



# PARKINSON POST

Nr. 3

Sommer 2015

27. årgang



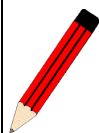
*Sommerstemning på Ærø*

*Foto: Karin Thomsen*



## Indhold

Lidt fra formanden .....	3
Forslag til nye indsatsområder i Parkinsonforeningen .....	4
Parkinsonforeningens særlige indsatsområder 2016 - 2018 .....	5
Temadag om avancerede behandlinger .....	6
Hvordan kan vi som sygdomsramt familie - sikre livskvalitet i hverdagen. Gennemgang af Parkinsonmedicin .....	7
Sociale rettigheder	
Hvordan får man hjælp fra en ergoterapeut? .....	8
Bestyrelsen .....	9
Aktivitetskalender Fyn .....	10-11
Nye pjecer om Parkinson .....	11
Klubber Fyn .....	12
Pårørende kontaktpersoner og Parkinsonskolen Syd .....	12
Assens .....	13
Faaborg .....	14
Middelfart .....	14
Nyborg .....	15
Tryk bag rattet .....	15
Odense .....	16
Svendborg .....	17
Speciel træning for parkinsonramte .....	18
Gode råd til ferien .....	19
Sommerferielukket .....	Bagsiden



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

**Næste nummer udkommer 1. november 2015**  
**Materiale bedes indsendt senest den 10. oktober 2015**

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

## Lidt fra formanden

I maj nummeret af bladet annoncerede Assens Caféen en udflugt til Frederiksborg Slots (med dronningens kjoler i en særudstilling). De betone-  
de, at andre klubber var meget velkomne til at deltage. På den måde blev udflugten næsten til et kredsarrangement - dog med den fordel for kredsledelsen, at caféen tog alt det praktiske besvær. Det blev en god dag med ca. 30 deltagere, af hvilke ca. 1/3 stod på i Odense.

I dette nummer annonceres noget lignende, idet kredsen sammen med klubben i Svendborg giver medlemmerne mulighed for at overvære en træningssession hos Brian Munk, som arbejder efter Bo Mohr Morbergs principper. Mange af os hørte jo med stor interesse, hvad Bo og Brian (samt to af Brians kunder) kunne berette ved generalforsamlingen.

Vi forventer run på tilmeldingen, så vi har sikret os, at programmet kan køre to gange. Det er Birte Greve og Gurli Nielsen, begge fra Gudbjerg, der står for arrangementet, som de annoncerer på side 18.

## Forsøg med e-mail

Jeg har samlet de fynske e-mail adresser, som foreningen har i sin database. Det drejer sig om knap 60% af alle (300 ud af 520 medlemskaber). Dette skrives umiddelbart efter jeg har sendt disse 300 det brev om foreningens indsatsområder, der gengives andetsteds i bladet. Bemærk, at I der først ser brevet i bladet også har mulighed for at svare (hvis bladet ikke bliver mange dage forsinket), men I skal skynde jer. Jeg er også interesseret i at høre reaktioner om selve det at bruge e-mail. Jeg har gjort det i lang tid til Odense kredsen - efter egen mening med rimelig succes.

## Kommende kredsbestyrelsesmøder

Der er fastsat møder den 23. september og den 9. december. Kontakt mig senest 14 dage før mødet, hvis du har forslag til dagsordenen.



Mange hilsener fra

Hans Jørgen (som er glad for at nyde et glas Barolo)

## Forslag til nye indsatsområder i Parkinsonforeningen

1. Fokus på netværksdannelse og erfaringsudveksling
2. Uddannelse af frivillige
3. Livstil med Parkinson – kost, søvn, motion
4. Medicin – forhold til medicinalfirmaer, indberetning, impuls-kontrolforstyrrelser, medicin til tiden
5. Pårørende
6. Ergoterapi og Parkinson
7. Mindfulness
8. Musik og Parkinson – gode vaner
9. Kognitive problemer
10. Genoptræningsplaner – udskrivning fra hospitaler
11. Patientsikkerhed
12. Den begyndende senfase – træning m.v.
13. Hvordan får parkinsonramte et godt liv
14. Liv & kvalitet – arrangementer m.v.
15. Samtale mellem patient og pårørende – lad os tale om de svære spørgsmål – bedsteforældre og andre familiemedlemmer
16. Faglig formidling
17. Misforstået omsorg
18. Musik som medicin
19. Tilbud om samtale
20. Pårørende – et værdigt liv
21. Senfasen og økonomi

## **Parkinsonforeningens særlige indsatsområder 2016 - 2018**

Parkinsonforeningen har i perioden 2013 - 2015 opereret med fire særlige indsatsområder, nemlig *ynge parkinsonramte og deres familier, træning og fysisk aktivitet, fremskreden Parkinsonisme og synlighed*. Medlemmerne har regelmæssigt kunnet læse herom i Parkinson Nyt og på foreningens hjemmeside.

