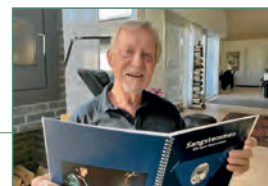




Der blev kæmpet og svedt i Det uofficielle Parkinson Padel VM i Kolding i maj. Ketchersporten padel er en voksende sportsgren i Danmark – også for mennesker med parkinson.

Leder	3
Kort Nyt	4
Ventesorg med parkinson: Else Plesner: Som pårørende skal man også passe på sig selv	8
Ventesorg med parkinson: Lisbet Jansson: Vi kan stadig gøre meget sammen	10
Ventesorg med parkinson: Den ideelle pårørende til parkinson i senfasen findes ikke	12
Ventesorg med parkinson: Kursus for pårørende til mennesker med parkinson i de senere faser	12
Et bedre liv med parkinson: Tværfaglig indsats kan forbedre livskvaliteten	13
Syng med parkinson	14
Parkinsonforeningens informatørkorps: "Min første opgave som informatør"	16
Parkinson Unity Vendelbo Walk 2024	18
Parkinson Unity Walk København 2024	19
Tandtænk tank: Opret en pulje til patienter med kronisk sygdom	20
VM i parkinsonpadel 2024 – det uofficielle	21
Forsikring mod tab af erhvervsevne – hvad er op og ned?	22
Kurser og informationsmøder	23
Faglig rådgivning og Parkinsonlinjen	24
Sekretariat	25
Regionskalender	26



44. årgang nr. 3 – 2024

Udgives af Parkinsonforeningen  
Blekinge Boulevard 2  
2630 Taastrup

info@parkinson.dk  
Mandag-fredag kl. 10.00-14.00  
36 35 02 30  
www.parkinson.dk

Redaktion: Direktør Astrid Blom (ansvarshavende)  
Redaktør Marie Louise Kjølbye

Design, tryk og produktion: Stibo Complete  
Oplag: 8.100  
Udkommer i 2024: Marts, juni, september, december.  
ISSN 1397-0941

Sidste frist for aflevering af stof til næste nummer er 22. oktober 2024.  
Tekst sendes gerne til mlk@parkinson.dk. Redaktionen forbeholder sig ret til at udvælge, forkorte og redigere i indsendt materiale. Artikler i bladet dækker ikke nødvendigvis foreningens synspunkter, når undtages lederen. Tekst må gengives mod angivelse af kilden.

Vær opmærksom på, at Parkinsonforeningen ikke kan tage ansvar for virkningen af annoncerede produkter.

Annoncesalg:  
Stibo Complete Mediaservice, mediakonsulent Jette Sterndorff-Jessen  
76 10 11 47, jsje@stibo.com

**PARKINSON**  
foreningen



Blekinge Boulevard 2 · 2630 Taastrup  
36 35 02 30 · info@parkinson.dk · www.parkinson.dk  
www.facebook.com/Parkinsonforeningen/

Priser for medlemskab af Parkinsonforeningen:  
Enkeltperson med parkinson 350 kr.  
Samlevende/ægtepar med parkinson 500 kr.  
Enkeltperson uden parkinson 350 kr.  
Samlevende/ægtepar uden parkinson 500 kr.  
Støttemedlemskab virksomheder: 500 kr.  
Erhvervsmedlemskab: 5.000 kr.

Foreningens konto:  
Nykredit, reg. nr. 5470, kontonr. 7022895

Forside:  
**3.-5. maj 2024 afholdtes Det Uofficielle Parkinson Padel VM i Kolding. Bekendtskaber og venskaber blev formet, og erfaringer fra livet med og uden parkinson blev delt på kryds og tværs.**  
Foto: Jesper Harbo Caspersen

# Hold sundhed og pleje samlet!

Efteråret står for døren, og politisk kommer sundhedsstrukturen til at fylde på den nationale dagsorden. Før sommerferien udkom Sundhedsstrukturkommissionens rapport. Et stort og grundigt arbejde der indeholdt seks tværgående anbefalinger og forslag til tre forskellige forvaltningsmodeller. I Parkinsonforeningen har vi tygget rapporten igennem og ser mange positive træk. De tværgående anbefalinger giver rigtig god mening: Praktiserende læger skal styrkes, der skal bedre styr på data og digitalisering, og privatpraktiserende speciallæger, bl.a. neurologer, skal bruges bedre og mere effektivt.

Hvilken forvaltningsmodel, der vil være bedst, kan være svært for os at tage stilling til. I Parkinsonforeningen ser vi dog med bekymring på risikoen for, at sundhedsopgaverne uden for hospitalerne forvaltningsmæssigt adskilles fra plejeopgaverne. Pleje- og sundhedsopgaver er tæt forbundne, når det gælder mennesker med parkinson, og der er behov for bedre sammenhæng i behandlingsforløbet.

I skrivende stund kender vi ikke regeringens udspil til sundhedsstrukturen. Jeg kan være bekymret for, om regeringen viser tilstrækkeligt mod til at foretage ændringer, der for alvor kan fremtidssikre sundhedsvæsenet. Vi skal nemlig have stærkere faglige kompetencer i det primære sundhedsvæsen, så der er tilstrækkelig viden om blandt andet parkinson hos det personale, der står for pleje- og sundhedsopgaver. Og vi skal have bedre sammenhæng end i dag gennem hele patientforløbet for mennesker med parkinson, som ofte lever mange år med en kompleks neurologisk sygdom – og for 3/4 dels vedkommende desuden har andre sygdomme udover parkinson. Vi ser frem til at se, hvilke ambitioner regering og Folketing har.

Nye er også en række anbefalinger til Folketinget fra Tænk tank for Voksantandpleje, der i juni udsendte en rapport med anbefalinger, der forhåbentlig også kan gavne tandsundheden hos mennesker med parkinson. Sekretariatet har siddet med i tænketanken på vegne af Danske Patienter. Ét af forslagene er at oprette en pulje til patienter med kronisk sygdom, der som følge af deres sygdom oplever udfordringer med mund- og tandsundhed. Hidtil er det primært mennesker med kræft, der har fået tilskud til deres tandlægeregninger. Men bl.a. på grund af parkinson-medicinen får personer med parkinson statistisk set lavet flere huller i tænderne og får trukket flere tænder ud end gennemsnittet. Med tænketankens rapport kan vi kæmpe videre for, at flere får tilskud til store tandlægeregninger.

På de indre linjer er vi godt i gang. Regionskalenderen byder på mange spændende lokale arrangementer. Vi inviterer til kurser og – som noget nyt – netværksmøder i Middelfart om flere former for avanceret behandling. Dem venter vi os meget af. Nyt er også en række onlinemøder, hvor medlemmer kan søge råd hos Parkinsonforeningens rådgivere, og online-grupper for flere forskellige målgrupper. Hvis du ikke har fået meldt dig til, så skriv til sekretariatet.



Jeg behøver næppe forklare, hvor stolte vi er i Parkinsonforeningen over, at dygtige frivillige i år arrangerede Parkinson Unity Walk både i København og i Nordjylland. Begge steder blev PUW en folkefest med mange veloplagte deltagere. I det nordjyske truede regnskylterne, men alt gik over forventning. Det var en kæmpeførnøjelse at være med. Tak!

Dans, boksning, cykling, bordtennis – og nu også padel. Træningstilbuddene er mange til jer, der har parkinson. Det gør det lettere at finde en motionsform, man synes om. Det Uofficielle Parkinson Padel VM i Kolding, weekenden 3.-5. maj, gav bolden op til, at flere får lyst til at spille padel (en mellemting mellem tennis og squash), og måske vil deltage i fremtidige turneringer. Det var også dedikerede frivillige, der stod bag dette arrangement.

Apropos frivillige: Husk at indstille din kandidat til Pakkenbergprisen 2024!

*René la Cour Sell*  
Landsformand



## Ny kalender på parkinson.dk

Nu kan du på Parkinsonforeningens hjemmeside finde både lokale og landsdækkende arrangementer i kalenderen via forsiden.

Du kan søge arrangementer frem fra forskellige kredse samtidig. Du kan også søge på fx arrangementer målrettet pårørende eller yngre.

Du kan stadig finde lokale arrangementer via din kreds' lokalside, som du kan finde via knappen "lokalt" i øverste linje på forsiden.



## Opret din egen indsamling

Parkinsonforeningen kæmper for at sikre de bedst mulige livsvilkår for mennesker med parkinson og de pårørende, og vi arbejder for en verden uden parkinson. Du kan også støtte ved at starte din egen indsamling. Det kan være i forbindelse med et motionsløb, en fødselsdag eller noget tredje.

Gå ind på [indsamling.parkinson.dk](https://indsamling.parkinson.dk). Her kommer du nemt i gang med din indsamling. Hver en krone tæller og støtter vores arbejde for et godt liv med parkinson og en verden uden.

### NYT FRA SEKRETARIATET

# Parkinsonforeningen til politikerne: Sundhed og pleje hænger sammen

*I Parkinsonforeningen har vi læst Sundhedsstrukturkommissionens rapport. Den er spændende læsning og lægger op til ambitiøse ændringer. Vi har desuden sendt vores kommentarer til rapporten til Danske Patienter, som har sendt et høringsvar på alle deres medlemmers vegne, også Parkinsonforeningen.*

Af Astrid Blom  
Direktør, Parkinsonforeningen

I Parkinsonforeningen finder vi flere positive forslag i rapporten. Det er fx positivt, at der lægges op til at anvende de privatpraktiserende speciallæger, herunder privatpraktiserende neurologer, mere og bedre.

Parkinsonforeningen har ikke peget på en specifik forvaltningsmodel, men vi fokuserer på, at strukturen forbedrer sammenhængen i det ofte lange sygdomsforløb for patient og pårørende. Desuden skal personalet have det rette kompetenceniveau til at varetage hhv. sundheds- og plejeopgaver.

Mange i ældreplejen, og især mennesker med parkinson, har sundheds-

mæssige udfordringer udover deres behov for pleje, og disse behov hænger tæt sammen. Derfor skal pleje- og sundhedsområderne hellere samles end adskilles.

Når I læser dette blad, har det sikkert vist sig, hvad politikernes svar på rapporten er. Det ser vi frem til og håber, at politikerne er ambitiøse.

Vi vil gerne sende varme tanker til alle jer, der betænker os i testamentet. Det rører os dybt, at mange tænker på os i den sammenhæng.

Den 13. var det International testamenterdag. Måske gav det anledning til en snak om, hvordan du og dine nærmeste ønsker at blive husket, så en afsked og eftermælet i fremtiden

kan blive, som du eller I ønsker det. Hvis Parkinsonforeningen bliver tilgodeset i et testamente, dækker vi udgiften til udarbejdelse af testamentet.

Parkinsonforeningens sekretariat har sagt farvel til organisationskonsulent Jette Johansen. 1. oktober byder vi velkommen til en ny kollega, som skal beskæftige sig med events og støtte til kredse og klubber.



*Sundhedsstrukturkommissionens rapport er en spændende læsning og lægger op til ambitiøse ændringer.*

# Indstil din kandidat til Pakkenbergprisen 2024

Det frivillige engagement i Parkinsonforeningen er stort. Parkinsonforeningen har 350 frivillige og endnu flere, der yder en stor indsats lokalt og landsdækkende for mennesker med parkinson og deres pårørende.

Blandt dem kan du indstille *din* kandidat til Pakkenbergprisen 2024!

Pakkenbergprisen uddeles til en eller flere personer, der har gjort en ekstraordinær indsats for at fremme kendskabet til parkinson og Parkinsonforeningen. I januar 2024 blev Pakkenbergprisen tildelt ægteparret Jan Petersen og Merethe (Mulle) Grip for deres store indsats på en række områder.

Pakkenbergprisen har sit navn efter professor Henning Pakkenberg (1920-2007), der var medstifter af Parkinsonforeningen. Pakkenbergprisen uddeles til Parkinsonforeningens Frivilligtræf 25.-26. januar 2025, hvor mange frivillige i Parkinsonforeningen er samlet.

## FAKTA:

Ved uddeling af prisen lægges vægt på, at:

- ◆ prismodtageren har udøvet en ekstraordinær indsats, der ligger ud over det, man normalt kan forvente i en forening.
- ◆ den særlige indsats er med til at fremme kendskabet til Parkinsonforeningen.
- ◆ indstilleren er medlem af Parkinsonforeningen.
- ◆ modtageren af Pakkenbergprisen er medlem af Parkinsonforeningen.

Send dit forslag til *Ulrik Gade Husted* senest d. 15. november på [ulrik.husted@parkinson.dk](mailto:ulrik.husted@parkinson.dk) eller med post til: Parkinsonforeningen, Att: *Ulrik Gade Husted*, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

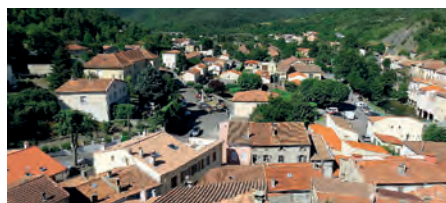


## ET PUSTERUM I FRANKRIG

Medlemmer af Parkinsonforeningen har opfordret Parkinsonforeningens psykolog-rådgiver Susanne Ohrt til igen at arrangere en rejse til Axat i Frankrig for mennesker med parkinson og deres pårørende.

Rejsen foregår 12.-19. maj 2025 og byder på udflugter i bjergene, seværdigheder, vinegårde og ikke mindst hyggeligt samvær med de øvrige deltagere.

Kontakt og yderligere information: psykolog Susanne Ohrt, [psykolog@susohrt.com](mailto:psykolog@susohrt.com) eller mobil 30284482. [www.Careinmind.dk](http://www.Careinmind.dk)



Tegning: Henning Poulsen, Viborg.

Henning Poulsen tegnede tegningen til kreds Midtjylland på Seniorfolkemødet i Viborg 25. juni som illustration af udfordringerne med træning, når man har parkinson.

# Har du brug for en bisidder til neurologsamtalen?

Parkinsonforeningen har indledt et forsøg i Region Midtjylland med en bisidderordning for personer med parkinson, der skal til neurologsamtale. Har du, eller en du kender, gavn af at få en bisidder med? Så kontakt os.

*Af Malte Bang, Organisationskonsulent, Parkinsonforeningen*

Parkinsonforeningen har indledt et forsøg i Region Midtjylland med en bisidderordning for personer med parkinson, der skal til neurologsamtale. I løbet af foråret har vi fundet frivillige bisiddere, så du, der har parkinson, nu har mulighed for at få en bisidder med, når du skal til neurologsamtale i region Midtjylland, uanset om samtalen foregår på et sygehus eller i privat praksis.

## Hvad gør en bisidder til neurologsamtalen?

Til en neurologsamtale kan det være en stor fordel at være to til at høre, forstå og huske det, neurologen siger samt tage noter. Det kan sikre, at du får spurgt om alt det, du gerne vil spørge neurologen om.

En bisidder kan udfylde den rolle, som en pårørende kunne have ved en neurologsamtale. En bisidder tager først og fremmest med dig til neurolog. Derudover er der mulighed for, at I kan tale sammen inden neurologbesøget og for en afrunding bagefter.

*Inden* neurologsamtalen afstemmer du og bisidderen forventninger til besøget hos neurologen. I aftaler hvilken rolle, bisidderen skal have under besøget: Skal bisidderen tage noter, hjælpe med at stille spørgsmål eller blot være et ekstra par ører? Alt efter hvad I har aftalt, kan bisidderen bistå med at få sagt det, som du gerne vil tale om.

*Efter* neurologsamtalen kan I tale sammen. Hvis du ønsker det, kan bisidderen sørge for, at du får de væsentligste pointer med hjem på skrift.

## Hvad er en bisidder ikke?

En bisidder er ikke en fagperson, men en person, som udfylder den rolle, en pårørende kunne have. Det er dig, der bestemmer, hvilken hjælp, du ønsker fra din bisidder. Bisidderen gør således ikke noget på vegne af dig, eller gør noget, du ikke har givet lov til.

## Kontakt os, hvis du har brug for en bisidder

*Du er meget velkommen til at kontakte os, hvis du har brug for en bisidder. Du er også velkommen til at ringe eller skrive, hvis du kender en, der kunne have glæde af en bisidder – måske en, du har mødt til et klubarrangement, hos fysioterapeut eller en nabo.*

Du behøver ikke at være medlem af Parkinsonforeningen for at få en bisidder.

### Kender du en, der kunne have glæde af en bisidder?

- ◆ Ønsker du en bisidder?
- ◆ Eller har du spørgsmål til den hjælp, en bisidder kan give?
- ◆ Så ring til Parkinsonforeningen på 36 35 02 30 eller skriv til [info@parkinson.dk](mailto:info@parkinson.dk). *Skriv gerne Bisidder i info-feltet.*





## Dans med ved Danmarks største idrætsfestival sommeren 2025. Vær med allerede i oktober i Vejle.

DGI (Danmarks Gymnastik- og Idrætsforeninger) afholder sit næste store landsstævne i Vejle i dagene 3.-6. juli 2025. Parkinsondanserne i Vejle vil gerne gribe muligheden og tilmelde et dansehold, der kan skabe opmærksomhed omkring det, som vi kan og gør med dansen – og det, som er vores udfordring.

Du/I er hermed inviteret til at deltage ved DGI's landsstævne 2025 i Vejle sammen med os, så der kommer parkinsondans med.

**Hvad skal vi vise?** Vi vælger nogle standard- og latindanse og blander dem med lidt nem fællesdans. Vi tager udgangspunkt i grundtrin, og alle kan være med. Vi indbyder til en præsentation af både danse og melodier, så at du som deltager har mulighed for at træne disse danse og blive fortrolig med melodierne i løbet af vintersæsonen.

**Hvor længe?** Vi forventer at have 30 min. til rådighed og forventer at få opvisningstid fredag den 4. juli 2025. Vi forventer, at det bliver udendørs dans, måske på et til formålet etable-

ret dansegulv. Vi er opmærksomme på, at det ikke nødvendigvis er jævnt og nemt at danse på, og vi justerer dansen efter de betingelser, vi får.

**Det er gratis!** Vi deltager som handicap-hold og får dermed gratis stævnearmbånd den dag, vi er på programmet. Det er bekræftet af DGI. Det koster altså ikke noget at være med. Medmindre man gerne vil tilkøbe billetter til de store shows.

**Hvordan kommer jeg med?** Vi vil gerne indbyde til en "stævne-danse-præsentation" på Aktivitetscenter Gulkrog i Vejle (Gulkrog 9, 7100 Vejle) lørdag den 12. oktober 2024 kl. 10. Desuden vil vi gerne indbyde til træning af stævnedansene/opvisningsprogrammet tre gange i maj/juni

2025. Disse datoer fastlægges i forbindelse med gennemgangen den 12. oktober 2024.

Vi er klar over, at det er meget langtidsplanlægning at skulle overveje deltagelse i stævnet i juli måned 2025. Men vi har taget ja-hatten på og tror, det kan lade sig gøre. Dog ikke uden jeres opbakning. Kom og vær med!

