

Nordsjællandskredsen
Medlemsinfo
December 2021, Nr. 2



Vintertid

Medlemsinfo

Kredsbestyrelse:

Adresser og telefonnumre findes på side 23.

Ansvarshavende

Redaktør:

Preben Carøe

Redaktion:

Preben Carøe

Merete Lange

Per Palmkvist Knudsen

Forside:

Vintertid er også friskluftstid

Udgivet af:

Parkinsonforeningen

Nordsjællandskredsen.

Medlemsinfo sendes til medlemmer og andre interessenter i Nordsjællandskredsen.

Oplag: 650

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Første arrangement i Nordsjællandskredsen i 2022	4
Foredrag med Peter Lund Madsen - Hjernen i topform	6
Indkaldelse til generalforsamling 2022	7
Velbesøgt møde om det intime liv med Parkinson	8
Praktiske tips til at bevare den intime nærhed	10
Cafeerne i området	16
Aktivitetskalender – cafeerne	21
Bestyrelsen	23

Leder

Kære medlemmer af Parkinsonforeningens Nordsjællandskreds!

Så sidder I med juleudgaven af vort kredsblad i et år der bare er forsvundet som dug for solen. Et julenummer hvor I vil kunne læse om de aktiviteter der sker i såvel Cafeerne som i Kredsen.

Tovholderne og kredsledelsen har lagt et meget stort arbejde i at få gang i såvel cafe- som kredsaktiviteterne, efter at de tidligere Corona restriktioner blev ophævet, og vi vil arbejde videre med disse aktiviteter trods den seneste stigning i smittetal. Fordi vi nu er vaccinerede med det tredje stik, eller står til at få en invitation snart.

Af hensyn til alles sikkerhed vil deltagerne i arrangementer i såvel cafe – som kreds regi blive anmodet om at fremvise et gyldigt Corona pas. Og alle opfordres til at tage en kviktest højst 48 timer inden arrangementet.

Jeg skal derfor opfordre alle, der modtager tilbuddet om at blive vaccineret, at de straks får booket en tid: idet det kan kræve en vis grad af tålmodighed at komme igennem. Nu vi er ved vaccinationer, vil jeg også lige gøre opmærksom på de tilbud om gratis vaccination mod ”almindelig” influenza.

Det er så vigtigt at vi hjælper hinanden med at opretholde de sociale relationer og deres rammer, som betyder så meget – også i Parkinson sammenhæng - og som det tager år at opbygge, men som kan tabes på igen tid.

Tak for støtten til Parkinsonforeningen og til aktiviteterne i kredsen og cafeerne. I er foreningen.

Glædelig Jul og Godt Nytår!

Preben Carøe

Første arrangement i Nordsjællandskredsen i 2022

Populært foredrag om vigtigt emne – knogleskørhed – gentages på Kulsviergården.

Vi krydser fingre for at smitten ikke breder sig yderligere og at vi fortsat har mulighed for at mødes fysisk, naturligvis under hensyntagen til de gældende Corona-restriktioner.

Vi har lavet en aftale med overlæge Lars Hyldstrup, der er tilknyttet Endokrinologisk afdeling på Hvidovre hospital og ligeledes er aktiv i Osteoporose foreningen. Lars gav et meget levende indblik i mange fakta omkring knogleskørhed i caféen i Fredensborg for et par måneder siden (se kort beskrivelse af dette andetsteds i bladet) og bestyrelsen ønskede at flere i Nordsjællandskredsen skulle få mulighed for at høre Lars fortælle om dette.

Knogleskørhed er en folkesygdom, som koster individet både livskvalitet og leveår – og samfundet et 2-cifret milliardbeløb om året. Også mange patienter med Parkinsons sygdom har knogleskørhed og brug for råd og vejledning om at passe på knoglerne. Desværre giver sygdommen ingen symptomer, før det første brud indtræder. Mere end 450.000 danskere har således knogleskørhed uden at vide det og kan derfor ikke så let hjælpes.

Men hvem bør henvises til undersøgelse, hvad kan man selv gøre for at forebygge sygdommen og hvilke medicinske behandlinger findes?

Alle disse spørgsmål vil blive belyst ved overlæge Lars Hyldstrups indlæg.