Nu vil man fastsætte nye specielle indsatsområder for perioden 2016 - 2018. Ved en brainstorming på hovedbestyrelsesmødet d. 9. maj fremkom der 21 foreløbige forslag, som er blevet sendt videre, til de af kredsens medlemmer, hvis e-mail adresse, jeg kender.

Valget af de nye indsatsområder bliver behandlet ved hovedbestyrelsens temamøde i slutningen af august. Her repræsenteres kredsen af Gudrun og undertegnede, og vi vil naturligvis gerne vide, hvor medlemmerne står i dette spørgsmål.

**Derfor opfordrer jeg alle til at kigge på de 21 forslag på modsatte side, og lade mig vide hvilke 1 - 4, der findes særligt påtrængende, gerne i prioriteret rækkefølge. Brug helst numrene.**

**Du er også velkommen til at supplere listen med 1 enkelt forslag mere.**

### **Svarfrist senest 10. august 2015**

Svar bedes sendt pr. e-mail (eller almindelig post, eller telefon 21 74 37 02) med overskriften "indsatsområder".

Mvh  
Hans J. Munkholm,  
formand for Parkinsonforeningens Fynskreds

## Temadag om avancerede behandlinger



### PARKINSONSKOLEN SYD EFTERÅRET 2015

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

Lørdag d. 26. september	
10.00 - 12.00	Sygeplejespecialist Arne Glad, Duodopapumpe Sygeplejespecialist Narissah Bryndum, Apomorfinpumpe og Pen Sygeplejespecialist Steen Rusborg, STN operation (elektroder i hjernen)  Alle tre kommer fra Bispebjerg hospital for at oplyse om, hvad der kan gøres, hvis tabletbehandlingen ikke mere slår til, og man skal have tabletter mange gange i døgnet for at kunne fungere bare nogenlunde.  Hør hvilke muligheder der findes.
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Program fortsættes
15.00 - 16.00	Kaffe og opsamling

### Sted

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart

### Pris

1 dag 175 kr pr. person – inklusiv forplejning (2 stk. Smørrebrød, kaffe/te og brød formiddag og eftermiddag) Drikkevarer kan købes på AOF.

**Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30**

### Tilmelding

Tilmelding til dagen AOF Middelfart på Tlf. 63 41 35 00 daglig mellem 8.00 - 14.00. senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende.

Se også vores hjemmeside [www.aofmiddelfart.dk](http://www.aofmiddelfart.dk)

Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort

# Hvordan kan vi som sygdomsramt familie - sikre livskvalitet i hverdagen

## Gennemgang af Parkinsonmedicin



### PARKINSONSKOLEN SYD EFTERÅRET 2015

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

Lørdag d. 31. oktober	
10.00 - 12.00	Neuropædagogisk konsulent, Bente Juul, Hjerneskerådgivningen Hvordan går det med samlivet, når den ene part får en kronisk diagnose? Hvordan tackler vi rolleændringer og seksualliv? Hvordan skabes samvær og intimitet, på trods af sygdommens følgevirkninger? Hvad gør vi selv for at bevare de sociale relationer til familie og venner?
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Søren Gøbel, apoteker Gennemgang af alle typer parkinsonmedicin og bivirkninger, kopimedisin, og tilskudsregler.
15.00 - 16.00	Kaffe og opsamling

### Sted

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart

### Pris

1 dag 175 kr pr. person – inklusiv forplejning (2 stk. Smørrebrød, kaffe/te og brød formiddag og eftermiddag) Drikkevarer kan købes på AOF.

**Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30**

### Tilmelding

Tilmelding til dagen AOF Middelfart på Tlf. 63 41 35 00 daglig mellem 8.00 - 14.00. senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende.

