



# PARKINSON POST

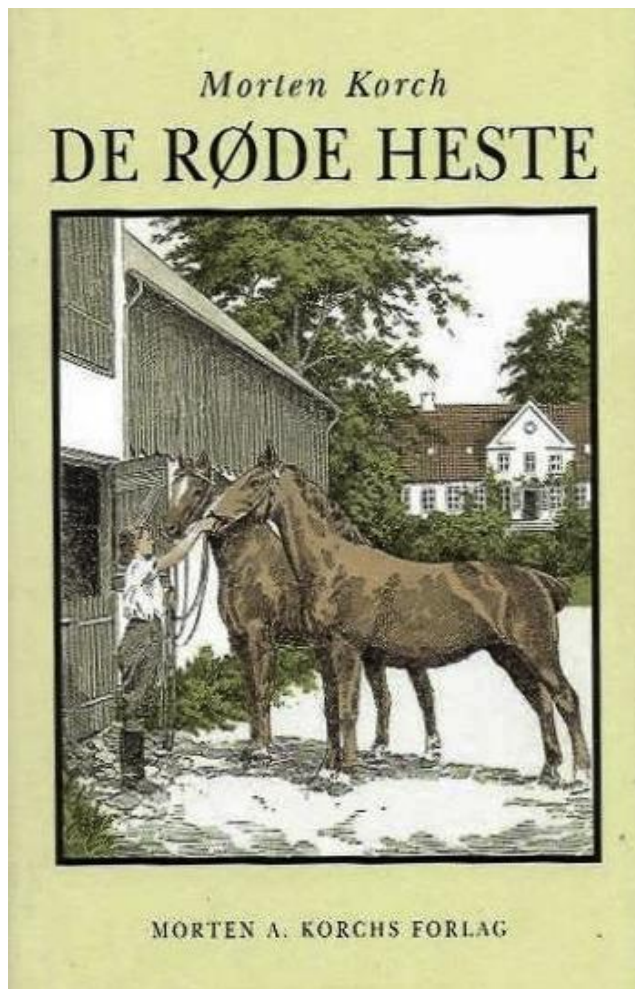


FYN

Nr. 2

Maj 2019

31. årgang



**Gang i uge 23 starter med Morten Korch...**

## Indholdsfortegnelse

Formanden har ordet.....	3
Formandens beretning fra Generalforsamlingen .....	4-5
Mødeplan for Bestyrelsens møder .....	5
Opfølgning på indlæg i Parkinson Post nr 3.2018 .....	6-8
Medlemsoplysninger .....	9
Nye pårørende grupper .....	10
Parkinsonskolen .....	10-11
Annoncer .....	12
DHL-stafetten .....	13
Bestyrelsen.....	14
Adresser på klubledere og kontaktpersoner .....	15
Aktivitetskalender .....	16-17
Klubber på Fyn .....	18
Assens.....	18
Faaborg-Midtfyn .....	19
Middelfart.....	20
Ærø.....	20
Langeland.....	21
Nyborg - Kerteminde .....	21
Odense .....	22
Parkinsondans.....	23
Fyn Shakers .....	23
Svendborg .....	24-25
"Gang i uge 23" 2019 .....	26
Annonce .....	27
En sangaften i Odense.....	Bagsiden

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

Parkinson Post udkommer 4 gange om året med et oplag på 450 stk., og er redigeret efter retningslinjer udstukket af kredsbestyrelsen. Dette nummer er redigeret af Gitte Hindhede, Rebekka Correll og Christian Ditlev Reventlow

**Næste nummer udkommer august 2019**

**Materiale indsendes til [redaktion@parkinsonfyn.dk](mailto:redaktion@parkinsonfyn.dk) senest 21. juni**

## Formanden har ordet.

Så skal vi i gang igen. Vi har på baggrund af en vel overstået generalforsamling fået sammensat en ny bestyrelse og byder velkommen til Peder Uhd, der indtræder som nyt bestyrelsesmedlem og til Keld Gantzhorn, der indtræder som 2. suppleant. Der var et stort fremmøde til generalforsamlingen, der sluttede med at Jan Pedersen, København og hans kone Metherethe fortalte om den DBS-operation, han fik foretaget i starten af 2018 med stor succes.



Den nye bestyrelse mødes i slutningen af maj måned for at tage fat på arbejdet.

Vedr. generalforsamlingen henviser jeg i øvrigt til uddraget af formandsberetningen, der kommer senere i bladet. Alle beretninger kan desuden læses på hjemmesiden.

### Korprojektet

Vi er nu begyndt at skrive en navneliste på personer, der kunne have lyst til at medvirke i korprojektet. Når bladet her udkommer, vil der i maj måned blive ansat en korleder og der vil blive truffet en række beslutninger om praktiske forhold omkring koret. **HVOR** skal det foregå (det bliver i "Odense-området"), **HVORNÅR** (ugedag/klokkeslæt) og ikke mindst **HVEM** får plads (vi har plads til 30 med Parkinson og 10 pårørende). På generalforsamlingen blev udleveret en liste, hvor interesserede kunne skrive sig på.

Det er fortsat muligt **frem til den 31. maj 2019** at rette henvendelse til mig på mail [cdreventlow@parkinsonfyn.dk](mailto:cdreventlow@parkinsonfyn.dk) el. tlf. 29675724 med ønske om at blive skrevet på listen over interesserede.

Vi arbejder på at **alle** herefter vil blive kontaktet i form af et spørgeskema, således at vi kan få sammensat koret bedst muligt. Der vil formentlig være flere, der ønsker at deltage, end vi har plads til - og derfor kan vi komme ud for at må sige nej til enkelte.

### Sommerens aktiviteter

Uanset at det kan være svært lige nu at forestille sig at det snart bliver sommer, så nærmer foråret og sommeren sig med hastige skridt. Lyse nætter, fuglefløjt og forhåbentlig varme og sol. En af de første aktiviteter i sommer bliver "Gang i uge 23" som Rebekka denne gang, sammen med Ingolf har godt styr på. Senere i august måned kommer så vores faste DHL-stafet. Vi var 65 personer, der stillede op sidste år. Flot! Vi var igen et af øens største hold.

Chr. Reventlow

## Uddrag af formandens beretning fra Generalforsamlingen

Jeg vil med denne beretning sige lidt om året, der er gået set med mine og bestyrelsens briller. På det rent formelle og praktiske plan har det, måske, været et lidt mere "roligt" år, end 2017, hvor vi knoklede med kommunalvalg og med at få danseprojektet op at stå. Dette har vi nu lagt bag os - der er valgt politikere, som vi jo så må affinde os med i de enkelte kommuner - og danseprojektet kører, måske ikke helt så intenst som første år, men stabilt og godt.