Arrangementet finder sted torsdag den 13. januar 2022 kl. 16:30 til ca. 18:30. Der vil være kaffe og brød ved ankomst og en sandwich med en drikkevarer i pausen.

Arrangementet koster 50,- pr. deltager incl. let traktement.

Sted:

Kulsviergården
Pibemøllevej 7, Alsønderup
3400 Hillerød

Tilmelding er nødvendigt og sker via tilmeldingsystemet: <http://park-nord.nemtilmeld.dk>

Senest den 6. januar 2022

Inger Albertsen

Har du brug for hjælp?

Parkinsonforeningen har netop udgivet en god vejledning, som beskriver de former for økonomisk og praktisk hjælp, Parkinsonpatienter og pårørende kan få. Brochuren kan hentes gratis på foreningens hjemmeside.



Foredrag med Peter Lund Madsen - Hjernen i topform

I et samarbejde mellem kredsene i Hovedstadsregionen - Storkøbenhavn, København/Frederiksberg og Nordsjælland - har vi fornøjelsen af at invitere til foredrag med Peter Lund Madsen "Hjernemadsen".

Peter Madsen vil fortælle/underholde under temaet:

Hjernen i topform:

Hvordan passer vi bedst på vores hjerner?

Kan man optimere sin hjernekapacitet?

Søvn, sukker og superhjerne

Er det sandt, at vi kun bruger 10% af vores hjernekapacitet?

Sted:

Herlev Medborgerhus

Herlevgårdsvej 18-20

2730 Herlev

Dato og tid

Torsdag d. 28. april 2022 kl. 16:00 til 18:00

Tilmelding er nødvendigt og sker via tilmeldingssystemet: <http://park-nord.nemtilmeld.dk>

Senest d. 27. april

Indkaldelse til generalforsamling 2022

Næste generalforsamling afholdes 26.marts 2022

INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING 2022

Hermed indkaldes der til generalforsamlingen 2022 i Parkinsonforeningens Nordsjællandskreds. Lørdag d. 26. marts 2022 Kl. 16 – 19, Kulsviergården i Al-sønderup

Dagsorden for generalforsamling 2022

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af årsregnskab
4. Valg af kredsformand
5. Valg af bestyrelsesmedlemmer
- 6 Valg af suppleanter
7. Valg af revisorer
8. Indkomne forslag

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

Nærmere detaljer om valg af kredsformand, bestyrelsesmedlemmer og suppleanter vil blive udsendt primo 2022.

Eftermiddagen afsluttes med underholdning efterfulgt af socialt samvær og et velsmagende aftensmåltid.

Tilmelding er nødvendigt og sker via tilmeldingssystemet: <http://park-nord.nemtilmeld.dk>.

Velbesøgt møde om det intime liv med Parkinson.

Mange havde fundet til Alsønderup for at høre mere fra ekspertens Marianne Bruhn.

Som følge af den positive interesse for vores video foredrag i foråret 2021 om Parkinson og det intime liv havde vi inviteret læge og sexolog Marianne Bruhn til at holde oplæg om emnet den 9. September.



Marianne tog os på en interessant og spændende rejse gennem emnet nærhed og seksualitet med fokus på at den ene part er ramt af sygdom. Marianne tog udgangspunkt i sin egen rejse fra Århus til Alsønderup, hvor hun i stedet for at køre den lige vej, var kørt af små snirklede omveje og havde haft en dejlig rejse. Med det billede indledte hun oplægget for at illustrere at selvom sexlivet kan være ramt, når man har Mr. Parkinson med i

dobbeltsengen, kan man prøve at finde andre veje og afprøve dem og måske finde nye måder at være tæt sammen på.

I 2011 skrev Marianne en artikel til Parkinson Nyt om dette emne. Vi har fået tilladelse fra Marianne til at bringe artiklen i dette nummer af vores kredsblad. Hun påpeger dog at artiklen er skrevet for 10 år siden og derfor kan der være nogle ikke helt opdaterede oplysninger. Hovedforeningen har været behjælpelig med at finde artiklen frem. Indholdet af artiklen og hovedpunkterne svarer i høj grad til Mariannes oplæg.

Som opdatering på talmaterialet omkring negativ påvirkning af seksuel lyst og evne, kan vi henvise til en rapport fra VIVE

“Mennesker med handicap 2020”

Et afsnit i undersøgelsen omhandler familie, intimitet og børn.

