

### ***Indholdsfortegnelse:***

God sommer, side 1

Lyspunkter, side 1-2

Sommer arrangement næste år, side 2

Arrangementet med Gert Rune, side 2-3

Kredsbestyrelsens arrangementer i efteråret, side 3-4

Information fra klubberne, side 5 – 6

Møde med Neurologisk afdeling i Kolding, side 7

Husk, side 7-8

Budskaber til Medlemsnyt, side 8

### ***God sommer***

Sikken sommer med masser af sol, der bare skinner fra en blå himmel hver eneste dag. Gad vide hvor længe det kan blive ved. En sol og sommer elsker som mig kan bare ikke få nok af det. Jeg håber at I alle nyder det.

Her fra redaktionen bliver det den sidste hilsen inden sommerferien. Medlemsnyt holder sommerpause, og udkommer igen i september.

Så rigtig god sommer til jer alle.



### ***Lyspunkter***

At leve med sygdommen Parkinson er ikke altid nemt. Men det hjælper at kigge på det positive. Så her får du et par eksempler på flere positive aspekter af Parkinson, som det er værd at nævne:

*Personlig styrke:* Mange mennesker med Parkinsons udvikler bemærkelsesværdig personlig styrke. De lærer at håndtere udfordringerne ved sygdommen, og mange finder en utrolig indre styrke og

**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

beslutsomhed for at fortsætte med at leve et meningsfuldt liv. Dette kan være en inspirerende og positiv egenskab ved Parkinsons.

*Stærke fællesskaber:* Parkinsonsamfundet er meget engageret og støttende. Mennesker med Parkinsons og deres pårørende danner fællesskaber og støttegrupper, hvor de kan dele erfaringer, rådgive hinanden og give støtte i hverdagen. Dette fællesskab kan være en kilde til trøst, venskab og håb.



*Øget bevidsthed om sundhed:* Når man lever med Parkinsons, bliver man ofte mere opmærksom på ens generelle sundhed. Mange patienter lægger stor vægt på motion, kost og en sund livsstil som en måde

at håndtere symptomerne på og forbedre deres generelle velvære. Dette kan føre til positive livsstilsændringer, der gavner både kroppen og sindet.

Der kommer flere lyspunkter i næste Medlemsnyt.

### **Arrangementet med Gert Rune**

Gert Rune der er foredragsholder, forfatter og mentor holdt den 24. april et meget inspirerende foredrag om motivation og forandring.

Gert Rune fik konstateret knoglekræft som 16-årig og fik efter 4 måneders intensiv kemoterapi amputeret venstre ben midt på låret. Gert fortalte om de forandringer, som for altid ændrede hans liv. Han startede med at takke for udfordringen. Hvor vigtigt det er at gå efter sine drømme, hvor svært det end kan synes. Han fortalte om udfordringerne og motivationen på en meget illustrativ måde. Fortalte levende om andre med fysiske handicap, som han kender og sparer med.

Gert fokuserer på det positive og vil gerne opnå at motivere andre til en hverdag,

**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

hvor den positive motivation er drivkraften. Foredraget blev krydret med sjove episoder.

Til trods for sit kunstige venstre ben har Gert trænet sig op til at gennemføre en ironman. Sikken vilje og udholdenhed – fantastisk. Mon ikke vi tilhørere var fascineret af Gerts positive livssyn, motivation, udholdenhed og fuld af beundring for hans bedrifter, trods hans handicap.

Foredraget gav virkelig stof til eftertanke. Der var en ivrig spørgelyst efterfølgende.

Gert Rune har skrevet bøgerne: Fra knoglekræft til Ironman. Succes med SMV (Igenem interviews af ledere og medarbejdere i 11 succesfulde små og mellemstore virksomheder har Gert fundet deres succesformel.

### **Sommer arrangement næste år**

Bestyrelsen inviterede til sommerudflugt 8. juni, men arrangementet måtte desværre aflyses på grund af for få tilmeldinger. 31 havde tilmeldt sig, og minimum skulle være 40.

Vi forsøger næste år igen, og i løbet af foråret 2024 giver vi besked om, hvor turen går hen.