Vi har i bestyrelsen valgt ikke at afholde mange centrale medlemsmøder. Vi havde et meget spændende medlemsmøde på OUH i maj 2018 med Per Borghammer, der er en glimrende formidler og i januar 2018 begyndte vi - og gentog her i januar 2019 - på at afholde medlemsmøder med de nye medlemmer, der er kommet til i løbet af året. Det er godt - men vi skal lige finde ud af den bedste måde at gøre det på, således at alle, både bestyrelse, klubledere og de medlemmer, der deltager synes at mødet er konstruktivt og informativt.



En af de fælles indsatser vi i bestyrelsen lægger stor vægt på er vores Parkinsonskole, som vi driver i samarbejde med de øvrige kredse her i Region Syddanmark. Parkinsonskolen er velfungerende, ikke mindst takket været et stort arbejde fra Birthe Magelunds side - bakket op af en kreds af interesserede kolleger fra forskellige kredsbestyrelser. Heldigvis er det nu lykkedes at få permanentgjort Parkinsonskolen efter at Abbvies tilskud er ophørt, således at Parkinsonskolen her fra 2019 har en fast plads på Parkinsonforeningens centrale budget.

Når jeg nu skriver dette her - så slår det mig, at det var en meget rigtig beslutning Pakkenberg-komiteen tog, da de godkendte indstillingen om at tildele Jens og Birthe Pakkenberg-prisen her i 2018. Det var i den grad velfortjent.

Der er også ting, der ikke lykkedes så godt som vi gerne ville. Vi måtte i løbet af foråret 2018 erkende, at det ikke kunne lykkes at holde liv i den besøgsgruppe, der var etableret af Niels i Odense. Initiativet til gruppen var særdeles godt og - for så vidt - også efterspurgt (i hvert fald i teorien). Men det viste sig ikke muligt at finde en person, der ville gå ind og tage over efter Niels som koordinator og derfor måtte vi erkende, at grundlaget var for spinkelt. Tilsvarende har der - nu her i foråret 2019 - været en situation i Nordfyn, hvor det ikke har været muligt at finde en person, der sammen med Eva Poppen ville gå ind og tage medansvar for driften af Nordfyns-klubben. Hvorfor også denne klub - i hvert fald for nu - er lukket ned, da det jo ikke kan være et "enmandsforetagende" at stå for indsatserne i et lokalområde.

Denne udvikling er nok ikke til at undgå - vi må jo alle erkende at mr. Parkinson er krævende og af og til er grundlaget måske ikke lokalt tilstede, således at der er personer der helbredsmæssigt eller på anden vis har overskud til at tage fat.



Men det siger mig noget om, hvor skrøbeligt foreningsarbejde er, når vi er afhængige af nogle få ildsjæle, der er villige til - som Tordenskjolds soldater - at være aktive, både det ene og det andet - og som regel også det tredje og fjerde sted, men på et tidspunkt når vi jo alle grænsen for vores formåen. Man risikerer at brænde ud.

Det er for mig at se een af årets "lære" at vi som forening, uanset om vi sidder i kredsbestyrelsen eller i klubberne - eller "blot" er menige medlemmer af foreningen, skal blive bedre til at bakke hinanden op og især til arbejdet med at finde nye engagerede medlemmer, der har lyst til - på forskellige niveauer - at tage en tørn med at arbejde på at forbedre vilkårene for alle, der har berøring med mr. Parkinson.

Generalforsamlingen sluttede med en tak til Jorry Højer, der havde påtaget sig hvervet som ordstyrer for hendes mangeårige indsats som landsformand.

Chr. Reventlow

- o O o -

### **Mødeplan for kredsbestyrelsens møder det kommende år.**

Onsdag den 21. maj 2019 (Kredsbestyrelsen)  
Onsdag den 4. september 2019 (Kredsbestyrelsen)  
Onsdag den 23. oktober 2019 (Rebekka med klublederne)  
Onsdag den 30. oktober 2019 (Kredsbestyrelsen)  
Onsdag den 11. december 2019 (Kredsbestyrelsen)  
Onsdag den 29. januar 2020 (Møde for nye medlemmer)

Onsdag den 19. februar 2020 (Bestyrelsen med klublederne)  
Onsdag den 18. marts 2020 (Generalforsamling)

Alle møder holdes kl 13.30 - 17.00, dog Generalforsamlingen kl 17.30 - 21.00 og Medlemsmødet for nye medlemmer kl 18.00-20.00.

- o O o -

## Opfølgning på indlæg i Parkinson Post nr. 3

Min ægtefælle Anni Reventlow holdt i efteråret 2017 sammen med sygeplejerske Ulla Buhl, Parkinsonforeningen foredrag for en gruppe LO-seniorer i Odense. Annis foredrag, der hed "Parkinson har ændret mit liv" blev gengivet i Parkinson Post nr. 3. før hendes død i efteråret 2018.



Dette indlæg har berørt mange, der overfor mig har givet udtryk for, at Anni i sit indlæg formulerede nogle tanker og overvejelser, som de også selv havde haft. Samtidig er jeg blevet spurgt om, hvorvidt Anni havde skrevet yderligere om sine reaktioner på det at få parkinsondiagnosen.

Derfor gengiver jeg her - efter aftale med vores børn - nedenstående, der er en gengivelse af et notat Anni startede på i 2013/14. Notatet er påbegyndt kort efter hun fik parkinsondiagnosen - og færdiggjort 4 år efter i vinteren 2017/18. Det er mit håb, at det, Anni beskriver, kan have betydning for andre, der er i startfasen af et, formentlig og forhåbentligt langt liv med Parkinson og som tilsvarende oplever de mange kaotiske og kriseprægede tanker, som det er helt naturligt at have.

### **Særlige udfordringer for mig efter diagnosen Parkinson**

*Jeg bliver bange for at føle mig umyndiggjort, tabe selvspekt og kontrol - for at blive en fysisk handicappet "grønsag", hjælpeløs afhængig af hjælp fra andre - blive til besvær for andre familie og venner. Tilsvarende har jeg behov for at skjule mig og smerten over **HVOR ONDT** det gør. Ønsket om at skjule smerten stammer måske fra barndommen, hvor jeg skulle skjule smerte over for en psykisk syg/ustabil mor samt ved mobning igennem hele underskolen. Jeg følte mig usynliggjort - ude i kulden. Reaktionen sker helt automatisk uden jeg tænker over det - før senere.*

*Det er tabubelagt og jeg rammes af følelser som skyld og skam (skammer mig over at jeg skammer mig) - fordi der objektivt set ikke er noget at skamme sig over - især ikke over for neurolog og egen læge. Jeg har svært at finde de rigtige ord til at beskrive det næsten ubeskrivelige og acceptere tab på tab og ændring af nogle sider i selvpfattelsen, tab af værdi og følelse af selvværd. Samtidig er det vigtigt for mig at holde fast i at jeg HAR en sygdom - jeg ER den ikke.*