<https://www.vive.dk/media/pure/16726/6185728#page40>

Eftermiddagen afsluttedes med fælles spisning. Marianne deltog i fællesspisningen, så der var rig mulighed for stille spørgsmål også af lidt mere personlig karakter.

Efterfølgende har kredsens opfordret Hovedforeningen til at udvide rådgivningsteamet med en sexolog, så der også bliver muligt at få vejledning i emner om nærhed og seksualitet.

Merete Lange

Praktiske tips til at genskabe eller bevare den intime nærhed

Marianne Bruhns stadig aktuelle artikel fra 2011

Nærhed og seksualitet er for de fleste mennesker en vigtig del af livet. Som par oplever man at give hinanden nydelse, man kommer tættere på hinanden både fysisk og psykisk og samtidig giver det seksuelle møde mennesker mulighed for, for en stund at mødes og glemme dagligdagens sorger og bekymringer.

Så hvis man har lyst og evne dertil, vil det seksuelle møde være med til at stabilisere forholdet, give parterne en bekræftelse på at høre sammen og have noget sammen, som man ikke har med andre (forhåbentlig!). Det vil være med til at gøre de ting, man, "ikke ligefrem råber hurra for hos hinanden", mindre betydningsfulde. Samtidig frigøres der under lystopbygning og orgasme stoffer fra hjernen, der er med til at hæve humøret, dæmpe smerter og give afspænding i kroppen. Og så giver det os en følelse af at være attraktive og er med til at stadfæste vores kønsidentitet.

HVAD SKER DER UNDER LYSTOPBYGNING OG ORGASME?

Vores største kønsorgan er, har jeg ofte sagt når jeg har undervist, hjernen. Det er hjernen, der samler information om, hvad vi ser og hører og dufter og fornemmer og mærker fra vores krop og kobler det til hvad vi har oplevet før og haft det rart med - og sender besked til den seksuelle del af hjernen (hovedsagligt hypothalamus og det limbiske system), hvis vi oplever det der sker, som noget seksuelt.

Derefter går der via rygmarven og signalstofferne en besked til området omkring kønslæber, klitoris og skedevæg hos kvinden og svulmelegemerne hos manden. Blodkarrene udvider sig og blodgennemstrømningen øges. Dette resulterer bl.a. i, at manden får rejsning og for kvindens vedkommende svulmer kønslæber og klitoris op og skedevæggen bliver fugtig.

Denne proces kræver, at nerverne i rygmarven er intakte, at signalstofferne i hjerne og rygmarv (bl.a. dopamin og serotonin) er tilstrækkelige og i balance og at blodkarrene er i stand til at udvide sig.

Hvis det, man gør sammen (eller alene) skal føre til orgasme, kræver det også, at de følsomme nerveender omkring kønsorganerne bliver stimuleret på en måde der føles rart, og at den anden er fysisk i stand til at udføre de bevægelser, der skal til.

HVAD KAN PÅVIRKE SEKSUEL LYST OG EVNE NEGATIVT?

Ud af en normal befolkning vil mellem 20 og 30 procent angive, at de har seksuelle problemer af én eller anden art. De hyppigste årsager til seksuelle problemer er:

- Alder
- Uvidenhed om, hvad man skal gøre for den anden eller ved evt. seksuelle problemer og om, hvad der sker, hvis man presser den anden seksuelt
- Mangler i parforholdet - f.eks. savn af kærlighed, tillid og anerkendelse. Dårlig kommunikation. Manglende indføling eller evne til at udtrykke positive følelser. Magtkampe eller dårlig arbejdsfordeling
- Generel ulyst til sex - oplevelser i opvækst eller tidligere negative erfaringer
- Sygdom
- Medicin

Hvad de sidste tre angår, ”bider det jo sig selv lidt i halen”, idet der jo også er flere ældre, der får sygdomme og dermed også får medicin, der kan påvirke seksualiteten.

Efterhånden som vi bliver ældre, aftager vore sanser, vores hud bliver tyndere, sartere og ligeså vore slimhinder. Blodkarrene bliver stivere og reagerer ikke så godt og hurtigt. Så alt i alt vil det tage længere tid at opbygge den seksuelle lyst, og der skal længere tids stimulation til for at han får rejkning og hun bliver fugtig i skeden, og det vil for nogle blive sværere at få orgasme.

