



PARKINSON POST



FYN

Nr. 1

Februar 2017

29. årgang



Et af fysioterapeut Dennis Skouws Parkinsonhold.
Foto er taget i julemåneden , så alle har den julefarvede Parkinson trøje på.

Læs artikel af fysioterapeut Dennis Skouw om balancen på side 22-23



Se forårsprogrammet for Parkinsonskolen Syd på side 8 og 9



Indkaldelse til Generalforsamling den 22. marts 2017 kl. 17.30
På Fangel Kro

Se dagsorden på side 6

Indhold

Formanden har ordet.....	3-4
"Selfie" af Christian Reventlow	5
Du behøver ikke sidde alene	5
Indkaldelse til generalforsamling	6-7
Kurser Parkinsonskolen.....	8-9
Invitation til Microbizz Cup 2017	10
Bestyrelsen	11
Aktivitetskalender Fyn	12-13
Klubber Fyn.....	14
Kontaktpersoner.....	14
Klubber:	
Assens	15
Faaborg - Midtfyn	16
Middelfart	17
Nordfyn	18
Nyborg	18
Odense	19
Svendborg.....	20-21
Ærø	21
Gode råd ved flytning fra egen bolig til plejehjem	15
Gymnastik for parkinsonramte.....	16
Vær med til at sikre, at vor forening stadig er momsfrataget!	17
Parkinson, balance og træning.....	22-23
Motion 2017	Bagsiden

Bemærk ny mailadresse

Parkinson Post udkommer 4 gange om året med et oplag på 500 stk., og redigeres efter retningslinjer udstukket af kredsbestyrelsen.

Næste nummer udkommer ca. 1. maj 2017
Materiale bedes indsendt senest den 10. april 2017

Redaktør Karin Thomsen

✉ parkinsonpostfyn@gmail.com, ☎ 23 36 66 86

Formanden har ordet

Godt nytår og tak for det gamle til alle medlemmer i kredsen

Her ved årsskiftet har vi 870 medlemmer fordelt på 563 medlemskaber. De tilsvarende tal for et år siden var 832 og 541. Der er altså tale om en stigning på 4 -5 procent. Glædeligt, hvis fremgangen skyldes, at vi er blevet bedre til at rekruttere.

Men den kan måske i stedet skyldes, at flere rammes af vor fælles fjende. I den forbindelse kan jeg desværre fortælle, at region Syddanmark er lidt hårdere ramt af hr. P end de andre regioner. Nedenfor er antallet af P-patienter pr. 1000 indbyggere i hver af regionerne.

Jeg har beregnet tallene ud fra oplysningerne på side 17 i Parkinson Nyt Nr. 4, 2016, og Danmarks Statistiks oplysninger om indbyggertal.

Region (antal Parkinsonpatienter pr. 1000 indbyggere)

Nordjylland	1,14
Hovedstaden	1,18
Midtjylland	1,21
Sjælland	1,29
Syddanmark	1,51

Velkommen til en genopstået klub

Ved at læse i gamle numre af Parkinson Post kan man se, at kredsen havde en klub på Ærø indtil årsskiftet 2013-14, hvor den forsvandt fra bladets spalter. Nu dukker den op igen, under navnet Klub Ærø Parkinson, og det er vi glade for i kredsen. Formand er Kirsten Kromann.

Klubben har meddelt kredsen, at den ikke ønsker at modtage økonomisk støtte fra kredsen, og det har foranlediget kredsbestyrelsen til at vedtage følgende generelle regel:

En klub, som ikke ønsker at modtage penge fra kredsen, fritages for at orientere om anvendelsen af sine midler (jvf. forretningsordenen §22 stk. 4).

Formanden har ordet - fortsat

Velkommen til en ny klubformand

I Faaborg-Midtfyns kommune er der glædeligvis fundet en ny klubleder. Velkommen til Arne Pedersen!

Kredsbestyrelsens kandidat til valget som kredsformand

Ved årets sidste bestyrelsesmøde vedtoges det enstemmigt at indstille Christian Reventlow som bestyrelsens kandidat til formandsvalget ved generalforsamlingen d. 22. marts. Indstillingen er bl.a. baseret på vort kendskab til Christian fra kredsens frivilligdag i maj sidste år, og på en skriftlig "selfie", som kan læses på modsatte side i dette blad.

Husk at melde adresseforandringer – også mail adresser

Jeg får af og til breve og mail tilbage som uanbringelige. Nogle tror, at foreningen får adresseændringer fra Folkeregistret. Det gør vi ikke! En særlig grund til at tænke over mail er det vel, at Galnet ikke længere serverer mailadresser. Jeg har i hvert fald set en del Galnet adresser.

