



*Sydøstjyllands Kreds*

**Indholdsfortegnelse:**

Så blev det efterår og vinter..... side 1

Skiftedag i redaktion og bestyrelse side 2

Lyspunkter..... side 2

Afholdte arrangementer i kredsregi med donation fra Familien Hansens Fond:

1) Lars Larsen .....side 3

2) Camilla Birkebæk.....side 4

3) John Dirk Nieland.....side 5

Afholdte arrangementer i kredsregi:

1) Bobby Zachariae.....side 6

Næste arrangementer i kredsregi:

1) Camilla Birkebæk.....side 6

2) Arr. for nye medlemmer.....side 6

3) Ordinær Generalforsamling, side 6

Informationer fra klubberne:

• Horsens/Hedensted Klub.....side 7

• Vejle Klubben.....side 7

• Fredericia Klubben.....side 8

• Kolding Klubben.....side 8

Husk venligst.....side 9

Budskaber til Medlemsnyt.....side 9

**Efteråret og vinteren er kommet**

Sådan har vi ikke fået den før, - altså sommeren

Den har både været længere og mere varieret end hidtil og som har bevirket flere vejrmæssige rekorder. Men så kom den ekstreme efterårsstorm fra øst her i slutningen af oktober, og som medførte oversvømmelser i "100 års hændelser"- kategorien.

I følge klimaeksperter er det noget, som må forventes at ske noget hyppigere fremover, - måske hver 5 – 10 år.



Efterfølgende er der faldet ekstra meget regn, som har medført at åer og kloaksystemer ikke har kunnet følge med til bortledningen af de store regnmængder, hvilket også har givet store oversvømmelser.



## *Sydøstjyllands Kreds*

Løvtræerne iklædte sig efterårets skønne farver, hvorefter blæsten ruskede så voldsomt i den korte tid, der var efterår, at træerne stod nøgne, da frost og sne holdt deres indtog i slutningen af november. Vinteren startede herved før den første vintermåned.

Ja, vi kan lige så godt bare tage til efterretning, at vejret og klimaet er blevet stadig mere uforudsigelig, - men snart er det jul og hvad dertil hører.

### **Skiftedag i redaktion og bestyrelse**

Ikke kun årstiderne er skiftet, - men også i redaktionen og i kredsbestyrelsen har der været skiftedag, idet kredsens tidligere formand og senere sekretær og nyhedsformidler, Berit Kjærgaard, desværre for os har ønsket at udtræde af bestyrelsen med udgangen af oktober måned.

Bestyrelsens ændrede sammensætning og opgavefordeling fremgår af vores hjemmeside, som kan ses via dette link: <https://parkinson.dk/kredse/2832-sydoestjylland/bestyrelsen/>

Men godt for Berit, som sammen med sin mand, Knud endelig får opfyldt et længe næret ønske om at bosætte sig i Sønderborg, - tæt ved familie og venner.



Vi kommer til at savne Berits ukuelige entusiasme samt hendes administrative og organisatoriske evner og formåen, men vi må klare det ved fælles hjælp.

Berit fortsætter heldigvis som næstformand i landsforeningen, så hele Parkinsonforeningen stadig får gavn og glæde af hende.

### **Lyspunkter**

Udover hvad der i sidste nummer af Medlemsnyt blev nævnt af positive aspekter ved at få en Parkinson diagnose er der også værd at nævne:



## Sydøstjyllands Kreds

### *Øget empati:*

Mennesker med Parkinson udvikler ofte en øget følsomhed og forståelse for andre menneskers følelser og oplevelser. Dette kan føre til stærkere relationer og dybere forbindelser med andre.

### *Øget kreativitet:*

Parkinsons sygdom kan nogle gange føre til øget kreativitet og kunstnerisk udtryk, idet man finder glæde og inspiration i aktiviteter som maleri, skrivning eller musik.

### *Øget problemløsningsevne:*

Parkinsons sygdom kræver ofte, at man tilpasser sig og finder kreative løsninger på hverdagens udfordringer. Dette kan medføre udvikling af stærke problemløsningsevner og en mere robust tankegang.

