegaard@ka-net.dk](mailto:alice.groennegaard@ka-net.dk)

#### **Barhny Kristiansen**

Tlf. 59 65 68 60, mail: [barhny@dbmail.dk](mailto:barhny@dbmail.dk)

## ”Der er altid arbejde til den, der vil arbejde” .....

Den sætning kender vi vist alle – MEN kender vi også:

**Der er altid arbejde til frivillige!!!** OG det er lige det det handler om: Vi mangler frivillige her i Kredsen. Nu snakker vi jo ikke om fuldtidsarbejde, men om nogle timer i ny og næ.

- ◆ **Har du lidt overskud?**
- ◆ **Har du lyst til at deltage sammen med andre frivillige, bruge nogle timer på meningsfyldt samvær?**
- ◆ **Hvor ligger dine kompetencer?**
- ◆ **Hvilken retning går din lyst/evner?**

### Vi har brug for hjælp

- på Parkinsonskolen
- besøg hos ensomme i hjemmet eller på plejehjem
- aflastning til pårørende i hjemmet, så vedkommende kan komme ud at handle, gå til frisør eller læsekreds
- har du evner som fundraiser eller god til edb så vi kan få en hjemmeside igang og vedligeholde den, osv., osv.

Vi er i forvejen mange frivillige, men kan godt bruge flere hænder til gavn for parkinsonramte og deres pårørende. Det giver mening og glæde at hjælpe andre, og de fleste har et par timer om måneden at byde ind med.

Vi skal naturligvis sætte dette i gang med kredsbestyrelsens godkendelse; så hvis det tiltaler dig, så ring til  
Hans Jørgen Munkholm, tlf. 21 74 37 02 eller  
Birthe Magelund, tlf. 23 95 31 20



Afs.: Hans Jørgen Munkholm  
Søparken 15  
5260 Odense S



## Tab for alt ikke lysten til at gå



I sidste nummer af Parkinson Post havde sætternissen været på spil i Birthe Greves 10 bud på side 17.

## Undskyld

Her er hele Søren Kierkegaards citat:

Tab for alt ikke lysten til at gå.

Jeg går mig hver dag  
det daglige velbefindende til,  
og går fra enhver sygdom.

Jeg har gået mig de bedste tanker til,  
og jeg kender ingen tanke så tung,  
at man ikke kan gå fra den.

Ved at sidde stille  
og jo mere man sidder stille,  
desto nærmere kommer ildebefindendet.

Når man således bliver ved med at gå,  
så går det nok.