Se også vores hjemmeside [www.aofmiddelfart.dk](http://www.aofmiddelfart.dk)

Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort

## Sociale rettigheder Hvordan får man hjælp fra en Ergoterapeut?



### PARKINSONSKOLEN SYD EFTERÅRET 2015

For parkinsonramte, pårørende samt andre interesserede

<b>Lørdag d.14. november</b>	
10.00 - 12.00	Mogens H. Andersen socialrådgiver i Parkinsonforeningen  Sociale rettigheder, fleksjob, støttemuligheder, ledsageordninger, hjemmehjælp, kørselsmuligheder, handicappbil, P- skilt m.m.
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Ergoterapeuter fra Parkinson Team i Odense, Anastassia Rosenring og Karin Tankred  Hvordan og med hvad kan en ergoterapeut hjælpe en parkinsonpatient? Hvordan får man kontakt, hvilke hjælpemidler kan anbefales, hvad kan lånes og hvad må man selv skaffe?
15.00 - 16.00	Kaffe og opsamling

### Sted

AOF Middelfart, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart

### Pris

1 dag 175 kr pr. person – inklusiv forplejning (2 stk. Smørrebrød, kaffe/te og brød formiddag og eftermiddag) Drikkevarer kan købes på AOF.

**Morgenkaffe fra tidligst kl. 9.30**

### Tilmelding

Tilmelding til dagen AOF Middelfart på Tlf. 63 41 35 00 daglig mellem 8.00 - 14.00. senest 14 dage før kursusstart. Tilmeldingen er bindende.

Se også vores hjemmeside [www.aofmiddelfart.dk](http://www.aofmiddelfart.dk)

Efter tilmeldingen vil du få tilsendt et girokort



## Bestyrelsen

<b>Formand</b> <b>Repræsentant</b> <b>i Hovedbest.</b>	H.J. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 21 74 37 02 ✉ <a href="mailto:hjm@imada.sdu.dk">hjm@imada.sdu.dk</a>
<b>Næstformand</b> <b>Repræsentant</b> <b>i Hovedbest.</b>	Gudrun Johansen Enebærvej 5 B 5500 Middelfart	☎ 64 44 14 65 ✉ <a href="mailto:gudrun@johansen.mail.dk">gudrun@johansen.mail.dk</a>
<b>Kasserer</b>	Birte Greve Vandmestervej 4 5892 Gudbjerg	☎ 42 13 19 92 ✉ <a href="mailto:birtegreve@gmail.com">birtegreve@gmail.com</a>
<b>Sekretær</b>	Annette Pedersen Skærevej 72, Fangel 5260 Odense S	☎ 30 64 13 96 ✉ <a href="mailto:iap@post.tele.dk">iap@post.tele.dk</a>
<b>Best.</b> <b>medlem</b>	Grethe Skovgård Rosenvænget 8 5580 Nr. Åby	☎ 64 42 15 18 ✉ <a href="mailto:grethe.skovgaard@stofanet.dk">grethe.skovgaard@stofanet.dk</a>
<b>Best.</b> <b>medlem</b>	Niels Nielsen Mågebakken 27 5250 Odense SV	☎ 66 17 43 96 ✉ <a href="mailto:nnnielsnn@gmail.com">nnnielsnn@gmail.com</a>
<b>Best.</b> <b>medlem</b>	Ellen Stengaard Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 66 15 13 76 ✉ <a href="mailto:ellen.munkholm@skolekom.dk">ellen.munkholm@skolekom.dk</a>
<b>Suppleant</b> <b>bestyrelsen</b>	Ole Peterson Oven Bæltet 28 5500 Middelfart	☎ 23 24 51 88 ✉ <a href="mailto:olepeterson46@gmail.com">olepeterson46@gmail.com</a>
<b>Suppleant</b> <b>bestyrelsen</b>	Jette G. Andersen Kappelvænget 16 5620 Glamsbjerg	☎ 64 76 40 01 ✉ <a href="mailto:jettegandersen@privat.dk">jettegandersen@privat.dk</a>