*Det forekommer mig på en og samme tid uvirkeligt og virkeligt. Jeg fyldes af sorg over tabte færdigheder, vrede, hvorfor?? Med tanker om, hvor meget og i hvilken retning det vil påvirke relationer i min familie. De står på sidelinjen uden at kunne hjælpe og føler sig magtesløse. Det giver en ændret fordeling af opgaver mellem os som ægtefæller. Det ændrer sig måske lidt efter lidt - måske positivt, måske negativt - hvordan kan han hjælpe uden at umyndiggøre? Forhåbentlig opbygge bedre og klarere kommunikation. Men stadigvæk: ensomheden.*



*Hvor længe kan man holde gejsten oppe til den nødvendige træning - søgen efter af have det bedre - kostomlægning? Undladelse af bestemte fødevarer - tro på, at det jeg føler i krop og hoved er rigtigt. Samtidig med at jeg rammes af:*

- Koncentrationsbesvær. Bliver dét værre?*
- Hukommelsen. Bliver dén dårligere?*
- Smerter i højre arm og ben. Vil de blive værre med tiden?*

*Jeg frygter at bryde sammen selv - hvis det skulle ske, hvordan skal jeg så for midle og forklare mig? Og hvad med min familie - ender jeg i kørestol? Boligskift til noget mindre - hvor, hvornår - vinker plejehjemmet i horisonten? Adskilt fra familien - risiko for uværdig pleje!?*

*Med alt dette i hovedet, ikke på en gang - og ofte sammen med smerter, kvalme, svimmelhed, besvimmelser, fornemmelse - skal jeg forholde mig til at melde klart ud, hvad jeg har behov for, og forholde mig til hvilken hjælp, der er bedst for mig - (og jeg, der i forvejen har svært ved at tage imod hjælp)*

*Jeg får ikke sagt de rigtige ting - det kommer baglæns og kludret ud - og min kommunikation går en gang imellem i kludder - jeg føler mig dum - og bliver i tvivl om folks motiver. Jeg får ikke sagt alt det, der er relevant, og først længe efter kommer det op til overfladen i mit eget hoved.*

*Samtidig søger jeg forklaringer på alt det nye. Farer også her vild i informationsjunglen - men kan ikke læne mig tilbage. Jeg må og skal kæmpe selv. Dels af pligt, dels af angst for at blive skør af alt dette nye, der er ved at vælte mig omkuld.*

*Jeg kæmper dagligt for og arbejder på at være den ægtefælle, som jeg har været hidtil og for at være den mor og svigermor, som har overskud til at rumme børn og svigerbørn både i gode tider og i tider, hvor de måtte have brug for støtte. Jeg kæmper for at være eksempel for dem, hvis de skulle være uheldige at arve mine elendigheder. Jeg vil vise dem, at man ikke giver op! ikke uden kamp i hvert fald!*

*Sidst og ikke mindst vil jeg være en bedstemor, der er god til at lege og finde på fantasifulde måder at gøre tingene på og også er sjov at være sammen med.*

#### **Nuværende status - efter 4 år:**

*Jeg har det langt bedre fysisk pga relevant motion, udeladelse af gluten i kosten og bedre medicinbalance. Har ikke så tit uforklarlige smerter i hele kroppen. Men psykisk går det lidt **TUNGT** her i vintermørket. Er opmærksom på, at det ikke bliver for tungt og depressivt. Det svinger med dopamin niveauet. Jeg har en bedre fornemmelse af, hvem der taler: jeg eller / medicinen = os begge!*

*Jeg har lært at vente med at agere til jeg har sovet på det. Det giver bedre overblik og retning i forhold til, hvad der bør gøres - og jeg har lært at bede om råd og vejledning, og følge det i højere grad. Jeg er blevet bedre til at mærke og give*

*udtryk for tanker og behov. Bedre til at holde fast i at få kommunikationen til at fungere, til at forklare mig.*

*Det er vigtigt for mig at være mere åben om **HVOR ONDT** det gør en gang imellem. Jeg tør slippe "superwoman". Tror på, at jeg ikke mister (selv-)respekt og betydning - bliver ikke ladet alene. Mærker i stedet forståelse og varme (mange velgørende ord og knus)*

*Jeg mener selv, at det er lykkedes at forblive og udvikle mig - uden at blive helt anderledes i forhold til ægtefælle, børn, svigerbørn og børnebørn samt venner og bekendte. Har i gode perioder bedre overblik, mere energi, og er bedre til at planlægge og til at **UDFØRE** ting i hverdagen.*

*Jeg prøver at holde fast i min træning. Holder fast i at ville ud blandt andre (også PD patienter) hvilket jeg ikke har kunnet holde ud tidligere. Jeg kunne ikke acceptere at være medlem af "klubben".*

*Jeg oplever af og til, at jeg ikke har tænkt på sygdommen i løbet af dagen. Føler mig ligefrem **RASK** i små perioder ad gangen.*

## **Efterskrift**

Annis beskrivelser er nedskrevet på forskellige tidspunkter i hendes sygdomsforløb og dermed gives der, synes jeg - et både betagende og tankevækkende billede af den personlige modnings- og afklaringsproces hun har gennemgået. En proces, der i starten indebar følelser som desperation, kaos og krise, noget som jeg ved at mange nydiagnostiserede vil kunne nikke genkendende til. Men heldigvis senere hen også erkendelse, afklarethed, overskud og i lange perioder livsglæde.

De sidste par år var Anni mere og mere præget af de fysiske vanskeligheder, som Parkinsonen betød for hende. Hun kom derfor ikke så meget rundt i haven og næsten ikke i skoven bortset fra små ture, når vi kørte et sted hen.

Men de vanskeligheder betød intet i forhold til Annis klarsyn og lyst til at medvirke og påvirke. Hun valgte at tage kampen op ud fra synspunktet om, at hun ikke var sygdommen, men fortsat var Anni, der blot var så uheldig at blive hårdt ramt af flere sygdomme. Vendepunktet blev nok det foredrag hun holdt sammen med sygeplejerske Ulla Buhl fra Parkinsonforeningen om, hvordan det var at være ramt af Parkinson. Processen med at formulere dette foredrag var god for hende. Gav overblik og fornyet selvværd.

Hun indgik desuden i undervisning af nye praksislæger på vores lokale lægehus i, hvordan det var at være parkinsonpatient og tog initiativ i samarbejde med vores lokale lægehus til etablering af en besøgsordning for nydiagnostiserede parkinsonpatienter i lokalområdet, som hun havde planer om at igangsætte, såfremt hun ikke var blevet yderligere syg i efteråret 2018.

