



PARKINSON POST



FYN

Nr. 3

August 2018

30. årgang



Gå i Fængslet

- og støt Parkinsonforeningen

Side 6

Indhold

Formanden har ordet..... 3

Parkinsonskolen

Hvordan kommunikerer vi? 4

Rehabilitering på SANO 4

Fremtidsfuldmagter 5

Skal du med til dansefest?? 6

Parkinson har ændret mit liv 8-10

Bestyrelsen..... 11

Aktivitetsskalendar Fyn 12-13

Klubber Fyn 14

Kontaktpersoner Fyn 14

Klubber

Assens..... 15

"- At turde" 16

Faaborg-Midtfyn 17

Langeland..... 18

Middelfart..... 17

Nordfyn..... 19

Nyborg - Kerteminde 22

Odense..... 20

Svendborg 21

Ærø..... 22

Gymnastik og bevægelse med fysioterapeuten Krista i Odense 22

Parkinsonhold hos BeneFIT i Rudkøbing 23

Kredsmøde med foredrag og dans Bagsiden

Se også vores hjemmeside <https://parkinsonfyn.dk/>

Parkinson Post udkommer 4 gange om året med et oplag på 450 stk., og redigeres efter retningslinjer udstukket af kredsbestyrelsen.

Næste nummer udkommer primo november 2018

Materiale bedes indsendt senest den 10. oktober 2018

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

Formanden har ordet

Så gik den sommer - ja sådan kunne man næsten føle det her i begyndelsen af juni måned efter en hel vidunderlig maj, hvor sommeren kom væltende ind over os med nærmest tropiske temperaturer.



Men forhåbentlig bliver resten af sommeren også lige så dejlig med vekslende sol, drivende skyer og også gerne lidt regn ind i mellem - helst om natten.

Denne del af året er præget af ferietid - og de forskellige aktiviteter i klubberne og i kredsen er på lavt blus. Dog har der som sædvanlig været "Gang i uge 23" i Odense, hvor turen denne gang gik til Stige Ø den 6. og 8. juni. Der var i år - lige som sidste år mange deltagere som fik glæde af den tur, som Niels Nielsen, Ingolf Møller Andersen og Per Vestergaard var med til at planlægge med de mange detaljer som de kom med under vejs.

Og senere på sommeren - den 14. august 2018 - deltager vi, traditionen tro i den årlige DHL-stafet, hvor der enten er mulighed for at løbe 5x5km stafetløb eller gå en tur på 5 km. Jeg håber vi ses.

Christian Reventlow



info@fdodense.dk
Tlf. 66 13 04 60

Parkinsonskolen Syd

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede



Hvordan kommunikerer vi?

Lørdag den 22. september

10.00 - 12.00	Hvordan kommunikerer vi? v/logopæd Diana Holm Diana Holm er uddannet talepædagog/logopæd og rådgiver Parkinsonforeningens medlemmer om stemme- og taleproblemer
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Diana Holm fortsat
15.00 - 16.00	Kaffe og opsamling

Rehabilitering på SANO og synets udvikling

Lørdag den 6. oktober

10.00 - 12.00	Et rehabiliteringsprojekt med 3 forskellige tilbud til mennesker med Parkinson v/Tina Backmann, leder af videncenter og Pernille Jørgensen, fysioterapeut og klinisk specialist
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Synets udvikling v/optometrist Anna Jensen Hvordan Parkinson påvirker det visuelle system og hverdagen for patienten, og muligheder for hjælpemidler og træning
15.00 - 16.00	Kaffe og opsamling

Parkinsonskolen Syd

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

Fremtidsfuldmagter og Parkinson - hvad kan jeg gøre ved det?

Lørdag den 10. november

10.00 - 12.00	Fremtidsfuldmagter v/advokat Jess Lykke Gregersen Få viden om hvorfor man bør lave fremtidsfuldmagt, hvordan og hvornår man skal gribe det an.
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Parkinson - hvad kan jeg gøre ved det v/fysioterapeut Dennis Skouw Hør hvordan fysioterapeuten kan hjælpe os
15.00 - 16.00	Kaffe og opsamling

Fælles for alle kursusdage

Sted AOF Middelfart Skærgårdsvej 1 5500 Middelfart	Tilmelding (senest 14 dage før kursusdagen) AOF Middelfart Tlf. 63 41 35 00 (daglig 8.00 - 14.00)
Pris for 1 dag 210 kr. pr. person (inkl. forplejning)	Tilmeldingen er bindende.
Forplejning 2 stk. Smørrebrød, kaffe/ the og brød formiddag og eftermiddag Drikkevarer kan købes på AOF Morgenkaffe tidligst fra kl. 9.30	Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort

Skal du med til dansefest??