**Skriv eller ring, om I kommer til dansepræsentationen i oktober.**  
**Kontakt: Gert Pedersen, formand, Par(kinson)dans Vejle, gertpstri@gmail.com, tlf. 6186 6702. Ingeborg Uldahl, danseinstruktør, ingeborg-uldahl@gmail.com, tlf. 2424 6048.**

**Læs mere:**  
<https://www.dgi.dk/landsstaevne>.

**Fire dage med idræt om dagen og fest og koncerter om aftenen den 3.-6. juli 2025. Mere end 30 idrætter at vælge imellem. Vejle byder velkommen til DGI Landsstævne – også kaldet L2025.**

## Tag med parkinson på højskole i februar

Rønshoved Højskole arrangerer for femte gang en særlig højskoleuge, hvor der er taget hensyn til, at man er ramt af parkinson. Alle forkæles med gode foredrag, sang og hygge omkring Pejsten.

Vi skal til en flot koncert med Sønderjyllands Symfoniorkester i Alsion ved Alssund, og på korte ture nord og syd for grænsen – til bl.a. Museumsberg i Flensborg og det tyske mindretal i Aabenraa. Programmet er ikke obligatorisk, men man tager med, hvor det giver mening. Alle værelser er nyrenoverede, i et plan og alle har eget bad og toilet. Kom og vær med!

**Tid og sted: 24. februar – 1. marts 2025. Rønshoved Højskole, Højskolevej 4, 6340 Kruså. Pris: Fra 6.395.**

**Tilmelding og information: Skolens hjemmeside: [ronshoved.dk](http://ronshoved.dk) (her kan du også se det detaljerede program). Kontakt: 74 60 83 18, [info@ronshoved.dk](mailto:info@ronshoved.dk).**



Højskoleopholdet byder blandt andet på en en flot koncert med Sønderjyllands Symfoniorkester i Alsion ved Alssund. Foto: Rønshoved Højskole



Rønshoved Højskole ligger smukt i Kruså.

# Som pårørende skal man også passe på sig selv

Ægteparret Thomas Jensen og Else Plesner på 77 og 80 år oplever netop nu, hvordan parkinson i senfasen kan føles. Thomas er mere træt, og der er dage, hvor han ikke siger ti ord. ”Der er gode ting og svære ting. Man må forholde sig til det, og så må jeg overveje, hvordan jeg kan gøre det bedre for os,” mener Else Plesner.

Tekst: Marie Louise Kjølbye

Foto: Privat

Hjemme hos Else Plesner og Thomas Jensen foregår en stadig dialog om fremtiden. Diskussionen foregår ikke altid med ord, og de fleste dage går med helt almindelige hverdagsting.

Men de er nået til at tale om plejehjem. De har talt om, at de ikke længere kan rejse til deres elskede Frankrig, bare de to. Og Else skal fremover med til vigtige møder.

Alt sammen fordi Thomas Jensen har parkinson og nu er nået derhen, hvor Else ikke altid kan hjælpe ham uden selv at få hjælp.

”Det er vigtigt at leve det liv med Thomas, som vi har lige nu, men det er svært,” siger hun.

Som regel er det Else, der siger stop, når noget ikke mere kan lade sig gøre. Andre gange viser der sig en løsning, som måske er lidt Storm P.-agtig, men virker – i hvert fald lige nu. Som kondicyklen, parkeret ved sengen, som Thomas bruger som gelænder til at støtte sig til, når han skal vende sig eller op om natten. Det fungerer, og så er snakken om en drejeseng sendt til hjørne. For en tid.

”Han har fået svært ved at vende sig i sengen. Så den debat skal vi have taget,” forklarer Else Plesner.

Fra kommunen har parret fået hjælpemidler, bl.a. håndtag i badeværelset, og kontakt med en demenskoordinator.

Thomas har en rollator, der kan bygges om til kørestol, så han let kan komme ned til Øresund 100 meter væk. Han har en elscooter, som kører ham til træning og på ture i skoven. Han har også et Apple Watch så han selv kan ringe 112, hvis der sker noget.

## Træthed og demens

”Thomas har haft parkinson i 11 år. I syv-otte år var det til at leve med. Men nu går det hurtigt,” siger Else Plesner.

Thomas er meget mere træt end før og falder oftere. Parkinsondansen har de måttet opgive pga. hans parkinson og slidgigt. Desuden har Thomas Jensen fået parkinsondemens, som næsten har taget ordene ud af munden på den før så velformulerede og skarpe kredsformand i Nordsjælland, der i en årrække var direktør for den skandinaviske afdeling af et stort amerikansk softwarefirma, Computer Associates.

”Nogle dage siger han ikke ti ord en hel dag,” forklarer Else Plesner.

”Han er blevet meget langsommere. Den Thomas, jeg kendte, som var hurtig på aftrækkeren, er der ikke så tit. Han er ked af det og irriteret over, at han ikke kan det, han gerne vil.”

Thomas har stadig glimtet i øjet og den hurtige bemærkning – bare sjældnere.

”Af og til kunne jeg blive irriteret, når han var skarp i sin argumentation, hvor han var hurtigere end jeg. Men nu savner jeg det.”



”Vi sidder ikke og falder sammen. Men jeg ved godt, at det bliver sværere,” siger Else Plesner. Her er hun og Thomas Jensen på en tur til Mandø for et par år siden.

## Fald og andre udfordringer

Sproget er ét af Thomas’ problemer. Fald er et andet.

”Han er faldet tit herhjemme. Sidste sommer var vi i Frankrig, hvor han faldt to gange, så nu kan vi ikke tage til Frankrig bare os to alene mere. Vi skal have nogen med, for han kan ikke være alene i udlandet, hvis der skulle ske mig noget.”

Parret rejser ikke oversøisk mere. Flyveturen er for lang.

Thomas har stadig sit kørekort, men kører for tiden ikke parrets bil, en høj MG hybrid, som er let at stige ind og ud af. Autopiloten er i stykker, og uden går det ikke.

”Han har været til demenstest, men på sigt kan jeg være bekymret for hans reaktionsevne, når han kører bil,” siger Else Plesner.

”Der melder sig hele tiden noget nyt og påtrængende.”

For Thomas har det foreløbig mest udfordrende været, at Else insisterede på at komme med til møder i banken.

”Thomas har altid styret økonomien, men jeg har behov for at deltage.”

Fænomenet ”ventesorg” kender hun godt, som det, der rammer pårørende til alvorligt syge mennesker. Man ved, at man på et tidspunkt skal miste én, man elsker. Samtidig mister man lidt hver dag, fordi ens kære ændrer sig.

”Vi er udadventde mennesker begge to, og vi sidder ikke og falder sammen. Men jeg bliver ked af det, og lidt bange, for jeg ved godt, at det bliver sværere, og at den balance, vi har nu, ændres,” siger hun.

Ensomheden kender hun også til. Nogle af parrets venner oplever, at Thomas har det bedre, end han faktisk har det.

”Vores sociale netværk holder fast i, at han har det godt, men det har han

## GODE RÅD TIL PÅRØRENDE MED PARKINSON I SENFASEN

- ◆ Vær åben om sygdommen, både det svære og det glade
- ◆ Brug pårørendegrupper
- ◆ Lev dit eget liv alene også
- ◆ Tal om tingene løbende med din partner
- ◆ Gå til møder i kommunen og Parkinsonforeningen, hvor handicap bliver diskuteret
- ◆ Bliv medlem af kommunens handicapråd og lignende
- ◆ Spil sammen med kommunen – og gør dig umage



ikke altid. ”Se, hvor han smiler i dag, siger de så, og så føler man sig lidt alene.”



”Et dejligt billede fra en tur til Christiansfeldt med andre, der har parkinson, fortæller Else Plesner selv om billedet med de tre rollatorer. ”På billedet ses Thomas og jeg, Anette Bering, Karin og Poul Back, Kirsten og Hacke Bahnsen.”

### Netværk i Parkinsonforeningen

Samtidig er Else Plesner opmærksom på, at de to er privilegerede. For fire år siden solgte de deres hus i Hellebæk i Nordsjælland. Nu bor de i en stueejlighed i Helsingør. De har en søn, et barnebarn på 18 og et stort netværk, som kommer dem til gode nu. Parret har privat rengøringshjælp. Thomas går til vederlagsfri fysioterapi, men får ingen anden offentlig hjælp.

Kort efter, at Thomas Jensen i 2013 fik diagnosen parkinson, meldte han og Else Plesner sig ind i Parkinsonforeningen. Thomas Jensen blev hurtigt valgt til kredsformand og var fra 2016 og tre år frem formand for Parkinsonforeningens Nordsjællandskreds. Det har givet ægteparret et stort netværk.

”Vi var jo utrolig heldige, at Thomas havde så meget initiativ. Som kredsformand gjorde han meget ud af medlems-

pleje. Han var ude i hele kredsen, og jeg var med. Thomas var meget involveret i danseprojektet, som blev rullet ud i flere byer, bl.a. Frederiksværk og Hillerød, og vi dansede selv. Thomas var også optaget af forskning og var involveret i et forskningsprojekt om coping, som vi begge lærte meget af.”

”Nu er det en gave at kende så mange mennesker, også mennesker med parkinson og pårørende. Man skal ikke forklare sig forfra hele tiden.”

### Kunsten at passe på sig selv som pårørende

Thomas' sygdom sætter i høj grad rammerne for parrets tilværelse, som i de seneste par år er blevet sværere. Thomas Jensen kunne ikke cykle mere, heller ikke på en nyindkøbt trehjulet cykel, som blev solgt igen. Han tager elscooteren til træning, men kan ikke længere altid gå ind selv. Aktiviteter kræver nu, at Thomas Jensen forbereder sig med træning og god søvn. Parret kan ikke ”skulle noget” hver dag.

”Thomas er selv åben om sin sygdom, og vi har altid kommunikeret meget direkte. Han har bestemt, hvilket plejehjem han vil bo på, hvis det kommer dertil, og når jeg siger: ”Nu er det slut, det kan vi ikke mere,” når vi en fælles løsning. Vi gør meget ud af at snakke.”

Der er også områder, Else Plesner holder for sig selv.

”De mørkeste tanker deler jeg ikke altid med Thomas. ”Hvor ender det her, hvornår kommer vi i den situation, hvor han ikke kan bo hjemme, hvor dårlig bliver han?” Det gør ondt at se sin mand blive dårligere og dårligere.”

For Else Plesner er det dog også naturligt, at hun passer på sig selv.



Thomas Jensen har en rollator, der kan bygges om til kørestol, så han kan nå til Øresund 100 meter væk fra, hvor parret bor i Helsingør. Han har også en elscooter, og med et Apple Watch kan han selv ringe 112, hvis der sker noget.

”Sådan noget som denne samtale får jeg noget ud af. Jeg har mine venner, jeg er informatør, og jeg er meget ude i kredsene. Vi er en parkinson-pårørende-gruppe på seks kvinder i alderen 67-80, der har kendt hinanden i flere år. Den er jeg meget glad for. Vores mænd er på meget forskellige stadier. Der er endda én, hvis mand er død, som stadig kommer. Her kan vi sætte ord på vores følelser og tale om, hvad der gør så ondt.”

”Jeg er meget bevidst om, at Thomas er min mand, ikke min patient. Jeg er ikke sygeplejer. Jeg er stadig Else, og det vil jeg blive ved med at være, men jeg kan da godt blive bange for fremtiden.”

### Tanker om fremtiden

Flere beslutninger kan forestå. Parkinson er en fremadskridende sygdom, og det kan være et dilemma, hvor meget man skal forberede sig.

For Else Plesner har det været naturligt at være velforberedt, og hun vil gerne række ud til andre. Hun har været medlem af handicaprådet i Helsingør og har selv undervist på sygeplejeskolen. Tit kan hun se, hvordan et problem skal gribes an, for fra sit tidligere arbejde er hun fortrolig med sundhedssystem, kommune og omsorgssektor. Thomas er i god behandling på Bispebjerg Hospital og hos egen læge.

Som del af Parkinsonforeningens informatørkorps træffer Else Plesner også medlemmer, der helst ikke vil vide for meget.

”Det er en temperamentssag. Jeg vil selv gerne have vidst mere om de senere faser, men det betød ikke, at mit liv skulle ændres. Vi skulle blive ved med at leve vores liv.”

### Det samme gælder i dag.

”Vi lever i det. Der er gode ting og svære ting. Man må forholde sig til det, og så må jeg overveje, hvordan jeg kan gøre det bedre for os.”



BLÅ  
BOG

### ELSE PLESNER

Født 1944. Bankuddannet samt pædagogisk-psykologisk uddannelse. I en årrække forstander for en pædagogisk institution for behandlingskrævende børn og familier. Med i Parkinsonforeningens Informatørkorps.

Gift med Thomas Jensen.  
En søn og et barnebarn.



BLÅ  
BOG

### THOMAS JENSEN

Født 1947. Stud.polit., siden it-branchen fra 1960'erne.

I en årrække skandinavisk chef for et stort amerikansk softwarefirma. Han fik diagnosen parkinson i 2013 og var kredsformand for Parkinsonforeningens Nordsjællandskreds 2016-18.



Lars og Lisbet Jansson holder begge af havet.

## Vi kan stadig gøre meget sammen

Sidste sommer kom Lars Jansson på plejehjem. "Det er jo ikke det, man vil," siger hans kone, Lisbet. Men hun besøger ham stort set hver dag, de går tit på restaurant til frokost og holder fast i aktiviteter, de altid har været glade for sammen.

Tekst: Marie Louise Kjølbye  
Foto: Privat

Lars og Lisbet Jansson på 73 og 72 år gør, hvad de kan for at blive ved med at leve livet, som de helst vil. Også selv om Lars Jansson kom på plejehjem i juli sidste år, lige efter hans og Lisbet Janssons guldbryllup i 2023. Da havde han haft parkinson i 23 år.

Flytningen til plejehjem var ikke med hans gode vilje, eller hendes. Men det var nødvendigt. Lars Jansson var faldet flere gange, og en aften slog han i faldet hul på en stor blodåre i panden. På skadestuen blev han syet med syv sting.

Lars Janssons fald var Lisbet Janssons største bekymring, og det var svært for hende at forlade hjemmet. "Det var lidt af et fængsel, at jeg ikke kunne komme ud," mener hun i dag.

"Medicinen kunne heller ikke reguleres bedre. For trekvart år siden sagde neurologen: "Nu er vi nok kommet dertil, Lars, hvor vi ikke kan gøre så meget mere for dig."

Også Lars' humør faldt mærkbart i perioden op til flytningen. Sammenholdt med hans meget dårlige balance betød hans tilstand, at familien holdt møde med demenskoordinator og visitator. Efter nogle måneder fik Lars tilbudt en plads på plejecenteret Christians Have i Jersie, to km væk fra Solrød, hvor Lisbet Jansson bor.

### Hygge på plejecenteret

Hun sikrer, at deres samliv fortsætter så vidt muligt som før. Stort set hver dag

omkring kl. 16 kommer hun på besøg og bliver der, til han skal spise.

"Så ser vi *Morse* (britisk krimiserie 1987-2000, red.), *Dommer Deed* eller noget andet, der kører om eftermiddagen."

Hun har også sørget for, at han har fået en ekstra sportskanal på tv, så han kan se, hvad han gerne vil.

"Sidste sommer var han stolt af, at han ikke faldt i søvn til nogen af Danmarks EM-kampe," smiler Lisbet Jansson.

"Vi kan godt føre en normal samtale, men Lars bliver hurtigere træt. Han kan ikke læse avisens små bogstaver, men ved alt muligt. Ikke kun, hvem der er statsminister, men også hvem, der har vundet i Wimbledon og fodbold. Jeg fortæller om, hvad der er sket i familien eller læser op af dagbøger fra vores gamle Frankrigsture, som han godt kan huske."

Lars Jansson nyder sin gamle yndlingsmusik, Pink Floyd, Led Zeppelin mm., og hans guitarer er med på plejecenteret. Indtil for fire-fem år siden spillede han selv guitar i et band, men måtte sige fra, da han ikke mere kunne lære nyt.

Lisbet Jansson er tilfreds med plejecenteret, som har en "ualmindelig dejlig sansehaver", og et orangeri.

"Selv om der godt kunne være mere personale. De har også af og til svært ved at forstå, hvad Lars siger."

### "Det er ligesom at gå i biffen"

Lars Jansson vil stadig gerne ud på eventyr, og Lisbet sikrer, at de holder fast i aktiviteter, de altid har været glade for.

"Vi gør det, vi plejede at gøre, gå i teatret og på kunststillinger for at opretholde en vis rutine og hverdag. I maj så vi Anish Kapoor på kunstmuseet Arken. Jeg ringer i forvejen til museerne for at høre, om de har en kørestol. Ellers tager vi selv én med. Jeg har købt en rollator, der kan laves om til kørestol."

"Næste dag er han flad som en pandekage, og så skal vi ikke noget."

Lars kommer også på besøg hjemme hos Lisbet. Større familiebegivenheder går han med til, hvis han kan og vil. Sønnen Silas arrangerer jævnligt en filmeftermiddag, hvor hele familien ser James Bond og Indiana Jones for nedrullede gardiner med slik og popcorn.

"Det er ligesom at gå i biffen", mener Lisbet Jansson.

### "Verdens mest fotograferede frokostgæst"

At gå ud at spise er stadig en kær beskæftigelse for Lars og Lisbet, der i mange år tog på frokostrestaurant hver lørdag.

"En god kollega har kaldt Lars "verdens mest fotograferede frokostgæst", smiler

## BLÅ BOG

### LISBET OG LARS JANSSON

er begge født på Bornholm og studenter fra Rønne. Sammen har de sønnerne Silas og Aske på 50 og 43 år samt tre børnebørn.

Lars Jansson er født 1950, uddannet arkitekt og arbejdede med industrielt design, da han i 2000 som kun 50-årig fik stillet diagnosen parkinson. Han fortsatte med arbejde, til han var 60 år, det sidste år i flexjob. Han har spillet musik og dyrket tennis, badminton og fodbold (oldboys). Han bor i dag på plejehjem i Jersie syd for København.

Lisbet Jansson er født 1952 og tidligere dansklærer og skolebibliotekar på en privatskole. I dag er hun aktiv i Parkinsonforeningen, bl.a. som parkinsoninformator, hun er instruktør i *Lær at tackle* og underviser ukrainske børn en gang om ugen.

Lisbet, der som regel tager et billede af sin mand ved de forskellige frokostborde. Aktiviteterne rummer et element af, at de begge to leger, at alt er som før, medgiver Lisbet Jansson.

”Jeg leger, at han er der 100 procent, men det er han jo ikke. Lige pludselig er han et andet sted. Han har været syg i langt over 20 år, han har fået lidt synkebesvær, og hans hjerne lukker lige så stille ned. Det er min store sorg,” siger hun og bliver hørligt bevæget.

### Ærgerlige hallucinationer

Lars Jansson er i dag kognitivt påvirket og har parkinsondemens med hallucinationer.

”Han taler af og til lidt sort, og så er der hallucinationerne. Af og til ser han vred ud, når jeg kommer, og siger så: ”Du var her, og du satte dig i sofaen, men du lod som om, jeg ikke var der.”