Mange hilsener fra

Hans Jørgen

Datoer for kommende kredsbestyrelsesmøder o.l.

Onsdag 22.02.2017 kl. 14:30

Klublederne deltager og fremlægger klubbernes oversigt over aktiviteter og økonomi i 2016.

Onsdag 08.03.2017

Bliver muligvis overflødig p.g.a. foreningens nye vedtægter.

Onsdag 22.03.2017

Generalforsamling og konstituerende bestyrelsesmøde

En "selfie" fra kandidat til formandsvalget, Christian Reventlow

Tak for forespørgslen om at stille op til bestyrelsen til foråret. Det må jeg sige, at jeg godt kunne have lyst til og vil gerne bidrage med min viden og erfaring på området. Jeg er nok ikke den, der er så god til diverse klubaktiviteter, idet min interesse og viden specielt er det organisatoriske og praktiske på socialområdet, hvor jeg som tidligere socialchef og leder på handicapområdet (vedr. børn og unge) har fået stor erfaring og interesse for det handicappolitiske område.

Jeg har desuden - som jeg vist tidligere har nævnt - igennem en årrække været kommunalt medlem i Handicaprådet, senest i Kerteminde kommune, i perioden 2008-13 hvor jeg også et par år var sekretær. Tidligere var jeg i øvrigt, for mange år siden, medlem af bestyrelsen for Epilepsiforeningen i Odense, da jeg, i mine unge år, havde epilepsi.

Min erfaring med Parkinson er som pårørende, idet min ægtefælle i 2013 blev diagnosticeret med Parkinson efter et meget langt og slidsomt forløb, hvor hun blev sendt fra den ene specialist til den anden. Hendes behandling har i starten, hvor hun udelukkende var på Ropinirol-behandling, bestemt ikke været optimal, men her fra efteråret 2016 får hun yderligere Madopar, hvilket har betydet en - positiv - revolution og næsten tilbagevenden til tiden før sygdommen.

Mvh Christian Reventlow

Du behøver ikke sidde alene

Som nogle sikkert har hørt, er jeg i gang med at sondere terrænet, om der er interesse for at få lidt aflastning engang imellem, hvis man er bekymret for at lade sin syge ægtefælle være alene hjemme, mens man som ægtefælle/pårørende er ude af huset?

I samme forbindelse efterlyser jeg/vi også personer, som har lyst til - sammen med 2 -3 andre, der har Parkinson - at blive besøgsven, dvs .lejlighedsvis afsætte et par timer dertil.

Jeg/vi undersøger i første omgang kun Odense som område. Jeg har her i efteråret/vinter besøgt 3 pårørendegrupper med tilknytning til Odense. Dette har resulteret i, at ca. 10 nu har tilmeldt sig som besøgsvenner. Dejligt.

Har du lyst til at høre mere om ordningen enten som frivillig besøgsven eller at få besøg, hører jeg meget gerne fra dig.

f/bestyrelsen, Niels, tlf. 23 86 64 52, mail nnnielsnn@gmail.com



Indkaldelse til Generalforsamling

Onsdag den 22. marts 2017 kl. 17.30

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/Ole Peterson
5. Information fra Netværk for yngre med Parkinson v/Jette G. Andersen
6. Information fra Parkinsonskolen v/Birthe Magelund
7. Information fra pårørende grupperne v/Birthe Magelund
8. Årsregnskab for 2016 v/Birte Greve
9. Valg af kredsformand
10. Valg af den øvrige bestyrelse
11. Valg af suppleanter
12. Valg af intern revisor samt revisorsuppleant
13. Indkomne forslag
14. Eventuelt

På modsatte side finder du supplerende tekst til flere af punkterne i dagsordenen.

Kredsen er vært ved 2 stk. smørrebrød, samt kaffe og kage.

Kl. 19:30

Underholdning ved foreningens ambassadør Tonny Landy under titlen "Fra blokvgon til Det Kgl. Teater - og hvad siden fulgte.."

Tilmelding senest 10. marts 2017 (af hensyn til smørrebrød)

Ellen Munkholm

✉ ellen.munkholm@skolekom.dk, ☎ 66 15 13 76 eller 21 48 13 75

Indkaldelse til Generalforsamling - fortsat

Ad 8

Forelæggelse af årsregnskab for det senest forløbne kalenderår med kredsens interne revisors påtegning til godkendelse.

Ad 9

Kredsformanden vælges for to år i ulige år.
Hans Jørgen Munkholm genopstiller ikke.

Bestyrelsen anbefaler Christian Ditlev Reventlow valgt som kredsformand.