Elsker du at danse? Gi'r det dig energi og livsglæde?

Så kom med til danseevent sammen med én af Danmarks bedste og mest energifyldte instruktører, Jan Svensson, når Parkinsonforeningen inviterer til "Jailhouse Rock" – danseevent i



Fussingvej 8, 8700 Horsens

15. september 2018

Kl. 10.00 - 14.00

For opvarmningen står 2 friske, danseglade kvinder, der selv har Parkinsons sygdom tæt på livet. og så tager energibomben Jan Svensson over og laver en dansefest du sent vil glemme.

Husk at medbringe vand og frugt el. lign. til pauserne, eller køb på stedet.

Program

10.00-11.00 Dance It ved Cæcilie og Jette Andersen

11.00-11.15 Drikkepause

11.15-12.15 Dans dig glad 1 ved Jan Svensson

12.15-12.45 Vand og frugt pause

12.45-13.45 Dans dig glad 2 ved Jan Svensson

Pris

200 kr. pr. billet (+ gebyr)



Tilmelding senest 13. september

<https://billetto.dk/da/e/kom-og-dans-i-faengslet-med-energibomben-jan-svensson-billetter-296090>

TRÆN MED PARKINSON

– øg din fysiske aktivitet og formåen i hverdagen

Vores Parkinsonshold henvender sig til dig, der er diagnosticeret med Parkinson og kan have behov for følgende:

- Forbedre daglige aktiviteter og funktioner
- Forsinke sygdomsforløbet
- Socialt samvær med andre ligestillede

Fysisk aktivitet og træning er en vigtig del af behandlingen af Parkinson

Træningsforløbet starter med en individuel samtale og vurdering hos fysioterapeuten – ligesom at det også er fysioterapeuter der står for træningen. Træningen tager altid udgangspunkt i din aktuelle funktions-niveau – også fra gang til gang.

Udover fysisk træning er der også altid plads til spørgsmål og rådgivning og ikke mindst en go' snak.

Vi har Parkinsonshold i både Rudkøbing, Stenstrup og Odense – kontakt os for at høre nærmere om tidspunkt og opstart på holdene.

BeneFiT Rudkøbing – tlf. 6251 1399

BeneFiT Stenstrup – tlf. 6226 3025

BeneFiT Odense – tlf. 6615 5050



BeneFiT Fyn · Stenhuggervej 34 · 5230 Odense M
ge@bene-fit.dk · Telefon 4030 4048



www.bene-fit.dk

Parkinson har ændret mit liv

Tekst : Anni Reventlow

Tanker i forbindelse med at få diagnosen Parkinson?!

For mig var det på en måde en lettelse at få navn på alle de mærkelige fornemmelser i min krop - rysten, ben der ikke ville gå mere end 50 meter, ondt i skulderled, ondt og uro i hele kroppen - hvor intet hjalp.

- Dage, hvor jeg kun kunne ligge i sengen og lytte til beroligende musik med en mærkelig vattet fornemmelse i hovedet, udpræget træthed mv.
- Dage, hvor jeg ikke kunne skære min egen mad ud på tallerkenerne, uforklarlige humørsvingninger osv: **Parkinson!!**



Efter i flere år i forvejen og især indenfor det seneste 1 1/2 år op til diagnosen at have rendt fra Herodes til Pilatus i forsøget på at finde ud af hvad alle disse underlige og ubehagelige fornemmelser i kroppen var, scanninger af hovedet, elektrostimulation af højre arm, mange lægebesøg med mange mærkelige symptomer, søgning af hjælp hos flere forskellige såkaldte specialister: fysioterapeuter, osteopat, kiropraktor, bindevævs massage, neurologisk afdeling samt diverse kostomlægninger i forsøget på at få det bedre.

Til sidst ønskede jeg bare en afklaring - og havde det sådan, at hvis det viste sig (via DAT-scanning) at det så var Parkinson - så var det dét og så var det om så hurtigt som muligt at komme i gang med medicinsk behandling, så jeg kunne få det bedre.

Jeg fik diagnosen 7. november 2013. Jeg sad sammen med min mand på neurologens kontor og da neurologen sagde, at det var Parkinson, blev jeg på en gang næsten lettet men samtidig så forskrækket, at jeg følte mig helt lammet. Han gennemgik derefter et par medicinske muligheder og - behandlingen - ropinirol - skulle bare i gang og den hjalp næsten med det samme.