”Så griner jeg og siger: ”Jamen, det var mig, der ikke var der.” Han kan også ringe og sige, at Aske og Silas (parrets to sønner, red.) er kommet, når jeg ved, at det ikke kan være rigtigt.”

Hallucinationerne kommer jævnlige. De er ikke ondartede, men forvirrende, for Lars Jansson mener jo, at de er virkelige. Da han boede hjemme, troede han engang, at der var flygtninge i stuen. Han lagde puder ud og stillede kaffe frem til dem.

”Så må vi konfrontere ham med, at det er hallucinationer. Jeg bliver ked af det på hans vegne, og han selv bliver nok lidt trist.”

### Rejsen til Miami

Det gode er, at Lars aldrig har givet op, mener Lisbet Jansson, der selv har bistået med, at Lars Jansson til enhver tid fik den behandling, han havde brug for.

”Han er en stærk mand, som koncentrerer sig om at være med stadigvæk. I tilgift er han et lyst, optimistisk menneske og meget pragmatisk. Han har altid sagt: ”Man er nødt til at gribe de mulighe-



Lars og Lisbet Jansson tager gerne på udstilling. Lisbet ringer i forvejen til museerne for at høre, om de har en kørestol, eller hun tager selv én med. Her er Lars Jansson på kunstmuseet Louisiana, mens han stadig kunne klare sig med en stok.



At gå ud at spise er stadig en kær beskæftigelse for Lars og Lisbet, der i mange år tog på frokostrestaurant hver lørdag. ”En god kollega har kaldt Lars ”verdens mest fotograferede frokostgæst”, smiler Lisbet, der som regel tager et billede af sin mand ved de forskellige frokostborde.

der, man har, i stedet for at se begrænsningerne.”

I 2017 fik Lars Jansson en duodopa-pumpe, som forbedrede hans symptomer så meget, at en drøm kunne gå i opfyldelse: Parret købte et krydstogt i Caribien og fløj til Miami, Florida, USA. Her skulle rejsen begynde.

Med var en hel ekstra kuffert med ekstraudstyr til Lars' behov, samt en køletaske til medicinen, der skulle holdes på køl. Af samme grund havde Lisbet på hele rejsen sikret kahytter og hotelværelser med køleskab.

”Alt kunne løses, men det kræver overskud at have alt det med.”

Men parkinson slog til. Lars Jansson faldt, slog hovedet slemt, flækkede et øjenbryn og blev indlagt på Mount Sinai-hospitalet. Krydstogtet måtte aflyses. Alligevel nåede parret nogle fantastiske og oplevelsesrige dage i Miami, før forsikringen gav dem lov til at flyve hjem.

”Det var fantastisk, at vi kom til Miami,” siger Lisbet i dag.

”Af og til tænker jeg på alle de planer, vi havde, for når børnene var flyttet. Vi skulle rejse og alt muligt, men det blev ikke til noget. Hvis jeg en dag ser tomt ud i luften, tænker jeg nogle gange: ”Var det det, livet gav? Men sådan er det jo ikke. Alt er ikke forfærdeligt. Der er meget, vi kan gøre.”

”Jeg har da selv løftet mig op af depressioner. Jeg gør det, så godt jeg kan, og børnene gør det så godt, de kan.”

### Engageret i livet

Lisbet Jansson er opmærksom på ikke at slide for hårdt på sig selv. For ca. ti år siden fik hun en advarsel, da hun fik en lille blodprop, måske relateret til stress. Hun arbejdede dengang stadig som lærer, men ringede hjem i dagens løb for at huske Lars på at tage sin parkinsonmedicin. Alligevel glemte han tit at tage den, når hun ikke var hjemme.

”Blodproppen blev en øjenåbner, for jeg var blevet en dårlig udgave af mig selv. Lars gik på dagcenter to gange om

ugen 10-15, men så fik han nogle flere dage derhenne.”

I dag føler Lisbet sig ikke alene. Hun er engageret i Parkinsonforeningens bestyrelse i Sjællands Østkreds, hvor hun er tovholder på de to årlige temaaftner for pårørende – og har også meldt sig som parkinsoninformatør. Hun sidder i kommunens handicapråd og er instruktør på *Lær at tackle*-kurser, hvor hun skal ud syv-otte gange i efteråret. Hun er med i Ældresagen, i en seniorklub og i Blixenklubben (lokale netværker for kvinder +60, red.). Hun synger i gospelkor, ”hvor jeg bliver glad og får energi og overskud”. Hver torsdag 10-12 underviser hun ukrainske børn i dansk.

”De ting giver mig glæde og overskud,” nøjes Lisbet Jansson med at sige, da jeg spørger, hvem der giver *hende* noget.

Som informatør og *Lær at tackle*-instruktør går hun ind for, at både syge og pårørende skal vide noget om, hvad Parkinson sygdom går ud på, også i de senere faser.

”Jeg hylder, at man skal vide noget, og jeg har altid undersøgt tingene på forhånd. Det hjælper ikke at skælde ud eller hulke i et hjørne. Man må tage medansvar. Parkinson er ikke en dødsdom, der er meget god behandling at få. Men det er bedre at vide det, så man kan forholde sig til det.”

### GODE RÅD TIL PÅRØRENDE MED PARKINSON PÅ PLEJHJEM

- ◆ Hold fast i nogle fælles rutiner, så den syge stadig er en del af noget.
- ◆ Hold håbet oppe.
- ◆ Vær der så meget du orker og lyster.
- ◆ Tal åbent om tingene.
- ◆ Søg hjælp, hvor den findes, i Parkinsonforeningen eller hos kommunens visitator.

## Den ideelle pårørende til parkinson i senfasen findes ikke

At være pårørende til et menneske med alvorlig sygdom er et stort og konstant arbejde. Nyt universitetsspeciale om ”ventesorg” advarer mod et specifikt ”pårørendeideal”, som dikterer, hvordan pårørende skal agere.

Af Marie Louise Kjølbye

”Tab er en naturlig del af livet, men i ventesorger bliver det til et arbejde udover det normale, som kan vare ved i ubestemt tid.”

Sådan skriver etnologen Kristoffer Hjerrild Møller, der netop har afsluttet sine studier i Anvendt Kulturanalyse i faget Etnologi på Københavns Universitet med kandidatspeciale *Ventesorg – pårørendes praksisser i sorg* (2024, upub.), inspireret af sygdom i hans egen nære familie.

*Ventesorg* er betegnelsen for ”en sorg, der kan ramme, når man venter på at miste, og hvor en pårørende i takt med sygdommens udvikling mister mere og mere af sin kære (Det Nationale Sorgcenter 2020; Ældre Sagen 2024).”

Specialet belyser det ”at have en nærtstående person i sit liv, der kæmper med en alvorlig kronisk sygdom – en situation, hvor udsigterne til forbedring er sparsomme, og sygdommen blot synes at forværres gradvist eller endda ende i døden”.

### Ventesorg rummer masser af handling

Afhandlingen er baseret på en række teoretiske indfaldsvinkler fra forskningslitteraturen, samt på interviews med bl.a. medlemmer af Parkinsonforeningen.

Fokus ligger på pårørendes handlinger snarere end følelser. Afhandlingen gør re-

elt op med en opfattelse af ventesorger som en passiv tilstand, defineret af netop at vente på, at noget skal ske.

Ordet ventesorger har dog vundet en vis udbredelse, måske som udtryk for anerkendelse af indsatsen og bekræftelse af situationens konsekvenser for netop pårørende.

### Pårørende på mange måder

De pårørende i Kristoffer Hjerrild Møllers undersøgelser og interviews fremtræder som ”særdeles præget af ventesorgerstvilkåret”. Uvished, nye opgaver og forandrede hverdage skaber tvivl, uro og bekymringer, men udfordringerne gør dem hverken passive eller magtesløse. Tværtimod udvikler de en vifte af håndteringsstrategier.

De pårørende har selv et ideal om ”at være i følelsesmæssig kontrol” – i øvrigt samstemmende med sundhedsvæsenets krav til dem.

I sin konklusion advarer Kristoffer Hjerrild Møller dog mod at etablere et entydigt ”pårørendeideal” – et billede af en ideel, ressourcestærk pårørende.

”I tilrettelæggelsen af fremtidige tilbud og politikker på pårørende- og hjemmebehandlingsområdet bør forskelligheder i pårørendes motivationer, evner og ressourcer inddrages, og det ville være en fejl at anse ventesorger som et entydigt fænomen eller moralsk opgave. En fejl som risikerer at underminere det flertydige arbejde, som pårørende gør.”

Han understreger et behov for, at omgivelserne – også sundhedsvæsenet – bør indstille sig på, at man kan være pårørende på forskellige måder. Ventesorg er ikke et entydigt fænomen:

”Hverdagen i ventesorger byder også på lyspunkter og glæde, som pårørende og deres kære værdsætter og nyder”, skriver Kristoffer Hjerrild Møller.

### Relevant og aktuelt

Specialet om ventesorger er relevant og aktuelt, da flere og flere bliver pårørende til kronisk syge, i takt med, at befolkningen generelt bliver ældre. Det sætter de pårørende i en krævende situation, som de jo – modsat sundhedsprofessionelle – ikke er uddannet til.

Pårørende skal på samme tid håndtere sorgen over at se deres kære præget af sygdom, frygte for, at tilstanden bliver værre, støtte den syge i at holde på humør og form – og passe på sig selv. Samtidig lever de med frygten for at miste.

Parkinsons sygdom er fremadskridende. Det indebærer, at symptomerne bliver gradvist mere presserende. Forventningerne til, hvordan senfasen skal håndteres, kan være omfattende, også hos den pårørende selv. Kristoffer Hjerrild Møllers fine afhandling gør det klart, at pårørendevilkåret er et ”ressourcekrævende arbejde”, og at ikke alle lykkes med at balancere ventesorger og hverdagsliv, som de selv, omgivelserne og sundhedsvæsenet måske forventer.

*Specialet anlægger en kulturanalytisk synsvinkel på pårørende i ventesorger. Psykologiske, palliative og mange andre vinkler vil også kunne belyse på forskellige måder, hvad pårørende gennemgår og oplever. (Kristoffer Hjerrild Møller).*

## Kursus for pårørende til mennesker med parkinson i de senere faser

Af Anna Ørtved, Sundhedskonsulent i Parkinsonforeningen

Som et nyt initiativ afholdes et pårørendekursus særligt målrettet pårørende til mennesker med parkinson i de senere faser. Kurset er både for ægtefæller/samlevende og for de voksne børn. På grund af et begrænset antal pladser kan kun to fra samme familie deltage.

**Kurset afholdes lørdag d. 23. november kl. 09.30-17.00 på Brogaarden ved Middelfart.**

Kurset har fokus på de særlige forhold, der kan være for pårørende, der har

en partner/forælder med parkinson i de senere faser af sygdommen. På kurset vil der bl.a. være oplæg fra en neurolog, en psykolog og en socialrådgiver.

I løbet af dagen serveres morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe.

Kan du genkende din partner/forælder i følgende beskrivelse, er kurset måske noget for dig: I de senere faser kan personen med parkinson måske gå eller stå uden hjælp, men kan ofte have brug for en rollator eller andet at støtte sig til. Det kan også være, at personen sidder i kørestol. Personen med parkinson er ikke længere fuldstændig selvhjulpent og

har brug for hjælp til visse eller alle daglige funktioner. Det kan derfor være, at personen får hjemmehjælp eller hjemmesygepleje, eller er kommet på plejehjem. I tillæg til de tiltagende fysiske og motoriske symptomer kan mennesker med parkinson i de senere faser også opleve tiltagende kognitive symptomer. Har din partner/forælder atypisk parkinson, og genkender du ovenstående beskrivelse, er du også velkommen.

**Du kan læse mere om tilmelding på [parkinson.dk](https://parkinson.dk).**

**Tilmelding er først til mølle.**

# Tværfaglig indsats kan forbedre livskvaliteten

Ny undersøgelse fra Parkinsonforeningen belyser behovet for øget tværfaglig koordination og viden blandt fagpersoner i behandlingen af Parkinsons sygdom. Derfor arbejder Parkinsonforeningen sammen med flere faglige organisationer for at udvikle *Parkinson FagNetværk* i Danmark.

Af Ida Skytt, Analysemedarbejder

Kontakt med forskellige fagpersoner er en nødvendig del af behandlingsforløbet for mennesker med parkinson. Den rigtige behandling kræver, at neurologer, logopæder, fysioterapeuter og andre sundhedsprofessionelle har dybtgående viden om Parkinsons sygdom og kan koordinere på tværs af specialer.

Parkinsonforeningen har gennemført en undersøgelse, der undersøger fagpersoners vidensniveau og graden af tværfaglig koordination i behandlingen af personer med parkinson.

I undersøgelsens første del blev mennesker med Parkinsons sygdom og deres pårørende spurgt, om de finder fagpersonernes vidensniveau tilstrækkeligt, og om de oplever god koordination mellem de involverede fagpersoner.

Den anden del af undersøgelsen henvendte sig til fagpersoner og spurgte til disses egen oplevelse af deres vidensniveau og koordinationsevner.

## Samarbejdet kunne være bedre

Undersøgelsen viser, at neurologer, fysioterapeuter og praktiserende læger udgør parkinsonpatienternes hyppigste kontakt med sundhedsprofessionelle. Kun to ud af ti mener, at neurologer ved

for lidt om sygdommen, mens hver tredje respondent mener, at social- og sundhedshjælpere og -assistenter har utilstrækkelig viden om sygdommen.

Syv ud af ti mennesker med Parkinsons sygdom og deres pårørende oplever, at de ikke opfordres til at søge hjælp hos andre relevante fagpersoner. Knap fire ud af ti føler, at deres fagpersoner i lav eller meget lav grad koordinerer behandlingen, så de selv må tage initiativet.

## Hvad fagpersonerne selv mener

Af fagpersonerne selv anser 37 pct., at deres vidensniveau ligger på 1-5 på en skala fra 1-10, hvor 10 er den højst mulige viden. Ni ud af ti fagpersoner mener, at de anbefaler patienterne at søge hjælp hos andre faggrupper, hvis det er relevant. Dog synes mellem hver tredje og hver anden fagperson, at de mangler viden om specifikke fagpersoner, som de kan anbefale deres patienter at opsøge.

Manglen på koordination mellem fagpersoner betyder, at mange med Parkinsons sygdom og deres pårørende selv må tage ansvar for at koordinere de forskellige behandlinger og opsøge forskellige fagpersoner. Dette kan være belastende og have negative konsekvenser for helbred og livskvalitet.



*ParkinsonNet i Norge begyndte i 2017 som et toårigt pilotprojekt og udrulles nationalt med støtte fra sundhedsmyndighederne 2019-2024. Læs mere på ParkinsonNet – Norges Parkinsonforbund, hvor billedet også er fra.*

## Fagnetværk for viden om parkinson

En potentiel løsning på disse udfordringer er etableringen af *Parkinson FagNetværk*, som skal øge vidensniveauet blandt fagpersoner og sikre bedre sammenhæng i behandlingsforløbet. *Parkinson FagNetværk* vil samle fagpersoner i et tværfagligt netværk med høj kompetence inden for Parkinsons sygdom og understøtte deres oplæring.

Parkinson FagNetværk er inspireret af den hollandske model *ParkinsonNet*, som også er implementeret med succes i Norge. Denne model har vist sig at forbedre livskvaliteten for mennesker med Parkinsons sygdom og reducere sundhedsvæsenets omkostninger. Parkinsonforeningen arbejder sammen med flere faglige organisationer for at søge finansiering til at udvikle og implementere Parkinson FagNetværk i Danmark.

*De fulde resultater af undersøgelsen kan læses på Parkinsonforeningens hjemmeside.*

## Fakta om undersøgelsen

- ◆ 3.012 mennesker med parkinson og pårørende samt 216 fagpersoner deltog, herunder fysioterapeuter, ergoterapeuter, sygeplejersker, logopæder og diætister.
- ◆ Mennesker med parkinson/ pårørende og fagpersoner modtog forskellige spørgeskemaer.

## Gør spising til en fornøjelse igen

Gyenno Bravo Twist



Forhandles af:

aabentoft.dk

Tlf: 86 97 53 00

www.aabentoft.dk

info@aabentoft.dk



*"Nu kan jeg spise igen selvom jeg ryster på hænderne, endda uden at spilde."*

# Hvis jeg sang, når jeg gik, kunne jeg gå næsten almindeligt



"I dag synger jeg hver dag og jævnligt sammen med en pianist, som også er pensionist. Vi musicerer sammen, fordi det er sjovt stadig at kunne synge som 80-årig – uden ambitioner om at give koncert, men fælles om glæden ved musikken," skriver Søren Steen Nielsen.

"Jeg var begyndt at gå dårligt og måtte bruge stok, men fandt ud af, at hvis jeg sang, når jeg gik, kunne jeg gå næsten almindeligt," fortæller operasanger og musikpædagog Søren Steen Nielsen, Skørping, i denne personlige beretning. Han har haft parkinson i små ti år, men stemmen har han endnu – og glæden ved at dele sin kærlighed til musikken.

*Af Søren Steen Nielsen, operasanger, musikpædagog, parkinsoninformatør*

"Du går lidt skævt" sagde min kone på en gåtur i skoven engang i 2015. "Ret dig op og sving med begge arme". Senere var der en hændelse til korsang, hvor jeg var korleder/ syngemester. "Vil du tale højere, du mumler", sagde koristerne til mig.

Jeg undrede mig over, hvorfor jeg ikke selv kunne høre det?

Jeg tog til lægen efter disse episoder og fik derefter en henvisning til en neurolog, og her fik jeg konstateret parkinson.

## Musik som terapi og træning

Da jeg fik stillet diagnosen parkinson, som jo er en kronisk sygdom, følte jeg i første omgang afmagt ved tanken om, at en stivhed ville sætte sig på min bevægelighed. Jeg begyndte at gå virkelig dårligt og måtte bruge stok. Men jeg fandt ud af, at hvis jeg sang, når jeg gik, kunne jeg gå næsten almindeligt.

## Metronomen

Det gav mig ideen til at bruge et taktinstrument – en metronom – når jeg gik tur. Den kunne lægge takten for min gang:

2/4 eller 4/4, med markeret og regulær rytme, som giver appellen til benene. Det er derfor, marchmusik får soldater til at gå i takt med betoning på 2 og 4.

Jeg anskaffede en lille metronom – en udgift på 100 kr. – men sikke en hjælp til min gåtur!

## En mageløs opdagelse

Musikalske mennesker, især udøvende, vågner ofte med musikstykker i hovedet. Musik sætter erindring på vores følelser, og som en af mine korsangere udtrykte det: "Før vågnede jeg tit med triste tanker om morgenen, men efter jeg er begyndt at synge, vågner jeg med musik i hovedet."

Musik kan anvendes som terapi i mange sammenhænge, og vores stemme er formet af meget mere end to stemmelæber

i struben. Den kan sætte lyd på alle vores indre følelser, traumer og psyk. Vores kropsholdning og fysiske bevægelser har stor indflydelse på, hvordan stemmen lyder.