Og ud over dette vil man også være ramt af ”myter og moral”: ”Er I ikke ved at være for gamle til det pjat, der findes vel også vigtigere ting i livet” har jeg mødt mennesker, der er blevet mødt med, når de har spurgt, om der var

Nordsjællandskredsen

noget at gøre ved de seksuelle problemer, de havde fået i forbindelse med sygdom.

Men ligesom der i dag findes hjælpemidler, hvis man har svært ved at gå eller holde ballancen, findes der også råd og vejledning, hvis man gerne vil fortsætte sit intime liv selv om det "ikke bare lige fungerer af sig selv efter et enkelt kys".

HVORDAN KAN PARKINSONS PÅVIRKE NÆRHED OG SEKSUALITET?

De symptomer, som kan have betydning for seksualiteten er dels de motoriske, såsom at have svært ved at bevæge sig, mindre, trægere bevægelser, man bliver hurtigere trætt, får evt. ufrivillige bevægelser og bliver stiv i musklerne og får tendens til krampe. Dels de ikke motoriske, herunder kognitive problemer, smerter (40-70 procent), søvnforstyrrelser, vandladningsproblemer og depression.

Hver for sig kan disse symptomer påvirke det seksuelle liv og endelig kan Parkinsons sygdom også mere direkte påvirke seksualiteten, fordi det påvirker et af de signalstoffer (dopamin), der er nødvendig for formidlingen af "seksuel information" i hjernen.

De problemer, det kan give for den parkinsonramte, er hyppigt manglende lyst på grund af selve sygdommen og de symptomer og træthed, der følger med. Men det kan også være på grund af den forandring, der sker med ens kropsopfattelse/selvopfattelse. Man ser ikke ud som tidligere, når man ser sig i spejlet og er usikker på hvad ens partner synes om den forandring. Og man kan ikke de samme ting som før. Man kan også have svært ved at styre bevægelser, så man kan kærtegne den anden på den måde, vedkommende får lyst og orgasme af. Eller man har svært ved at få rejsning eller blive fugtig i skeden.

For partneren kan de være svært at overkomme både at tage sig af flere af de praktiske ting end tidligere og samtidig have lyst og energi til det seksuelle. Specielt hvis den anden har fået øget lyst og den "seksuelle balance" dermed er blevet brudt. Eller det kan være svært at tolke den andens signaler - eller

man holder sig på afstand af hensyn til den anden, fordi man ved, at den anden har fået problemer med at fungere seksuelt.

Tidligere har det måske bare fungeret, når én af parterne har haft taget initiativet uden at man har behøvet at tale om det. Så det kan være uvant og blufærdighedsanstrengende at skulle tale om den del af livet og man kan være usikker på, hvordan den anden vil reagere, hvis man giver udtryk for sine ønsker og behov.

Så slutresultatet kan være, at begge egentlig savner nærheden og måske også seksualiteten, men at man ikke får gjort nogen af de ting - eller søgt de råd - der skal til, for at få det til at fungere. For nogle kan det også være en udmærket løsning, hvis man er enige om det, så man stadig kan bevare nærheden uden at der opstår misforståelser. For det er vigtigt at man stadig har kropskontakt i form af knus, kram og eventuelt ligge tæt.

HVAD KAN MAN GØRE?

Tal med hinanden om, hvad der er svært og hvad du godt kunne tænke dig - lad være med at tage for givet at I ved, hvordan den anden har det. Man gør sig ofte nogle tanker om, hvad den anden føler og tænker og godt kunne tænke sig. Men først når man har spurgt og fået ja ved man, om det er rigtigt. Husk at din partner heller ikke kan gætte dine tanker.

Så hvis du har ønsker eller behov du gerne vil have opfyldt, er du nødt til at lukke munden op og give udtryk for det. Selv om man ikke har de samme ønsker, er det et godt udgangspunkt for forhandling, at begge ved, hvad den anden helst vil.

Brug god tid på forspillet - det tager tid at opbygge lyst for de fleste og jo større lystfølelse, jo bedre evne.

HVIS DIN LYST ER DALET...