Den psykiske reaktion startede, da vi kom ned i bilen på OUH's parkeringsplads, og den er ikke forbi, endnu. Jeg husker ikke, hvordan vi kom fra afdelingen til bilen, men da vi sad der - tavse - blev vi efter noget tid enige om at også dette klarede vi sammen. Lige bortset fra flere grå hår er vi de samme to som for 5 år siden og som vi var for nu godt 44 år siden.

Og alligevel ikke helt!!

Sygdommen giver og tager fra de ramte og deres pårørende

Pludselig er man medlem i en klub, som man ikke kan melde sig ud af og som man ikke har lyst til at være medlem af. I tiden fra diagnosedagen i 2013 og frem til i dag har mange 1000 vis spørgsmål og tanker kørt gennem mit hoved dag og nat, og mange spørgsmål er der ikke - og kan der ikke gives - svar på - endnu - FX:

- hvordan skal det gå os?
- hvornår virker min medicin ikke mere? og hvad så?
- hvor dårlig bliver jeg?
- hvor rammer sygdommen mig?
- mister jeg førligheden?
- mister jeg min evne til at tænke? - bliver jeg også dement?
- hvor stor er risikoen for at vore børn arver sygdommen?
- hvordan vil sygdommen påvirke vores liv? Praktisk? Følelsesmæssigt? Og på vores indbyrdes forhold?
- hvilke bivirkninger vil jeg få?
- hvor meget hjælp kan jeg forvente at få fra læger, neurologer, foreningen?
- hvordan vil resten af familien reagere?
- og venner og bekendte?
- vil jeg blive mindre værd i deres øjne?
- kan jeg gøre noget selv for at forhale sygdommens forløb? motion? kost?
- hvordan vil medicinen påvirke virkningen af med mine andre mediciner?

Har der overhovedet vist sig noget positivt?

ja, underligt nok:

Først og fremmest, har jeg mærket kærlig og ubetinget opbakning, støtte og tålmodighed fra familien. Det har været **GULD** for mig at opleve det. De har formået at være der for mig på de mindre gode dage og opmuntret mig til at holde ud i forhold til forskellige træningstiltag, kostomlægninger mv. Jeg har ikke følt at jeg har mistet værdi - og jeg har kunnet udbygge mine relationer til børn og især mine 3 børnebørn. At lege med dem er **REN** dopamin.

Jeg har i hovedparten af hverdagene fået mere energi og overblik og kunnet gennemføre mere af det, som jeg har sat mig for og jeg har lært en hel del om mig selv: at jeg er sejere og mere udholdende end jeg havde troet - og jeg har kunnet udvikle redskaber til at håndtere udfordringerne - og dem som jeg ikke kan klare selv - har jeg lært at bede om hjælp til.

Jeg har gennem deltagelse i grupper på nettet kommunikeret med andre og fået viden, støtte og især sjove indslag til opmuntring! Jeg har gennem det sidste års tid oplevet værdien af at deltage aktivt fx i Parkinsonskolen og via Danseprojektet for derigennem at møde ligesindede og udveksle tanker og erfaringer.

Og jeg har fået lyst til at bidrage med min viden og erfaring som patient til andre parkinsonpatienter fx via mit lokale lægehus, ligesom jeg har tilbudt at tale med medicinstuderende, der er i praktik i lægehuset om hvordan jeg har oplevet mit forløb som patient med Parkinsons sygdom. Det giver overskud og dopamin.

Men træerne gror ikke ind i himlen

Der er dårlige dage/ perioder, hvor der opstår ubalance mellem de forskellige former for medicin jeg indtager på grund af diabetes 2, for lavt stofskifte og depression, som er Parkinson relateret. Og det er svært at skelne, om det nu er Parkinson'en som taler - eller om det er en af de andre sygdomme som spiller ind, eller bivirkninger eller? eller?

Det er i den forbindelse frustrerende at være tilknyttet forskellige behandlende læger. Tit ved den ene behandlende læge ikke, hvad den anden gør, idet de er placeret i hver sin del af sundhedssystemet - med hver sin specialviden. Og manglende tid gør at patienten - i dette tilfælde mig selv - ofte må koordinere indsatsen i forhold til symptomer og sygdomme for at sikre overblikket og helheden. Jeg har i perioden søgt så megen viden om Parkinson, som jeg har kunnet - jeg har søgt at "tygge" igennem stribevis af rapporter omkring sygdommen i et forsøg på at prøve at forstå og at rumme betydningen af de mange oplysninger. På en gang spændende og skræmmende!