"Jeg fik den ide at bruge en metronom, når jeg gik tur. En udgift på 100 kr., men sikke en hjælp. Det er derfor, marchmusik får soldater til at gå i takt."

Stemmen bør trænes hver dag for at holde den spændstig og smurt. "Use it or lose it", som englænderne siger.

I mit eget tilfælde åbnede en oplevelse en morgen for en helt ny opdagelse. Vi kender nok alle betegnelsen *resonans* fra en stemmegaffel, som bringer et "stof" i svingninger, så det bliver hørbart. Ordet resonans betyder "klinge tilbage" og det var netop det, der skete i mit tilfælde: Jeg huskede min stemmes klang, fra dengang, jeg sang professionelt. Jeg huskede pludselig mit koncertrepertoire, som jeg ikke havde sunget i næsten 30 år. Det var en helt ny oplevelse. De fleste mennesker hører ikke deres egen stemme, som andre hører den, fx ved gengivelsen fra en båndoptagelse: "Er det virkelig mig, der synger?"

Stemmen er sangerens instrument, og mister man sin personlige sangklang, fx ved forkerte opgaver eller øvelser – det kaldes 'at tabe stemmen' – kan man ikke bare gribe tangenterne, men må få hjælp fra en sanglærer.



I dag synger jeg hver dag og jævnligt sammen med en pianist, som også er pensionist. Vi musicerer sammen, fordi det er

*"Musik kan anvendes som terapi i mange sammenhænge. Som af mine korsangere udtrykte det: "Før vågnede jeg tit med triste tanker om morgenen, men efter jeg er begyndt at synge, vågner jeg med musik i hovedet," fortæller Søren Steen Nielsen.*

## Træn stemmen

Stemmen kan trænes på mange måder. På Parkinsonforeningens hjemmeside kan du finde stemmetræningsøvelser, du kan lave derhjemme. Du kan også finde en oversigt over særlige parkinsonkor rundt omkring i landet, eller information om app'en Gå til Musik med særlig musik udviklet til mennesker med parkinson. Læs mere på [parkinson.dk/traening-og-rehabilitering](http://parkinson.dk/traening-og-rehabilitering)

Har du konkrete udfordringer, kan du komme i kontakt med en lokal talepædagog (logopæd) via Danske Tale-, Høre og Synsinstitutioner: [www.dths.dk/medlemsoversigt/](http://www.dths.dk/medlemsoversigt/)

## Undervisning for Parkinson-ramte i Region Hovedstaden

Undervisning på Kommunikationscentret tilrettelægges ud fra dine personlige ressourcer og behov. Du kan for eksempel blive undervist i at styrke din stemme og din artikulation, så folk omkring dig bedre kan forstå dig.

På baggrund af en samtale med dig og dine pårørende, planlægger vi et forløb, som passer præcis til dig.

Bor du i **Region Hovedstaden**, så ring til os på **tlf. 45 11 45 50** for at høre om dine muligheder.

sjovt stadig at kunne synge som 80-årig – uden ambitioner om at give koncert, men fælles om glæden ved musikken. Mine ben har parkinson sat sig på, og jeg stadig temmelig gangbesværet, trods styrketræning to gange om ugen i et motionscenter og parkinsondans en gang om ugen i trefjerdedelstakt. Det kan være svært ikke at tabe modet. Som humoristen Storm P. siger: "Hvis folk er glade, så er det deres egen skyld. Der er nok at være ked af".

Miraklerne står ikke i kø. Men hvis parkinson flytter ind, er det vigtigt, at psyken og humøret har det godt. Fyld din dag med noget, som gør dig glad. Jeg kan bestemt anbefale at begynde at synge i kor!

Korsang styrker din vejrtrækning og holdning og din hukkelse og indlæringssevne. Du får udviklet og styrket din sang og talestemmes muligheder. Og ikke mindst: Sang giver dig et positivt syn på livet.

## Søren Steen Nielsen

er født 1943 og har haft parkinson i ca. ti år. Han er uddannet lærer med senere tillægsuddannelse i klaver og musikleddelse fra Aalborg Musikkonservatorium. Han har haft et langt liv som sanger og sangpædagog i Skørping, hvor han etablerede et succesrigt pigeor og senere var med til at grundlægge Musikskolen i Skørping, den første musikskole i Nordjylland (i 2024 Rebild Kulturskole). I 1974 blev han Årets Unge Musiknavn.

Som professionel underviser har Søren været ansat på universitetet og musikkonservatoriet. Han debuterede som korsanger i Københavns Drengekor og har senere optrådt som sangsolist ved blandt andet Den jyske Opera. Han stiftede Opera i Rebild, en stor årlig uden-dørs operakoncert.

Fra 2024 er han informatør i Parkinsonforeningen, hvor han fortæller om sine oplevelser med parkinson, om stemmens funktioner i tale og sang og stemmetræning i praksis.

Forfatter til kompendiet "Sangstemmen, dit eget instrument" (eget forlag).



## HUSKER DU DIN MEDICIN!?

### GØR DET MEGET LETTERE MED PÅMINDELSER



Stort udvalg af  
**Medicine**  
**Aktivitetssure**  
**Pilleæsker**

med op til  
8 daglige

lyd-/vibrationsalarmer



ASTRID LEISNER & SØN ApS

SE UDVALG PÅ  
[LEISNER.DK](http://LEISNER.DK)



60 sygeplejerskestuderende på Via University College Horsens lyttede, da Peter Nybo fortalte om at leve med parkinson. Selv blev han også berørt af at fortælle.

# Min første opgave som informatør

60 sygeplejerskestuderende på første semester på Via University College Horsens lyttede, da Peter Nybo i maj holdt sit første oplæg som parkinsoninformatør. Han var spændt, men vidste, hvad han ville sige: Folk med parkinson skal træne, så de kan fungere i dagligdagen. – Parkinson Nyt bringer hans beretning fra dagen.

*Tekst: Peter Nybo, Skødstrup. Informatør i Parkinsonforeningen  
Foto: Bo Mønsted og privat*

Min erfaring og viden om parkinson har jeg fået gennem fem år med diagnosen, som jeg fik kort efter min 69-års fødselsdag. Jeg har gennem årene deltaget i flere – mange! – forskningsprojekter. Sidste år blev jeg opfordret til at være med i Aarhus Klubbens bestyrelse. Tillige er jeg ”patient” på fysioterapeut-uddannelsen på Via University i Aarhus samt i Neurovidenskabeligt Selskab for Medicinstuderende i Aarhus.

Jeg føler og tror derfor, at jeg kan fortælle om parkinson, set fra et patientper-

spektiv. Derfor har jeg meldt mig som informatør i Parkinsonforeningen. 21. maj 2024 var jeg ude på min første opgave.

I april måned fik jeg en mail fra lektor Anne Holst Thomsen, Via University College Horsens, med en forespørgsel om at holde et oplæg i maj for 60 sygeplejerskestuderende på første semester. Min første reaktion var: ”Yes, så fik jeg den første opgave som informatør”.

Lektorens ønske var, at oplægget skulle være ”Parkinson set fra et patientper-

spektiv”. Så jeg gentog for mig selv: ”Yes, det var jo lige en sådan opgave, der havde fået mig til at melde mig som informatør i Parkinsonforeningen.”

Jeg gik omgående i gang med at udarbejde en disposition til indhold. Hvad skulle mine budskaber være? Hvilket var det vigtigste budskab? Hvilken viden skulle de studerende kunne gå fra oplægget med? Og hvordan skulle jeg formidle mit oplæg? Skulle det kun være tale? Hvad med overheads? Og hvad med at

*Parkinsonforeningens informatørkorps holder oplæg om livet med Parkinsons sygdom for uddannelsesinstitutioner, plejehjem og andre, der gerne vil vide mere om sygdommen. Tag kontakt direkte til informatøren og aftal nærmere. Informatørerne kræver ikke betaling, men skal have transport betalt af rekvirenten. Hvis der ikke er en informatør i dit område, kan du se under de andre kredse.*

*Generelle spørgsmål til informatørkorpsset: Elsebeth Bech, 36 35 02 30 eller [informatoer@parkinson.dk](mailto:informatoer@parkinson.dk)*

*Læs mere: Parkinsonforeningen -> [Informatørkorps på parkinson.dk](http://informatorkorps.parkinson.dk)*



bruge programmet PowerPoint? Det havde jeg erfaring med fra mit arbejdsliv. Jeg kontaktede Lina Lagstrøm for at få hjælp. Hun er erfaren informatør og gav gode råd og ideer til nye informatører på et møde på foreningens kontor i Høje Tastrup.

#### Jeg blev selv rørt

Mit vigtigste budskab er, at man med vedvarende fysisk træning kan udskyde det tidspunkt, hvor træningsindsatsen ikke kan modvirke sygdommens belastninger og begrænsninger, og det herefter er rigtig svært at fungere i en dagligdag.

Ud over egen motivation til træning skal neurologen ordinere den rette medicin. Den gør, at man kan træne, og effekten af træning gør, at man kan fungere i dagligdagen. Det betyder noget for den ramtes velvære og selvværd. Det betyder noget for belastningen af de pårørende, og det betyder noget for samfundets samlede omkostninger for patientgruppen.

Det har været meget spændende for mig at udarbejde mit oplæg. Det blev efter adskillige rettelser og ændringer færdigt "dagen før dagen". Nu måtte det stå sin prøve.

Så blev det dagen, og jeg tog hjem fra i god tid fyldt med blandede følelser

af nervøsitet, spænding og forventningens glæde. Kunne jeg nu formidle noget om Parkinson set fra et patientperspektiv, så det blev brugbar viden for kommende sygeplejersker til glæde og gavn for flere og nye patienter med parkinson? Måske endda mig selv? Kunne jeg holde 60 unge studerende fanget af mine ord – om tanker og personlig erfaring? Ville jeg blive nervøs – og måske berørt over at fortælle om min egen situation?

Nu er dagen overstået, og jeg synes selv, det gik godt. Selv blev jeg et par gange berørt over det, jeg kunne fortælle. Specielt om min reaktion, da jeg fik diagnosen. Det var da også den umiddelbare reaktion fra såvel de studerende som deres undervisere, lektor Anne Holst Thomsen og hendes kollega lektor Anne Boier Sørensen. Bagefter kom de studerendes talsperson hen til mig og sagde: "Hvis jeg nogen sinde skulle blive nærmeste pårørende til en parkinson-patient, vil jeg tænke på dig," og gav mig et lille klap på min skulder.

Så løb der et par tårer ned ad min kind, og jeg følte både glæde og stolthed ved at være informatør i Parkinsonforeningen.

Med erfaringen fra min første informatør-opgave glæder jeg mig meget til næste gang, og til mange flere kontakter

for at fortælle om parkinson set fra et patientperspektiv. Det vil give mig mening i resten af mit liv. Så kan jeg leve et godt liv med parkinson, om end et andet liv på grund af parkinson!

*Peter Nybo er ny parkinson-informatør og har haft parkinson i fem år. Han har arbejdet med økonomi og administration, bl.a. på Risskov Skole i Aarhus.*



*"Med erfaringen fra min første informationsopgave glæder jeg mig meget til næste gang", fortæller Peter Nybo.*

## Book en informatør fra Parkinsonforeningens informatørkorps

### HVAD ER INFORMATØRKORPSET?

Informatørkorpsset består af mennesker med parkinson og pårørende. De tager rundt i landet og holder oplæg om livet med parkinson med udgangspunkt i egne erfaringer.

### HVEM ER MÅLGRUPPEN FOR INFORMATØRKORPSET?

Alle, som har en interesse i at vide mere om parkinson, er velkomne til at invitere en informatør på besøg. Det kan fx være uddannelsessteder, kommuner, plejehjem og jobcentre.

### HVAD KOSTER DET?

Oplæggene er gratis. Dog skal informatørerne have dækket udgifter til transport.

### HVORDAN FÅR JEG KONTAKT TIL EN INFORMATØR?

På [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk) ligger en præsentation af alle informatører med kontaktoplysninger.

Du kontakter selv informatøren og aftaler nærmere omkring et besøg. Parkinsonforeningens sekretariat besvarer generelle spørgsmål på tlf. 36 35 02 30 eller [informatoer@parkinson.dk](mailto:informatoer@parkinson.dk).

# Der var hammer-hammer-fedt i Tolne skov

Vejrudsigten var imod, men for alle cirka 200 fremmødte blev Parkinson Unity Vendelbo Walk 15. juni en strålende dag, hvor alle bidrog til positiv energi, samhørighed og en god sag, med Niels Christian Mortensen og Jacob Haugaard som festlige frontfigurer.

*Tekst: Elisabeth og Erwin Kristoffersen*

*Foto: Niels Helver, Nordsøposten*

Tolne Skov nær Sindal blev 15. juni 2024 omdannet til en festplads fyldt med smil, latter og fællesskab, da Niels Christian Mortensen – kaldet NC – bød velkommen til Parkinson Unity Vendelbo Walk. Efter lang tids planlægning kunne arrangementet endelig løbe af stablen. Det blev en dag fyldt med positiv energi, samhørighed og en god sag i fokus.

Trods en lidt trist vejrudsigt mødte næsten to hundrede mennesker op, heriblandt mennesker med parkinson, deres familier, venner og frivillige. Vejret holdt tørt det meste af dagen, og det blev hurtigt tydeligt, at ingen regndråber kunne dæmpe den gode stemning.

Entertaineren Jacob Haugaard var dagens konferencier og satte scenen for en række opløftende taler. Borgmester Søren Smalbro overraskede alle med en generøs donation til den gode sag, og Parkinsonforeningens landsformand, René La Cour Sell, talte om vigtigheden af synlighed omkring Parkinsons sygdom. Formand for Nordjyllandskredsen Pia Fog fremhævede NC's enorme indsats i planlægningen af dagen. Hele arrangementet blev styret med smil og professionalisme af NC og Jacob Haugaard.



*Konferencier Jacob Haugaard gav en hånd med ved grillen, mens deltagerne hyggede sig. Forrest landsnæstformand Berit Kjærgaard og formand for kredsen København-Frederiksberg Jan Petersen.*

Under mottoet "Motion er Medicin" var der lagt op til fire km gåtur gennem Tolne Skovs smukke, men udfordrende terræn. Der var også en kortere rute for dem, der ønskede færre udfordringer. Else Schalz sørgede for effektiv opvarmning af deltagerne inden gåturen. Var man ikke varm nok, kunne man prøve Parkinson-boksning, hvor pulsen virkelig kunne komme op i det røde felt.

Anstrengelserne gav deltagerne en dejlig oplevelse – og en god appetit, som blev stillet i madboderne med lækre fiskefri-

kadeller, pølser, kaffe og kage. Jacob Haugaard var hurtig til at give en hjælpende hånd i pølseboden.

## Flotte præmier

Efter frokost blev spændingen løftet yderligere, da NC kunne videregive en donation på 15.000 kr. fra Forsikrings-selskabet Vendsyssel til Soldalens Rideklub til anskaffelse af en handicaplift. Tombolaen var også et stort hit med mange flotte præmier, heriblandt et gavekort på 4000 kr. og et maleri af kredsformand Pia Fog. NC og Jacob Haugaard stod for uddelingen af præmierne og sørgede for, at alle gik hjem med et smil. Især NC, der senere på dagen modtog en donation på 25.000 kr. fra Sol og Strand som en "Lokal Håndsrækning".



*En solid vendelbo-gåtur på fire km bød på udfordringer i Tolne skovs flotte bakker gennem lysegrøn skov. Heldigvis var en Falck-rygsæk med på turen, hvis uheldet skulle være ude.*

Da regnen endelig kom, søgte folk ly i teltene, hvor ballonmanden imponerede med sine kreative ballonfigurer. Trods det tætte selskab var stemningen i top.

Det blev en dag fyldt med gode samtaler, glade ansigter og en følelse af fællesskab og støtte. Parkinson Unity Vendelbo Walk var ikke kun en succes i Tolne Skov – det var også et bevis på, hvad vi kan opnå sammen.

Parkinson Unity Vendelbo Walk kunne lade sig gøre takket være ildsjælene bag arrangementet. De frivillige fra Inner Wheel Sindal, Sindal Rotary Klub og ungdomsklubben Nemizis samt de mange donationer – store som små – til mad, tombolagevinster, telte mv.

Dagen sluttede af med sang og dans i regnen, ledet af den altid muntre Jacob Haugaard.

*Det' hammer hammer-fedt. Jeg kysser dig om lidt. Vinden den er go', ja go' for mere end to Smil til hele verden, syng en sang for lærken. Ha' en herlig weekend og vi ses!*

**Tak for en uforglemmelig dag, og vi ses næste gang!**



*Konferencier Jacob Haugaard deltog også i opvarmningen.*



## Sol over Parkinson Unity Walk 2024 København

Parkinson Unity Walk København er en skøn blanding af en familiefest, hvor rigtig mange kender hinanden, og en begivenhed, hvor nydiagnosticerede for første gang møder andre med parkinson. I år deltog 350 mennesker i festlighederne, der skabte synlighed om parkinsonsagen.

*Tekst: Ulrik Gade Husted*

*Foto: Søren Bager og Ulrik Gade Husted*



*Tonny Holst, kredsformand i kreds Storkøbenhavn, førte an i sin del af det glade optog gennem Københavns gader.*

25. maj 2024 indtog Parkinson Unity Walk igen Frue Plads i København og skabte glæde og fest i det indre København. Ca. 350 mennesker deltog i år i festlighederne, der igen skabte synlighed om parkinsonsagen.

Dagens program var nøje planlagt af den frivillige styregruppe, så der både var tid til at snakke, lære nye mennesker at kende, få bevæget sig og især få en hyggelig dag i selskab med andre, der har parkinson inde på livet.

For opvarmningen stod Christianshavn Idræts Klubs Parkinson Boxing-instruktører, så alle led og lemmer blev varmet



*Christianshavns Idræts Klubs trænere på Parkinson Boxing-holdet sikrede varme led til alle deltagere før walken.*

op inden dagens klimaks, som er den samlede gåtur gennem Københavns gader. Grevinde Alexandra åbnede på vanlig vis walken, mens parkinsonambassadør Camilla Nørgaard førte alle sikkert gennem dagens program som konferencier.



*Som sædvanlig gik Parkinsonforeningens protektor, Grevinde Alexandra, med i Parkinson Unity Walk København.*

Det særlige ved Parkinson Unity Walk København er en skøn blanding af en familiefest, hvor rigtig mange kender hinanden, og en begivenhed, hvor nydiagnosticerede for første gang møder andre med parkinson. Nogle bliver dermed indlemmet i parkinsonfamilien og hører nærmere om de muligheder der findes for blandt netværk med andre i samme situation. Samtidig skaber sambaorkestret A Banda fest og opmærksomhed om walken, hvor ingen forbigående kunne undgå at lægge mærke til optøget med skilte, flag og ens t-shirts med Parkinson Unity Walks logo.

Udover den frivillige styregruppe skal der lyde en stor tak til alle hjælpere på dagen. Uden en kæmpe frivillig indsats kan Parkinson Unity Walk København ikke gennemføres.