Chr. Reventlow



## Medlemsoplysninger mv

Jeg vil godt slå et slag for at vi - og I - alle sørger for at vores medlemsoplysninger er registreret korrekt. Husker at give sekretariatet - eller mig - besked ved adresseændringer / ny e-mail eller telefon samt ved ændring i familieforskelhold / samliv, som måske påvirker hvilken medlemstype, man bør være registreret med.

Jeg har flere gange - når jeg ser medlemslisterne igennem konstateret, at der er flere medlemmer, der står registreret som enlige med Parkinson, uanset at jeg **ved**, at dette ikke er helt korrekt. Der er fx tale om en partner, der deltager i aktiviteter i foreningen fx i de lokale klubmøder, i pårørendegrupperne, er tilmeldt til korprojekt eller på anden måde deltager i de aktiviteter, som vi arrangerer for vores medlemmer. Tilsvarende ved jeg, at der rundt omkring er parkinsonpatienter, der møder op til klubarrangementer - men som ikke er medlem. Og det er ikke fair overfor alle os andre. Og jeg undrer mig - dette kan næppe handle om at spare 200 kr på årsplan. Men hvorfor så?? Det kan jo være, at man ikke er opmærksom på, hvilken form for medlemskab man betaler for. Derfor kan I - såfremt I bag på dette blad ser på medlemsnummeret se en tilføjelse der angiver hvilket medlemskab man er registreret med.

Der er 5 former for medlemskaber, der er relevante i denne sammenhæng:

Kode 1 - Medlemskab for enlige med Parkinson kr 300 pr år.

Kode 2 - Medlemskab for par, hvor manden har Parkinson kr 500 pr år.

Kode 3 - Medlemskab for par, hvor kvinden har Parkinson kr 500 pr år.

Kode 4 - Medlemskab for enlige uden Parkinson kr 300 pr år.

Kode 5 - Medlemskab for par uden Parkinson kr 500 pr år.

Jeg ved at de enkelte klubledere og andre, der oplever dette, synes det er meget ubehageligt at skulle tale om dette, der hvor de konstaterer at der deltager personer, der rent faktisk ikke er medlemmer. Og derfor undlader de det.

Det betyder så meget i forhold til vores gennemslagskraft - både lokalpolitisk og landspolitisk, at vi er en stærk organisation - uanset at vi er en lille organisation. I bestyrelsen - både her lokalt og centralt - lægger vi meget vægt på indsatserne for de pårørende - vi holder pårørendekurser i Parkinsonskolen og i foreningen som helhed, vi har pårørendegrupper, vi reserverer pladser i korprojektet til pårørende osv osv.

Dette forudsætter, at I som pårørende bakker op - og dette sker ved at man betaler medlemskabet som par, der hvor man ER par og som par gør brug af foreningens tilbud. Jeg ved heldigvis, at dette er langt, langt de fleste opmærksom på. Jeg må dog også konstatere, at der ER plads til at flere pårørende melder sig under fanerne, således at familierne betaler det fulde medlemskab.

Chr. Reventlow

### **Pårørende til ægtefælle på plejehjem.**

Jeg søger interesserede til at danne en gruppe af pårørende, som har en partner/ægtefælle på plejehjem. For denne gruppe af pårørende er livssituationen helt anderledes end tidligere, og det kan være meget givende at dele synspunkter med ligesindede. Det betyder rigtig meget at opleve, at man ikke er den eneste, der er i den situation.

### **Har du mistet en ægtefælle?**

Der er udtrykt ønske om at etablere en lokal gruppe (Fyns Kreds), som kunne samle de pårørende, som har oplevet at miste en ægtefælle. Der eksisterer en landsdækkende gruppe, som hedder Kornblomsterne, men her er ønsket altså, om andre fra Fyn har brug for at mødes og udveksle tanker. Jeg vil gerne starte en sådan gruppe op.

I kan kontakte mig i min egenskab af pårørende-gruppe-kordinator.

Birthe Magelund

2395 3120

[magelund@privat.dk](mailto:magelund@privat.dk)

## **Parkinsonskolen efteråret 2019**

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede



VIDEN · UDVIKLING · SAMVÆR

### **Viden om de skjulte symptomer ved Parkinson sygdom**

**Lørdag den 21. september kl 10.00-16.00 (incl frokost mv)**

**Sted: KUC, Auditoriet Ågade 27, 6000 Kolding**

**Matthias Bode og Morten Blaabjerg, begge overlæger ved OUH**

**Bemærk: Tilmelding og adresse er nyt:**

Tilmelding på [www.kolding.aof.dk](http://www.kolding.aof.dk) under Foredrag og debat. Ved spørgsmål om tilmelding kontakt AOF på 70202377 eller [aof@aofsydjylland.dk](mailto:aof@aofsydjylland.dk)

Pris: 210 kr pr person - incl. forplejning.

Forplejning 2 stk. smørrebrød, kaffe/the og brød formiddag og eftermiddag. Drikkevarer kan købes på KUC

Parkering er mulig lige ved KUC, på Ågade eller ved Syddansk Universitet

**Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30**

## Parkinsonskolen efteråret 2019

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede



### At leve sammen med en kronisk sygdom Kun for pårørende

Lørdag den 5. oktober kl 10.00-16.00 (incl frokost mv)  
AOF Middelfart, Skærgaardsvej 1, 5500 Middelfart

Torben Elmo, Neuropsykolog og tilknyttet SANO i Skælskør  
Pårørendedag - Kun for pårørende.

### At være parkinsonsygeplejerske / Interaktion mellem forskellige typer medicin

Lørdag den 16. november kl 10.00 - 16.00 (incl frokost mv)  
AOF Middelfart, Skærgaardsvej 1, 5500 Middelfart

#### Kl 10.00 - 12.00

At være parkinsonsygeplejerske v./ Maria Stahl Cirelli og Stinne Veilstrup Krøigård, der vil fortælle om deres hverdag på OUH blandt parkinsonpatienter

Kl 12.00 - 13.00 Frokost.

#### Kl 13.00 - 15.00

Interaktion mellem forskellige typer af medicin. v/ Kim Peder Dalhoff, Klinisk farmakolog og knyttet til Bispebjerg og Frederiksberg Hospitaler

Kl 15.00 - 16.00 Kaffe og opsamling.

Bindende tilmelding til dagen på AOF Middelfart på telefon 6341 3500 daglig mellem 8.00 - 14.00 senest 14 dage før kursusstart.

Pris: 210 kr pr person - incl. forplejning. Forplejning 2 stk. smørrebrød, kaffe/the og brød formiddag og eftermiddag. Drikkevarer kan købes på AOF

Efter tilmelding vil du få tilsendt girokort **Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30**



Man leder efter et ord og finder  
et sprog.