Hvis din lyst er dalet og du gerne vil opleve mere lyst, kan du prøve at gribe det systematisk an. Hvad tror du selv det skyldes? Er det din eller din partners

Nordsjællandskredsen

sygdom, noget imellem jer i det daglige der blokerer, eller er der noget i jeres sexliv, der skal justeres? Du kan prøve at være god ved din krop ved at dyrke mere motion eller ved at hvile midt på dagen, lave afspænding eller få massage.

Systematisk bækkenbundstræning (både for mænd og kvinder) f.eks. 15 min. hver anden dag giver øget blodgennemstrømning i underliv, og dermed omkring kønsorganerne, og forbedrer evnen til rejsning og til at blive fugtig i skeden. Tanker og fantasier med seksuelt indhold samt erotisk litteratur og film vil for nogle være med til at øge lysten.

LAV ØVELSER SAMMEN

Hvis den ene part har mistet lysten - eller man for en tid har lukket ned for det seksuelle samliv - kan det være en god ide at starte med at lave sensuelle øvelser sammen. Find et tidspunkt på dagen, hvor I er rimelig friske og hvor I har erfaring for, at sygdommen er mindst aktiv. Læg jer sammen uden tøj og sørg for, at det er hyggeligt og varmt hvor I er. Brug 15-30 min. på at kærtegne den anden fra top til tå først på bagsiden af kroppen og siden på forsiden. Men gå uden om bryster og kønsorganer de første gange.

Brug hænderne og evt. massageolie. Efter nogle gange må I gerne slutte af med at kærtegne kønsorganerne, men i første omgang er det ikke meningen, at I skal forsøge at give den anden orgasme. Efter yderligere nogle gange, hvor I udforsker hinanden, må I godt fortsætte med at stimulere den anden til orgasme. Evt kan I bruge massageolie/glidekreme eller et massageapparat hvis den andens følsomhed er nedsat eller I selv har nedsat bevægelighed /muskelkraft i hænder/fingre.

SAMLEJE

Hvis I har lyst/evne, kan I efter yderligere nogen gange fortsætte med samleje. Find en stilling, som tager mest hensyn til den af jer, der er sygdomsramt. Brug evt. glidecreme (F.eks. PJUR WOMAN, som er rigtig god), da det beskytter slimhinderne, hvis de er tørre og sarte.

Er du kvinde og har tørre sarte slimhinder på grund af overgangsalder, så gå til din læge og få recept på hormonstikpiller eller brug et hormonfrit alternativ (REPLENS eller CIKATRIDENE).

Hvis han har rejsningsbesvær er det ikke hensigtsmæssigt, at han ligger øverst. Potensmidler (vigra, cialis, levitra, uprima) har ofte god effekt. Men husk at få det udskrevet hos din læge, der kender til din/dine sygdomme, da der kan være situationer, hvor man ikke bør anvende disse midler.

ANDRE HÆMMENDE FAKTORER

Andre hæmmende faktorer såsom stress, træthed, alkohol og tobak har alle en hæmmende virkning på lyst og evne - og denne effekt vil lægges oveni den evt. negative effekt, der er af din sygdom. Så sørg for at vælge jeres hyggestunder, når I er rimelig friske og afslappede, og lad være med at drikke mere end et enkelt glas vin (så kan I altid dele resten af flasken bagefter).

Hvis du ikke kan holde helt op med at ryge, så undlad i det mindste at ryge de sidste par timer inden.

HVIS DIN LYST ER ØGET...

Nogle får øget lyst af medicinen. Det får din partner ikke nødvendigvis og hvis man bliver presset til sex, vil lysten ofte forsvinde, så balancen bliver endnu værre. Så lad så vidt muligt den, der har mindst lyst, bestemme farten. Så må du tilfredsstille dig selv de andre gange.

BRUG FOR HJÆLP?

Hvad gør man hvis de almindelige råd, jeg har skitseret her, ikke virker eller man har svært ved at få taget hul på det sammen?

Så kan du søge hjælp hos en sexolog. Vi er flere rundt om i landet, der har privat klinik og tilbyder parterapi og sexologisk terapi. Vi er også flere, der har en lægefaglig baggrund og på Sexologisk klinik i København eller Randers kan du blive henvist af din praktiserende læge eller den neurologiske afdeling, du er tilknyttet.