Ad 10

Bestyrelsesmedlemmer vælges for to år.
De medlemmer af bestyrelsen, der er på valg i år, er Birte Greve, der ikke modtager genvalg samt Niels Nielsen og Ellen Munkholm, der begge modtager genvalg.

Jette G. Andersen, der som suppleant trådte ind i bestyrelsen 1. september 2016 i stedet for Annette Pedersen, ønsker ikke valg til bestyrelsen, men igen at blive første suppleant.

Ad 11

Suppleanter til bestyrelsen vælges for et år.
Her genopstiller Jette G. Andersen.
Karen Førgaard genopstiller ikke.

Ad 12

Intern revisor og revisorsuppleant vælges i ulige år.
Revisor er Kenneth Andersen, der modtager genvalg.
Revisorsuppleant er Thomas Correll, der modtager genvalg.

Ad 13

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være indleveret skriftligt eller elektronisk til kredsformanden senest to uger før generalforsamlingen.

Kurser Parkinsonskolen Syd foråret 2017

Kurser for parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

Impulskontrolforstyrrelser - effekt og bivirkninger af medicinen	
Lørdag den 25. februar 2017	
10.00 – 12.00	Impulskontrolforstyrrelser Her hører vi bl.a. om effekten af medicinen og evt. bivirkninger og hvorfor vi skal tage medicinen til tiden. v/Tove Henriksen, overlæge, Neurologisk Afdeling., Bispebjerg Hospital
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.00	Tove Henriksen fortsat
15.00 – 16.00	Kaffe og opsamling

Ergoterapi - hvad kan det hjælpe? og Stamcelleforskning	
Lørdag den 25. marts 2017	
10.00 – 12.00	Hvad kan ergoterapien hjælpe en parkinsonpatient med? Hvordan fungerer Parkinson Teamet i Odense Kommune v/ Anastassia Rosenring og Karin Tankred ergoterapeuter, ansat ved Odense Kommune og medlemmer af kommunens Parkinson Team
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.00	Stamcelleforskning Hvordan kan stamceller anvendes til at undersøge sygdomsmekanismerne ved Parkinsons sygdom? v/ Morten Meyer, Ph.D., Lektor, Neurobiologisk Forskning, Syddansk Universitet
15.00 – 16.00	Kaffe og opsamling

Kurser Parkinsonskolen Syd foråret 2017

Kurser for parkinsonramte, der har fået stillet diagnosen inden for de sidste 5 år, pårørende samt andre interesserede

Nydiagnosticeret - hvordan skal jeg forholde mig? Sygdommes indvirkning på fordøjelsen	
Lørdag den 29. april 2017	
10.00 – 12.00	Årsag og diagnose, behandling og prognose ved Parkinsons Sygdom Som nydiagnosticeret: Hvordan skal jeg forholde mig? Hvad kan jeg forvente i den nærmeste fremtid? v/Morten Blaabjerg, Overlæge, Neurologisk Afdeling, Sjællands Universitetshospital Roskilde
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.00	Parkinsons indflydelse på tale-synkefordøjelsessystemet Hvordan kan Parkinsons sygdom bl.a. komme til at påvirke fordøjelsen. v/ Ulla Buhl, sygeplejekonsulent I Parkinsonforeningen
15.00 – 16.00	Kaffe og opsamling

Sted:

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart

Pris:

1 dag 210 kr. pr. person - inklusiv forplejning

Forplejning:

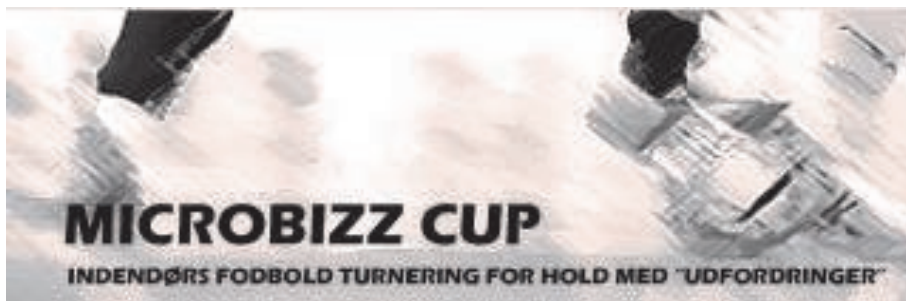
2 stk. Smørrebrød, kaffe/ the og brød formiddag og eftermiddag. Drikkevarer kan købes på AOF

Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30

Tilmelding:

AOF Middelfart, Tlf. 63 41 35 00 (kl. 8.00 - 14.00). senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende. Se også www.aofmiddelfart.dk
Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort

Invitation til Microbizz Cup 2017



Lørdag den 11. marts afholdes Microbizz Cup i Lindved Hallen ved Vejle - en indendørs fodboldturnering for hold med "udfordringer".