### *Øget værdsættelse af livet:*

At leve med en kronisk sygdom som Parkinson kan give en dybere forståelse af livets værdi og skønhed. Dette kan føre til en meget større taknemmelighed for de små glæder og øjeblikke i hverdagen.

Lyspunkterne fortsætter i næste nummer.

### **Afholdte arrangementer i kredsregi:**

På baggrund af en donation på 25.000 kr. fra Familie Hansens Fond, Horsens, har det været muligt at afholde ekstraordinære mange arrangementer i Horsens i år. Alle tre afholdtes under gode forhold i Ceres Centret i Horsens.

### **26/9-23: Lars Larsen, MSc, PhD, professor i ældrepsykologi.**

Han fortalte om hvilke muligheder der er når kroppen forfalder, som han illustrerede ved nogle eksempler fra det virkelige liv. F.eks. fortalte han om vores levende tennislegende Torben Ulrich.



*Foto: Peder Rahbek, Kredsbestyrelsesmedlem*

Hovedbudskabet var at man skal være omstillingsparat til at leve videre i livet i takt med at funktionerne ændrede sig. Og ikke tænke på hvad man ikke kunne mere,

## Sydøstjyllands Kreds

men derimod hvad man nu kunne gøre i stedet.

Foredraget varede en times tid, hvorefter der var pause til indtagelse af smørrebrød for de 90 fremmødte.



Foto: Peder Rahbek, Kredsbestyrelsesmedlem

Aftenen sluttede herefter af med fælles-sang fra højskolesangbogen, - ligeledes i en times tid – og som blev akkompagneret af organist Nicolai Nielsen.

## **11/10-23: Camilla Birkebæk, Fysisk og neurologisk træner**

Tekst. Birgitte Hjerrild, Pårørende til Parkinsonramt

Parkinsonforeningen havde inviteret Camilla Birkebæk til Ceres Centret i Horsens. Hun arbejder bl.a. til dagligt med parkinsonpatienter omkring træning – individuel

træning. Som er baseret på patientens egne mål.

Emnet for foredraget var at høre, hvordan man får en bedre gang med sansetræning.

Vi lagde ud med at synge "Linedanser", fordi sangen netop handler om at holde balancen og se op.

Camilla gennemgik de forskellige sanser, og hvordan det er vigtigt at træne dem, for at de kan hjælpe os med en bedre gang. Hun demonstrerede med enkle øvelser, hvordan vi kan blive bedre til at finde bestemte punkter, så vi ikke konstant skal se ned, men i stedet fremad.

At træne fødderne er vigtigt, fordi mange af os holder dem konstant indespærret i sko, så de bliver mindre fleksible.



Foto: Peder Rahbek, Kredsbestyrelsesmedlem





## Sydøstjyllands Kreds

Vi var også omkring faldforebyggelse, som f.eks. kunne optrænes ved at tage skridt med den ene fod i forskellige retninger.

Vi var 75 deltagere til dette spændende foredrag, hvor der også var en del spørge-lyst.

### **30/10–23: John Dirk Nieland, Lektor ved Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet**

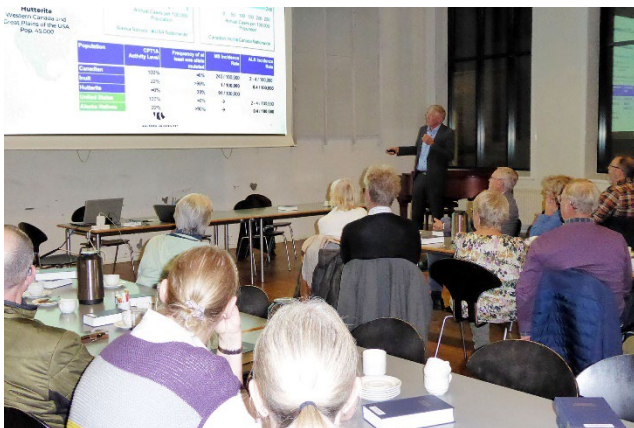


Foto: Peder Rahbek, Kredsbestyrelsesmedlem

Der blev lyttet med stor interesse fra de 42 fremmødte til dette foredrag, som afholdtes i Ceres Centret i Horsens.

