



Jette Oppelstrups impulskontrolforstyrrelser er en del af hendes parkinson. Selv nyder hun at brodere, og hun kan ikke lade være. Broderiet ovenfor er en ”mindeplade” fra hendes deltagelse i Hjerne-kassen i januar 2024.

Leder	3
Kort Nyt	4
Parkinsonforeningens forskningsarrangement bød på ny rekordstor donation fra Parkinsonforeningen til forskning	8
Hun kan ikke lade være med at begynde på noget	10
Daglige rutiner, klare mål og hjælpemidler kan sikre en bedre hverdag	15
Personlig beretning: Måske skriver jeg, fordi det gør mig godt	16
Husk at smile, når du kommer i mål	18
Fagpersoner i hele Danmark får ny viden hos Videns- og Kompetencecentret for rehabilitering til mennesker med Parkinsons sygdom	20
Et godt liv med Parkinsons sygdom – nu også i lyd og billeder	21
Mennesker med parkinson oplever godt samarbejde med arbejdsgiver og jobcenter	22
Træning af smilemusklen for yngre	23
Faglig rådgivning og Parkinsonlinjen	24
Sekretariat	25
Regionskalender	26



44. årgang nr. 4 – 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 2025: Marts, juni, september, december.
ISSN 1397-0941

Sidste frist for aflevering af stof til næste nummer er 21. januar 2025.
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:
"100 % acceptabel adfærd" var radioværten Peter Lund Madsens svar, da Jette Oppelstrup spurgte, om hun måtte forære ham et broderi, da hun i programmet Hjerneboksen fortalte om sin parkinson.
Nu hænger broderiet på væggen.
Foto: Ulrik Gade Husted



Aldrig alene med parkinson

"Aldrig alene med parkinson". Sådan lyder overskriften til Parkinsonforeningens strategi 2025–2027. En strategi afspejler visioner og mål, så en forening ikke risikerer at stå stille. Jeg tør godt røbe, at det er et højt ambitionsniveau, som er lagt for Parkinsonforeningens aktiviteter i de næste tre år.

Parkinsonforeningen har en række faste aktivitetsområder, som I kender. Blandt dem er rådgivning, oplysning, forskningsstøtte og -formidling, lokale aktiviteter, medlemservice og varetagelse af politiske interesser, der gavner personer med parkinson. Alt det er vi fortsat stolte af og skal blive ved med, også på nye måder og flere platforme, som Parkinsonforeningens nye onlinemøder med netværk og rådgivning.

Ovenpå bygger Parkinsonforeningen nu fem nye fokusområder:

Vi vil fremover arbejde for, at flere skal kende parkinsonsagen.

Vi vil arbejde for mere social lighed i sundhed – i foreningen og i sundhedsvæsenet.

Vi skal nå dem, der ikke er medlemmer i dag.

Vi vil arbejde for mere deltagelse og netværksdannelse lokalt og have fokus på enlige med parkinson.

Vi vil gøre en indsats for særligt sårbare grupper, bl.a. dem med atypisk parkinson og fremskreden sygdom.

Parkinsonforeningen er en del af et stærkt dansk foreningsliv. Med 11.400 – fantastiske – medlemmer rækker vores forening effektivt ud til en stor del af mennesker med parkinson i Danmark og deres pårørende. Men vi skal nå ud til endnu flere. Blandt dem, der ikke aktuelt bruger foreningen, kan der være mange, der reelt har hårdt brug for den hjælp, som vi kan tilbyde. For at nå ud til dem vil vi bl.a. arbejde med systematisk kommunikation til neurologer og evt. apoteker, hvor vi gør det nemt at henvise til at blive medlem af Parkinsonforeningen.

Forskning er fortsat et naturligt aktivitetsområde, og Parkinsonforeningens årlige Forskningsarrangement har netop fundet sted 2. november. Igen i år uddelte Parkinsonforeningen rekordhøje fire millioner kr. fra foreningens egne midler – ofte arvede – og fra Bjarne Saxhofs fond. Parkinsonforeningens forskningsråd står for den faglige vurdering af ansøgninger og sørgede for, at 24 legater blev uddelt til lovende forskningsprojekter i parkinson. Oveni uddeltes Parkinsonforeningens pris til to Unge Forskere, der fortjener særlig anerkendelse for deres arbejde. Som altid blev Forskningsarrangementet en festlig dag, fuld af fortrøstning og håb for en fremtid uden parkinson!



Takket være generøse donationer fra Lundbeckfonden, Jaschafonden og Helsefonden, som vi er meget taknemmelige for, kan Parkinsonforeningen fremover formidle endnu mere viden om parkinson, nu også gennem webinarer og podcasts. Det kan I glæde jer til. Sekretariatet arbejder på højtryk.