Denne tekst blev bragt i Parkinson Nyt i september 2011.

Nordsjællandskredsen

Cafeerne i området

Allerød:

2. onsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

Menighedshuset, Aggebovej 5

Kontakt: Olav B. Christensen olachr01@gmail.com

Egedal:

Hep-Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse

Kontakt: Ulla Gundtoft, 4717 0385 ulla@gundtoft-stenlose.dk eller Eva Bay, 6169 4303, bay-jurek@hotmail.com

Fredensborg:

2. mandag i hver måned, kl. 14.00-17.00

Egedal Byens Hus, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal.

Kontakt: Karen Strandberg, 5154 2911, kast@pc.dk

Frederikssund:

1. tirsdag i måneden kl. 14.00

Frivillighuset

Lundevej 48

Kontakt: Peder Grønne, 4044 5633, pedgro@mail.dk

Gribskov:

Kontakt: Nye ildsjæle søges. Kontakt Merete Lange, 5194 5444, hvis det er dig.

Halsnæs:

1. torsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

Paraplyen, Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk

Kontakt: Briitha Petersen, 4266 9031, britha.petersen@gmail.com

Helsingør:

1. mandag i måneden fra 14-16

Aktivitetscenteret "Hamlet"

Kronborgvej 1B

3000 Helsingør.

Kontakt: Nye ildsjæle søges. Kontakt Merete Lange, 5194 5444, hvis det er dig.

Hillerød:

3. mandag i måneden kl. 14.30 – 16.30

Grønnegadecentret, Grønnegade 15

Kontakt: Flemming Rønhøj 2215 4235 flemming@ronhoj.dk

Cafe-møde i Helsingør med kommunalpolitiker

Bestyrelsen havde mandag den 1. november 2021 inviteret Byrådsmedlem Lene Lindberg (LL) fra Socialdemokratiet til et debatmøde i cafeen. Lene Lindberg sidder i det nuværende byråd i Omsorgs- og Sundhedsudvalget og Social- og Beskæftigelsesudvalget.



Det blev et rigtig godt og livligt møde med stor spørgelyst fra deltagerne. Lene Lindberg indledte mødet med et oplæg om Sundhed og Ældreområdet i Helsingør Kommune. LL orienterede om de store udfordringer med budgetunderskud i Kommunen bl.a. som følge af de mange ældre medborgere i kommunen.

Der blev talt om og stillet spørgsmål til mange relevante temaer herunder:

Nordsjællandskredsen

- Fysisk træning og vedligeholdelse af fysisk formåen, en væsentlig udfordring er, at mange sidder hjemme og kommunen formår ikke at få kontakt til dem.
- Det stærkt stigende behov for plejehjemspladser som bl.a. søges løst ved oprettelse af friplejehjem, men udfordringen er her, at de er dyrere at drive, idet der skal sikres fortjeneste til de private investorer.
- Hvad med medarbejderne på ældreområdet? Herunder antal og uddannelse. LL orienterede om, at Helsingør Kommune har afsat en pulje til uddannelse af 15 medarbejdere pr. år.
- Der blev stillet spørgsmål til "Ideen om længst muligt i eget hjem." Det er ifølge LL en god ide som vi i Helsingør har gjort for lidt ud af. LL peger på, at man ved hjælp af frivilligheds konsulenter kunne iværksætte træning sammen med andre ældre i samme situation.
- Hvad med en fast årlig samtale for ældre med kommunen med det formål at afdække behov fx for at kunne blive længst muligt i eget hjem, blev der spurgt til. LL svarer at dette tilbud desværre ikke findes i Helsingør Kommune.
- Hvordan kommer vi som forening i kontakt med Helsingør kommune, blev der spurgt til. LL anbefaler, at man kontakter det relevante udvalg.
- Flere deltagere pegede på behovet for seniorbofællesskaber, hvor beboere hjælper og støtter hinanden i dagligdagen. LL fortalte om de seniorbofællesskaber, der allerede er i flere boligområder og at der er et nyt på vej på Rasmus Knudsensvej. Udfordringen er her, at mange private investorer ikke er interesserede i sådan projekter.
- Hvordan får vi en Parkinsonkonsulent i Helsingør Kommune? LL peger på muligheden for at søge om en konsulent, der kunne dække flere områder.