Han fortalte om sin forskning i hjernesygdomme for at identificere, hvordan disse udvikler sig og skrider frem.

På grundlag heraf udvikler han behandlingsstrategier til at hjælpe patienter, der lider af hjernesygdomme, såsom Parkinson, ALS, Alzheimers med flere.

Han arbejder på at give patienterne muligheder for at behandle sig selv gennem diæt, madtilsætningsstoffer og vitaminer.

Derudover arbejder han også med at udvikle nye typer medicin til denne patientgruppe.

På grundlag af sin forskning har han sammen med andre passionerede forskere stiftet et lille biotekselskab – 2N Pharma – i Aalborg mhp. at finde kuren mod degenerative hjernesygdomme.

2N Pharma teamet arbejder for at deres data og resultater med andre aktører på markedet endelig kan knække koden til neurodegenerative sygdomme og udvikle reelle behandlingstilbud.

I år bliver det molekyle optimeret, som de ved virker på mus og næste år skal det i klinik, hvorefter der forhåbentlig ikke går alt for mange år inden man ser, om det rent faktisk også virker til mennesker.

Herfra kan vi kun ønske held og lykke med at få en afklaring heraf, hvilket "kun kan gå for langsomt.

## Sydøstjyllands Kreds

**8/11-23; Bobby Zachariae, dr. med, cand.psych., professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.**



Foto: Peder Rahbek, Kredsbestyrelsesmedlem

Kredsbestyrelsen havde inviteret ham til at komme og fortælle om sin forskning i sammenhængen mellem krop og psyke.

Hans virkefelt omhandler sammenhænge mellem psykologiske faktorer og immunsystemet, senfølger og livskvalitet for personer behandlet for kræft, f.eks. stress, angst, depression, smerter, søvnproblemer, træthed og kognitive problemer.

Vedr. smertehåndtering nævnte han flere eksempler på hvordan man mere eller mindre til en vis grad kunne smertebehandle sig selv ved at fokusere på noget helt andet, hvorved en aktuelle smerte blev opfattet som noget sekundært.

Han afsluttede sit foredrag med en visualiseringsøvelse til at træne i, at give slip på de uvelkomne tanker og stressfølelser, der kan være baggrund for søvnløsheden.

Trods det relative tunge stof talte han i et letforståeligt sprog, så deltagerne hele vejen igennem lyttede interesseret med på hans engagerede foredrag og spørgelysten var da også stor hos de 65 tilhørere, som for øvrigt også fik serveret gratis sandwich og kaffe.

### Næste arrangementer i kredsregi:

**30/1-24: Vejrtrækningens betydning for hjernen v/Camilla Birkebæk – fysisk og neurologisk træner.**

Arrangementet, som er støttet af Familien Hansens Fond, afholdes i Ceres Centret i Horsens.

**29/2-2024: Arrangement for nye medlemmer.**

Afholdes i Bygningen i Vejle

**19/3-2024: Ordinær Generalforsamling**

Afholdes i Bygningen i Vejle.

## Sydøstjyllands Kreds

Nærmere oplysninger om alle tre arrangementer kan allerede nu ses i kalenderen på vores hjemmeside via linket

<https://parkinson.dk/kredse/2832-sydoestjylland/kalender/>

## Information fra Klubberne

### Horsens/Hedensted Klubben

**Parkinson Cafe** afholdes den første mandag i måneden fra kl. 15 til kl. 17 i Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens. Medbring selv kaffe og kage.

Idet Eva fremover desværre ikke længere kan påtage sig yderligere end at stå for cafeen, har Lone Boch Hansen, som også er parkinsonramt samt også er kredsbestyrelsesmedlem, taget initiativ til sammen med et par medlemmer bosiddende i Horsens/Hedensted – området, at være med til at arrangere flere aktiviteter til gavn og glæde for klubbens medlemmer.

Medlemmer med interesse for at være med til under samvær med ligestillede, at

- komme med gode ideer
- være med til at planlægge

- stå for det praktiske

bedes snarest muligt kontakte Lone Bock Hansen på tlf.nr. 25 12 73 33 eller via mail: [holtoft@hotmail.com](mailto:holtoft@hotmail.com).