<b>Aktivitetskalender Fyn 2. halvår 2015</b>				
<b>August 2015</b>				
<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tilmelding</b>
11	Aften	DHL-Stafetten	Kredsen	
12	Hele dagen	Udflugt	Nyborgklubben	
26	Hele dagen	Udflugt	Assens Cafeen	17. august
27	12.45	Udflugt	Svendborgklubben	20. august
<b>September 2015</b>				
<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tilmelding</b>
1	19.00	Møde	Odenseklubben	25. august
3	19.00	Møde	Faaborgklubben	
9	19.00	Møde	Middelfartklubben	7. sept.
15	13.00	Møde	Kreds/Svendborgklubben	4. sept.
17	13.00	Møde	Kreds/Svendborgklubben	4. sept.
24	14.00	Udflugt	Svendborgklubben	21. sept.
26	10.00-16.00	Kursus	Parkinsonskolen	12. sept.
28	14.30	Film	Assens Cafeen	21. sept.
30	19.00	Møde	Nyborgklubben	
<b>Oktober 2015</b>				
<b>Dato</b>	<b>Tid</b>	<b>Arrangement</b>	<b>Arrangør</b>	<b>Tilmelding</b>
1	19.00	Møde	Faaborgklubben	
6	19.00	Møde	Odenseklubben	29. sept.
7	19.00	Møde	Middelfartklubben	5. oktober
22	19.00	Møde	Svendborgklubben	18. oktober
26	14.30	Møde	Assens Cafeen	19. oktober
28	19.00	Møde	Nyborgklubben	
31	10.00-16.00	Kursus	Parkinsonskolen	17. oktober

Aktivitetskalender Fyn 2. halvår 2015				
November 2015				
Dato	Tid	Arrangement	Arrangør	Tilmelding
3	16.30	Bowling	Odenseklubben	23. oktober
5	19.00	Møde	Faaborgklubben	
11	18.00	Julemøde	Middelfartklubben	9. nov.
14	10.00-16.00	Kursus	Parkinsonskolen	31. oktober
25	17.30	Julemøde	Nyborgklubben	
26	17.00	Julemøde	Svendborgklubben	22. nov.
30	14.30	Julemøde	Assens Cafeen	23. oktober
December 2015				
1	18.00	Julemøde	Odenseklubben	
3	19.00	Julemøde	Faaborgklubben	30. nov.
Januar 2016				
25	12.00	Bowling	Assens Cafeen	18. januar

## Nye pjecer om Parkinson

### Til bords med Parkinson

Parkinsonforeningen får jævnligt forespørgsler om kost. Hvad skal man spise, når man har Parkinson? Giver visse madvarer en bedre døgnrytme end andre, når man får medicin? Derfor har Parkinsonforeningen udgivet denne brochure om kost og Parkinsons sygdom

### Ændringer i tænkning og personlighed ved fremskreden Parkinsons sygdom

Pjecen beskriver nogle af de ændringer i mentale funktioner, personlighed og adfærd, som kan forekomme i især de sene faser af sygdomsforløbet, og er skrevet både til dem, der selv lever med Parkinson og til de pårørende.

Kan købes eller downloades her:  
<http://www.parkinson.dk/webshop>

## Klubber Fyn

<b>Assens</b>	Karen Jacobsen Melbyvej 3 5610 Assens	☎ 64 71 23 60 ✉ kj@osterbygaard.dk
<b>Faaborg</b>	Bjarne B. Tychsen Svendborg 40 5600 Faaborg	☎ 20 80 21 85 ✉ tycmos1@gmail.com
<b>Middelfart</b>	Ole Peterson Oven Bæltet 28 5500 Middelfart	☎ 23 24 51 88 ✉ olepeterson46@gmail.com
<b>Nyborg</b>	Gertrud Andreasen Stationsvænget 29 5853 Ørbæk	☎ 65 33 16 33 ✉ bennygertrud@gmail.com
<b>Odense</b>	Hans J. Munkholm Søparken 15 5260 Odense S	☎ 21 74 37 02 ✉ hjm@imada.sdu.dk
	Leif Petersen, Skrænten 26 5270 Odense N	☎ 20 27 52 72 ✉ Leif.Petersen@nalnet.dk
<b>Svendborg</b>	Gurli Nielsen Præstemarken 22 A 5892 Gudbjerg	☎ 21 30 26 59 ✉ gurlimarie@yahoo.com
<b>Pårørende kontaktpersoner og Parkinsonskolen Syd</b>		
<b>Parkinsonskolen Pårørende Kontaktperson</b>	Lise Arnecke Drejet 1 5610 Assens	☎ 29 46 21 14 ✉ lisephyllis@gmail.com
<b>Pårørende kontaktperson</b>	Birthe Magelund Poppelvej 12 5492 Vissenbjerg	☎ 23 95 31 20 ✉ magelund@privat.dk

## Assens Café

**Mødested:** Kirkens Hus, Adelgade 18, 5610 Assens

**Tidspunkt:** 14.30 - 17.00

**Bemærk nyt mødested og nyt mødetidspunkt**

### **Onsdag d. 26. august - Udflugt til Kerteminde**

Vi skal se Ladbyskibet og Johannes Larsen Museet. Begge steder med guidet rundvisning. Derefter frokost på restaurant Marina.