Jeg har i perioden haft en lægefaglig støtte: Egen læge!

Han har været der for mig med psykisk og moralsk "oprustning", når jeg har været i vildrede med hvad jeg skulle gøre, og har været støttende i min søgen i bøger, tidsskrifter, internettet mv med at være sparringspartner og tolk i forhold til forståelsen af de uendelig mange informationer og lægelige udtryk. På en gang spændende og skræmmende!

Skræmmende og mærkeligt har det været at foretage den "rejse" med mig selv og mærke medicinens virkning, ikke kun positivt til at holde symptomerne i skak - men især i forhold til hvordan medicinen kan ændre ens humør, ens tanker om, hvad der er rigtigt at gøre i forskellige situationer. Mærke at ens person og tanker i høj grad bestemmes af forskellige niveauer af dopamin, serotonin mv. Og ikke mindst, at det hele påvirkes af om maven er udstyret med de rette bakterier til bekæmpelse af inflammation i kroppen.

Som alle de andre ca. 7.300 personer med Parkinson i Danmark og de mange millioner på verdensplan venter jeg på GENNEMBRUD'ET i forhold til at finde nøglen til i at standse sygdommen og dernæst at finde KUREN mod Parkinson. Der forskes hele tiden og af og til dukker artikler op om at man er lige ved/ har fundet behandlingsmuligheder. Indtil da glæder jeg mig over det jeg kan, og når uvisheden gnaver, holder jeg fast i bordkanten og tænker: **Giv ikke op.**

Bestyrelsen		
Formand og repræsentant i Hovedbestyrelsen	Chr. Reventlow Løgeskov 76 5771 Stenstrup	☎ 29 67 57 24 ✉ cdreventlow@parkinsonfyn.dk
Næstformand	Erik Nielsen Aabylundvej 8 5580 Nr. Aaby	☎ 21 58 99 49 ✉ eriksteennielsen@gmail.com
Kasserer og repræsentant i Hovedbestyrelsen	Ellen S. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 66 15 13 76/21 48 13 75 ✉ ellen.munkholm@skolekom.dk
Bestyrelsesmedlem	Gitte Hindhede Algade 55 5592 Ejby	☎ 30 22 48 75 ✉ gittehindhede@ejby.net
Bestyrelsesmedlem	Niels Nielsen Mågebakken 27 5250 Odense SV	☎ 23 86 64 52 ✉ nnnielsnn@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Eva Poppen Stavangerparken 9 5400 Bogense	☎ 25 48 80 70 ✉ nyboder2012@gmail.com
Bestyrelsesmedlem	Rebekka H. Correll Over Hollufvej 34 5220 Odense SØ	☎ 40 86 89 03 ✉ rebekka.correll@hotmail.com
1. Suppleant bestyrelsen	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ jettegandersen@privat.dk
2. Suppleant bestyrelsen	Anni Reventlow Løgeskov 76 5771 Stenstrup	☎ 22 61 59 24 ✉ anni@reventlow.dk
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 2018
 se www.parkinsonfyn.dk/kalender.html

AUGUST 2018

Dato	Tid	Arrangement	Arrangør	Tilmelding
14	16.00	DHL Stafetten Odense	Kredsen	1. jul
15	13.30	Shakers træning Pårup		M. Fuglsang
23	14.00	Havebesøg	Svendborg	22. aug.
29		Heldagsudflugt	Assens og Nordfyn	1. jul

SEPTEMBER 2018

?		Foredrag	Langeland	
1		Ray Kennedy Cup	Region Hovedstaden	M. Fuglsang
4	18.00	Foredrag	Odense	29. aug
6	18.00	Petanque	Faaborg-Midtfyn	4. sep
12	17.30	Sommerudflugt	Middelfart	10. sep
15	10.00	Dansefest i Fængslet	Parkinsonforeningen	13. sep
20	14.00	Hygge/banko	Svendborg	18. sep
22	10.00	Parkinsonskolen Syd	Parkinsonskolen	7. sep
25	19.00	Foredrag	Nordfyn	24. sep
26	18.00	Foredrag	Assens	24. sep

OKTOBER 2018

?		Sangeftermiddag	Langeland	
2	18.00	Folkedans	Odense	26. sep
4	19.00	Klubmøde	Faaborg	3. okt
6	10.00	Parkinsonskolen Syd	Parkinsonskolen	21. sep
10	19.00	Foredrag	Middelfart	8. okt
18	19.00	Foredrag	Svendborg	16. okt
24	19.00	"-At turde"	Assens	10. okt