Citat Benny Andersen

Vi danser. Og træner  
på stimulerende og  
kreative måder i tæt  
samspil med musik-  
ken. Grundlaget for  
vores klasser i Køben-  
havn og Odense er  
specielt udviklet til  
parkinsonramte og  
pårørende.  
Deltagelse kræver in-  
gen forkundskab.

Professionel underviser  
og tidligere solodanser-  
inde ved Det Kgl. Teater  
Mette Ida Kirk  
Tlf:42 95 65 10  
metteidakirk@gmail.com

**FYSIO**  
D A N M A R K

info@fdodense.dk  
Tlf. 66 13 04 60

**Odense**



**TIRSDAG D. 13. AUGUST 2019 Odense**

**Start og mål på Engen, Fruens Bøge**

Der er 2 motionsmuligheder: enten 5 km **GANG** eller 5 x 5 km stafet-**LØB**

Det er tilladt at gå en kortere rute og stadig deltage i resten af aftenens arrangement. Det vi byder på, er motion, socialt samvær, hygge og madkurv samt en Parkinson bluse. Der er betalt for dig.

**Program:**

16.00-16.15	Vi mødes og drikker medbragt kaffe i et af teltene
17.10-17.25	Opvarmning
17.30	Starten går for 5 km gang
18.00	Starten går for 5x5 km stafet
18.15 – 20.30	Udlevering af madkurve. (Vi spiser <b>samlet</b> i et af teltene.)

**Tilmelding starter 1.juni og skal ske senest fredag den 28. juni:**

Helst pr mail til [anderseningolffm@gmail.com](mailto:anderseningolffm@gmail.com) eller telefon 20 48 75 60  
Ved tilmelding bedes du oplyse dit **medlemsnr**, og navn og om du vil GÅ eller LØBE. Tilkendegiv også om du har en Parkinson bluse, ellers bedes du oplyse, om hvilken **størrelse bluse** du bruger: S-M-L-XL-XXL.

Giv besked, hvis du ønsker at gå/løbe med en eller flere navngivne personer på dit hold. Du vil kort tid efter modtage besked om, at vi har registreret din tilmelding. Ca. 8 dage før DHL- stafetten modtager du de sidste informationer, herunder også holdsammensætningen.

Ingolf Møller Andersen og Rebekka Hedegaard Correll sætter holdene. Vi glæder os til at se rigtig mange af jer d. 13. august!

<b>BESTYRELSEN</b>		
<b>Formand og repræsentant i Hovedbestyrelsen</b>	Chr. Reventlow Løgeskov 76 5771 Stenstrup	☎ 29 67 57 24 ✉ <a href="mailto:cdreventlow@parkinsonfyn.dk">cdreventlow@parkinsonfyn.dk</a>
<b>Næstformand</b>	Erik Nielsen Teglårdsparken 42 A 5500 Middelfart	☎ 21 58 99 49 ✉ <a href="mailto:eriksteennielsen@gmail.com">eriksteennielsen@gmail.com</a>
<b>Kasserer og repræsentant i Hovedbestyrelsen</b>	Ellen S. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 66 15 13 76/21 48 13 75 ✉ <a href="mailto:ellen.munkholm@skolekom.dk">ellen.munkholm@skolekom.dk</a>
<b>Bestyrelsesmedlem</b>	Gitte Hindhede Østergade 11. 2th 5500 Middelfart	☎ 30 22 48 75 ✉ <a href="mailto:gindhede@gmail.com">gindhede@gmail.com</a>
<b>Bestyrelsesmedlem</b>	Peder Uhd Mellemvej 3 5750 Ringe	☎ 2016 1476 ✉ <a href="mailto:pu@dtmconsult.dk">pu@dtmconsult.dk</a>
<b>Bestyrelsesmedlem</b>	Eva Poppen Stavangerparken 9 5400 Bogense	☎ 25 48 80 70 ✉ <a href="mailto:nyboder2012@gmail.com">nyboder2012@gmail.com</a>
<b>Bestyrelsesmedlem</b>	Rebekka H. Correll Over Hollufvej 34 5220 Odense SØ	☎ 40 86 89 03 ✉ <a href="mailto:rebekka.correll@hotmail.com">rebekka.correll@hotmail.com</a>
<b>1. Suppleant bestyrelsen</b>	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ <a href="mailto:jettegandersen@privat.dk">jettegandersen@privat.dk</a>
<b>2. Suppleant bestyrelsen</b>	Keld Gantzhorn Vårvangen 8 5260 Odense S	☎ 2911 5639 ✉ <a href="mailto:keldgantzhorn@icloud.com">keldgantzhorn@icloud.com</a>
<b>Intern revisor</b>	Kenneth Andersen Herluf Trolles Vej 201 5220 Odense SØ	☎ 60 91 05 53 ✉ <a href="mailto:ruder@oncable.dk">ruder@oncable.dk</a>
<b>Intern revisorsuppleant</b>	Thomas Correll Over Hollufvej 34 5220 Odense SØ	☎ 41 83 33 52 ✉ <a href="mailto:correll@hotmail.dk">correll@hotmail.dk</a>



<b>KLUBBER FYN</b>		
<b>Assens</b>	Karen Jacobsen Melbyvej 3 5610 Assens	☎ 64 71 23 60 ✉ <a href="mailto:kj@osterbygaard.dk">kj@osterbygaard.dk</a>
<b>Faaborg</b>	Arne Pedersen Hedemarken 10 5600 Faaborg	☎ 62 61 08 80 ell. 23 35 65 76 ✉ <a href="mailto:arneogconnypedersen@gmail.com">arneogconnypedersen@gmail.com</a>
<b>Langeland</b>	Inge Egmosen Østerskovvej 45 5932 Humble	☎ 20 57 39 05 ✉ <a href="mailto:oesterskoverne@hotmail.com">oesterskoverne@hotmail.com</a>
<b>Middelfart</b>	Kitte Brodal Højskolevej 18. 5500 Middelfart	☎ 41586703 ✉ <a href="mailto:kittebrodalstrib@gmail.com">kittebrodalstrib@gmail.com</a>
<b>Nyborg</b>	Gertrud Andreasen Stationsvænget 29 5853 Ørbæk	☎ 65 33 16 33 ✉ <a href="mailto:bennygertrud@gmail.com">bennygertrud@gmail.com</a>
<b>Odense</b>	Jette Holbech Dragebakken 211 5250 Odense SV	☎ 60 85 40 14 ✉ <a href="mailto:jette.parkinson@gmail.com">jette.parkinson@gmail.com</a>
<b>Svendborg</b>	Lise Frederiksen Løkketoften 72 5700 Svendborg	☎ 23 31 30 28 ✉ <a href="mailto:ejnar_Lise@hotmail.com">ejnar_Lise@hotmail.com</a>
<b>Ærø</b>	Kirsten Kromann Knasterbjergvej 4 5960 Marstal	☎ 62 53 24 53 ✉ <a href="mailto:jk@krom.dk">jk@krom.dk</a>
<b>KONTAKTPERSONER FYN</b>		
<b>Parkinsonskolen Region Syd Pårørende grupper</b>	Birthe Magelund Poppelvej 12 5492 Vissenbjerg	☎ 23 95 31 20 ✉ <a href="mailto:magelund@privat.dk">magelund@privat.dk</a>
<b>Netværk for yngre</b>	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 61 77 56 20 ✉ <a href="mailto:jettegandersen@privat.dk">jettegandersen@privat.dk</a>
<b>Fodboldklubben Fyn Shakers</b>	Mads Fuglsang Nørre Voldgade 42 5000 Odense C	☎ 22 10 00 01 ✉ <a href="mailto:madsfugl@gmail.com">madsfugl@gmail.com</a>