I september måned i år var der endnu engang Årsmøde for Yngre med parkinson. Yngre med parkinson er ofte i en særlig situation, hvor hjemmeboende børn, krav til økonomien og et arbejdsliv i højt tempo føjer sig til udfordringerne med sygdommen. Derfor glæder jeg mig altid over, at yngre med parkinson finder sammen og inspirerer hinanden i forhold til at håndtere en svær livssituation midt i livet. Godt gået, alle sammen.

Tilbage er kun at ønske glædelig jul, godt nytår og et stærkt, fælles 2025 i Parkinsonforeningen.

René la Cour Sell
Landsformand

Kort om kørekort

Af Elsebeth Bech, Socialrådgiver

Mange mennesker med parkinson er glade for selv at kunne køre bil, og det kan være meget svært og indgribende, hvis man ikke længere må køre bil. Der er ikke, som tidligere, en bestemt alder, hvor lægen skal indkalde patienten og vurdere, om vedkommende kan køre bil.

Ældresagen beskriver udmærket, hvilket overvejelser man selv bør gøre sig omkring sit kørekort: <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/hverdagsliv/koerekort/gode-raad/hvornaar-skal-du-laegge-koekortet>

Hvis vedkommende ikke er enig i, at det er uforsvarligt at køre bil, bliver det mere problematisk – og det er lægen, som skal tage den svære snak. Anledningen kan være, at pårørende eller hjemmeplejen henvender sig til lægen (eller politiet), hvis de er i tvivl, om det er hensigtsmæssigt, at en medborger fortsat kører bil.

Helbredsmaessige betingelser for kørekort fremgår af Bekendtgørelse om kørekort (<https://www.retsinformation.dk/eli/lt/2024/875>).

I følge bekendtgørelsen er det en betingelse, at borge- ren har et såkaldt "tilfredsstillende helbred". Helbredskrave- ne omfatter blandt andet syn, hørelse, fysiske og psykiske forhold. Færdselsstyrelsen afgør, om betingelserne er opfyldt.

De lægelige oplysninger vil i nogle tilfælde blive forelagt *Til- syn og Rådgivning i Styrelsen for Patientsikkerhed*, ligesom der kan stilles krav om en vejledende praktisk prøve fra Færdselsstyrelsen.

Kørekortbekendtgørelsen indeholder særlige bemærk- ninger vedrørende neurologiske lidelser. Der lægges vægt på blandt andet motoriske funktioner, balance og koordination. Ved kognitive vanskeligheder kan ske henvisning til speciallæ- ge samt vejledende køretest.

I sidste ende afgør Færdselsstyrelsen, om en person kan fortsætte med at køre bil. Læs fx her: <https://www.fstyr.dk/privat/koerekort/proever/kontrolleren-de-koereproeve>

Parkinson Nyt tager emnet kørekort op i en kommende udgave (red.).

Parkinsonforeningens åbningstider jul og nytår

Parkinsonforeningen holder lukket

21.12.2024-1.1.2025,
begge dage inklusive.

På gensyn i 2025!

Venlig hilsen
Parkinsonforeningen



Giv en musikalsk julegave – og støt parkinsonsagen

Operasangeren Tonny Landy døde 3. februar i år, 86 år gammel (1937-2024). I de senere år levede han med parkinson, som han kontrollerede med fysisk træning og stemmetræning. Ved adskillige lejligheder optrådte han med sang og gode historier for Parkinsonforeningens medlemmer.

Nu ønsker Tonny Landys enke, Tove Hyldgaard, at lade Parkinsonforeningen sælge 150 eksemplarer af hans sidste cd, som han udgav i 2022, *Danske Sange*. Over- skuddet går til Parkinsonforeningen.

Cd'ens pladeselskab Danacord betinger sig, at cd'en sælges til samme pris som på Danacords hjemmeside, kr. 149,50 (inkl. porto). Cd'en indeholder en række klassi- ske danske sange, sunget med Tonny Landys karakteri- stiske tenor, blandt andre *Det er hvidt herude*, *Min pige er så lys som rav* og *Sænk kun dit hoved, du blomst*.

Læs mere på Danacords hjemmeside: https://www.danacordbutik.dk/product_info.php?products_id=50116

Køb cd'en på Parkinsonforeningens webshop: *Parkin- sonforeningen -> Webshop*



200 mennesker gik med – mod parkinson

Lige fra Bornholm til Thisted gik mennesker med par- kinson og deres pårørende med i vores kampagne *Vi går med – mod parkinson*. Kampagnen var en del af Danmarks Motionsuge i uge 41, og målet var at skabe fællesskab samt fokus på betydningen af motion og parkinson generelt.

Og det lykkedes. Omkring 200 mennesker gik med på én eller flere af de i alt 16 ture fordelt ud over det meste af Danmark – en stor flok gik endda med på Kreta! En del af turene blev dækket af pressen, og nogle endda af ad- skillige forskellige medier.