AKTIVITETSKALENDER FYN 2018
 se www.parkinsonfyn.dk/kalender.html

NOVEMBER 2018

?		Foredrag	Langeland	
5	18.30	Medlemsmøde	Kredsen	20. okt
6	18.00	Foredrag	Odense	31. okt
10	10.00	Parkinsonskolen Syd	Parkinsonskolen	26. sep
26	18.00	Julehygge	Middelfart	18. nov
27	18.00	Juleafslutning	Nordfyn	19. nov
28	18.00	Juleafslutning	Assens	20. nov
29	17.00	Julefrokost	Svendborg	27. nov

DECEMBER 2018

?		Sangeftermiddag	Langeland	
4	18.00	Juleafslutning	Odense	27. nov

Parkinson

Hvad man ser → **Rysten**

Hvad man ikke ser ↓

- Angst
- Blæreproblemer
- Smerter
- Kognitive problemer
- Forstoppelse
- Søvnløshed
- Træthed om dagen
- Ufrivillige bevægelser
- Langsomme bevægelser
- Tab af lugtesansen
- Muskelkræmper
- Uro i benene
- Impotens
- Hudkræft
- Talebesvær
- Stive muskler

Kilde: [myparkinsonsteam](http://myparkinsonsteam.com)

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 ✉ arneogconnypedersen@gmail.com
Langeland	Inge Egmose Østerskovvej 45 5932 Humble	☎ 20 57 39 05 ✉ oesterskoverne@hotmail.com
Middelfart	Ole Peterson Norgesvej 115 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	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 Region Syd Pårørendegrupper	Birthe Magelund Poppelvej 12 5492 Vissenbjerg	☎ 23 95 31 20 ✉ magelund@privat.dk
Netværk for yngre	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 den 29. august

Heldagsudflugt til Vadehavscentret, Ribe Domkirke og Olsens Paradis
Turen er fælles med Nordfynsklubben

Vadehavscentrets formål er at øge kendskab til og forståelse for vadehavet og marsken. Der er guidet rundvisning.
Derefter køres til Ribe, hvor frokosten nydes på "Sælhunden". Inden vi kører derfra er der rundvisning i Ribe Domkirke.
Sidste besøg er Olsens Paradis. Haven er den eneste have af sin art i Danmark, hvis ide er udsprunget af fri fantasi.

På udturen serveres kaffe og rundstykke. På hjemturen serveres en sandwich.

Afgang Assens v/Rema kl. 8.00. Afgang Vissenbjerg ved kirken kl. 8.30,
Hjemkomst Vissenbjerg kl. 18:00

Pris pr. person 350 kr.

Tilmelding senest 1. juli

Onsdag 26. september, kl.18.00 på Granly

Min ukendte familie fra de Vestindiske øer, Foredrag v./Else Møller, tidligere borgmester i Kerteminde

Onsdag 24. oktober, kl. 19.00 på Centrovic, Vissenbjerg

"At turde"

Foredrag v/parkinsonforeningens ambassadør Anne Mette Rasmussen

Se side 16 her i bladet

Onsdag 28. november, kl. 18.00 på Granly

Juleafslutning med spisning, pakkespil m.m .

Tilmeldinger til arrangementerne:

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

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

"- At turde"

Parkinson Caféen, Assens inviterer til foredrag

Onsdag 24. oktober

kl. 19.00

**Centrovicé
Damsbovej 11, 5492 Vissenbjerg**

Parkinsonforeningens ambassadør Anne-Mette Rasmussen kommer med sit foredrag "at turde"

- Om at springe ud i sine drømme.
- At gøre op med andres fordomme
- Turde have mod til at prøve noget nyt i livet. Også selv om udgangspunktet er svært.

Kaffe + foredrag 50 kr.

Alle er velkommen

Tilmelding senest 10. oktober til

Birte tlf. 23 95 31 20 mail magelund@privat.dk

Karen tlf. 64 71 23 60, mail kj@osterbygaard.dk



Kilde: <https://parkinson.dk>



FAABORG - MIDTFYN

Mødested: Tømmergårdens Kantine
5600 Faaborg
Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.00

Ved alle møder bliver der opkrævet 25 kr. pr. person til dækning af servering.

Torsdag den 6. september kl. 18.00 - Præstegårdsgyden 19, Horne

Petanque på en spændende indendørs bane. Der vil være vejledere. Så selv om du ikke har prøvet spillet før, kan du hurtigt lære det. Der kan organiseres med fælles kørsel.