### **Kredsbestyrelsens arrangementer i efteråret 2023**

**Den 25. september** holder professor i ældrepsykologi foredrag. Lars Larsen er aktuell med følgende titler: "Det er muligt at finde mening, selvom kroppen forfalder." " Et ældreoprør nærmer sig med hastige skridt" og " Psykologhjælp til ældre giver bedre trivsel".

Han leverer et foredrag hvor der bliver fortalt, at der er muligheder ved hjælp af positiv psykologi. Vi vil kombinere aftenen med sang fra Højskolebogen.



**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

Arrangementet foregår i Ceres Centret i Horsens og starter kl. 17.00. Der er egenbetaling på 50 kr. som tilskud til fortæring og drikkevarer. Tilmelding foregår på følgende link:

<https://parkinsonsydoest.nemtilmeld.dk/23/>

**Den 30. oktober** holder lektor John Dirk Nieland fra Det sundhedsvidenskabelige Fakultet Molecular Pharmacology ved Ålborg Universitet, oplæg om fedtstofskifte og diæts betydning ved sygdomme som muskelsvind.



Arrangementet foregår i Ceres Centret i Horsens, og starter kl. 17.00. Der er egenbetaling på 50 kr. som tilskud til fortæring og drikkevarer. Tilmelding foregår på følgende link:

<https://parkinsonsydoest.nemtilmeld.dk/24/>

**Den 8. november** holder professor, dr. med., cand.psych. Bobby Zachariae et oplæg om søvn.



De fleste af os kender desværre til at have søvnproblemer. Faktisk bruger mere end 300.000 danskere ofte medicin til at hjælpe med at falde i søvn. Heldigvis kan man lave øvelser før man lægger sig til at sove, der kan træne en i at give slip på de uvelkomne tanker og stressfølelser, der står bag søvnløsheden.

Bobby Zachariae giver os i sit oplæg redskaber til håndtering af søvnproblemer. Der vil også indgå visualiseringsøvelser i oplægget.

Arrangementet foregår i Fredericia. Nærmere om klokkeslæt og sted efter sommerferien.

**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

**Information fra klubberne**

**Vejle klubben**

Sommerudflugt søndag den 20. august,  
kl. 12.00

Parkinson cafe´ onsdag den 20. september,  
kl. 13.30 til 16.00

Julehygge og planlægningsmøde søndag  
den 19. november, kl. 13.30

Nytårstaffel søndag den 28. januar 2024

Du kan læse mere om arrangementerne  
samt tilmelding på hjemmesiden.

**Kolding klubben**

Husk: Der er ingen klubmøde i juli måned,  
da Kolding Selvhjælp holder ferielukket.

I juli måned, hvor vores fysioterapeuter på  
Saxovej afholder sommerferie, kan man i  
stedet for eller udover selvtræning  
komme ud til Pulzion (KFUM- Hallerne),  
hvor der hver tirsdag fra kl. 9 – kl. 12 vil  
være mulighed for at prøve diverse moti-  
onstilbud, bl.a. bordtennis og badminton.

I august er der klubmøde i vores lokaler  
hos Kolding Selvhjælp tirsdag den 1. au-  
gust 2023, kl. 15, hvor der serveres kaffe /  
te m. kage indtil kl. 18.

Mød op til hyggeligt socialt samvær med  
ligestillede med Parkinson diagnose for  
udveksling af synspunkter, afklaring af  
evt. spørgsmål mv. Der er også adgang til  
såvel kortspil som brætspil.

Tirsdag den 5. september kommer Camilla  
Birkebæk med sit næste foredrag i rækken  
om hjernens funktioner set især i relation  
til Parkinson udfordringer. Denne gang  
handler foredraget/oplægget om lillehjer-  
nen, som selvom den er mindre end stor-  
hjernen indeholder flere nerveceller, som  
koordinerer kroppens bevægelser samt  
sikrer balance og opretholdelse af kropsholdning.

Også denne gang har hun en række små  
og større øvelser med, så deltagerne kan  
mærke effekten på egen krop og får en  
række redskaber, de kan arbejde videre  
med. Nærmere oplysninger herom vil  
fremgå af en særskilt invitation via mail.