**AKTIVITETSKALENDER FYN - se <https://parkinsonfyn.dk/kalender.html>**

Dato	Tid	Arrangement	Arrangør	Tilmelding
<b>Maj 2019</b>				
2	19.00	Klubmøde	Faaborg-Midtfyn	1. maj
2	10.45	Bowling	Svendborg	
7		Udflugt	Odense	
22	18.00	Forårshygge	Middelfart	12. maj
23	19.00	Foredrag	Svendborg	21. maj
23	17.00	Forårsfest	Langeland	15. maj
23		Udflugt til Davinde	Nyborg Kerteminde	
29		Odense Sommerrevy	Assens	Udsolgt
<b>Juni 2019</b>				
5	10.20	Gang i uge 23	Odense	
6	10.45	Bowling	Svendborg	
7	10.00	Gang i uge 23	Odense	
26		Grillaften i Refsvindinge	Nyborg Kerteminde	
27	16.00	Spil og Grillaften	Svendborg	20. juni
<b>August 2019</b>				
7	15.00	Medicinhaver i Tranekær	Langeland	1. aug.
13	16.00	DHL - Stafet	Odense	28. juni
14	18.00	Gyldensten Fuglereservat	Middelfart	12.aug.
28		Hygge snakke aften	Nyborg Kerteminde	
28	8.30 / 9	Tur til Bogense	Assens	5.aug.
29	14.00	Havebesøg	Svendborg	26.aug.

**AKTIVITETSKALENDER FYN - se <https://parkinsonfyn.dk/kalender.html>**

Dato	Tid	Arrangement	Arrangør	Tilmelding
<b>September 2019</b>				
3	18.00	Kørekort og Parkinson	Odense	27. aug.
5	19.00	Diætist Annette Thurøe	Faaborg-Midtfyn	4. sept.
5	10.45	Bowling	Svendborg	
11	19.00	Besøg af Hjerteforeningen	Middelfart	9. sept.
25	18.00	Klubmøde på Granly	Assens	20.sept.
26	10.00	Udflugt til Humlemagasinet	Svendborg	19. sept.
<b>Oktober 2019</b>				
1	18.00	Søvn og Parkinson	Odense	24.sept.
3	19.00	Fynske dialekter	Faaborg-Midtfyn	2. okt.
2	10.45	Bowling	Svendborg	
9	19.00	Folkedans og musik	Middelfart	7. okt.
27		Klubmøde	Nyborg Kerteminde	
30	18.00	I Pilgrimmens fodspor	Assens	25.okt.
31	17.00	Demonstration af magnetsenetøj	Svendborg	25. okt.
<b>November 2019</b>				
5	18.00	Glimt i Øret	Odense	27.okt.
7	19.00	DBS operation	Faaborg-Midtfyn	6.nov.
6	10.45	Bowling	Svendborg	
27		Før jul arrangement	Middelfart	25. nov.
27	18.00	Julefrokost	Assens	22.nov
28	17.00	Julefrokost	Svendborg	22. nov.
<b>December 2019</b>				
3	19.00	Julefrokost	Odense	19.nov.
5	10.45	Bowling	Svendborg	
5	18.00	Julefrokost	Faaborg Midtfyn	4. dec.



## **ASSENS**

### **Mødested:**

Granly  
Østergade 89, 5610 Assens

### **Tidspunkt:**

Kl. 18.00 medmindre andet fremgår nedenfor

### **Tilmeldinger til arrangementerne:**

Birthe ☎ 23 95 31 20 eller ✉ [magelund@privat.dk](mailto:magelund@privat.dk)

Karen ☎ 64 71 23 60 eller ✉ [kj@osterbygaard.dk](mailto:kj@osterbygaard.dk)

### **Onsdag d. 29 maj Odense Sommerrevy**

Engen, Fruens Bøge Alle, Odense SV  
Udsolgt

### **Onsdag d. 28 august Udflugt til Bogense**

Vi skal bl.a. med guide se Gyldensten Strand og Morten Kock museet

Pris:350 kr.- bus, entreer, frokost. kaffe

Tilmelding senest d, 5 august.

Afgang Assens kl. 8,30 fra p.plads v. Rema

Afgang Vissenbjerg kl. 9,00 ved kirken

### **Onsdag d. 25 september Klubmøde på Granly Kl. 18,00**

Vi starte aftenen med et par snitter

Tilmelding senest d, 20/9

Pris: snitter og kaffe 50 kr.

### **Onsdag d, 30 oktober I pilgrimmens fodspor**

Foredrag v, Bjørn Birkely , Torøhuse.

Beretning om en vandretur i Spanien

Vi starter aftenen med et par snitter.

Tilmelding senest d.25/10

Pris: snitter, foredrag, kaffe 50 kr.

### **Onsdag d. 27 november Juleafslutning**

Tilmelding senest d. 22/10



## FAABORG - MIDTFYN

**Mødested:** Tømmergårdens Kantine  
5600 Faaborg

**Tidspunkt:** Kl. 19.00 - 21.00

**Tilmelding til arrangementerne 1 dag før til** Arne Pedersen ( 62 61 08 80 ell. 23 35 65 76, \* [arneogconnypedersen@gmail.com](mailto:arneogconnypedersen@gmail.com)

**Torsdag d. 2.maj. Møde med udendørsaktiviteter, køretur, vandre tur kl.19.**

Vi fordeler os i passende antal biler. Kører ad de små veje til Holstenshuus slotspark, hvor vi går en tur i parken og nyder den medbragte forplejning. Alle vil kunne deltage. Hvis du har vandrestave, så tag dem med.

**5. September torsdag kl. 19. Klubmøde**

Diætist Annette Thurøe taler om God kost for Parkinson ramt.

**3. oktober torsdag kl. 19. Klubmøde**

Børge Jensen, Langsted fortæller om Fynske dialekter.