*Vil du være med? Styregruppen for Parkinson Unity Walk København har altid brug for flere hænder i planlægningen. Det kan både være til at finde sponsorer, praktisk afvikling eller andet.*

*Vil du høre mere om mulighederne, så kontakt formand for styregruppen Jan Petersen på [jdp111060@gmail.com](mailto:jdp111060@gmail.com) eller 2757 3572.*



*Lasse og Mathilde: Sammen med Freddy and the Phantoms stod duoen Lasse og Mathilde for de musiske indslag i København, til stor glæde for de fremmødte.*

# Tandtænk tank:

## Opret en pulje til patienter med kronisk sygdom



I juni 2024 indkaldte Indenrigs- og Sundhedsministeren de politiske forhandlinger om nye rammer for voksentandpleje. På det første møde deltog Danske Patienter, repræsenteret af Parkinsonforeningens Marlene Grønnegaard Them, samt en lang række andre interessenter på området.

Parkinsonforeningen arbejder for, at også mennesker med parkinson kan få tilskud til deres høje tandlægeregninger.

Tekst og foto:  
Marlene Grønnegaard Them

Teamleder og sundhedspolitisk konsulent i Parkinsonforeningen, Marlene Grønnegaard Them, har for organisationen Danske Patienter siddet med i en tænketank, hvis fokus har været at fore-



Høj tandsundhed, stærk faglighed og mindre ulighed. Fem pejlemærker og 35 anbefalinger til fremtidens voksentandpleje fra Tandtænk tanken.

slå løsninger til, hvordan området for voksentandpleje bør se ud fremover, set fra patienternes side.

14. juni 2024 udkom en rapport fra *Tænk tank for Voksentandpleje* med 35 anbefalinger. Ét af forslagene er at oprette en pulje til patienter med kronisk sygdom, der som følge af deres sygdom oplever udfordringer med mund- og tandsundhed.

”Vi ved, at mennesker med parkinson får lavet flere huller i tænderne og får trukket flere tænder ud. Det skyldes især mundtørhed som følge af medicin, og at de har sværere ved at opretholde en god mundhygiejne,” understreger Marlene Grønnegaard Them, teamleder og sundhedspolitisk konsulent. ”Derfor er der brug for at ændre status

quo, hvor mennesker med parkinson ikke får tilskud til deres tandlægeregninger,” siger hun.

**Kræftpatienter får støtte til tænder**  
Aktuelt kan enkelte patientgrupper søge Sundhedslovens §166 for tilskud til deres tandudgifter. Det drejer sig primært om patienter med kræft og nogle få sjældne sygdomme. I 2024 er ordningen udvidet til at inkludere flere patienter. Parkinsonforeningen og andre patientforeninger forsøgte at få udvidelsen til at dække flere grupper. Udvidelsen omfatter nu flere kræftpatienter, men stadig ikke mennesker med parkinson.

### Næste skridt

I juni 2024 indkaldte Indenrigs- og Sundhedsministeren til politiske forhandlinger om nye rammer for voksentandpleje. På det første møde deltog Danske Patienter, repræsenteret af Marlene Grønnegaard Them, samt en lang række andre interessenter på området.

Fra politisk hold er ambitionen at lande en ny aftale inden årets udgang. Parkinsonforeningen følger arbejdet.

### Kontakt

For spørgsmål kontakt teamleder og sundhedspolitisk konsulent Marlene Grønnegaard Them på tlf. 36350235 eller [mgt@parkinson.dk](mailto:mgt@parkinson.dk)



– Også mennesker med parkinson bør få tilskud til deres tandlægeregninger,” forklarer Marlene Grønnegaard Them, Parkinsonforeningens, der repræsenterede Danske Patienter i Tandtænk tanken.

## Om Tænk tank for Voksentandpleje

*Tænk tank for Voksentandpleje* blev nedsat i september 2023 med det formål at komme med et oplæg til en ny og mere tidssvarende voksentandpleje, som politikerne kan forhandle en ny model ud fra.

Tænk tankens arbejde er mundet ud i en rapport med fem pejlemærker og 35 konkrete anbefalinger. Pejlemærkerne har fokus på mere forebyggelse og mere tid til patienterne, mindre ulighed i sundhed og mindre bureaukrati, styrket tilgængelighed til tandbehandling samt bedre sektorovergange og samarbejde i det nære sundhedsvæsen.

Baggrunden for nedsættelsen af tænketanken er, at tandlægeoverenskomsten i 2018 blev erstattet af en politisk særlov, der skulle have været midlertidig, og som skulle erstattes af en ny model for voksentandplejen. Der er stadig ikke vedtaget nogen ny model for voksentandplejen.

*Tænk tanken har repræsentanter fra Ældre Sagen, Diabetesforeningen, Danske Patienter, Tandlægeforeningen og Tandlægeskolen i henholdsvis København og Aarhus. Parkinsonforeningen har repræsenteret Danske Patienter, der består af i alt 106 patient- og pårørendeorganisationer med tilsammen 900.000 medlemmer.*

## DET UOFFICIELLE

# VM i parkinsonpadel 2024



Der blev svedt igennem ved det Det Uofficielle Parkinson Padel VM i Kolding i maj.

Weekenden den 3.-5. maj afholdtes Det Uofficielle Parkinson Padel VM i Kolding. Bekendtskaber og venskaber blev formet, og erfaringer fra livet med og uden parkinson blev delt på kryds og tværs. Bolden er hermed givet op til, at flere vil blive aktive padel-spillere, som kan deltage i fremtidige turneringer.

*Tekst og foto: Jesper Harbo Caspersen*

32 deltagere udgjorde de 16 hold, som blandt andet bestod af et meget festligt norsk par og et suverænt svensk par, som også endte med at vinde hele turneringen. Én af de norske spillere udtalte sidst i turneringen: ”Kroppen er mør-banket, anklen kan jeg knapt gå på, og jeg er så træt så træt, men det var det hele værd. Super fed weekend! Jeg kan ikke huske at have svedt så meget de sidste 30 år”.

Turneringen blev en realitet via et kæmpe frivilligt engagement fra Morten Gunvad, der selv har parkinson. Han havde allieret sig med Dansk Padel Forbund for at skabe en professionel turnering, der skulle sætte fokus på parkinson og padel som et godt match.

”At motion er medicin, er efterhånden veldokumenteret, når det kommer til parkinson,” forklarer Morten Gunvad. ”Padel er en relativt ny sport i Danmark, der skyder mange nye baner op rundt omkring, men de står ofte tomme i dagtimerne. Her burde nogle af os med parkinson have gode muligheder for at få spillet sammen.”

Rammerne om turneringen var perfekte. Fredag bød på træning med Mauricio ”Mauri” Iriarte, som også træner det danske kvinde- og ungdomslandhold i padel. Deltagerne kunne frit benytte to massører fra Skalborg Fysio-

terapi, som frivilligt valgte at bruge en weekend på at massere ømme muskler og afhjælpe skavanker. Under hele turneringen var Christian Nybroe fra Dansk Padel Forbund til stede for at sikre, at den blev afviklet planmæssigt.

### Spillet former venskaber

Det sportslige var en kæmpe succes, men det sociale fyldte mindst lige så meget. Bekendtskaber og venskaber blev formet, og erfaringer fra livet med og uden parkinson blev delt på kryds og tværs.

Bolden er hermed givet op til, at flere vil blive aktive padel-spillere, som kan deltage i fremtidige turneringer.

”Padel er en fantastisk sport, der kun kan anbefales. Derudover giver turneringer som denne mulighed for at os med parkinson kan møde hinanden i hyggelige rammer om noget fælles tredje. Sporten fører os sammen, så venskaber bliver skabt. Jeg håber, vi kan inspirere flere til at begynde at spille, så vi kan få endnu flere deltagere til en kommende turnering”, erklærer Morten Gunvad.

## Hvad er padel?

Padel, eller padel-tennis, som det tidligere blev kaldt, bliver af Dansk Padel Forbund beskrevet som: ”50 pct. af det bedste fra andre ketcher- og batsportsgrene, og 50 pct. sjov, adrenalin, makkerskab og hyggeligt samvær.” Desuden er padel lettere at komme i gang med end andre typer ketchersport.

Padel er en voksende sportsgren i Danmark. Der findes padelbaner næsten 500 forskellige steder i Danmark. Sporten spilles som udgangspunkt altid som double, altså to mod to. Spillerne skal have godkendte padelbat fastspændt om håndledet med en snor. Bolden bør være en speciel padelbold beregnet for sporten. Boldene ligner tennisbolde, men sikrer en lavere hastighed i spillet.

Padelbanen er rektangulær og en kombination af en tennis- og squashbane, som har både net og spilbare vægge. Parrene fordeler sig på hver side af nettet. Ligesom i tennis sættes duellerne i gang af

en serv på tværs af banen. Under duellen må bolden kun rammes af én spiller, inden den slås over på den anden side. En spiller kan enten slå direkte på bolden, slå efter at bolden har ramt underlaget, eller lade bolden ramme underlag og væg før slaget. Bolden må kun ramme underlaget/ banen én gang pr. slag.

Points regnes på præcis samme måde som i tennis. Første point hedder ”15”, andet ”30”, tredje kaldes ”40” og fjerde for ”parti”. Hvis begge par har ”40” hedder det ”lige” og der spilles et såkaldt ”golden point”. Parret, der vinder dette point, har vundet partiet.

Parret, der først vinder seks partier, vinder et sæt. Normalt spilles bedst af tre sæt.

For at vinde et sæt, skal man føre med mindst to partier. Hvis begge par har fem partier, spilles yderligere to partier. Ved stillingen lige 6-6, skal kampen afgøres i en tiebreak. I en tiebreak spilles til det par som først har vundet syv point – også her skal man vinde med mindst to point.



Forsikring i forbindelse med sygdom som parkinson kræver altid lægelig dokumentation. I praksis er udfordringen ofte at dokumentere den nedsatte erhvervsevne. I nogle tilfælde lægger forsikringsselskabet sig op ad jobcenterets vurderinger og arbejdsprøvnings forud for fx fleksjob eller førtidspension. Foto: Shutterstock.

## Forsikring mod tab af erhvervsevne – hvad er op og ned?

Det kan få stor betydning, hvordan du er forsikret, når du får en kronisk og progredierende sygdom som parkinson. Kontakt dit forsikringsselskab, for at kende din dækning, eller få vejledning hos en uvildig forsikringsrådgiver.



Af Elsebeth Bech  
Socialrådgiver i  
Parkinsonforeningen

De fleste danskere er forsikret mod kritisk sygdom og tab af erhvervsevne som del af den pensionsordning, man har på sin arbejdsplads. Hvis du er i tvivl, kan du spørge din arbejdsgiver eller kigge på hjemmesiden [www.pensionsinfo.dk](http://www.pensionsinfo.dk).

Forsikringspolicer er udformet på mange forskellige måder og med meget forskellige vilkår, så det er vigtigt at undersøge, hvordan netop du er dækket.

Det kan få stor betydning, hvordan du er forsikret, når du får en kronisk og progredierende sygdom som parkinson. Som socialrådgiver er mit kendskab til forsikring begrænset, så har du behov for rådgivning, bør du kontakte dit forsikringsselskab. En anden mulighed er at finde en uvildig forsikringsrådgiver for at få vejledning, om der er noget særligt, du skal være opmærksom på.

### Kritisk sygdom:

Diagnosen 'parkinson' står på listen over kritiske sygdomme i de fleste forsikringsselskaber. I praksis betyder det, at du får et engangsbeløb udbetalt ved at indsende dokumentation for din par-

kinson senest tre år efter diagnostidspunktet.

Desværre er der forsikringsselskaber, som ikke dækker parkinson, ligesom atypisk parkinson som udgangspunkt ikke er omfattet. Undersøg derfor altid hos dit eget forsikringsselskab, hvad din forsikring dækker.

### Tab af erhvervsevne:

Forsikringen dækker et økonomisk tab, hvis du mister din erhvervsevne og indtægt som følge af sygdom eller ulykke. Der skal være et reelt tab, så får du stadig løn fra din arbejdsgiver, har du ikke ret til forsikring. Der kan dog være vilkår om, at din arbejdsgiver kan få dækning af tab af erhvervsevne, hvis ansættelsesforholdet fastholdes og arbejdsgiver fortsat betaler fuld løn til dig.

Normalt skal erhvervsevnen være nedsat med halvdelen eller to tredjedele, før forsikringssummen kommer til udbetaling.

En forsikrings sag kræver altid lægelig dokumentation, som dog ikke beskriver selve arbejdsevnen. I praksis er udfordringen ofte at dokumentere den nedsatte erhvervsevne. Forsikringsselskabet står selv for at vurdere, om kriterierne er opfyldt.

Det er vanskeligt at gennemskue, hvad forsikringsselskabet lægger vægt

på i vurderingerne. I nogle tilfælde lægger forsikringsselskabet sig op ad jobcenterets vurderinger og arbejdsprøvnings forud for fx fleksjob eller førtidspension.

Det forventes, at du samarbejder og opfylder din oplysningspligt, både ved at besvare spørgsmål og deltage i evt. supplerende undersøgelser.

Kompensation for tab af erhvervsevne kan bestå af et engangsbeløb, en fast månedlig ydelse (erhvervsevnetabsydelse/ invalideydelse) samt præmiefritagelse.

### Gode råd:

- ◆ Forsikringsselskaberne kender som udgangspunkt ikke til parkinson – og de kender slet ikke til dig og dit sygdomsforløb.
- ◆ Det er derfor vigtigt, at du skriver ned, hvordan du har det, og hvordan både dit arbejdsliv og hverdagen er påvirket af din sygdom. Få gerne hjælp af en pårørende eller en nær kollega, da det kan være svært at beskrive de ændringer, som kommer til over tid.
- ◆ Sygdommens påvirkninger kan være skiftende dagsform, medicinsvigt, dårlig nattesøvn, udtrætning, kognitive udfordringer, koncentration, hukommelse, stress osv. Det handler også om dine arbejdsopgaver (både mængde og kompleksitet), placering af arbejdstid, arbejdsmiljø, tempo, krav, lys og støj, pauser, forsøgte skånehensyn, mulighed for hjemmearbejde mv.
- ◆ Vær også opmærksom på transport til og fra arbejde!
- ◆ Hvis du vælger at gå nogle timer ned i tid, begrundet i dit helbred, bør du give forsikringsselskabet besked om det. Det kan vise sig at være ret vigtigt, hvis du senere bliver dårligere og fx ansættes i fleksjob. Hvis du på det tidspunkt skal søge om tab af erhvervsevne, er det vigtigt at kunne dokumentere, hvad dit udgangspunkt var som fuldtidsansat.
- ◆ Det er som reglen muligt selv at betale ind til forsikringen, hvis du skifter job eller går ledig i en periode, men husk at undersøge det.
- ◆ **Læs mere om rettigheder på [parkinson.dk/livet-med-parkinson/stoette-rettigheder](http://parkinson.dk/livet-med-parkinson/stoette-rettigheder)**

## Informationsmøde om avanceret behandling

Parkinsonforeningen afholder informationsmøde om avanceret behandling for parkinson fredag den 25. oktober kl. 14-17 på Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart. Læs mere om mødet og tilmelding på [parkinson.dk](http://parkinson.dk)

## Netværksmøde for opererede med Deep Brain Stimulation (DBS)

Parkinsonforeningen afholder netværksmøde for personer, der har fået en DBS-operation og deres pårørende fredag den 8. november kl. 10.30-13.00 på Brogaarden, Abalonevej 40, 5500 Middelfart. Læs mere mødet og tilmelding på [parkinson.dk](http://parkinson.dk)

## Netværksmøde for personer i behandling med pumpe

Parkinsonforeningen afholder netværksmøde for personer, der er i behandling med pumpe og deres pårørende fredag den 8. november kl. 14.00-16.30 på Brogaarden, Abalonevej 40, 5500 Middelfart. Læs mere mødet og tilmelding på [parkinson.dk](http://parkinson.dk)

## Vi går med – mod parkinson i uge 41

Af Hanne Lindstrøm Jakobsen, klubformand, og Ulrik Gade Husted, Parkinsonforeningen

I Parkinsonforeningens lokale fællesskaber holder mennesker med parkinson og pårørende sig i gang. Der bliver bokset, danset, gået, sunget og meget mere. Motion er medicin og al motion tæller. I uge 41 (7.-13 oktober) sætter Parkinsonforeningen fokus på fællesskaber, der ligesom bevægelse binder foreningen sammen. Klub Horsens-Hedensted melder klar og opfordrer andre til at melde sig til arrangementet.

I Horsensområdet hos Hanne Lindstrøm Jakobsen har man besluttet at gå tur hver dag i uge 41. Som klubformand for Horsens- og Hedenstedklubben oplever Hanne Lindstrøm Jakobsen, at flere byder ind med gåture, også nogle af dem, der normalt ikke ser sig selv som frivillige i Parkinsonforeningen. 81-årige Jørgen, som har parkinson, sørger for kaffe på aktivitetscentret i Hatting, når en kommende gåtur lægger vejen forbi. Desuden er han og hans hustru, 76-årige Grethe, i fuld gang med at planlægge tre ruter i forskellig længde rundt i Hatting by.

### Hvad kan jeg gøre?

Læg en gå-rute med venner, familie, i klubben eller andet – kort eller lang. Intet er for stort, intet er for småt. Send tidspunkt, dato og kontaktperson via linket herunder. Så kan flere få øje på arrangementet og deltage. Når motionsugen er slut, beder vi dig fortælle os hvor mange, der deltog på dine gåture. Send gerne et billede.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Ulrik Gade Husted på [ulrik.husted@parkinson.dk](mailto:ulrik.husted@parkinson.dk) eller 4414 2056

Læs mere på [www.parkinson.dk/nyheder/vi-gaar-med-mod-parkinson/](http://www.parkinson.dk/nyheder/vi-gaar-med-mod-parkinson/).

## Kursus for voksne børn

Parklife er et kursus, målrettet voksne børn af en forælder med parkinson.

Du skal være fyldt 18 år. Ægtefæller eller kærester er også velkomne til at deltage.

I løbet af dagen vil der være faglige oplæg og god mulighed for at erfaringsudveksle og stille spørgsmål undervejs.

Neurolog og overlæge Tove Henriksen fortæller om Parkinsons sygdom, herunder motoriske og non-motoriske symptomer. Socialrådgiver Elsebeth Bech fortæller om relevante sociale støttemuligheder, mens psykolog Susanne Ohrt taler om de psykiske reaktioner ved kronisk sygdom i familien.

**Tid og sted for Parklife:** lørdag d. 9. november 2024 kl. 10.00-17.00 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup.

**Pris:** Kurset er gratis for medlemmer. For ikke-medlemmer er prisen kr. 480.

Hvis man som tilmeldt ikke møder op på dagen, vil der efterfølgende blive opkrævet et no-show gebyr på kr. 400. Medlemskab af Parkinsonforeningen er personligt og koster kr. 350 årligt, mens et parmedlemskab koster kr. 500.

Medlemskab giver bl.a. adgang til faglig rådgivning og medlemsbladet *Parkinson Nyt*.