"Stive ben", som er et hold bestående af spillere med Parkinson, inviterer hold med "udfordringer" til indendørs fodboldcup.

Der spilles traditionelt indendørs fodbold med fire mand på banen ad gangen (en over midten). Der må maksimalt være seks spillere på holdet.

Kampene varer 10 minutter, og der spilles efter DBU-regler.

Det er et krav til holdet, at spillerne har en fysisk udfordring, kronisk lidelse, længerevarende sygdom eller lignende.

Praktisk information

Tid og sted: Lindved Hallen, Sognegårdsvej 1B, 7100 Vejle. Start forventes kl. 11.

Pris: 200 kr. pr. hold.

Tilmelding og betaling senest den 1. februar 2017

Brian Guldbrandt, brian.guldbrandt@mail.dk - konto: 5346 0245296 - MobilePay 26833071.

Efter fodbolden er der mulighed for fællesspisning og hygge. Menu og tilmelding til spisning bliver sendt ud medio februar sammen med tidsplan og komplet program.

Yderligere information og spørgsmål

Brian Guldbrandt, tlf. 26 83 30 71, e-mail: brian.guldbrandt@mail.dk

Kenneth Rosenberg, tlf. 22 28 92 03 - mailros1berg@gmail.com

Bestyrelsen		
Formand og repræsentant i Hovedbestyrelsen	H.J. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 21 74 37 02 ✉ hjm@imada.sdu.dk
Næstformand og repræsentant i Hovedbestyrelsen	Ole Peterson Oven Bæltet 28 5500 Middelfart	☎ 23 24 51 88 ✉ olepeterson46@gmail.com
Kasserer	Birte Greve Vandmestervej 4 5892 Gudbjerg	☎ 42 13 19 92 ✉ birtegreve@gmail.com
Sekretær	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ jettegandersen@privat.dk
Bestyrelsesmedlem	Grethe Skovgaard Rosenvænget 8 5580 Nr. Åby	☎ 64 42 15 18 ✉ grethe.skovgaard@stofanet.dk
Bestyrelsesmedlem	Niels Nielsen Mågebakken 27 5250 Odense SV	☎ 66 17 43 96 ✉ nnnielsnn@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Ellen S. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 66 15 13 76 ✉ ellen.munkholm@skolekom.dk
Suppleant bestyrelsen	Karen L. Førgaard Kanslergade 30 st.tv. 5000 Odense C	☎ 20 34 48 16 ✉ klbf@nalnet.dk
Suppleant bestyrelsen		
Intern revisor	Kenneth Andersen Herluf Trolles Vej 201 5220 Odense SØ	☎ 60 91 05 53 ✉ ruder@oncable.dk
Intern revisorsuppleant	Thomas Correll Over Hollufvej 34 5220 Odense SØ	☎ 41 83 33 52 ✉ correll@hotmail.dk

Aktivitetskalender Fyn 2017				
Februar 2017				
Dato	Tid	Arrangement	Arrangør	Tilmelding
2	19.00	Klubmøde	Faaborg-Midtfyn	
7	15.00	Qi Gong/klubmøde	Ærø Parkinson	
7	19.00	Klubmøde	Middelfart	05-02-2017
7	19.00	Klubmøde	Odense	31-01-2017
22	18.00	Klubmøde	Assens	
22	19.00	Klubmøde	Nyborg	
22	14.30	Bestyrelsesmøde	Kredsen og klubber	
25	10.00	Kursus	Parkinsonskolen Syd	10-02-2017
25	15.00	Fastelavn	Svendborg	
Marts 2017				
2	19.00	Klubmøde	Faaborg-Midtfyn	
7	19.00	Klubmøde	Odense	28-02-2017
7	15.00	Qi Gong/klubmøde	Ærø Parkinson	
8		Bestyrelsesmøde	Kredsen	
11	11.00	Indefodbold	Stive Ben	
14	19.00	Klubmøde	Middelfart	12-03-2017
16	19.00	Klubmøde	Svendborg	
22	17.30	Generalforsamling 2017	Kredsen	10-03-2017
25	10.00	Kursus	Parkinsonskolen Syd	10-03-2017
28	19.00	Bogense Fodterapi	Nordfyn	27-03-2017
29		Besøg hos MHV	Nyborg	
29	18.00	Klubmøde	Assens	