**7. november torsdag kl. 19. Klubmøde**

Anders Clausen fra Bispebjerg Hospital, fortæller om sit arbejde med "DBS" hjerneoperation

**5. december torsdag kl. 18. Klubmøde**

Jule afslutning med pakkespil m.m.

**Der danses stadig på Priceshavecentret, 5600 Faaborg. Onsdage kl. 10 til 11. Det er Birgitte Mikkelsen, der er instruktør.**

Styregruppens medlemmer er: Carsten Christensen, Conny Pedersen, Karin Juhl og Leo Nielsen.



## MIDDELFTART

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

### **Onsdag 22. maj kl. 18.00: Forårshyggeaften på Tvillingegården.**

Med lækker forårsmenu samt en masse hyggesnak og fællessang. Pris 125 kr.  
NB: tilmelding senest 12.maj.

### **14. august: Vi mødes med madkurv ved Gyldensten fuglereservat kl.18**

### **11. september: Hjerteforeningen kommer og lærer os at redde liv.**

Det er en del af Hjerteforeningens målsætning om, at 30.000 danskere skal deltage i et Giv Liv kursus i løbet af tre år.

### **9. oktober: Folkedans med instruktion til levende musik**

Peter Chris kommer sammen med en spillemand mere og lærer os nogle enkle og lette folkedanse. Alle kan være med, om ikke andet så nyde synet af os, der danser.

### **27. november: Før jul arrangement.**

Vi mødes i Østergades forsamlingshus til lidt lækker mad og en gang bankospil

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

Kitte Brodal, ☎ 41586703 eller ✉ [kittebrodalstrib@gmail.com](mailto:kittebrodalstrib@gmail.com)



## 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.

Venlig hilsen Kirsten Kromann ☎ 40 50 53 24





## LANGELAND

**Mødested:** Frivillig Center Langeland  
Fredensvej 1, 5900 Rudkøbing

**Torsdag d. 23. maj 2019 kl. 17. Forårsfest** som afslutning på dette forår inviterer vi til en hyggeaften med spisning, hyggesnak og fællessang. Vi serverer en forårsmenu, som dog ikke er bestemt endnu, og drikkevarer.  
Sted: Frivilligcenter Langeland. Tilmeldingsfrist: 15. maj 2019. Pris: 100 kr.  
Medbring : Service

### **Onsdag d. 7 august 2019 kl. 15.00. Besøg i Medicinhaverne, Tranekær samt kaffe og kage i Orangeriet.**

Gitte Dalskov vil give os en guidet tur igennem haverne og efterfølgende drikker vi kaffe i Orangeriet.

Vi mødes ved indgangen til Medicinhaverne, Botofte Strandvej 2A, Tranekær.  
Pris: 75 kr - Tilmelding: Senest den 1. august 2019.

### **Tilmelding til ovenstående arrangementer til**

Jytte Larsen, ☎ 21 64 34 93 eller Inge Egmos, ☎ 20 57 39 05

Vi er ved at planlægge arrangementerne for september og oktober måned, men mere om dette i næste nummer af Parkinson Post.

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



## NYBORG - KERTEMINDE

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

### **Onsdag den 23. maj**

Udflugt til Davinde. Madpakke medbringes  
Herom senere.

### **Onsdag den 26.juni**

Grillaften i Refsvindinge.  
Flere detaljerede oplysninger senere.

### **Onsdag den 28. august**

En aften hvor vi snakker om løst og fast.



## ODENSE

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

### **Tirsdag 7. maj: Forårstur til Strøjers Museum og Helnæs Kro**

Se yderligere beskrivelse af turen i sidste Parkinson Post og på hjemmesiden. Tilmeldingsfristen er overskredet.

### **Tirsdag 3.september: Parkinson og kørekort.**

Erik Koldby kommer med et oplæg om de svære ting som opstår, når man rammes af en kronisk sygdom.  
Kom og vær med til at debattere disse emner.  
Tilmelding senest 27. august.

### **Tirsdag 1.oktober: Godnat og sov godt ...Eller hvad ?**

Søvn og Parkinson.  
Søvn generelt og hvad er en god søvn ?  
Læge Eline Gantzhorn kommer og fortæller. Kan man gøre noget selv ?  
Tilmelding senest 24. september

### **Tirsdag 5.november: Glimt i Øret.** Ved Præst Emeritus Palle Jensen.

Foredraget er som et kæmpe festfyrværkeri. Kom og vær med, der bliver både latter og store smil.  
Tilmelding senest 27. okt.

### **Tirsdag 3.december**

#### **Årets højdepunkt Julefrokost.**

Så er det tid igen til julefrokosten i vores lille klub.  
Igen i år bliver det med lækker mad, musik, sang og pakkeleg.  
Mad og kaffe 175 kr. pr person. Medbring en pakke til ca.30 kr. pr. person.  
Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

#### **Tilmelding ved betaling på MobilePay eller på konto nr. øverst oppe.**

Tilmelding senest 19. november.

Vi starter med 2 stk. smørrebrød ved de almindelige klubmøder.  
Pris 60 kr. inkl. kaffe. Øl og vand købes til rimelige priser. Bindende tilmelding.  
Betaling MobilePay på tlf. 29 11 56 39 eller på konto: 828-2882329.

#### **Tilmelding til arrangementerne**

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



## Parkinsondans

Der udbydes dans i følgende byer på Fyn:

**Assens (Ebberup), Faaborg, Middelfart, Munkebo, Odense, Svendborg og Søndersø.**

Nærmere oplysninger om de enkelte hold, herunder kontaktinformation og undervisningsform (Ballroom Fitness, Dance for PD, Tango for Parkinsons) findes på kredsens hjemmeside på :

<https://parkinsonfyn.dk/stotteindsatser/danseprojekt.html>



## Fodboldklubben FYN SHAKERS

**Mødested:** Korup Idrætscenter  
Præstevej 12, 5210 Odense NV

Så blev det endelig forår, græsset er grønt, solen står højt og vi skal ud og spille fodbold med Fyn Shakers igen.

Fyns Shakers Parkinson Fodbold blev stiftet for to år siden og antallet af medlemmer er støt og roligt stigende og tæller i dag knap 17 medlemmer. Vi spiller ca. 1 gang om måneden. Evner, alder, køn, religion eller humor er ingen hindring. ALLE kan være med! Vi opfordrer også vores medlemmer til at medbringe en god ven eller et familiemedlem. Desto flere vi er desto sjovere.

3. halvleg og god hygge prioriteres ligeså meget som 1. og 2. halvleg.