4. oktober

Klubmøde

Tilmelding til arrangementerne 1 dag før til

Arne Pedersen ☎ 62 61 08 80 ell. 23 35 65 76, ✉ arneogconnypeder-
sen@gmail.com



MIDDELFART

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

Onsdag 12. september kl. 17.30

Sommerudflugten går i år ud "i det blå", idet vi stævner ud på det dejlige Lillebælt med galeasen Aventura fra Middelfart Gl. Havn. Vi medbringer selv mad- og drikkevarer.

Onsdag 10. oktober kl. 19.00

"Med Parkinson til Sydafrika"

Helle og Ole fortæller om og viser billeder fra en kombineret golf- og oplevelsestur til det spændende Sydafrika.

Onsdag 28. november kl. 18.00

"Forskud på julen"

Vi holder vores før-jule-møde med den sædvanlige "dagsorden".

NB: Tilmelding senest 18. november!!

Tilmelding til arrangementerne senest 2 dage før til

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



LANGELAND

Mødested: Frivillig Center Langeland
Fredensvej 1, 5900 Rudkøbing

Ved møder opkræves 25 kr. pr. person til kaffe og kage
Ved dans og rospinning opkræves 30 kr. pr. person

Onsdag 8. august

Heldagsudflugt til CLAY museet i Middelfart. Museet har til huse i Gimmerhus ved Middelfart og har en tilhørende flot skulpturpark. Det er en udstilling der rummer mere end 235 års dansk keramikhistorie fra den kgl. Porcelænsfabrik, Bing og Grøndal og Alumina.

Afgang kl. 10.00 v/Roklubben i Rudkøbing, Hjemkomst Kl. 19.00
Pris 250 kr.

Vi sørger for forplejning til turen. Kolde drikkevarer skal dog tilkøbes.

Tilmeldingsfrist senest 25. juli til

Inge Egmose, ☎ 20 57 39 05

Jytte Larsen, ☎ 21 64 34 93

September

En eftermiddag med oplæg fra en diætist og med efterfølgende spørgerunde.

Oktober

Sangeftermiddag/aften. Det er godt at få stemmerne trænet

November

Foredrag ved kunstner Alfio Bonano, som vil fortælle lidt om sig selv, sit personlige forhold til Langeland og hans kunstneriske virke her på Langeland. Bonano er en af landets mest betydningsfulde og internationale kunstnere og hans kunstværker findes i en stor del af verdenen.

December

Sangeftermiddag/aften. Hygge og stemmetræning.

Fra august måned er der igen rospinning i Rudkøbing Roklub på udvalgte onsdage kl. 14.30. Erling Larsen vil fortsat være instruktør. Hvis interesse så kontakt Jytte Larsen, tlf.21 64 34 93, som kan informere om hvilke onsdage vi ror.

Hvis der er interesse for at deltage i folkedans her i sidste halvdel af 2018,så kontakt Inge Egmose, tlf. 20 57 39 05. Hvis der er den nødvendige tilslutning, vil vi forsøge at arrangere dette.



NORDFYN

Mødested: Frivilligcenter Nordfyn
Poppelvej 4, 5400 Bogense

Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

Læg mærke til den nye adresse, ikke langt (600 meter) fra centrets tidligere lokaler

Der serveres kaffe & kage for 25 kr. pr .pers.

Onsdag 29. august kl. 9:00 - Turen er fælles med Assensklubben

Heldagsudflugt til Vadehavscentret, Ribe Domkirke og Olsens Paradis Have
Vadehavscentrets formål er at øge kendskab til og forståelse for vadehavet og marsken. Der er guidet rundvisning.

Derefter køres til Ribe, hvor frokosten nydes på "Sælhunden". Inden vi kører derfra er der rundvisning i Ribe Domkirke.

Sidste besøg er Olsens Paradis. Haven er den eneste have af sin art i Danmark, hvis ide er udsprunget af fri fantasi.

På udturen serveres kaffe og rundstykke. På hjemturen serveres en sandwich.

Afgang Vissenbjerg ved kirken kl. 8:30

Hjemkomst Vissenbjerg kl. 18:00

Pris pr. person 350 kr.

Tilmelding senest 1. juli til Eva

Tirsdag 25. september kl. 19.00

Nordfyns Kommune og Nordfyns Parkinson Dans information.

Nordfyns Kommune personale taler om den hjælp, vi som patienter og pårørende kan få fra kommunen, og hvordan vi bedst kan samarbejde for at få assistance, når og hvis behovet melder sig.