- Afslutningsvis blev der spurgt til, hvordan vi kan løse de mange udfordringer med den store tilvækst i antallet af ældre borgere. LL pegede her på nødvendigheden af større frivillighed, flere seniorboliger og ny teknologi og pegede på Holland som eksempel på, hvordan man kunne arbejde med disse udfordringer.

Ovennævnte er et uddrag af de mange spørgsmål, der blev debatteret på Cafeen. Oprindeligt var LL inviteret til den første time af Cafeen, men det endte med at LL deltog i hele mødet. Stor tak til Lene Lindberg og deltagerne i mødet for i fællesskab at bidrage til et meget interessant og udbytterigt Cafe-møde.

Jan Lange

Café møde i Fredensborg kommune om Parkinson og knogleskørhed

Karen Strandberg, tovholder for Fredensborg caféen, havde i september arrangeret, at Overlæge Lars Hyldstrup fra Endokrinologisk afdeling, Hvidovre Hospital kom forbi og fortalte om Parkinson og knogleskørhed. Lars har mange års erfaring at trække på omkring knogleskørhed.

Han kunne fortælle hvor mange, der oplever følger af knogleskørhed, typisk knoglebrud – håndled, hofte/ lårben eller overarme; rygsammenfald, hvor man bliver rundrygget, som man oplevede skete for Dronning Ingrid og generelt tab af livskvalitet, behov for smertebehandling og eventuelt tab af leveår.

Han mente, at kun en begrænset del af alle tilfælde diagnosticeres og at man typisk først oplever fald og brud før behandling eventuelt sættes ind. Han nævnte en række risikofaktorer, som øger sandsynligheden for at få knogleskørhed. Blandt disse er Parkinsons sygdom.

Knoglerne genopbygges i øvrigt hele livet og træning og kosttilskud (calcium og D-vitamin) kan derfor være afgørende som forebyggelse.

Nordsjællandskredsen

Lars Hyldstrup gav en masse information om hvor mange, der har knogleskørhed, hvad betyder det, fakta om knoglerne, behandlingsmuligheder og forebyggelse.

Gentagelse af foredraget for hele kredsen i Alsønderup i januar

Lars Hyldstrup fortalte levende om emnet knogleskørhed med en masse eksempler og fakta. Bestyrelsen i Nordsjællands kredsen har derfor inviteret Lars Hyldstrup til at holde et tilsvarende indlæg. Se side 4.

Inger Albertsen

Referat fra cafemøde i Helsingør d. 06.12.21

Vi havde et hyggeligt julemøde med gløgg og æbleskiver og forskellige spil og gættekonkurrencer. Der var ca. 13 både ældre og flere nye og nydiagnostiserede medlemmer, der dukkede op. Vi drøftede også caféens fremtid og aktiviteter i foråret 2022. Vi brainstormede om ønsker til Caféens indhold.

Der kom gode forslag på bordet:

- Gåtur,
- Stemme, tale og sang,
- Besøg af kor
- Forfatter besøg
- Besøg af Sus Nielsson vinder af Pakkenbergprisen 2021.
- Vinsmagning

Vi mødes fortsat den 1. mandag i måneden kl. 14-16, i Hamlets aktivitets hus. Kronborgvej 1c, Helsingør.

Første møde i det nye år er mandag 3/1 2022. Vi skal ud at røre os efter jule og nytårets fester. Tilmelding senest d. 2/1 kl. 12.00 til Merete på mail Meretelange.lange@gmail.com

Vi fik desværre ikke valgt et par tovholdere, så Marianne og Merete hjælper til lidt endnu. God jul og godt nytår. Vi glæder os til at se jer i det nye år!

Marianne og Merete

Aktivitetskalender – cafeerne

Der er ved at være fuld gang i cafeerne igen. Nedenfor er vist nogle af arrangementerne. Hvis du ønsker at deltage i et møde i en "fremmed" café, så henvend dig til kontaktpersonen nævnt på side 16-17.