Tilmelding foregår på foreningens hjemmeside: [www.parkinson.dk](http://www.parkinson.dk) senest fredag d. 25. oktober 2024.

For spørgsmål kontakt Elsebeth Bech ([ebech@parkinson.dk](mailto:ebech@parkinson.dk) eller tlf. 3635 0230).



## FAGLIG RÅDGIVNING

**Lægekonsulent, overlæge  
Tove Henriksen**

Træffes onsdag kl. 16.00-17.00 på 40 47 00 47. Hvis dit opkald går på telefonsvareren, taler lægekonsulenten med en anden. Ring derfor igen.

**Parkinsonsygeplejerske  
(atypisk parkinson)  
Anders Lundetoft Clausen**

Træffes torsdag kl. 13.00-15.00 på 40 28 55 59

**Elsebeth Bech  
Socialrådgiver**

Træffes tirsdag kl. 10.00-14.00 eller efter aftale på 36 35 02 30  
ebech@parkinson.dk

**Psykolog  
Susanne Ohrt**

Træffes tirsdag kl. 16.00-17.00 på 30 28 44 82

**Advokat (arv og testamente,  
fremtidsfuldmagter og værgemål)  
Marie Rud Hansen**

Træffes 1. tirsdag i hver måned kl. 10.00-11.00 på 40 44 77 18  
mrh@kasusadvokater.dk

**Klinisk diætist og cand.scient.  
i klinisk ernæring  
Sofie Seirup**

Træffes mandage i lige uger kl. 17.00-18.00 på 92 15 11 89.  
*Sofie Seirup arbejder til dagligt med underernæring og har forsket i ernæring til mennesker med parkinson og dysfagi. Hun kan rådgive i alt fra sund og hensigtsmæssig kost til samspillet mellem kost og medicin, også ved fremskreden parkinson.*

**Neurolog  
Michael Møller**

Træffes tirsdag kl. 15.00-16.00 på 48 88 10 66

**Logopæd/talepædagog  
Lisbeth Haaber**

Træffes mandag kl. 14.00-15.00 på 40 28 56 69

**Fysioterapeut  
Finn Egeberg Nielsen**

Træffes torsdag kl. 11.00-12.00 på 40 28 56 85

**Ergoterapeut  
Vicki Lund**

Træffes 1. torsdag i hver måned kl. 17.00-18.00 på 24 65 17 30

**Tandlæge  
Sara Baram**

Træffes første onsdag i måneden fra kl. 17.00-18.00 på 92 15 11 88

**Sexolog, læge  
Marianne Bruhn**

Træffes via info@parkinson.dk eller på 36 35 02 30. Skriv gerne, hvornår det passer bedst at blive ringet op.

## PARKINSONLINJEN

**Margit Hammer**  
30 73 51 13**Pernille Krongaard**  
30 73 51 08

*Telefonrådgivning til dig, som vil tale med en ligestillet. Vores rådgivere har ikke fast telefonid, men skriv sms eller læg besked på telefonsvarer, så ringer de tilbage.*

## PARKINSONLINJEN UNG

**Matilde Petersen**  
matilde\_petersen@hotmail.dk**Cæcilie Nedergaard Andersen**  
caecilie.a@gmail.com



## SEKRETARIATET

**Astrid Blom**  
Direktørab@parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 36 eller  
60 72 63 13**Malaika Lange**  
Sundhedskonsulentmalaika.lange@  
parkinson.dk  
Tlf. 92 82 46 63**Anna Ørtved**  
Sundhedskonsulentanna.oertved@  
parkinson.dk  
Tlf. 92 15 90 21**Marlene Grønnegaard  
Them**  
Teamleder og sundheds-  
politisk konsulentmgt@parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30**Ida Skytt**  
Analysemedarbejderida.skytt@parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30 /  
44 14 43 96**Karen Østergaard**  
Forskningsformidler

kao@parkinson.dk

**Katrine Thorlund**  
Kommunikations-  
og eventkonsulentkatrine.thorlund@  
parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30**Elsebeth Bech**  
Socialrådgiverebech@parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30  
eller 30 73 68 68**Malte Bang**  
Organisationskonsulentmalte.bang@  
parkinson.dk  
Tlf. 44 14 19 52**Marie Louise Kjølbye**  
Journalist og redaktørmlk@parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30 eller  
24 42 11 89**Ulrik Husted**  
Teamleder og medlems-  
systemansvarligulrik.husted@  
parkinson.dk  
Tlf. 44 14 20 56**Heidi Wong**  
Bogholderheidi.wong@  
parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30**Lene Terndrup**  
Mortensen  
Kontorassistentlene.terndrup@  
parkinson.dk  
Tlf. 36 35 02 30

## FORRETNINGSUDVALGET

Landsformand René la Cour Sell, Jungsøvej 12, 4174 Jystrup Midtsj, 40 58 22 00, renelacoursell@parkinson.dk  
 Næstformand Berit Kjærgaard, Ekkodalen 39, 6000 Kolding, 29 45 3809, bibsek@outlook.dk  
 Bestyrelsesmedlem Hanne Westergaard, Søkrogen 15b, 8300 Odder, 30 86 01 33, westergaard@hju.dk  
 Bestyrelsesmedlem Per Eriksen, Finsensvej 63, 2 th., 2000 Frederiksberg, 61 69 51 23, per-eriksen@hotmail.com  
 Bestyrelsesmedlem Lise Tølbøll, Ingersmindevej 3, 7755 Bedsted, 20 48 42 03, lisetlbll@gmail.com  
 Bestyrelsesmedlem Ib Jørgensen, Skelbyvej 110, 4171 Glumsø, 45, 30 50 14 44, ib.jorgensen@gmail.com  
 Bestyrelsesmedlem Inger Albertsen, Gl. Strandvej 21, 3050 Humlebæk, 53 70 16 55, inger.albertsen@hotmail.com

**PARKINSON**  
foreningenBlekinge Boulevard 2 · 2630 Taastrup  
36 35 02 30 · info@parkinson.dk · www.parkinson.dk  
www.facebook.com/Parkinsonforeningen

REGION HOVEDSTADEN

**Bornholm**

Formand: Jytte Lund  
Klintebøvej 3  
3720 Åkirkeby  
23 88 49 66  
jytte@roemersminde.dk

**København/Frederiksberg**

Formand: Jan Petersen  
Christian Svendsens Gade 8  
2300 København S  
27 57 35 72  
jdp111060@gmail.com

**Storkøbenhavn**

Formand: Tonny Holst (konst.)  
Hvidovrevej 21  
2610 Rødovre  
40 11 96 53  
elgen@live.dk

**Nordsjælland**

Formand Inger Albertsen  
Gl. Strandvej 21  
3050 Humlebæk  
53 70 16 55  
inger.albertsen@hotmail.com

**BORNHOLM**

**Café i Åkirkebyhallen** 25. september 14-16. Café holdes efterfølgende hver måned.

**Gåtur ved Arboretet** 9. oktober kl. 10.

**Julefrokost i Åkirkebyhallen** 27. november 12.30-16.

**KØBENHAVN-FREDERIKSBERG**

**Byvandring på Nørrebro** torsdag 17. oktober. Turen tager ca. tre timer. Man skal være godt til bens. Max deltagerantal 14 personer. Pris: 50 kr.

**Portvinsbanko** onsdag 23. oktober. Reservér dagen! Nærmere info kommer.

**Ølsmagning** torsdag 7. november på Sølund, Ryesgade 20, 2200 N. Reservér dagen! Pris og nærmere info kommer.

**Julehygge** lørdag 30. november på Sølund, Ryesgade 20. Reservér dagen! Nærmere info kommer.

**Dialogmøde på Bispebjerg** i efteråret. Nærmere info kommer.

*Planlagt til forår 2025: Nytårskur; Møde for nye medlemmer; Dialogmøde på Bispebjerg; Parkinson Unity Walk 24. maj 2025.*

**Faste aktiviteter:**

**Parkinsonkor** mandag 17-19 i Allehelgens kirke, Ungarnsgade 43, 2300 Kbh. S.

**Bordtennis på Frederiksberg** mandag 10-12, tirsdag 13-15 og torsdag 14-16 i Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C.

**Bordtennis på Christianshavn** onsdag 10-12 og fredag 14-16 i C.I.K, Bådsmandsstræde 20, 2 sal.

**Boksning på Christianshavn** mandag og onsdag 15-16 i C.I.K., Bådsmandsstræde 20, 3 sal.

*Nærmere info om arrangementerne: Kontakt Jan Petersen på jdp111060@gmail.com*

**STORKØBENHAVN**

**Parkinson Boxing:** Farum bokseklub tirsdag og torsdag 17-18 www.farum-bokseklub.dk

**Bordtennis,** Parkinson Klub Furesø mandag 16.30-17.30 i Satellitten i Værløse. Kontakt Per Billesø, billesoe@gmail.com

**Linedance** for hele kredsen på Hareskovbo, Bagsværdvej 248, 2880 Bagsværd. Alle ulige uger mandag 18-19. Kontakt Hanne Corneliusen, 2615 7263, h.cornelius163@gmail.com

**Amagerland Danseklub** onsdag 13-14, Sundhedshuset/Fysiq Kastrup, Kamillevej 4, 1. sal, 2770 Kastrup.

**Parkinsonkor:**

**Pilekoret Rudersdal** synger tirsdag 12.15-13.55. Kontakt Anni Hammerlund 2720 1143.

**Brokoret Ishøj,** Kredsens sangkor synger torsdag 11-12.30, Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Kontakt Jette Campostrini, 4037 0397.

**Træningstilbud Rudersdal,** bordtennis mandag og onsdag 12.30-14.30.

**Fitness/yoga/boksning** mandag 14.30-16.15, onsdag 15.15-17.15. Kontakt Peter Zimmermann 4045 5669.

**Klubber og caféer:**

**Parkinson Klub Amagerland: Oplæg om fald i hjemmet** 26. september 14-17. Kontakt Kurt Andersen 2650 0350.

**Ballerupklubben,** Banegårdspladsen 7, 2750 Ballerup, kontakt Karen M. Christensen 2921 6657. Torsdag 10. oktober 17-19, forebyggelse af fald.

Torsdag 7. november 17-19. Uddannet ergoterapeut og instruktør i MediYoga Helle Rasmussen.

**Parkinson Klub Furesø,** Satellitten, Bymidten46, 3500 Værløse, kontakt Per Billesø 4089 6400.

Mandag 21. oktober 14-16: Socialrådgiver i Ældre Sagens rådgivning Kathrine Lindbæk fortæller om telefonrådgivning til alle, og om de lokale tilbud om en bisidder til forvaltning og hospital mm.

**Ishøjklubben** Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Kontakt Jette Campostrini 4037 0397.

Fredag 11. oktober skal vi selv optræde og underholdes af Brokoret.

Fredag 1. november foredrag med Merete Karlsborg om Parkinsons kognitive problemer.

**Parkinson Klub Rødovre & Hvidovre.** Kontakt Tonny Holst 4011 8653. Sted: Hvidovrevej 272, 2650 Hvidovre.

Tirsdag 3. september 16-18: Motion er medicin. Lad os inspirere hinanden.

Tirsdag 5. november 16-18: Samtaler på tværs og pårørende gruppe.

**NORDSJÆLLAND**

**Kost, livskvalitet og Parkinsons sygdom.** Er du interesseret i at lære mere om, hvordan kost påvirker livskvaliteten hos personer med Parkinsons sygdom? Så er dette foredrag med diætist Ulla Bahne noget for dig! Kulsviergården Alsønderup, Pibe Møllevej 7, Alsønderup, 3400 Hillerød, 26. september 2024 16.30-19. Tilmelding: parknord.nemtilmeld.dk

*Kredsbestyrelsen planlægger møder i oktober og november. Hold øje med nærmere detaljer i nyhedsbreve!*

**Caféer:**

**Allerød:** Møder 2. onsdag i måneden 14-16 i Menighedshuset, Aggebovej 5, 3450 Allerød Kontakt: Olav B. Christensen olachro1@gmail.com. Pris: 20 kr. for kaffe / kage.

**Egedal:** Café-møde mandag 30.9, 28.10 og 11.11. i Hep-Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse. Kaffe/ te med wienerbrød: 20 kr. Kontakt og tilmelding på SMS til Eva Bay tlf: 6169 4303, bay-jurek@hotmail.com

**Fredensborg:**

**Cafémøder 2. mandag i måneden 14-17** i Byens Hus, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal. 20 kr. betales ved indgangen. Kontakt: Marianne Petersen, 30362571, lillebo88@petersen.mail.dk.

**Cafémøde: Overlæge, neurolog Merete Karlsborg,** Bispebjerg Hospital, holder oplæg 14. oktober.

**Cafémøde: Sara Baram, tandlæge** og faglig rådgiver for Parkinsonforeningen, fortæller 11. november om mundhygiejne.

**Julehygge i Egestuerne** 9. december.

**Frederikssund:**

**Cafémøder 1. tirsdag i måneden kl. 14.30** i Frivillighuset Lundevej 7, Frederikssund Kontakt: Carla Christensen 22254109/22254832 E-mail: carlachristensen29@gmail.com

**Cafémøde: Tidligere pilot Henrik Koling** fortæller 1. oktober om livet som pilot. Henrik er en af vore egne, kom og hør om et spændende job.

**Cafémøde: Vi skal passe på vores fødder!** 5. november holder en skomager fra Skomageriet i Valby foredrag. Kom og hør om mulighederne.

**Cafémøde: Julehygge 3. december** kl. 13 med et par stykker mad og en snaps, og masser af snak og hygge.

**Helsingør:** Caféen skifter mødetidspunkt. Fremover holdes møderne den 1. onsdag i måneden 14.30-ca. 16. Adressen er fortsat Aktivitetscenteret "Hamlet", Kronborgvej 1C 2. sal. Tag elevatoren op til 2. sal ved indgang 1b., 3000 Helsingør. Husk en 20'er til kaffekassen. Kontakt: Vibeke Schmidt, tlf: 30893326, breiting\_schmidt@mail.dk

**Brug for hjælp fra kommunen?** 2. oktober fortæller en medarbejder fra Helsingør kommune, hvad man kan forvente hjælp til. Der er mulighed for at stille spørgsmål.

**Mødeemne 6. november:** ikke endeligt fastlagt.

**Julemøde 4. december.**

**Dans:**

**Ballroom Fitness™** i Humlebæk i Letsmove, Humlebæk Center 26, 3050 Humlebæk. Pris afhænger af sæsonens længde og antal tilmeldte. Kontakt og tilmelding: Letsmoves reception 49 200 330 eller reception@letsmove.dk.



DANMARKS  
NATIONALBANK

Nuværende  
1000-kroneseddel  
**2009**

Seddelserien  
**1952**

Seddelserien  
**1944**

# Har du pengesedler, der bliver *ugyldige?*

Seddelserien  
**1972**

Seddelserien  
**1997**

Alle pengesedler fra ældre seddelserier bliver ugyldige efter 31. maj 2025.  
Det samme bliver den nuværende 1000-kroneseddel.

De nuværende 50-, 100-, 200- og 500-kronesedler vil fortsat være gyldige.

Se alle sedlerne på [nationalbanken.dk/fremtidenskontanter](http://nationalbanken.dk/fremtidenskontanter)



**Ballroom Fitness™** i Hornbæk i Hornbæk Hallen, Carl Bødker Nielsensvej 3, 3100 Hornbæk torsdag 13.30-14.30. Danseinstruktør: Anne Søkvist. Pris: Afhænger af sæsonens varighed og antal deltagere. Der betales forud for en sæson. Kontakt og tilmelding: Marianne Bøgh Larsen 40757217 eller boegh@stofanet.dk

**Ballroom Fitness™** i Frederiksværk i Ågalleriet, Hans Futtrup's Sti 3, 3300 Frederiksværk tirsdag kl. 15.30. Danseinstruktør: Tove Lauritsen. Pris: Første gang er en gratis prøvelektion. Prisen er efterfølgende 25 kr. pr. person pr. time. Kontakt og tilmelding: Tove Lauritsen 60 66 58 53 eller tove\_bjarne@hotmail.com.

**Parkinson Boxing i Nivå** tirsdag 16.30-18. Fra 16.30 er der fokus på sjipling, derefter boksetræning fra kl. 17. Adresse: Nivåhøj 68. Boksetrænere er Søren Rommelhoff, Lennart Bernstein og Rikke Ludvigsen m.fl. Pris: pt. 250 kr / halvår. Arrangør: Karlebo Bokseklub.

**Bordtennis i Nivå:** Bordtennis (Bat og Boks) ledes af Rikke Ludvigsen onsdag 10-12. Adresse: Nivåhøj 68 Pris: pt. 250 kr / halvår. Arrangør: Karlebo Bokseklub.

**Bordtennis i Kignæshallen**, Smedeengen 4, Jægerspris mandag 13-15. Jægerspris Bordtennisklub har oprettet et parkinsonhold til os og stiller to trænere til rådighed Årskontingent kr. 500, gratis de første tre gange. Vi er 14 spillere, både parkinsonramte og partnere, som spiller hele året. Bordtennis er en rigtig god sport for parkinsonramte, og der er altid plads til flere!

## REGION SJÆLLAND

### Sjælland Øst

Formand: Kristine Nielsen  
Kildehusvej 10  
4000 Roskilde  
22 66 10 30  
kristine.nielsen@dadlnet.dk

### Vestsjælland

Formand: Anne-Mette E. Ejlertsen  
Enøvej 37A  
4500 Nykøbing Sj  
61 60 80 77  
amep@ejlertsen.eu

### Storstrøm

Formand: Ib Jørgensen  
Skelbyvej 110  
4171 Glumsø  
45 30 50 14 44  
ib.jorgensen@gmail.com

### ● SJÆLLAND ØST

**Parkinsondansen** i Greve, Køge, Gørslev og Karise:

**Ballroom Fitness™** torsdag 10-11 hos Cathrine Borre, Havnevej 9, 2670 Greve (Mosede Havn), 2987 8420 eller info@cathrineborre.dk

**Ballroom Fitness™** fredag i lige uger 12-13 hos Susanne Svendsen, Rådhusstræde 10C 1. sal, 4600 Køge, 4128 5561 eller sps@di.dk.

**Ballroom Fitness™** onsdag 16.30-17.30 hos Lone Kærgaard, Gørslev Forsamlingshus, Trekanten 10, 4100 Ringsted, 2182 2282 eller l-kj@live.dk

**PD-dans** tirsdag 11-12 hos Anne-Claire Theissen, Bredgade 7, 4653 Karise, 5070 6385 eller anneclairetheissen@gmail.com

### **Parkinson Boxing:**

I Sjællands Østkreds tilbydes boksehold i samarbejde med Danmarks Bokse-Union i Køge og Roskilde.

**Køge bokseklub**, Asgård skole, Norsvej 2, 4600 Køge, har parkinsonhold mandag 12-13.30 og lørdag 10.30-12. Kontakt June Svendsen, 51 36 51 12 eller mail til: svendsens5@live.dk

**Bokseklubben AIK i Roskilde**, Kildegården 13, 4000 Roskilde, har parkinsonhold lørdag 8.30-9.30. Kontakt Ronni Klarskov: Ronni\_k\_andersen@hotmail.com eller Lotte Rasmussen på 22 64 16 11.