Laura Schumann Torres, Fysioterapeut ved BeneFit, Søndersø samt danseinstruktør, fortæller kort om, hvordan dansen og musikken kan give sundhed og livsglæde for Parkinson patienter og deres pårørende. Hun giver en lille demonstration. Ingen særlige forudsætninger. Dette er for alle.

Tilmelding 24. september

Tirsdag 27. november kl. 18.00

Juleafslutning med spisning. Lokalitet og detaljer besluttet senere.

Tilmelding senest 19 november

Tilmeldinger før møderne til

Eva, ☎ 25 48 80 70 SMS/opringning eller ✉ nyboder2012@gmail.com



ODENSE

Mødested: Ældrecentret
Filosofhaven 12, 5000 Odense C
Tidspunkt: Kl. 18.00 - 21.30

Vi fortsætter med at, mødes kl. 18.00 og får hver 2 stykker smørrebrød inkl. kaffe til 50 kr., Der kan købes Øl og vand, til rimelige priser.
Bindende tilmeldinger.

Tirsdag 4. september

Oplæg v/Advokat Bo Tverskov om Fremtidsfuldmagt
En fremtidsfuldmagt er ment til, at skulle træde i kraft, hvis du engang ud i fremtiden ikke længere kan varetage din økonomi, eller andre forhold, som fuldmagten omfatter. Det kan være, hvis du bliver syg, mentalt svækket eller lignende. Kom og hør hvad I mangler, for at sikre jer bedst muligt.

NB. Der kom en ny lovgivning pr. 1/9 2017, som kan kræve ændring i allerede oprettet fuldmagt.

Tilmelding senest 29. august

Tirsdag 2. oktober

Folkedans - Kom og få en glad og munter aften til spillemands musik
Så er det nu vi skal grine, more os og ha sved på panden. Vi har spillemænd og en underviser klar til en festlig aften, hvor alle kan være med.
Tilmelding senest 26. september

Tirsdag 6. november

Foredrag ved fysioterapeut Dennis Skouw, Fysio Danmark, Odense
Dennis har været sergent og professionel soldat i 8 1/2 år. Været tilknyttet enheder både i hæren og jægerkorpset. Udsendt til Verdens brændpunkter, flere gange. Dennis forestår holdtræning, specifik rettet mod både kvinder og mænd med Parkinson.

Tilmelding senest 31. oktober

Tirsdag 4. december

Juleafslutning. Igen i år gentager vi succesen med lækker mad, musik, sang og pakkeleg

Mad og kaffe 150 kr. pr. person. Medbring en pakke til ca. 30 kr. pr. person.
Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Tilmelding senest 27. november

Tilmelding til arrangementerne

Jette, ✉ jette.parkinson@gmail.com eller ☎ 60 85 40 14 (gerne sms)



SVENDBORG

Mødested: Pensionisternes Hus
Stationsvej 10, 5881 Skårup

Torsdag 23. august kl. 14.00

Havebesøg hos Annette og Stig Petersen, Bjernemark Byvej 23

Pris 25,00 kr.

Torsdag 20. september, kl.14.00 - 17.00 i Pensionisternes Hus, Skårup

Hygge og banko spil

Pris 25,00 kr.

Torsdag 18. oktober kl. 19.00

Foredrag med apoteker

Hvordan tager jeg min medicin mest rigtigt og skal jeg spise til?
Derefter kaffe og hjemmebag

Pris 50,00 kr.

Torsdag 29. november kl. 17.00

Julefrokost

Tag en pakke med til julespillet

Pris 100,00 kr.



Bowling

Vi vil prøve at starte et hold til bowling, hvis du er interesseret så kontakt os

BOB

Hvis du har lyst til at spille bob, så kontakt os

Tilmelding

Lise ☎ 23 31 30 28 eller Ejnar ☎ 51 22 32 02



NYBORG - KERTEMINDE

Mødested: Vestervold Aktivitetscenter
Kgs. Bastionsvej 2, Nyborg
Tidspunkt: Kl. 19.00 - 21.30

?

ÆRØ



Mødested: Aktivitetshuset ved Søby Skole
5985 Søby Ærø
Tidspunkt: 15.00 - 16.30

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 te eller kaffe. Nye ansigter er selvfølgelig velkommen

Venlig hilsen Kirsten Kromann ☎ 40 50 53 24

Gymnastik og bevægelse med fysioterapeuten Krista i Odense

Der har i en del år, være nogle grupper, hvor parkinsonramte kunne komme og lave gymnastik og bevægelse, under kyndig vejledning af en fysioterapeut, Krista, i Odense kommune.