### Vejle Klubben

**Parkinson Boxing:** Hver tirsdag kl. 8.30 – 10.00 i Ilkær Hallen, Torvegade 75, 7320 Give, nærmere info: Peter tlf. 40 91 30 87

**Parkinson Dans,** fredage kl. 9.30 – 11.00 i Aktivitetscenter Guldkrog, Gulkrog 8, 7100 Vejle.

Danseinstruktør: Ingeborg Uldahl

Kontakt: Gert Pedersen, tlf.61 86 87 00 eller mail: [gertptrib@gmail.com](mailto:gertptrib@gmail.com)

**Nytårstaffel,** søndag d. 28. januar 2024 kl. 13.00 i Seniorhuset på Højagercentret, Ringvejen 1, 7300 Jelling.

Menu: Det kolde frokostbord, med lune retter, Snaps, øl, vand og vin.

Vi siger farvel til 2023 og byder 2024 velkommen. Ad libitum Kaffe og småkager.

Underholdning: Jacob Tybjerg, Uldum  
"Jeg har så megen fornøjelse og glæde

## Sydøstjyllands Kreds

ved musik og sang, og det er det jeg gerne vil give videre,” siger Jacob Vestager Tybjerg

Glæder os til at se jer til en festlig dag, den 28. januar.

Pris: 150 kr. pr. person betales på stedet.  
Bindende tilmelding senest d. 22.01.2024

Nærmere oplysninger fremgår af kalender på hjemmesiden

## Fredericia Klubben

**Parkinson dans**, hver fredag fra kl. 10 – 11.30. i Klaverstuen i Seniorhuset I.P. Smith, Vendersgade 4, 7000 Fredericia.  
Danseinstruktør: Rigmor Toft

Tilmelding: Idræt i Dagtimerne, Vestre Ringvej 100, 7000 Fredericia. Kontakt Toni Brazil, tlf.nr. 75 93 16 21 eller via mail: [tb@iid7000.dk](mailto:tb@iid7000.dk).

Prisen er 325 kr. fra januar til maj, 2024.

Parkinson Dans er for alle der ramt af Parkinson og deres pårørende. Der er Plads til alle, - med eller uden partner, uanset om man har danserfaring eller ej.

## Kolding Klubben

**Klubmødet** i januar afholdes tirsdag, den 9. januar 2024, kl. 15 i vores lokaler hos Kolding Selvhjælp, som nu hedder Frivillig Kolding, Banegårdspladsen 2, 2. sal, 6000 Kolding.

Da det er første gang i det nye år, kunne vi jo passende afholde en slags

### **NYTÅRSKUR**

hvor vi sammen tager afsked med det gamle år og siger goddag til det nye år,

Her vil der vil blive lejlighed til at give udtryk for ønsker og forventninger for, hvad der skal ske i klubben i 2024.

Så kom og vær med i vores lille fællesskab for ligestillede ”parkinsonister,” hvor vi drøfter stort og småt og alt mellem himmel og jord, - og også noget, som ikke er sygdomsrelateret.

Der vil komme nærmere oplysninger om dette første klubmøde i det nye år, hvor tilmelding er nødvendigt via en indbydelse til **Nytårskur 2024**, og som forventes udsendt imellem jul og nytår.



## Sydøstjyllands Kreds

### **Husk venligst flg.:**

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.

Det sker dog, at mails kommer retur, da de ikke kan leveres til den mailadresse, vi har registreret. Det kan skyldes at 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.

Husk også at melde afbud, hvis du bliver forhindret i at deltage i et arrangement, du har tilmeldt dig. Det kunne jo være, at andre står på venteliste, og hermed får mulighed for at deltage

### **Har du budskaber til medlemsnyt**

Vent ikke med at skrive til redaktionen via flg. mail:

[erbe1954@gmail.com](mailto:erbe1954@gmail.com)

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

Næste MEDLEMSNYT er planlagt til at udkomme i april 2024.

På bestyrelsens vegne

Erik Bendixen

Redaktør