Pris: 300 kr. (ekskl. drikkevarer)

Afgang kl. 09.30: Assens Rema p-plads

Afgang kl. 10.00: Vissenbjerg kirke

**Tilmelding senest d.17/8**

### **Mandag d. 28. september - Filmeftersmiddag**

Vi starter med kaffe, derefter ser vi filmen "Mennesker bliver da spist" med Erik Clausen. Vi slutter af med at hygge os sammen, mens vi spiser lidt godt brød og lækker pålæg og ost.

Pris 25 kr. (ekskl. drikkevarer)

**Tilmelding senest d. 21/9**

### **Mandag d. 26. oktober - Møde m/talepædagog**

"Parkinson sygdommens påvirkning af stemmen og hvordan stemmen kan styrkes gennem daglig regelmæssig motion og stemmetræning"

v/talepædagog Helle Syrik

Vi slutter med lidt godt brød og lækker pålæg og ost, og hygger os mens vi spiser.

**Tilmelding senest d.19/10**

### **Mandag d. 30. november - Juleafslutning**

Vi julehygger, synger, snakker, spiller pakke spil. Hver medbringer 2 pakker, max 25 kr.

Vi slutter med en julefrokost

**Tilmelding senest d. 23 /10**

### **Mandag d. 25. januar 2016 kl. 12.00 - Bowling**

Assens Bowlingscenter, Korsvang 2, 5610 Assens

Nytårskur med bowling og spisning.

Vi bowler med dem der har lyst, og bagefter nyder vi en let frokost

**Tilmelding senest 18/1**

### **Tilmeldinger til**

Birthe tlf. 23 95 31 20 , eller mail magelund@privat.dk

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

## Faaborg

**Mødested:** Tømmergårdens Kantine  
Tømmergården 6, 5600 Faaborg  
**Tidspunkt:** 19.00 - 21.00

## August

Sommerferie

### Torsdag 3. september

se dagspressen

### Torsdag 1. oktober

Foredrag om Caminovandringen i Spanien

### Torsdag 5. november

Foredrag om Den Transsibiriske Jernbane

### Torsdag 3. december

Juleafslutning med spisning

Tilmelding senest 30. november til Bjarne Tychsen, tlf. 20 80 21 85

## Middelfart

**Mødested:** Østergades Forsamlingshus  
Østergade 33, 5500 Middelfart  
**Tidspunkt:** kl. 19.00 - 21.30

### Onsdag 9. september

"Lær-hinanden-bedre-at-kende-aften"

### Onsdag 7. oktober

Stemmetræning v/talepædagog Helle Syrik

### Onsdag 11. november kl. 18.00 (bemærk tidspunktet)

Forskud på julen

### Tilmelding senest 2 dage før til

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

## Nyborg

**Mødested:** Vestervold Aktivitetscenter  
Kgs. Bastionsvej 2, 5800 Nyborg  
**Tidspunkt:** kl.19.00 - 21.30

### **Onsdag 12. august kl. 9.30**

Udflugt

### **Onsdag 30. september kl. 19.00**

Michael Hackentaler fortæller om det at leve med en kronisk sygdom

### **Onsdag 28.oktober kl. 19.00**

Summe/snakke – aften

### **Onsdag 25. november kl. 17.30**

Julemøde

## Tryk bag rattet



For de fleste med Parkinson kan der komme et tidspunkt, hvor man begynder at overveje, om man stadig har lyst til at sidde bag rattet. Parkinson Nyt sætter i juni-nummeret 2015 fokus på kørekortet og har i den forbindelse talt med patienter og fagpersoner. Opfordringen er fælles fra dem alle: Tal om trafiksikkerhed frastarten, akkurat som man taler om andre udfordringer, der måske kan opstå i kølvandet af sygdommen.