Årligt deltager vi i de uofficielle Parkinson europamesterskaber. "Ray Kennedy Cup" samt 2 indendørs stævner. Inden længe udvides med fodboldgolf og muligvis billard. Kom og vær med! (gratis prøve) Kontingent 195,- halvårlig. Ring evt. til undertegnede for mere info og dato. Træningen er foreløbig på følgende datoer (Udendørs kl. 14, Indendørs kl. 13....altid søndag.) :

2019: 26/5, 16/6, 11/8, 25/8, 22/9, 3/11, 24/11, 8/12.  
2020: 12/1, eget stævne 31/1, 21/2 og 20/3

Vel mødt. Fyn Shakers  
Mads Fuglsang. Tlf. 22100001. [Madsfugl@gmail.com](mailto:Madsfugl@gmail.com) Facebook: Fyn Shakers  
Jette G. Andersen Tlf. 6177 5620



## SVENDBORG

**Mødested:** Pensionisternes Hus  
Stationsvej 10, 5881 Skårup.

*God sommer fra Gurlu, Birte, Margit, Ejnar og Lise*

**Torsdag d. 2. maj kl. 10.45**

Bowling i Bowl'n'Fun, Nyborgvej 4 kr. 30,00

**Torsdag d. 23. maj kl. 19.00**

Foredrag: Under planlægning  
Kaffe/te og hjemmebag kr. 75,00

**Torsdag d. 6 juni kl. 10.45**

Bowling i Bowl'n'Fun Nyborgvej 4 Kr. 30,00

**Torsdag d. 27. juni kl. 16.00**

Spil af forskellig art på græsset og  
GRILL buffet kr. 100,00

**Torsdag d. kl. 29. august kl. 14.00**

Havebesøg hos Inger og Egon  
Kragholmvej 24, Rudkøbing  
Tilmelding d. 26.08.2019 kr. 30,00

**Torsdag d. 5. september kl. 10.45**

Bowling i Bowl'n'Fun, Nyborgvej 4  
Tilmelding ved fremmøde kr. 30,00

**Torsdag d. 26. september kl. 10.00**

UDFLUGT med bus til HUMLEMAGASINET  
i Harndrup ved Middelfart,  
se omtale på næste side.  
Tilmelding senest den 19.09.2019 kr. 250,00

**Torsdag d. 2. oktober kl. 10.45**

Bowling i Bowl'n'Fun, Nyborgvej 4  
Tilmelding ved fremmøde kr. 30,00

**Torsdag d. 31. oktober 17.00**

Demonstration af magnetsenetøj  
Smørrebrød og hyggelig samvær  
Tilmelding inden d. 25.10.2019 Gratis

**Torsdag d. 6. november kl. 10.45**

Bowling i Bowl'n' Fun, Nyborgvej 4  
Tilmelding ved fremmøde kr. 30,00



**Torsdag d. 28. november kl. 17.00**

**JULEFROKOST**

Tag en julepakke (max 25 kr.) med **til vort julespil**

Tilmelding inden d. 22.11.2019 kr. 100,00

**Torsdag d. 5. december kl. 10.45**

Bowling i Bowl'n' Fun, Nyborgvej 4

Tilmelding ved fremmøde kr. 30,00

**Udflugt med Parkinsonklubben Svendborg.**

**D. 26. september 2019 Pris 250,00**

V. Skr. Bilerne kører for os kl. 10.00 fra SG Huset Ryttervej – hjemme igen ca. kl. 17.30.

Vi kommer til Humlemagasinet ca. kl.11.00, hvor vi vil blive modtaget med et lille foredrag om, hvad vi kan forvente os.

Kl. ca. 11.45 spiser vi medbragt smørrebrød (fælles indkøbt) i Orangeriet, drikke købes i cafeen. De næste timer er på egen hånd i museerne og haverne.

Kl. 15.15 serveres der kaffe/te og lagkage i Dagmarsalen.

Kl. 16.00 kører V. Skr. Bilerne af biveje tilbage til SG-Huset i Svendborg. Vi ses til en dag med gode oplevelser og hyggelig samvær.



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

## **Gang i uge 23 – 2019 – Fraugde, Over Holluf, Tietgenbyen.**

**En Historisk Vandring gennem tiden fra Morten Korch til Facebook.**

**Onsdag d. 5.juni 10.20 og fredag d.7.juni. kl. 10.**



Vi holder traditionen i live for 4. år i træk og går i år fra Fraugde, gennem Over Holluf, langs Tietgenbyen og tilbage til Fraugde.

Arrangører: Parkinsonforeningen Fyn i samarbejde med Odense Kommune. Gang i uge 23 er åben for alle, men fortrinsvis målrettet seniorer.

Tag traveskoene på og hank op i nabo eller andre og kom med på en spændende historisk vandring.

**Onsdag d. 5.juni kl. 10.20** (begrundet i bus ank.) **og fredag d. 7.juni. kl. 10. Fraugdevej 67, 5220 Odense S.Ø.**

Gratis bus for deltagere i "Gang i uge 23" i Odense Kommune. (Se hvordan du kommer gratis med bussen på [www.odense.dk/gangiuge23](http://www.odense.dk/gangiuge23))

Bus nr. 81 eller 82 holder lige ud for Sognehuset i Fraugde. Ank. Fraugde Sognehus/Kirke onsdag kl. 10.10, fredag 9.54.

Vandringsruten er på 4,1 km. og vi går i et tempo, hvor alle kan følge med. Der er små stop undervejs, hvor vi bl.a. fortæller om Fraugde Kirke, Morten Korch, Tietgenbyen, Facebook byggeriet og livet på landet.

Vi slutter med kaffe og evt. et besøg i den nyrestaurerede Fraugde Kirke. Ta evt. en klemme med til turen eller til at slutte af med.

Ingen tilmelding, bare kom på starttidspunktet og gerne i Parkinson bluse.

Turen er på asfalt og fliser hele vejen. Enkelte stigninger. Vi håber at se rigtig mange af jer og jeres venner i uge 23.

Med venlig hilsen

Ingolf, Rebekka, Per og Niels.

PS. Hvis der er spørgsmål / tvivl om noget [rebekka.correll@hotmail.com](mailto:rebekka.correll@hotmail.com) eller sms/ring 40868903.



# 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**

**B**ENEfit®

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



**B**

[www.bene-fit.dk](http://www.bene-fit.dk)

## En sangaften i Odense.

D. 5.feb. havde Odense Klubben en sangaften, hvor Poul og Lokki spillede og hjalp os med at synge en masse sange, tro mig, vi nåede omkring 40 sange. Det var rigtig godt at få rørt stemmerne og der var en god stemning. Når man har Parkinson er det ekstra godt at synge, både for stemmen og humørets skyld. Sang og musik er både godt at udøve selv, når man er hjemme eller lytte til, også når man går eller løber. Det sætter skub i os og det kan man, når man har Parkinson have brug for.

Jeg ved fra andre klubber, at de også arrangerer sang og musikaftener, som alle er meget glade for.