**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

**Horsens/Hedensted klubben**

Hilsen fra Eva:

Kære alle medlemmer i Horsens/Hedensted klubben.

Først vil jeg sige tusind tak til deltagerne ved vores Rovfugleshow / Bisonsafari. Det var en super dejlig dag, også tak for jeres tilbagemeldinger.



Vi starter op igen med vores møder den 4. september, kl. 15 – 17 i Sund BY, Åboulevarden 52, 8700 Horsens.

Der kommer en talepædagog fra Horsens kommune og fortæller bl.a. om

- Stemmetræning

- Hvilke tilbud er der for Parkinson træning
- Vejledning eks. På øvelser
- Forstærker til tale

Der er ingen tilmelding så mød bare op. Husk selv at have kaffe/kage med.

Rigtig god sommer til jer alle og på gensyn.

**Fredericia klubben**

Parkinsondans hver fredag, kl. 10 - 11.30 i Klaverstuen i Seniorhuset i perioden september til maj.

For alle, der er ramt af Parkinson og deres pårørende. Der er plads til alle – med eller uden partner og med eller uden danseerfaring.

Tilmelding på telefon 7593 1621.

Pris: 275 kr. for september til december og 325 kr. for januar til maj.



**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

**Møde med Neurologisk afdeling på Kolding Sygehus**

Den 21. juni holdt repræsentanter fra bestyrelsen dialogmøde med Neurologisk afdeling på Kolding Sygehus.

Vi havde et konstruktivt møde, hvor begge parter gerne ville samarbejdet, og vi blev hurtigt enige om, at vi mødes en gang årligt.

Desværre mærkes ressourcemanglen også på neurologisk afdeling. Ventetiden på et besøg hos neurologerne er op til 1½ år. Man kan dog altid komme i telefonisk kontakt med sygeplejerskerne.

Når man får stillet diagnosen Parkinson demens, sender Neurologisk afdeling diagnosen videre til kommunen. Det glipper ind imellem, så det vil være til stor hjælp for afdelingen, at man som diagnosticeret eller som pårørende minder Neurologisk afdeling om, at kommunen skal have besked. Herved sikres, at kommunen kontakter den pågældende for en dialog om yderligere hjælp.

Vi fik også en snak om, hvad foreningen kan bidrage med, herunder rådgivnings-kontakterne. Neurologerne oplever med

jævne mellemrum, at der kommer spørgsmål om blandt andet psykologhjælp og socialrådgiverhjælp. De var glade for nu at kunne henvise til foreningens rådgivningshjælp. Generelt oplyser de også ny diagnosticerede om foreningen og udleverer brochuren.

Vi opfordrede også til at gøre opmærksom på Montebello og Sano.

**Husk**

Vi har mailadresse på stort set alle vores medlemmer, og det letter bestyrelsesarbejdet utrolig meget.



Vi kan hurtigt, let og billigt kommunikere med medlemmerne på denne måde, og vi har mulighed for at henvise til hjemmesiden, når der er relevante oplysninger.

**MEDLEMSNYT**

NR. 2 2023

Det sker dog, at mails kommer retur, da de ikke kan leveres til den mailadresse, vi har registreret. Det kan skyldes at din mailboks er fuld, eller at du har fået ny mailadresse, uden at vi ved det.

Så vi har en bøn til dig om at tømme din mailboks jævnligt, og at give os besked på

[parkinson.sydoestjylland@gmail.com](mailto:parkinson.sydoestjylland@gmail.com)

når du ændrer mailadresse og telefonnummer.

andre står på venteliste, og hermed får mulighed for at deltage

**Har du budskaber til medlemsnyt**

Tøv ikke med at skrive til nyhedsformidleren på

[parkinson.sydoestjylland@gmail.com](mailto:parkinson.sydoestjylland@gmail.com)

hvis du har noget på hjerte, du gerne vil dele med foreningens øvrige medlemmer.



På bestyrelsens vegne

Berit Kjærgaard

Nyhedsformidler

Husk også at melde afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage i et arrangement, du har tilmeldt dig. Det kunne jo være, at