### **Bordtennis:**

En række bordtennis klubber i vores kreds tilbyder bordtennis for personer med Parkinson. Træning er arrangeret gennem Bat 60+, som er et tilbud til folk over 60 år. Målsætningen er at få flere seniorer til at gribe battet og spille bordtennis i deres lokale klub. Det gælder også begyndere! Alle kan deltage, også pårørende, og du behøver ikke at have spillet bordtennis før. Mere information i vores blad, ParkinsonPosten, på vores hjemmeside eller på <https://bat60.dk/>

### **Klubberne:**

Caféerne eller klubberne er mødesteder for parkinsonramte og pårørende. Det er uformelle møder uden fast dagsorden. Vi mødes over en kop kaffe og brød og drøfter de emner og temaer, der optager de fremmødte. Deltagelse er gratis og varer ca. to timer. Alle er velkomne, men det er en god idé at tilmelde sig hos caféens kontaktperson.

**Klub Køge:** Cafémøde sidste fredag i måneden kl. 14-16 i Fælleshuset, Søbækvej 23, 4600 Køge. Kommende møder er 27. september, 25. oktober og 29. november. Pt. ingen kontaktperson, men ring evt. til Lisbet Toft Jansson fra bestyrelsen 2613 7385 eller jansson@newmail.dk

**Klub Roskilde:** Cafémøde 2. onsdag i måneden 14-16 i Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde. Kommende møder er 11. september, 9. oktober, 13. november og 11. december. Kontaktperson Ole Møller 2785 1063, olemoeller@mail.tele.dk eller Else Riis 2926 6606, riis.else@gmail.com

**Klub Greve/Tune:** Cafémøde ligger på torsdage 14-16 i Tune Borgerhus, Lundegårdshøj 15, 4030 Tune. Kommende møder er 19 september, 24. oktober og 28. november. Kontaktperson Karin Nielsen 4613 8806 eller ksn Nielsen@tunenet.dk

Mere information om vores aktiviteter i kredsen og klubberne ses på vores hjemmeside [www.parkinson.dk/kredse/2828-sjaellandoest/om-os/](http://www.parkinson.dk/kredse/2828-sjaellandoest/om-os/). Her kan du også finde vores blad, ParkinsonPosten.

### ● VESTSJÆLLAND

#### **Parkinsonkor:**

**Holbæk:** Stemmetræning og sang hver onsdag 15-16.15 på Holbæk Musikskole, Gl. Ringstedvej 32E, 4300 Holbæk. Tilmelding: 72 36 72 70.

**Odsherred:** Stemmetræning og sang tirsdag 11-12.30, Musikskolen, Centervej 4a, 4550 Asnæs. Tilmelding: 59 66 62 30.

#### **Parkinsondansen:**

**Holbæk: Dans mandag 16-16.55**, Holbæk Gymnastik Forening, Foreningshuset Bispehøjen. Tilmelding: [www.holb-gym.dk/](http://www.holb-gym.dk/).

**Korsør: Dans lørdag 10.45-11.45**, Korsør Idrætsforening, Gymnastiksalen i Storebæltshallen, Teilmans Alle 12. Kom og prøv om det er noget for dig.

**Parkinson Boxing** i bokseklubben Team Bredahl, Blindestræde 2B, 4300 Holbæk. Der trænes tirsdag 16-17.30 og fredag 15-16.30. Kontakt: [teambredahl@hotmail.com](mailto:teambredahl@hotmail.com).

#### **Klub Holbæk**

Kom – lyt – og syng! Besøg af Parkinsonkoret 18. september 15 i Holbæk Sportsby.

Kaffemøde. Samvær uden dagsorden 24. oktober kl. 15 i Holbæk Sportsby.

Kurt kom forbi! Et muntert indslag 7. november kl. 16 i Holbæk Sportsby.

Besøg af neurolog Morten Møller, 21. november kl. 15 i Holbæk Sportsby.

Tilmelding: <https://parkinsonvestsj.nemtilmel.dk/>

#### **Klub Kalundborg**

Fælles arrangement med Kolforeningen og Hjernesagen: Foredrag med bedemanden fra Kerteminde 30. september kl. 15, Aktivitetscenter Munkesøen.

Klubmøde 28. oktober kl. 15, Aktivitetscenter Munkesøen. Tilmelding: Per Høgsberg [ph4400@ka-net.dk](mailto:ph4400@ka-net.dk).

#### **Klub Slagelse**

**Foredrag med diætist Sofie Seirup** 9. oktober kl. 14, Slagelse Bibliotek. Tilmelding: Holger Sørensen [info@fiat-specialisten.dk](mailto:info@fiat-specialisten.dk)

#### **Klub Ringsted**

Kaffe/hyggemøde 9. oktober kl. 15, Hyldegården. Tilmelding: Michael Sørensen [michael@jensmichael.dk](mailto:michael@jensmichael.dk)

#### **Klub Odsherred**

Pårørendecafé 13. november kl. 14, Odsherred Sundhedscenter, lokale 1 på 3. sal. Tilmelding: Anne-Mette Ejlertsen [ParkinsonOdsherred@gmail.com](mailto:ParkinsonOdsherred@gmail.com)

Se mere information om klubbernes arrangementer i kalenderen på kredsens hjemmeside: <https://parkinson.dk/kredse/2835-vestsjaelland/kalender/>

### ● STORSTRØM

## REGION SYD

## Fyn

Formand: Brian Henriksen  
Rugagerparken 17  
5600 Faaborg  
71 75 05 30  
formand@parkinsonfyn.dk

## Sønderjylland

Formand: Anton Klaaby  
Trompetrager 26  
6470 Sydals  
30 13 31 26  
anton.klaaby@gmail.com

## Sydvestjylland

Formand: Inge Bodilsen  
Gabelsparken 90  
6740 Bramming  
21 79 33 42  
sydvestjylland@parkinson.dk

## Sydøstjylland

Formand: Karen Lykkegaard  
Kildeparken 27  
7323 Give  
40 811 832  
parkinson.sydostjylland@gmail.com

## ● FYN

## Klubberne:

**Assens: Julefrokost** 20.11. 2024 17-21 i Aktivitetscentret i Glamsbjerg. Julefrokosten tilrettelægges delvist som sammenskud, hvor deltagerne i stedet for at betale for maden bidrager med en ret, hvis de ønsker det. Mere info følger.

**Middelfart: Klub-hyggemøde** 26. oktober 19-21 i Østergades Forsamlingshus, St., Glassal. 30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding og betaling senest 24.10. til Flemmings mobilepay 0547UN, eller til Kitte 4158 6703/kittebrodalstrib@gmail.com.

**Præsten fra Ejby**, Jens Rothman, fortæller 31. oktober 19-21 om at være udsendt præst hos de danske soldater i bl.a. Afghanistan. Sted: Østergades Forsamlingshus, St., Glassal. 30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding og betaling senest 29.10 til Flemmings mobilepay 0547UN, eller til Kitte, 4158 6703/kittebrodalstrib@gmail.com

**Før-jule-fest** 28. november 18-21 i Østergades Forsamlingshus, St., Glassal. Pris og indhold følger senere.

## Nordfyn:

**Bankospil** 7.11. kl. 18 i Sløjfen, Poppelvej 4, 5400 Bogense. Vi gentager succesen! Kl. 18 mødes vi til fællesspisning med efterfølgende bankospil. Pris 125 kr. inklusiv spisning, 1 øl/ sodavand samt kaffe med tilbehør og to bankoplader. Flere bankoplader á 10 kr. kan tilkøbes. Tilmelding senest den 20.10 til Claus Nielsen 23245069.

## Odense:

**Hvor går Mr. Parkinson hen de næste ti år?** Oplæg 26.9 kl. 18-20.30 i Bolbro Brugerhus ved Morten Meyer, professor, forskningsleder, Institut for Neurobiologisk Forskning, Institut for Molekylær Medicin, Syddansk Universitet. Sidste tilmeldingsdag er 19.9. på MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten. Pris er kun 30. kr. for spisning. Tilmelding er bindende. *NB! Max 100 deltagere – først til mølle.* Forbered jer evt. med YouTube optagelse med Per Borghammer fra International Parkinsondag 28. april 2023 og en podcast fra DR Lyds Hjerneakassen om parkinson med Peter Lund Madsen.

**Besøg i Den danske Frimurerloge Maria til de 3 Hjerter**, Albanigade 16, 5000 Odense, 3.10 14-16. Ordførende Mester Claus Wichmann viser rundt og fortæller om logen. Kørestolsbrugere kan deltage. Pris: 50 kr. for kaffe og kage. Tilmelding senest fredag 27.9. på MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten.

**Hvor går samfundet hen de næste ti år?** 24.10. kl. 18-20.30 i Bolbro Brugerhus. Rådmand Brian Dybro og en ansat fra Odense kommune faciliterer samtalen om Odenses ældrepolitik, boligformer, vederlagsfri træning, Parkinsonsteam, regeringens ældrereform om selvbestemmelse, tillid og lokal forankring. Sidste tilmeldingsdag er 19.9. på MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten. Pris er kun 30. kr. for spisning. Tilmelding er bindende. *Der er et max på 100 – først til mølle.*

**Hygge og banko** 7.11 18-21.30 i Bolbro Brugerhus. Vores traditionsrige bankospil! Pris 100 kr. for to stykker smørrebrød, kaffe og kage samt banko. Tilmelding på MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten.

**Hvor skal vi hen, du ...?** 21.11. kl. 18 på Bolbro Brugerhus. Invitation til alle vores medlemmer! Hvordan skal Parkinsonforeningens Klub Odense agere de næste ti år? Hvordan kan fællesskab blive en vedvarende energikilde? Parkinsonforeningens organisationskonsulent Malte Bang er aftenens tovholder. Sidste tilmeldingsdag 15.11. på MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten. Pris 30. kr. for spisning. Tilmelding er bindende.

**Julefrokost: Samvær, julehygge og underholdning** torsdag 5. december 2024 13-17.30. Lauras Café Kvartet spiller og underholder. Pris: 175 kr. Tilmelding via MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten senest tirsdag 26.11. Skriv antal deltagere og aktivitetsens navn på ved tilmeldingen. Pris: 175 kr. for mad, kaffe og kage m.m. NB: Bemærk mødetidspunkt!

**Grand Prix i Thorvald Ellegårds Arena** 29. december kl. 19.45. Fascinerende kontrol over cyklerne, vildt tempo og en meget stejl og udfordrende bane og en fed stemning! Pris: 50 kr. Tilmelding via MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten senest 19. december (skriv antal deltagere og aktivitetsens navn på ved tilmelding).

## Svendborg:

Quiz ved Helle Marquardsen 26. september kl. 19. Kr. 50 for kaffe, te og boller med ost. Husk egen drikke. Tilmelding nødvendig, senest 19.09.2024 til Helle Marquardsen 5151 8057.

Sang og musik af Styrbror og Bagbror 31. oktober kl. 19. Kr. 50 for kaffe, te og kage. Husk egen drikke. Tilmelding nødvendig, senest 24.10.2024 til Helle Marquardsen 5151 8057.

Julefrokost 28. november kl. 17. Medbring en hjemmelavet pakke eller max kr. 50. Vi rafler om pakkerne. Husk egen drikke. Kr. 150. Tilmelding inden 21.11. 2024 til Helle Marquardsen 5151 8057.

**Parkinson-golf i Blommenslyst:** Vi spiller hver onsdag kl. 16.45 hele sommeren. Har du lyst til at prøve, om det kunne være noget for dig, er du velkommen til at kontakte Henning Brandt på 29638141.

## Parkinsondansen:

**Assens:** Parkinson dans i Ebberup Hallen med Marianne Arfeldt. Tirsdag eftermiddag 14-15. Pris 50 kr. pr. deltager pr. gang. Derefter hyggeligt samvær med kaffe og kage i Ebberuphallens kantine. Pris 30 kr. pr. deltager.

**Faaborg-Midtfyn:** Parkinsondansen med Birgitte Mikkelsen i Forum Faaborg torsdag 10.30-11.30. Start igen 5. september.

**Middelfart:** Parkinsondansen onsdag 16.30-18 i kantinen på Østre Skole.

**Nordfyn:** Parkinsondansen i BeneFIT, Sønderø hver mandag 14-15 ved Laura Schumann Torres, BeneFIT Sønderø, Odensevej 73, Sønderø. Pris aftales med Laura. Telefon: 6489 3001, lst@bene-fit.dk. Web: www.benefit.dk.soendersoe

**Parkinsondansen i Nyborg** mandag 14-15 i Nyborg Fysioterapi og træning, Vestervoldgade 5, 5800 Nyborg. <https://www.nyborgfysioterapi.dk/parkinson-dans/>

**Dans i Odense:** Dans og hyggeligt samvær for parkinsonramte onsdag 10.30-13. Parkinsonrelateret opvarmning v. Erling Struve. Dans (vals, cha-cha, jive og lignende) ved Bente Lauridsen. Folkedans v. Birgit Fabrin. Spisning (Mad købes i caféen). Vi slutter med fællessange fra Højskolesangbogen. Pris pr. sæson: Kontingent til Bolbro Brugerhus. Enkeltperson 200 kr., par 300 kr. plus driftsudgift kr. 150/ år. Kontaktperson: Keld Gantzhorn 2911 5639.

## Parkinson Boxing:

**Nordfyn:** Boksning på hold i Bogense Fysioterapi mandag, tirsdag og onsdag. Nærmere oplysninger om tidspunkt mv kan fås ved henvendelse til Kenneth Stage, Bogense Fysioterapi på 6481 3633 Web: <https://www.bogensefysioterapi.dk>.

**Odense:** Bokseklub Sparta Odense tirsdag 17.15-18.15 i handicapvenlige faciliteter på Thorslundsgade 2B, 5000 Odense C. Pris: 100 kr./ måned.

**Svendborg:** Bokseklubben Rollo tirsdag 16-17 i Midtbyhallen, Johannes Jørgensensvej 10, 5700 Svendborg. Se klubbens hjemmeside. Tilmelding: Kontakt Thomas Hansen [hansen\\_ob@hotmail.com](mailto:hansen_ob@hotmail.com)

## Parkinsonkor:

**Odense:** Odense Parkinsonkor fredag 10.30-12 i Seniorhuset Odense, Toldbodgade 5-7, 5000 Odense C. Kom glad! At synge sammen med andre rører krop og sind. Fokus på at lytte og være med, humøret får et nøk opad! Korleder: Henrik Møller Jensen. Koret er for parkinsonramte og pårørende. Pris 735 kr. for efteråret 2024. Pensionister nedsat pris, pårørende halv pris. Tilmelding via Paarup Aftenskole på 66 13 00 82.

**Svendborg:** Syng med Parkinson hos AOF i Svendborg tirsdag 10-11.30. Korleder Zita Langelund. Pris: 600 kr., pårørende gratis. AOF Svendborg, Vestergade 23, 5700 Svendborg (Lok.6, Salen). Tilmelding og nærmere oplysninger hos AOF Center Sydbyn. Søg: Parkinson og vælg ”Hensyntagende kor – parkinson og sclerose”.

## Træning og motion:

**Odense: Træning er medicin.** Parkinsonrelateret træning på Hollufgård torsdag 17.45-18.45, også for nydiagnosticerede. Kom og bliv en del af træningsfællesskabet på Hollufgård. Her er muligheder for træning til både dig og din pårørende. Parkinsontræning, pulstræning på kondicykel, romaskine eller løbeband, og styrketræning i maskiner.

Instruktører er Kirsten Bahr og Keld Gantzhorn. Tilmelding til Keld Gantzhorn 29115639 eller keldgantzhorn@icloud.com.

**Fodbold med Fyns Shakers** i Korup Idrætscenter, Præstevej 12, 5210 Odense NV. Vi vil hellere være Danmarks ældste fodboldhold end Danmarks bedste! Træningsdatoer, tid og sted: Kontakt undertegnede, hvis du vil prøve at træne med, eller skriv til os på Facebook (Fyns Shakers). Jette G. Collins, 6177 5620, jetteguntherandersen@gmail.com

**Svendborg: Bevægelse for parkinsonramte** mandag kl. 11.30 til 13.45 v. Bibiana Gade. Arrangør: Handicapidrætsforeningen, Svendborg og AOF I Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70, 5700 Svendborg. Henvendelse til Bibiana Gade på 5057 45.

**Æro: Qi gong.** Vi mødes første tirsdag i måneden 15-ca.16.30 i Rise Beboerhus, det tidligere menighedshus. Her træner vi Qi Gong, som er rolige øvelser, der aktiverer hele kroppen. Bagefter får vi en snak og sang over en kop te eller kaffe. Venlig hilsen Kirsten Kromann 4050 5324.

## ● SØNDERJYLLAND

## ● SYDVESTJYLLAND

**Parkinsondansen** onsdag 14.15-15.45 i Sportium, Fritidscenter i Varde, Lerpøtvej 55. Kontakt: Susan Schmidt, 2963 5927, susanuhd@gmail.com

**Bordtennis** alle hverdage 10.30-13.30, dog tirsdag 11-13.30. Kontakt: Claus Jensen, 6083 1660 eller mød op på et af de nævnte tidspunkter.

**Parkinsonboksning** hver tirsdag kl. 16-17 på Fourfeldtskolen i Esbjerg Bokseklubs træningslokaler. Mød op og se aktiviteterne. Kontakt: Martin Holm, 2191 5210, Thomas Jensen, 2241 4044.

**Kredsarrangement** lørdag 2. november kl. 10 på Arnbjerg Pavillon, Arnbjerggalle 2, Varde. Afdelingslæge på Neurologisk Afd. på OUH, Andreas Dammann Andersen, taler om *Parkinsons sygdom – Meget mere end en bevægelseforstyrrelse*. Efter frokost tager *Revysangens Genklang* os med på en hyggelig rejse med sang og musik. Pris: 150 kr. for medlemmer, tilmelding senest 25. oktober. Se mere på hjemmesiden, hvor der også er oplysning om tilmelding og betaling.

**Bramming.** Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramming, onsdag 9. oktober 14-16: Gunnar Kristensen fra Tjæreborg fortæller om en barsk tur fra Kreta, hvorfra han skulle sejle et skib hjem. 25 kr. pr. pers.

**Café** onsdag 27. november: Julefrokost, tidspunkt ikke fastlagt. Kontakt: Erika Skouboe, 6089 5176, erika.skouboe@gmail.com

**Grindsted,** Petersminde, Torvegade 9, 7250 Hejnsvig. Torsdag 26. september 14-16. Kaffe med Kurt – kendt fra TV-SYD. Pris 30 kr. Torsdag 24. oktober 14-16: Bruno Jochumsen, tidligere bankmand, gårdmandssøn og musiker, underholder os og laver en lille quiz. Pris 30 kr. Torsdag 5. december 18-ca.21 på Hotel Hedemarken. Musikken leverer Musikveteranerne, pris 300 kr. inkl. drikkevarer. Kontakt: Jytte Læborg 2962 1513, Blaeborg@gmail.com.

