

Hvad er Café?

Det har vist sig, at det kan være svært at forholde sig til, hvad der er på programmet, når der blot står "Café". Derfor har vi i styregruppen prøvet at beskrive, hvad Café er:

Café er for alle med Parkinson og deres pårørende. I **trygge og hyggelige rammer** er der mulighed for at udveksle oplevelser og erfaringer.

Vi er efterhånden blevet rigtig **gode til at indkalde** forskellige fagpersoner/eksperter til at fortælle os om forskellige emner, for eksempel gennem brug af ergoterapeut, fysioterapeut, psykolog, borgerrådgiver m.fl.

Det er alt sammen **relevant og god viden**, men vi glemmer, at **vi selv er de bedste eksperter** på netop vores oplevelse af Parkinson. At vi alle sammen har viden og erfaring om mange emner, som kunne være **relevante for andre** at høre om. Måske kan vi også selv få nye oplysninger, der kan give **nye idéer og inspiration**. Det er al den viden, der er i spil til det, vi kalder Café. En uformel snak om hvad der lige her og nu optager dem, der er til stede, men som er erfaret af folk, der ved, hvad det drejer sig om. Folderen "Ny med Parkinson? Hvad så nu?" bliver som inspiration til emner omdelt.

Når vi holder Café, starter vi med kaffe og information.

Derefter er der **mulighed for, at de pårørende** går i et andet lokale og får en snak om ting, der er relevante for dem, mens **vi med Parkinson** bliver i lokalet og samles ved cafébordene. Andre gange bliver vi alle i salen.

Begge dele har deres berettigelse og afhænger også af antallet af deltagere. Noget af det, der er **med til at gøre Aalborgklubben stærk er**, at de Parkinsonramte og pårørende kan tale sammen og kender hinanden, hvorved der stille og roligt opbygges **tillid og tryghed** mellem alle.

Kom og deltag i snakken, **du er en af de bedste eksperter** og kan bidrage med vigtig viden, som andre kan bruge.