Aktivitetskalender Fyn 2017				
April 2017				
Dato	Tid	Arrangement	Arrangør	Tilmelding
4	15.00	Besøg hos CKV	Odense	28-03-2017
4	15.00	Qi Gong/klubmøde	Ærø Parkinson	
5	19.00	Klubmøde	Middelfart	03-04-2017
6	19.00	Klubmøde	Faaborg-Midtfyn	
6	17.00	Klubmøde	Svendborg	
26	18.00	Klubmøde	Assens	
26	19.00	Klubmøde	Nyborg	
29	10.00	Kursus	Parkinsonskolen Syd	15-04-2017
Maj 2017				
2	13.45	Udflugt	Odense	25-04-2017
2	15.00	Qi Gong/klubmøde	Ærø Parkinson	
4	19.00	Klubmøde	Faaborg-Midtfyn	
17	18.00	Grillaften	Middelfart	10-05-2017
18	14.00	Klubmøde	Svendborg	
20		Unity Walk		
30	19.00	Klubmøde	Nordfyn	29-05-2017
31		Udflugt ?	Nyborg	
31		Udflugt	Assens	
Juni 2017				
7 + 9		Gang i uge 23		
8	16.00	Klubmøde	Svendborg	
28		Grillaften	Nyborg	
Eftersommeren 2017				
16-8		DHL Stafetten	Kredsen	
2-9		Ray Kennedy Cup		

KLUBBER FYN		
Assens	Karen Jacobsen Melbyvej 3 5610 Assens	☎ 64 71 23 60 ✉ kj@osterbygaard.dk
Faaborg	Arne Pedersen Hedemarken 10 5600 Faaborg	☎ 62 61 08 80 ell. 23 35 65 76 ✉ arne.conny@stofanet.dk
Middelfart	Ole Peterson Oven Bæltet 28 5500 Middelfart	☎ 23 24 51 88 ✉ olepeterson46@gmail.com
Nordfyn	Eva Poppen Stavangerparken 9 5400 Bogense	☎ 25 48 80 70 ✉ nyboder2012@gmail.com
Nyborg	Gertrud Andreasen Stationsvænget 29 5853 Ørbæk	☎ 65 33 16 33 ✉ bennygertrud@gmail.com
Odense	Jette Holbech Dragebakken 211 5250 Odense SV	☎ 60 85 40 14 ✉ jette.parkinson@gmail.com
Svendborg og Langeland	Lise Frederiksen Skovsbovej 160 5700 Svendborg	☎ 23 31 30 28 ✉ ejnar_Lise@hotmail.com
Ærø	Kirsten Kromann Knasterbjergvej 4 5960 Marstal	☎ 62 53 24 53 ✉ jk@krom.dk
KONTAKTPERSONER FYN		
Parkinsonskolen Syd Pårørendegrupper	Birthe Magelund Poppelvej 12 5492 Vissenbjerg	☎ 23 95 31 20 ✉ magelund@privat.dk
Netværk for yngre med Parkinson	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ jettegandersen@privat.dk



ASSENS

Mødested: Granly
Østergade 89, 5610 Assens

Tidspunkt: Kl. 18.00

Onsdag 22. februar

"Hør bedre og husk mere..."

Oticon kommer og fortæller om høreapparater, og det nyeste inden for høreapparatteknologi.

Onsdag 29 marts

"Syng-sammen-aften" med underholdning/akkompagnement af Liselotte Schaumann og Ernst Kristensen

Repertoiret bliver kendte, sangvenlige og nostalgiske sange.

Onsdag 26. april

Blandt danske udvandrere i Canada

Kirsten og Jørgen Flensted, som har haft mange markante skift og udfordringer i ind- og udland, kommer og giver os et billede heri.

Onsdag 31. maj

Udflugt

Vi starter aftenerne med et stk. smørrebrød

Tilmeldinger til

Birte, ☎ 23 95 31 20 eller ✉ magelund@privat.dk

Karen, ☎ 64 71 23 60 eller ✉ kj@osterbygaard.dk

Gode råd ved flytning fra egen bolig til plejehjem

Ny gratis håndbog beskriver forskellige problematikker omkring overflytningen fra eget hjem til plejebolig. Håndbogen er udarbejdet af frivillige pårørende, der selv har været igennem forløbet tidligere.

Håndbogen er gratis og kan bestilles ved at sende en mail til info@parkinson.dk med kontaktoplysninger. Alternativt kan håndbogen downloades gratis på denne side <http://www.parkinson.dk/sites/default/files/pdf-filer/Flytning.pdf>



FAABORG - MIDTFYN

Mødested: Tømmergårdens Kantine
5600 Faaborg

Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.00

2. februar 2017

Træning af personer med diagnosen Parkinson
v/Fysioterapeut

2. marts 2017

Alternativt syn på sundhed og sygdom
v/Line Clausager

6. april

Parkinson medicin
v/Christian Ruus, Tommerup Apotek

4. maj

Hjælp til håndtering af smykker, hvis fingrene "strejker"

Tilmelding

Arne Pedersen, ☎ 62 61 08 80 eller 23 35 65 76

✉ arne.conny@stofanet.dk

Gymnastik for parkinsonramte

Der er startet hold med træning onsdag i lige uger kl. 11.00 – 12.00 i yogarummet i Brobyværkhallen. I alt 10 gange.