**Parkinson Vejen-klubben,** Brørup Sundhedscenter 16.30-18.30. Mandag 7. oktober: Søvnens betydning ved Birgit Ingeman Knudsen. Hun har i syv år søvnvejledt Vejen-borgere, og for langt de fleste har det betydet bedre søvn. Pris: 20 kr. pr. pers. Mandag 4. november: Korrekt vejtrækningsteknik ved Camilla Birkebæk. Mandag 2. december: Hjernebaseret tilgang til træning ved Joan Barnes: Hjernen har brug for sansinput for at kunne give output til kroppen, så vi kan agere mest optimalt. Kontakt: Anja Aalund, 5069 6260, kontakt@anjaaalund.dk

**Esbjerg Parkinson klub,** kontaktperson: Birthe Pedersen, 2143 2971 birthhanspeder@gmail.com

## ● SYDØSTJYLLAND

**Parkinson Boxing** tirsdage 10-11.15. Kontakt boksetræner Tor Claxton, torclaxton@gmail.com eller 2553 2756.

**Gå med musik i ørerne – ParkinsonPod** hver torsdag eftermiddag. Gåture forskellige steder i Horsens og Hedensted kommuner.

**Yngre med Parkinson og pårørende** mødes en gang hver måned. Kontakt Claus Bøje 6174 4019.

**PingPong Parkinson:** Spil bordtennis på lokalt aktivitetscenter 1-2 gange ugentligt. Kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen 2485 8654.

**Kredsarrangement 22. oktober med diætist Sofie Seirup** i Kolding.

**Lokalklub Horsens-Hedensted:**

**Pårørendegrupper:**

Er du interesseret i at deltage i en pårørendegruppe i Horsens eller Hedensted kommune, så kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen på 2485 8654.

**Foredrag og danseworkshop 23. september.** At Turde ved Anne Mette Rasmussen, parkinsonambassadør i Parkinsonforeningen. Danseworkshop v/Elisabeth Dalsgaard, Danseinstruktør Parkinson Ballroom Fitness™.

**Tilbud om neuoundervisning + brætspil 7. oktober. Uge 41 (Motionsuge):** Vi går sammen mod Parkinson i hele landet. I Lokalklub Horsens Hedensted arrangerer vi en gåtur hver dag 7-13. oktober.

**Foredrag 4. november: ”ANGST og JOKES – ANGST gør os syge og JOKES gør os raske” + SANO-tilbud.**

**Besøg på KULTURSTATION Horsens + Korsang 2. december.**

**Julefrokost + Julekoncert 9. december.** Caféen, Aktivitetscenter Lindehøj, Horsens.

**Vejle Klubben:**

**Besøg på Fary Lochan** 5. oktober.

**Planlægningsmøde** 24. november.

**Parkinson Boxing** tirsdag og torsdag: Boksning i Give.

*Sydøstjyllands kreds og klubber arbejder konstant på nye tiltag. Når de er klar, bliver de udsendt til de medlemmer, som bor i klubbens område. Arrangementer kan ses i kalenderen på hjemmesiden: <https://parkinson.dk/kredse/2832-sydoestjylland/kalender/page/3/>*

## REGION MIDT

### Midtnordjylland

Formand: Lise Tølbøll  
Ingersmindevej 3, Hassing,  
7755 Bedsted Thy  
20 48 42 03  
lisetl@icloud.com

### Vestjylland

Formand: Svend Lundsberg  
Grønningen 19  
7600 Struer  
21 41 47 46  
sl@svendlundsberg.dk

### Østjylland

Formand: Hanne Westergaard  
Søkrøgen 15 B  
8300 Odder  
30 86 01 33  
westergaard@hjw.dk

## ● MIDTNORDJYLLAND

**Pårørendedag** lørdag 21.9 10-15.30 på Pinenhus, Pinen 3, Glyngøre, 7870 Roslev. Info og tilmelding: Bente Dalsgaard 3023 6452 mail: frudals91@gmail.com senest 15.8.

**Klubberne:**

**Mors: Inspirationsmøde** mandag 30.9. 15-17 om muligheder og ideer til klubarbejdet med bl.a. organisationskonsulent i Parkinsonforeningen Malte Bang og fortæller Annelise Nielsen. Mail udsendes senere med sted og flere oplysninger.

**Skive: Sangeftermiddag** mandag 23.09. 14-16 i Resen Sognehus under ledelse af Frederik Søndergaard fra Skive Musikskole. Efter ca. tre kvarter holder vi en lille kaffepause, hvor der kan købes kaffe/ te og boller. Derfor er det nødvendigt med tilmelding, på mail: jensohn@hotmail.com eller sms: 24206577 senest 18.09.24.

**Sangeftermiddag** mandag 28.10. 14-16 i Resen Sognehus, som ovf.

Tilmelding på jensohn@hotmail.com eller sms: 24206577 senest 23.10.

**Thy: Danmarks motionsuge Uge 41:** Gåtur i Vilsbøl Plantage. En kort og en længere tur udbydes. Mail udsendes senere med dato, mødested og tid.

**Aktivitetsdage i Sjørring:** 9.11. 2024 samt 22.2. 2025 og 5.4. 2025 arrangerer Thyklubben aktivitetsdage med bl.a. dans, sang bordtennis og boksning. Nærmere program følger på mail.

**Viborg: Møde for nye medlemmer** onsdag 25.09. i CKU, kælderen, Rosenvænget 6, 8800 Viborg. Indbydelse kommer på mail.

**Cafémøde i CKU** onsdag 30.10.24 15-17 i kælderen, Rosenvænget 6, 8800 Viborg. Tilmelding senest mandag kl. 19 til Tove Kallestrup på 2086 1158 eller kallestruptove@gmail.com

**Julehyggemøde** onsdag 27.11.24 15-17 i CKU, kælderen, Rosenvænget 6, 8800 Viborg. Vi får besøg af forstander Pia Østergaard, Fripøjehjemmet Sct. Kjeldsgården. Tilmelding til Tove Kallestrup 25.11. inden kl. 19..

## ● VESTJYLLAND

Parkinson sangfællesskab, Sangkraft Holstebro hver onsdag 10-11.30, Holstebro Musikskole, Bisgårdmark 16. Kontaktperson bente.vang@holstebromusikskole.dk

**Herning og Ikast-Brande Klubben:**

Besøg hos Center for Kommunikation (CFK) i Herning, mandag den 23. september 2024 kl. 16. Nærmere oplysninger på <https://www.parkinsonforeningen-hib.dk>

## ● ØSTJYLLAND

**Temadag for klubbestyrelser** 3. oktober. Heldagsarrangement i Lunden, Silkeborg. Sæt kryds i kalenderen – program udsendes senere.

**Parkinsonskoledag 11. oktober** i Kolind+, Kolind Bibliotek, Bugtrupvej 33, 8560 Kolin Kom og hør om: Hvordan er det at være pårørende til en kronisk syg? Ved Marie Lenstrup, formand for foreningen *Pårørende i Danmark*. Kost og medicin – hvordan er det i forbindelse med Parkinsons sygdom, ved diætist Sofie Seirup. Hvorfor er boksning så god en træningsform for folk med Parkinsons sygdom? – ved Arne Lund Christensen, Hornslet Bokseklub.

**Klubberne:****Djursland:**

**Parkinsondans** begynder i Grenaa onsdag den 11. september kl. 14. Danseinstruktør Alexandra Pujol. Pris: 300 kr. for 10 gange.

**Parkinsondans** begynder i Mørke onsdag den 2. oktober kl. 16. Danseinstruktør Betsy Dahlgaard, 4058 5671.

**Klubmøde** 26. september kl. 14: ”Hvordan finder vi rundt i det kommunale system?”

**Klubmøde** 24. oktober kl. 14: endnu ikke planlagt.

**Klubmøde** 7. november kl. 14. Besøg af Camilla Birkebæk, Fredericia, der vil fortælle om, hvordan vi ved at træne lillehjernen kan få bedre balance og koordination.

**Klubmøde** 6. december: Julefrokost. Tid og sted endnu ikke fastlagt.

**Odder:**

Møder holdes i to grupper, for parkinsonramte og pårørende. Møderne afholdes i VitaPark og der udsendes indbydelse hver gang. Indtil videre møder hver 2. måned Dato aftales fra gang til gang.

**Skyggeboksning** (træning) hver tirsdag i Kulturkøkkenet i VitaPark. Gurli er tovholder. Egenbetaling.

**Klubarrangement i oktober** – afvent nærmere info.

**Julefrokost** i VitaPark 28. november 17-20. Indbydelse udsendes senere.

**Bordtennis i Odder Bordtennis klub** – sjov og god træning.

**Silkeborg:** Vores aktiviteter starter nu langsomt op. Venligst noter datoer og informationer! Specificerede informationer finder du i *Nyhedsbrev nr. 5* samt i det netop udsendte kredsblad. Nærmere oplysninger hos formand Flemming Lajer, 28254799.

**NB! Café-møder holdes i Lunden, Lokale 3, Vestergade, Silkeborg.**

**Café-møde med musik og fællessang** 26. september kl. 14 ved vores medlemmer Henny og Ole. Som sædvanlig bliver der serveret kaffe/te og kager. **NB! Informationsmøde kl. 13** for nye 2024-medlemmer om vores klubs tilbud og aktiviteter, og for andre medlemmer, der indtil nu ikke har deltaget i vores aktiviteter.

**Café-møde med psykoterapeut Lene Winther** 31. oktober kl. 14. Oplæg med baggrund i de to parkinson-samtalegrupper i Klub Djursland.

**Årsafslutning og julefrokost** 26. november 2024 kl. 12. Torben julemand og formand Flemming optræder på slap line med det populære specielle bankospil, og overrasker med en større præmieregn.

**Øvrige aktiviteter:**

**Varmtvandsgymnastik** tirsdag 12-13 i Nordvestbadet, Nylandsvej, Silkeborg. Vederlagsfri holdtræning.

**Bordtennis** mandag, tirsdag, torsdag og fredag hos Silkeborg Bordtennisvenner, Silkeborg Idrætscenter, Aarhusvej 3, Silkeborg. Super aktivitet for balance, koordinering og motion. Flemming Lajer, 28254799.

**Bowling** onsdag i ulige uger kl. 13 i Bowl'n Fun, Bredhøjvej, Silkeborg. Pris: 300 kr. for efterårs sæsonen, incl. kaffe.

**Parkinsondans** fredag 14-15.30 i Lunden, sal 2, Vestergade, Silkeborg. Første gang 6. sept. Instruktør Lene Bang. Dans og fælles hygge med medbragt kaffe og kage.

**Århus:**

**Parkinson Boxing** mandag 14.30-16 i FAK, Fjordsgades Skole v. Ingerslev Boulevar Aktiviteten fokuserer på koordination og balance i kroppen. Kontakt: [www.fak-boksning.dk](http://www.fak-boksning.dk). Gratis prøvetime.

**Selvhjælps- og relationsgrupper** tirsdag 10.30-12 i Møllestien folkehøhus. Ny gruppe begynder nu! Hjælp til parkinson-diagnosticerede, der føler ensomhed med deres sygdom. Gruppen ledes af en socialrådgiver og sygeplejerske. Kontakt: Lis: 28 42 32 22 eller Christian: 29 68 09 48. Har du brug for at dele tanker, viden om parkinson, bekymringer og praktiske ting med andre, vil denne gruppe være noget for dig. Se evt. artiklen fra en bruger i det sidste nummer af Kredsbladet.

**Dans i Skåde Lokalcenter** tirsdag 16-17. Holdet ledes af danseinstruktør og fysioterapeut Vibeke Harrit. Aktiviteten fokuserer på rytme og bevægelse af kroppen. Kom og prøv alene, med en ven/veninde eller partner. Kontakt: [bergliotriis@gmail.com](mailto:bergliotriis@gmail.com)

Dans på Åby Bibliotek mandag 14.30-15.30 i lige uger. Holdet ledes af danseinstruktør Birthe Krabbe. Kontakt: [sogpmadsen@gmail.com](mailto:sogpmadsen@gmail.com).

**VARMTVANDSSVØMNING**

Til januar åbner et svømmehold kun for parkinsonramte.

**Parkinsonkor:** *Så Syng Dog* – stemmetræning og sang onsdag 14-15.30 på Åby Bibliotek. Holdet ledes af Anna Vilsø, uddannet korleder og træner af parkinsonramte. Aktiviteten styrker stemme, og sangen supplerer træningen. Kontakt: [annavilsoe@hotmail.com](mailto:annavilsoe@hotmail.com).

**RGM-hjernetræning** fredag 10-12 på Åby bibliotek. Holdet ledes af Per Dahl, konservatorieuddannet musiker. Kontakt: [dpeh@aarhus.dk](mailto:dpeh@aarhus.dk). Aktiviteten fokuserer på hjernetræning via takt-rytme-musik.

**Pårørendegrupper:** Der bliver løbende sat grupper i gang. Gruppen sammensættes efter behov, når der er nok, der har meldt sig. Tænk over, hvad du har brug for. Er du ny i parkinson-sammenhæng, eller har du levet i mange år med parkinson i familien? Kontakt: [Bergliotriis@gmail.com](mailto:Bergliotriis@gmail.com)

**Cafémøde 10. oktober** 15-17 på Åby bibliotek. Sæt kryds i kalenderen. Emnet oplyses senere i nyhedsbrev.

**Cafémøde: Julesammenkomst** med sjov og spisning 29. november på Åby bibliotek. Program udsendes senere.

## Parkinsonspecialisterne

### Kurser – Workshops – Foredrag i kredse/på plejehjem mv.

Optimer din egen træning via:

- Personlige træningsforløb
- Private LSVT BIG træningsforløb

Bevægelse  
Træning  
Sundhed

**Coaching: Work-Life balance**

Fysioterapeut Finn Egeberg Nielsen

Fysioterapeut Inge Risum

Fysioterapeut Kasper Hjertholm



Kontakt Parkinsonspecialisterne  
Telefon 2615 5055 · [fyshusetvalby@gmail.com](mailto:fyshusetvalby@gmail.com)  
[www.fyshusetvalby.dk](http://www.fyshusetvalby.dk)

## REGION NORD

### Nordjylland

Formand: Pia Fog  
Lindholmsvej 23  
9400 Nørresundby  
23 71 18 05  
piafog60@gmail.com

### ● NORDJYLLAND

#### **Bodil Jørgensen om ”Revy, drama og satire – min livshistorie”**

24. september kl. 14-16, Folkekirkens Hus, Gammeltorv 4, 9000 Aalborg. Vi har i flere år arbejdet på at få Bodil Jørgensen til Nordjylland. **Nu kommer hun!** Bodil Jørgensen, skuespiller og ambassadør for Parkinsonforeningen, gæster Nordjyllandskredsen! Aalborgsalen i Folkekirkens Hus har plads til 220 tilhørere, så deltagelse bliver efter først-til-mølle-princippet. Bindende tilmelding på <https://parkinord.nemtilmeld.dk>. Prisen er kr. 30 (kaffe) pr. person. **Deadline for tilmelding 20. september.**

**Parkering:** Se venligst Aalborg Kommunes hjemmeside <https://www.aalborg.dk/trafik-og-transport/parkering/parkeringspladser>. Vær også opmærksom på, at næsten alle buslinjer kører til Nytorv i Aalborg, hvorfra der kun er tre minutters gang til Folkekirkens Hus.

**Nyt: Bordtennis, nye træningshold hver mandag og onsdag 16-17 begynder 2. september.** Bordtennisklubben Tateni tilbyder bordtennis for parkinsonramte. Her er kvalificerede trænere med stor erfaring i støttende træning i et inkluderende miljø, hvor du får forbedret dine motoriske færdigheder, balance og reaktionsevne. Alle i kredsen er velkomne. Kom og vær med! For yderligere information skriv til: BTKTATENI@YAHOO.COM. Bordtennisklubben Tateni, Filstedsvejens Skole (gymnastiksalen), Filstedvej 16, 9000 Aalborg.

**Danseworkshop i Brønderslev** 25. september 13-15, Nordjyllands Idrætsskole, Parkvej 61, 9700 Brønderslev. Parkinsonforeningen har fået en dejlig mulighed for at komme ud med Elisabeth Dalsgaard og give en smagsprøve på, hvordan dansen og Parkinson Ballroom Fitness™ kan give livsglæde og sved på panden. Måske går du allerede på et dansehold, eller måske er du en af dem, der ikke helt er kommet i gang endnu? Nu har du muligheden for at få lidt inspiration hos altid populære Elisabeth.

Det er gratis at deltage, men tilmelding er nødvendig. Medbring gerne en vandflaske. Pauser undervejs.

**OBS: Vær opmærksom på, at dato og tidspunkt er flyttet fra 22.9 til 25.9!** Tilmelding: <https://www.collect.nu/DPF/Brønderslev>

#### **Klub Vesthimmerland:**

**Ny klub under etablering.** Støt oprettelsen af en Netværksgruppe i Vesthimmerlands Kommune.

#### **Klub Mariagerfjord:**

**Læge Robert Pind holder foredrag** mandag 30. september 14.30 i frivilligcenter Mariagerfjord, Kirkegade 4. Tilmelding er ikke nødvendig.

**Jan Andersen, formand for Udvalget for sundhed og omsorg, holder foredrag** mandag 28. oktober 14.30. Det foregår også i Frivilligcentret uden tilmelding.

**Juleafslutning** mandag 25. november kl. 12.30 i Helles Køkkens selskabslokale, Storegade 36, Hadsund. Menuen er traditionel julemad med lidt drikke til – og er gratis. Medbring dog gerne lidt penge, da vi afholder lotteri. Tilmelding til Bente på sms 23 45 12 58 eller [bf140647@gmail.com](mailto:bf140647@gmail.com) senest søndag 17. november.

#### **Aalborgklubben:**

**Onsdag 2. oktober:** Foredrag med tidligere praksislæge Robert Pind under overskriften ”Angst og Jokes”. Et foredrag gennemført med et glimt i øjet trods det svære emne.

**Onsdag 6. november:** Besøg på Forebyggelses- og rehabiliteringscenter, Ulsted. Der køres selv, samkørsel arrangeres hvor muligt.

**Lørdag 16. november:** Temadag med psykolog Lisbeth Hede Jørgensen. For dagens program se [www.aalborgklubben.dk](http://www.aalborgklubben.dk)

**Onsdag 4. december:** Som noget nyt, og fordi det er jubilæumsår (10 år), er der i år jule-café i december.

For yderligere oplysninger om tidspunkter m.m. se [www.aalborgklubben.dk](http://www.aalborgklubben.dk).

## NETVÆRKSGRUPPER

Er du nydiagnosticeret? Overvejer du DBS-operation og vil du tale med andre i samme situation? Eller er du pårørende og har brug for at dele dine oplevelser med andre?

Parkinsonforeningen har selv netværk og faciliterer kontakt med andre netværk, hvor de fleste kan få kontakt til ligesindede og få gode råd. Parkinsonforeningens lokale kredse og klubber giver også gode muligheder for lokalt netværk der, hvor du bor.