For mange sker det med alderen, akkurat som det gælder for alle andre, hvor man langsomt oplever, at det kan føles usikkert at køre. Hvor det at føre bil begynder at føles hårdt, kræver ekstra opmærksomhed og føles anstrengende eller utrygt. For andre vil det være sygdommen, som betyder, at det kan blive tid til at aflevere kørekortet – eller i al fald få køreevnen vurderet.

Læs mere

<http://www.parkinson.dk/nyheder/tryk-bag-rattet>

## Odense

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

### **Tirsdag d. 1. september - Pårørenderådgivning**

Pårørenderådgiver Helle Skov Iversen fortæller om "Pårørenderådgivning - et tilbud i Assens Kommune"

<http://www.assens.dk/Paarørenderaadgiver.aspx>

**Tilmelding senest 25. august**

### **Tirsdag d. 6. oktober - Besøg af talepædagog**

Talepædagog Helle Syrik besøger os

Hendes tema beskæftiger sig med Parkinson sygdommens påvirkning af stemmen, og hvordan stemmen kan styrkes gennem daglig, regelmæssig motion og stemmetræning. Der gives eksempler på øvelser, som kan udføres dagligt og indenfor en varighed af 15 min.

Efter foredraget vil der være mulighed for at stille spørgsmål angående emnet.

<http://taleterapi.dk/index.html>

**Tilmelding senest 29. september**

### **Tirsdag d. 3. november kl. 16.30 - ca. 19.30 - Bowling og spisning**

Bowling og spisning i Bowl'n'Fun Odense, Grønløkken 3, 5000 Odense.

Sko udleveres kl. 16.30.

Bowling kl. 17.00 - 18.00

Spisningen starter ca. kl. 18.15.

Pris 225 kr. (Drikkevarer IKKE medregnet)

<http://odense.bowlfun.dk/>

**Tilmelding senest 23. oktober**

### **Tirsdag d. 1. december kl. 18.00 - juleafslutning**

I Ældrecentret Filosofhaven

Juleafslutning med spisning og pakkeleg.

Mere info i næste nummer af bladet.

### **Tilmelding til**

Hans Jørgen, tlf. 21 74 37 02, eller e-mail: [hjm@imada.sdu.dk](mailto:hjm@imada.sdu.dk)

Leif, tlf. 20 27 52 72, e-mail: [Leif.Petersen@nalnet.dk](mailto:Leif.Petersen@nalnet.dk)



## Svendborg

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

**Bemærk at Svendborgklubben, indtil videre, holder deres møder sammen med klubben fra Langeland.**

### **Torsdag 27. august kl. 12.45 - Udflugt til Skovsgård**

Udflugt til Skovsgård, Kågårdsvej 6, 5900 Rudkøbing.

Vi kører i private biler, hvor vi fylder bilerne.

Mødested Svendborg Badeland kl. 12.45

Er vejret godt, drikker vi kaffen i det fri og ser på naturen. Derefter museumsbesøg

kl.17.30 Spisning

Pris 150 kr. pr. pers. (inkl. kaffe, entre til museerne, og spisning)

***Tilmelding senest 20. august***

### **Torsdag 24. september kl.14.00 - Hyggeeftermiddag**

Hyggeeftermiddag på Tåsinge

Vi er igen i år inviteret over til Stiig Petersen, Bjernemark Byvej 23, Tåsinge.

Kaffe 25 kr.

***Tilmelding senest 21. september***

### **Torsdag 22. oktober kl.19.00 - "Syng med Aften"**

"Syng med aften" i Frivillig Center Langeland, Fredensvej.1, 5900 Rudkøbing

Arne Ploug og Hans Rytter kommer og fortæller, viser billeder og synger om fugle.

Glæd jer til en humørfyldt og hyggelig aften i godt selskab.

***Tilmelding senest 18. oktober***

### **Torsdag 26. november kl. 17.00 - Julehygge**

Julehygge med spisning, sang, pakkespil, Barndommens jul.

Pris 100 kr. og en pakke

***Tilmelding senest 22. november***

Tilmelding til Gurli, tlf. 21 30 26 59

## **Speciel træning for parkinsonramte**

Parkinsonforeningen Fyn Kreds og Svendborgklubben indbyder til demonstration af læge Bo Mohr Morbergs træningsprogram for parkinsonramte v/instruktør Brian Munk.