Tilbuddet gælder hjemmeboende med diagnosen Parkinson.

Prisen er 150 kr. for alle 10 gange.

Leder og instruktør: Ergoterapeut Margrethe Trøst

Nærmere oplysninger ved henvendelse til Margrethe Trøst

✉ paul.t@mail.dk eller ☎ 23 84 19 22



MIDDELFART

Mødested: Østergade 33
5500 Middelfart
Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

Tirsdag 7. februar

Fysioterapeut Dorte Hinke fra Middelfart Kommunes sundhedsafdeling fortæller om og demonstrerer øvelser og hjælpemidler, som kan afhjælpe/minimere den parkinsonramtes motoriske problemer i hverdagen.

Tirsdag 14. marts

"Hygge-, summe-, snakke-, fortælle- og syngesammen-aften"

Onsdag 5. april

Bowling i Middelfarthallernes Bowlingcenter

Onsdag 17. maj kl. 18.00

Forårshyggeaften på Tvillingegården
NB: Tilmelding senest 10. maj!!

Tilmelding til arrangementerne senest 2 dage før til

Ole Peterson, ☎ 23 24 51 88, ✉ olepeterson46@gmail.com

Vær med til at sikre, at vor forening stadig er moms fritaget!

Momsfritagelsen sikres 1 år ad gangen ved, at mindst 100 personer hver giver et bidrag på mindst 200 kr. I sig selv giver det jo kun 20.000 kr. men momsfritagelsen er flere hundrede tusinde kroner værd hvert år.

Bidrag kan overføres til
Reg. nr. 5470, Konto nr. 7022895

Husk at anføre dit CPR nummer, så foreningen kan dokumentere de mindst 100 bidragsydere, og du kan få dit skattefradrag (inden for grænsen på 15.600 kr.)
Husk også, at din partner, såvel som andre venner, har samme ret til at hjælpe os.

Hans Jørgen, kredsformand

PS: Mere om at støtte kan ses side 44 i Parkinson Nyt fra december 2016.



NORDFYN

Mødested: Frivilligcenter Nordfyn, UpN's mødelokale
Adelgade 119 B, 5400 Bogense

Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

Tirsdag 28. marts

Bogense Fodterapi fortæller om at holde sine fødder sunde generelt og om vigtigheden af professionel behandling og vejledning for fodproblemer, især hvis man er i en risikogruppe.

Tirsdag 30. maj

Klubmøde. Programmet annonceres senere

Der serveres kaffe og kage for 25 kr. per person.

Tilmeldinger senest dagen før møder

Eva, telefon 25 48 80 70 (også SMS)



NYBORG

Mødested: Vestervold Aktivitetscenter
Kgs. Bastionsvej 2, Nyborg

Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

Onsdag 22. februar

Tidligere skoleinspektør Jan Hansen fortæller om og læser historier af Morten Koch. Der bliver også lejlighed til at synge.

Onsdag 29. marts

Besøg på Marinehjemmeværnsstationen på Slipshavn. Her fortælles om Marinen og skolen, og hvad der arbejdes med.

Der bliver mulighed for at se, hvad der befinder sig på Slipshavn. F.eks. Simulatorer. Så man kan 'prøve' en tur på Storebælt.

Onsdag 26. april

Summemøde

Onsdag 31.maj

Udflugt?

Onsdag 28. juni

Grillaften hos Lene og Tage



ODENSE

Mødested: Ældrecentret
Filosofhaven 12, 5000 Odense C
Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

Tirsdag 7. februar kl. 19.00, Ældrecentret Filosofhaven

Bydækkende Parkinson Team - et helhedsorienteret kommunalt tilbud i Odense, v/ergoterapeut Anastassia Rosenring og rehabiliteringsleder Dorte Kirketerp. Hør hvilke muligheder I har for hjælp og støtte i jeres Parkinsonforløb.

Tilmelding senest 31. januar

Tirsdag 7. marts kl. 19.00, Ældrecentret Filosofhaven

Underholdning, hygge og dejlige viser.
v/visesanger Helle Lynge.