Dato	Emne	Arrangør
3. januar	Vi skal ud at røre os efter julens og nytårs fester. Vi mødes foran Hamlet og går en tur omkring Kronborg. Turen afpasses efter vind vejr og kræfter. Vi slut-ter af med en kop te eller kaffe. I tilfælde af sne-storm aflyser vi.	Helsingør
4. januar	Hygge eftermiddag med sang og snak, vi håber I alle vil være med til en præsentation af hinanden.	Frederiks-sund
24. januar	Socialt samvær, kaffe/the og kage pris 20 kr	Egedal
1. februar	Besøg af kørelærer, som vil fortælle os lidt om både nye og gamle udfordringer for os som bilister.	Frederiks-sund
14. februar	Mit liv med Dans og med Parkinson Ball-room Fitness fortalt af Ety Holgersen	Fredens-borg
21. februar	Socialt samvær, kaffe/the og kage pris 20 kr	Egedal
1. marts	Gitte Østergård Larsen fra hjemmeplejen i Frederikssund kommune vil fortælle os lidt om hjælpemidler samt hjælpemuligheder i øvrigt.	Frederiks-sund
14. marts	De tre bedste råd til at være mentalt Sund! Ved cand.teol. og leder af Frivillig-centeret Peter Søndergaard.	Fredens-borg

Nordsjællandskredsen

21. marts	Socialt samvær, kaffe/the og kage pris 20 kr	Egedal
5. april	Vi tager på bustur til Herlev, hvor vi vil besøge Cure4Parkinson, det er det træningscenter, som Elisabeth Ildal har startet op, helt på frivillig basis. Der kommer nærmere om tidspunkt, samt hvor vi kører fra.	Frederiks-sund
3. maj	Lone Overby. Lone er søvncoach og vil fortælle om mulighed for at: Få bedre søvn, mere overskud, bedre trivsel. Lone hjælper dig, der har problemer med at sove til at få en god nats søvn.	Frederiks-sund
30. maj	Sidste møde inden sommerferien	Egedal
7. juni	Besøg af – endnu ikke afklaret	Frederiks-sund

**Bestyrelse m.fl.
Parkinsonforeningens
Nordsjællandskreds.**

Formand
Preben Carøe
Ringvej 24
2970 Hørsholm
Tlf. 2171 3888
pc@caroeconsult.com

Næstformand
Jesper Lasthein
Bellisvej 17
2970 Hørsholm
Tlf. 3131 3156
jeldopemin@gmail.com

Kasserer
Ole Lützhøft
Skibsegen 56
3070 Snekkersten
Tlf. 4089 8222
ole@lutzhoft.dk

Bestyrelsesmedlem
Marianne Bøgh Larsen
Eckersbergsvej 6
3000 Helsingør
Tlf. 4075 7217
boegh@stofanet.dk

Bestyrelsesmedlem
Merete Lange
Skibstrupvej 37
3140 Ålsgårde
Tlf. 5194 5444
Meretelange.lange@gmail.com

Bestyrelsesmedlem
Per Palmkvist Knudsen
Frugtlunden 7
3450 Allerød
Tlf 4063 0060
Perpalmkvist@gmail.com

Bestyrelsesmedlem
Inger Albertsen
Gl. Strandvej 21
3050 Humlebæk
Tlf. 5370 1655
inger.albertsen@hotmail.com

Suppleant
Rikke Ludvigsen
Skovbrynet 4
2980 Kokkedal
Tlf.2536 5366
rikkeludvigsen5@gmail.com

Suppleant
Jørn Sønderup
Violvej 8
3450 Allerød
Tlf. 2040 3712
sonderup@post5.tele.dk

Web-Master
Flemming Rønhøj
Slotsgade 16c 2.2,
3400 Hillerød
Tlf. 2215 4235
flemming@ronhoj.dk



Afsender: Preben Carøe
Ringvej 24
2970 Hørsholm

Huskeseddel til opslagstavlen

Torsdag den 13. januar kl. 16:30 -18:30

Knogleskørhed og Parkinsons Sygdom

/v. Overlæge Lars Hyldstrup

Sted:

Kulsviergården

Pibemøllevej 7

3400 Hillerød

Torsdag d. 28. april 2022 kl. 16:00 til 18:00

Peter Lund Madsen - Hjernen i topform

Sted:

Herlev Medborgerhus

Herlevgårdsvej 18-20

2730 Herlev

Og glem ikke møderne i caféerne. Se mere side 21.