Der er nu en gruppe , som er i et lokale på Plejecentret Rosengården. (lige overfor den gamle Amtsgård og tæt på Bilka). Der laves gymnastik og bevægelse til musik og Krista er virkelig dygtig.

Krista er god til at vejlede den enkelte og hjælpe alle. Krista har virket i det regi i mange år, så hun ved, hvad der skal til. Det er tirsdag fra 15.30 - 17.00. Det starter igen d. 4.september.

Hvis du vil høre nærmere eller tilmelde dig, kan du kontakte Grethe Husted, mail: grethehusted@mail.dk eller ring på 66 10 65 19

Parkinsonhold hos BeneFIT Rudkøbing

Hver uge møder et talstærkt hold af Parkinson patienter op hos BeneFIT Rudkøbing. De kommer to gange ugentligt, mandag og onsdag, til én times træning. Holdet varetages af to fysioterapeuter, som står for udfærdigelse af træningsprogrammer, samt guidning i løbet af træningen. Der er lige nu 14 deltagere på holdet.

Fysioterapeuterne udarbejder altid individuelle træningsprogrammer til hver deltager. Træningsprogrammet består af øvelser, der fokuserer på den enkelte deltagers kropslige udfordringer. Målet med træningen er, at deltagerne kan klare den daglige tilværelses krav til bevægelse. Selve træningen består primært af træning af styrke, balance og koordination. Fysioterapeuterne er til stede under hele træningen, som hver gang er bygget op som:

- fælles opvarmning siddende eller stående
- træning efter eget program
- fælles udstrækning

Holdet blev startet som følge af, at der kom flere patienter på klinikken med Parkinson. Det blev vurderet, at deltagerne kunne have god effekt af at træne med andre, som var i samme situation som dem selv, samt have god gavn af den fokuserede fysiske aktivitet to gange ugentligt.

"Det er en god mulighed for at tage ansvar for ens egen sundhed, og holde kroppen ved lige"

- Inge-Lise, deltager på Parkinsonholdet

Der er et stærkt socialt samvær og en utrolig energi og positivitet på Parkinsonholdet. Dette ses både under selve træningen, men også efter træningen, hvor de fleste deltagere sætter sig sammen i klinikens "kaffestue". Her nydes en kop kaffe og der tales om løst og fast. Deltagerne har et godt kendskab til hinanden og deler erfaringer og oplevelser med hinanden.

"Det sociale betyder meget. Det er et godt sted at udveksle historier, også specielt hvis man er nyligt diagnosticeret og har mange spørgsmål"

Inge-Lise, deltager på Parkinsonholdet

Flere af deltagerne på Parkinsonholdet, deltager også sammen i andre tilbud, såsom Parkinsondans eller andre arrangementer igennem Parkinsonforeningen.

Holdet varetages af fysioterapeuterne Mai Bjørn Foged og Jakob Lynggaard Pedersen hos BeneFIT Rudkøbing

Afs.: Chr. Reventlow
Løgeskov 76
5771 Stenstrup



Kredsmøde med foredrag og dans

Kredsforeningen afholder medlemsmøde

5. november 2018 kl. 18.30
I Tingløkkehus, Tingløkkevej 25, 5250 Odense SV

Foredrag med Brian Guldbrandt 'Fra topjob til fleksjob – Mit liv med Parkinson' samt mulighed for spørgsmål. Brian er tidligere direktør i en række større virksomheder og fik sin parkinsonsdiagnose som 40-årig. Han vil fortælle om sin vej fra et topjob, hvor mulighederne syntes udtømmelige, til et liv med en parkinsonsdiagnose og fleksjob.

Efter foredraget, der varer ca. 1 time, vil der være kaffe m.v. - og aftenen sluttes med at Jette Andersen byder op til dans.

Deltagerpris 100 kr.- inkl. kaffe og kage. Mulighed for køb af øl/vand. Overskuddet ved medlemsmødet går til Parkinsonforeningens fundraisingkampagne.

Tilmelding senest 20. oktober til

Ellen Munkholm, mail: ellen.munkholm@skolekom.dk,
tlf: 66 15 13 76 eller sms 21 48 13 75.

Betaling sker ved efterfølgende at indbetale 100 kr. pr deltagende person på Reg. nr. 4703 Konto nr. 3579015691 med angivelse af navn og medlemsnummer (se bagsiden af Parkinson Post) eller adresse.

Der er plads til 80 deltagere, og tilmeldingen foregår efter "Først-til-mølle" princippet.