Tilmelding senest 28. februar

Tirsdag 4. april kl. 15.00 - 17.00

Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi, Heden 11, Odense

Vi ved godt at vores tale bliver svagere, men kom og hør hvordan vi alle kan vedligeholde stemmen.

v/Taleekspert Britt Bagger

Tilmelding senest 28. marts

Tirsdag 2. maj kl. 13.45 – 17.00 - Sejltur på Odense Å

Vi mødes ved "Havhesten" i Munke Mose, og sejler til Odense Zoo, hvor der er bestilt kaffe og kage på Restaurant Skovbakken. Retur til "Havhesten".

Egenbetaling for kaffe m/ brød 75 kr.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Det er forårets finale.

Tilmelding senest 25. april.

Tilmeldinger

Jette, ✉ jette.parkinson@gmail.com, eller ☎ 60 85 40 14



SVENDBORG

Mødested: Pensionisternes Hus
Stationsvej 10, 5881 Skårup
Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

Torsdag 23. februar kl. 15.00 (vinterferieugen)

Fastelavn med børnebørn og oldebørn. Vi starter med kaffe/te, derefter slår vi katten af tønden.

Pris kr. 25,00

Torsdag 16. marts kl. 19.00

Sangaften. Bibi og hendes mand synger og spiller.

Pris kr. 25,00

Torsdag 6. april kl. 17.00

Dans og spisning sammen med Gudbjerg folkedansere.

Pris kr. 75,00

Torsdag 18. maj kl. 14.00 hos Ejnar Frederiksen

Hyggeeftermiddag hos Ejnar Frederiksen, Skovsbovej 160, Svendborg

Pris Kr. 20,00

Torsdag 8. juni kl. 16.00

Grillaften

Pris kr. 75,00

Tilmelding: Lise 23 31 30 28 eller Ejnar 51 22 32 02

HUSK

Der spilles Bob i Frivillighuset sidste tirsdag i måneden kl. 14.00. (Gratis)

Tak Gurli for din store indsats som klubleder i Svendborg!

Birte Greve, Ejnar Frederiksen og jeg besøgte Gurli Nielsen lige før jul for at takke for hendes store indsats som formand i klubben. Det blev til 8 år. Gurli overtog posten efter Annie og hendes mand i 2008 -09. Gurli fortsætter som kasserer i klubben.

Første arrangement, hvor Gurli var med, gik til Faaborg Museum. Det var silende regn, så kaffen blev serveret i bussen.

Fortsættes på modsatte side



ÆRØ

Mødested: Aktivitetshuset ved Søby Skole
5985 Søby Ærø

Tidspunkt: 15.00 - 16.30

Ærø Parkinson blev genetableret d.9-11-2015.

Vi mødes første tirsdag i måneden kl.15.00 – 16.30 i Aktivitetshuset ved Søby Skole. Her træner vi Qi Gong, som er rolige øvelser, der aktiverer hele kroppen. Bagefter får vi en snak over en kop the eller kaffe.

Vi har haft besøg af Dennis Skouw, fysioterapeut med speciale i Parkinson.

I det nye år har vi aftalt møde med Gerda Rygdahl, som vil komme og danse med os.

Nye ansigter er selvfølgelig Velkommen

Venlig hilsen Kirsten Kromann, Tlf. 40 50 53 24



Der har været mange arrangementer siden. Bl.a.

- Forskellige foredrag
- Besøg hos Bente i stort partytelt
- Besøg hos Stig og Annette i deres store have på Tåsinge
- Ture til Inger og Egon på Langeland
- Sommerture til Den Fynske Landsby i Odense, og ture ud i det blå
- Grillaften med Gudbjerg Folkedanserne
- Sangaftener med Arne Ploug
- Fællessang med Gudbjerg Trioen

Selvom Gurli kun har haft et beskeden budget, har hun været en ildsjæl i klubben. Gurli har et motto, hun gerne vil huskes for: "Kom og vær med, vi er i samme båd". Man skal ikke gemme sig, fordi man har fået diagnosen Parkinson. Her i klubben kender vi sygdommen og taler frit herom.

Jeg håber at Ejnar og jeg kan være lige så aktive som klubledere. Vi vil fortsætte med den gode stemning.

Godt nytår til jer alle Lise Frederiksen

Parkinson, balance og træning

De fleste ved at fysisk aktivitet forbedrer konditionen, styrker muskler, sener og knogler.

Lidt mere dybdegående ved vi at fysisk aktivitet øger antallet af de kapillærer (små blodkar) der forsyner hjertet samt andre muskler med ilt. Fysisk aktivitet mindsker risikoen for hjertekarsygdom, type 2-diabetes, visse former for kræft osv. Listen af positive effekter ved fysisk aktivitet er lang. Kort summeret op ved vi, at ved træning ses en reduktion i alle former for sygdomme og død.