**Tirsdag den 15. september  
eller torsdag den 17. september**

**kl. 13.00 - 14.00  
i Fitnesscenter, Norgesvej 5, 5700 Svendborg**

**kl. 14.20 - ca. 15.20 kaffe m/skærekage  
i Bowl'n & Restaurant the Grill, Norgesvej 4, 5700 Svendborg**

Brian stiller sig til rådighed, hvis der er spørgsmål ved kaffebordet.

### **Pris**

25 kr. pr. person (inkl. kaffe og kage)

### **Tilmelding senest 4. september til**

Birte, e-mail: birtegreve@gmail.com, tlf. 42 13 19 92

Gurli, e-mail: gurlimarie@yahoo.com, tlf. 21 30 26 59

Da der har været stor efterspørgsel, siden vi så et glimt af det ved generalforsamlingen, tilbydes kurset over 2 gange. Man kan prioritere, hvilken dag man helst vil, hvis man har mulighed for at deltage begge dage.

Skulle det vise sig, at der ikke er tilmeldinger nok til 2 hold, gælder "Først-til-mølle" princippet. D.v.s. at hvis du er indenfor de første 30-40 tilmeldte, uanset du har den 17/9 som 1. prioritet, kan du godt komme med.

### **Sådan finder du vej**



Fitnesscentret befinder sig i de gamle Kelloggsbygninger tæt på havnen. Hvis man ikke er stedkendt, vil det være lettest at komme fra Nyborgvej i Svendborg, så er indkørslen fra rundkørslen i bunden af Nyborgvej. Der er gode parkeringsforhold.

## Gode råd til ferien



Rejsesæsonen er over os, og for mennesker, der lever med Parkinsons sygdom, kan der være enkelte gode råd, som er værd at følge, når man skal rejse på ferie.

### **Hvordan er du dækket med Parkinson på ferie i Europa?**

Du kan få offentlig dækning for udgifter til sygehjælp, der bliver medicinsk nødvendig under midlertidigt ophold i et andet EU/EØS-land eller Schweiz.

Den offentlige dækning omfatter sygehjælp, som den behandlende læge/sundhedsperson vurderer, er nødvendig under opholdet, afhængigt af bl.a. hvor længe du skal opholde dig i landet og hvilken behandling, der er tale om. Det betyder, at der ikke er noget krav om en medicinsk forhåndsvurdering, heller ikke for f.eks. kronikere og alvorligt syge.

Hvis du ønsker yderligere dækning, end hvad du kan få med det blå EU-sygesikringskort, kan du tegne en rejseforsikring hos dit forsikringsselskab. Dækning af en kronisk eller eksisterende sygdom under en privat forsikring afhænger af de nærmere vilkår af forsikringsaftalen. Du skal derfor kontakte dit forsikringsselskab, hvis du vil være sikker på, hvordan din rejseforsikring dækker, herunder om dit forsikringsselskab kræver forhåndsgodkendelse inden afrejse.

Mange finder tillige tryghed ved at medbringe et ark, hvorpå der står, at de har Parkinson på rejsemålets sprog. På EPDA's hjemmeside kan man nemt og enkelt selv printe sådan et ark, der indeholder navn, kontaktoplysninger på nærmeste pårørende samt teksten: "Jeg har Parkinsons sygdom. Hav tålmodighed. I tilfælde af ulykke, kontakt..." på et bredt udvalg af sprog. Det er muligt selv at sammensætte, hvilke sprog man vil have påtrykt.

Læs mere

<http://www.parkinson.dk/nyheder/gode-r%C3%A5d-til-ferien>

Afs.: Hans Jørgen Munkholm  
Søparken 15  
5260 Odense S

## Sommerferielukket

Sekretariatet holder sommerferielukket i uge 29, 30 og 31.  
Det varierer, hvornår de enkelte rådgivere holder ferie:

Socialrådgiver Kirsten Hoff:	Uge 28, 29, 30, 31
Socialrådgiver Mogens H. Andersen:	Uge 26, 29, 30, 31
Lægekonsulent Tove Henriksen:	Uge 28, 29 og 31
Sygelejekonsulent Ulla Buhl:	Uge 28, 29 og 30
Fysioterapeut Finn E. Nielsen:	Uge 27, 28, 29, 30, 31
Talepædagog Diana Holm:	Uge 33, 34 og 35
Rådg. atyp. Park. Anders Clausen:	Uge 29
Psykolog Susanne Ohrt:	Uge 17, 28, 29 og 30

Læs mere

<http://www.parkinson.dk/nyheder/sommerferielukket>