Indlægget her ville derfor også blive meget lang, hvis jeg skulle beskrive alle former og dens påvirkning af fysisk aktivitet ved personer med Parkinson. Jeg har derfor valgt og gå lidt mere i dybden med et emne: Balancen

Balanceproblem er ofte det jeg høre personer med Parkinson beskriver som værende deres største udfordring i det daglige. Balancen reduceres ved aldring, hvilket er en af årsagerne til større hyppighed af fald hos ældre mennesker.

Ifølge studiet Jacobs et al. (kilde 1) har Parkinson patienter en dobbelt så stor faldtendens som den sunde ældre befolkning. Dette har bl.a. ført til, at der er kommet øget fokus på effekten af fysisk aktivitet og træning i forhold til faldforebyggelse. Balancen er en kompleks færdighed, som påvirkes af en række forbindelser mellem kroppens sanseindtryk og motoriske processer og kræver interaktion mellem forskellige dele af hjernen.

Balancen er situationsbestemt og afhænger bl.a. af:

- Kropsmekaniske begrænsninger pga. ledproblemer, nedsat muskelstyrke, nedsat bevægelighed og smerter.
- Bevægelsesstrategi i forskellige situationer, hvilket bl.a. kan være influeret af frygt for at falde.
- Kroppens sanseindtryk fra visuelt (synet), vestibulært (stillingssansen i øret) og proprioceptivt (Muskel-ledsansen) input samt evnen til at prioritere mellem de forskellig sanseinformation.
- Orientering af kroppen i forhold til omgivelserne.
- Balancen ved gang og ændring af kropsposition.
- Kognitiv funktion.

Balance er således betinget af både fysiske og kognitive forhold, og der er stor sandsynlighed for, at dårlig balance skyldes dysfunktioner eller patologiske (sygdom) forhold, som for eksempel Parkinson.

Derfor bør træning og fysisk aktivitet med henblik på at forbedre balancen være målrettet de aktuelle problemstillinger hos den enkelte. Vedligeholdelse eller forbedring af balance kræver tilstrækkelig stimulering, på samme måde som det gælder for kondition og muskelstyrke.

Hos skrøbelige ældre synes kombinationen af lav statisk muskelstyrke og dårlig statisk balance målt ved enkle felttest at være prædiktivt for gangproblemer, som på det mere dagligdags plan f.eks. medfører problemer med at færdes i trafikken eller andre dagligdags aktiviteter. I overensstemmelse med dette har træningsprogrammer, der indeholder både styrke- og balancetræning, medført bedre funktionsevne, herunder bedre gangfunktion hos ældre.

Fysisk aktivitet i form af styrke- og balancetræning tre gange ugentlig kombineret med spadsereture to gange ugentlig har vist sig at kunne forebygge fald og faldskader med op til 52 % (kilde 2). Størst effekt er vist hos de +80-årige, hvor prævalensen af lav muskelstyrke og dårlig balance er større end hos yngre-ældre.

Stort set alle faldforebyggelsesprogrammer, som har haft god effekt for hjemmeboende, har indebåret fysisk aktivitet, og det anbefales derfor, at ældre med forøget faldrisiko (dvs. ældre, som er faldet og/eller har gang- og balanceproblemer) udfører øvelser, som vedligeholder eller forbedrer balancen med henblik på at reducere risikoen for skader som følge af fald.

Netop derfor er fysisk træning vigtig i forhold til og opretholde en god balancen. Såfremt man ikke allerede træner regelmæssigt, kan jeg kun anbefalede man kommer i gang, det hjælper ikke kun på Parkinson, men på alle mennesker syge som raske. Tag evt. kontakt til din lokale fysioterapeut og få lagt et program der tilgodeser dine behov, måske har klinikken også et hold man kan komme på, så ens træning bliver mere struktureret. Det vigtigste er du kommer i gang. Husk det er aldrig for sent og starte med og træne, uanset hvilket stadige du er på.

Motion er medicin. God træning

MVH Fysioterapeut Dennis Skouw

Kilde:

1. Jacobs JV, Dimitrova DM, Nutt JG, Horak FB. Can stooped posture explain multidirectional postural instability in patients with Parkinson's disease? *Exp Brain Res.* September 2005;166(1): side 78–88.
2. Bente Klarlund Pedersen, Københavns Universitet og Lars Bo Andersen, Syddansk Universitet, Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, 2011



Motion 2017

Dato

11. marts

20. maj

7. og 9. juni

16. august

2. september

Arrangement

Microbizz Cup 2017

Unity Walk 2017

Gang i uge 23

DHL Stafetten Odense

Ray Kennedy Cup



Foto fra DHL Stafetten Odense 2016