Der blev derudover indsamlet 5.550 kroner på landsplan, og en enkelt parkinson-klub fik en donation på 5.000 kro- ner. Stor tak til alle bidragsydere!

Tusind tak til jer alle, der gik med – mod parkinson. Vi regner bestemt med at gentage succesen i 2025.



Jakob Frederiksen er ny fysioterapeutisk rådgiver i Parkinsonforeningen

Fra mandag d. 13. januar sidder fysioterapeut Jakob Frederiksen klar ved telefonen som ny faglig rådgiver for at besvare spørgsmål fra Parkinsonforeningens medlemmer. Han træffes fremover mandag 13-14 på 48 88 80 22. Fysioterapeut Jakob Frederiksen har stor erfaring inden for fysioterapi og træning for personer med parkinson. Han arbejder til daglig hos FysioDanmark i Birkerød samt på Afdeling for Hjerne- og Nervesygdomme på Rigshospitalet i Glostrup. Jakob besvarer også spørgsmål om de nye strukturerede forløb. Se også *Faglig rådgivning side 24*.

LÆSERBREV



Når man ikke kan se, hvad der er lige foran én

Pårørende Susanne Fjeldbonde har tænkt over, hvad der gør, at hendes mand snubler over ting, der skifter plads i hjemmet – men ikke over alt muligt andet. Fravælger hjernen selv synsindtryk, der ikke hører naturligt hjemme i sceneriet?

FALD

Af Susanne Fjeldbonde, pårørende

Vi har i flere omgange opsøgt optikere og øjenlæger, fordi min mand, Bo, har problemer med synet. Hverken nye briller eller en operation for grå stær har afhjulpnet problemet effektivt. Men så fik vi for nylig besøg af vores ældste søn, der er meget nysgerrig over for sin fars sygdom. Omsider har de i fællesskab fundet en forklaring på problemerne. Tilsyneladende drejer det sig ikke om selve synet, men om, at hjernen frasorterer udvalgte synsindtryk.

Forhistorien: Under OL blev der bl.a. vist en konkurrence i forhindringsløb, hvorefter deltagerne falder over en forhindring og bliver liggende tilsyneladende livløs på banen.

Min søn kommenterer ulykken, der fremstår tydeligt på skærmen, men min mand har ikke bemærket noget. Hændelsen bliver efterfølgende vist i slowmotion, men min mand kan fortsat ikke se det ske.

Som sagt er min søn nysgerrig over for min mands sygdom. Han sætter sig for at undersøge årsagen, så han spoler sekvensen med ulykken frem og tilbage adskillige gange i slow motion, uden at min mand kan få øje på faldet. Først da min søn gentager spolingen billede for billede og samtidig peger på TV-skærmen, der i parentes er på hele 65 tommer, kan min mand se ulykken. Det leder dem frem til den konklusion, at synsproblemerne ikke relaterer sig til selve øjet, men til hjernens frasortering af et synsindtryk, der ikke hører naturligt hjemme i sceneriet.

I bagkundskabens klare lys kan vi nu genkalde os adskillige situationer, der underbygger teorien: Jeg havde engang flyttet en meget stor indendørs potted plante til en mere solrig placering i vores lille lejlighed – og min mand

stødte ind i planten, fordi han ikke kunne se den. Og der var dengang, vores yngste søn havde glemt at stille lænestolen på plads, og min mand stødte ind i den, fordi han ikke så den.

Eksemplerne står i kø og samtidig kan vi konstatere, at min mand aldrig er stødt ind i noget, når han færdes uvante steder, hvor hjernen ikke har en forventning om tingenes placering.

Parkinson er en hård diagnose, der påvirker hele familien, men der er heldigvis også lyspunkter, og dem skal vi huske på. I den aktuelle situation glæder vi os over, at vi kan tale åbent om sygdommen og om konsekvenserne af den. Vi glæder os over, at vi er blevet klogere på de udfordringer, min mand har med sit syn, vi glæder os over, at vi er blevet mere opmærksomme på at forebygge faldulykker i hjemmet, og vi glæder os over, at min mand har valgt at droppe sit kørekort for år tilbage og at han ikke længere færdes på cykel.

Neurologens bemærkning:

Læserbrevet er også sendt til Karen Østergaard, neurolog, dr.med., forskningsformidler i Parkinsonforeningen og speciallægekonsulent ved Sano privathospital, som blandt andet skriver:

"Jeg tror, at konklusionen er korrekt, at synsproblemerne ikke relaterer sig til selve øjet, men til hjernens frasortering af et synsindtryk, der ikke hører naturligt hjemme i sceneriet. Jeg forstår, at din mand er undersøgt af øjenlæger, og at synet ikke fejler noget.

Men har I nævnt problemet for din mands parkinsonsneurolog? Og har din mand fået udført en hjerneskaning mens "synsproblemerne" har stået på?"

Ældre hjerner husker musik anderledes end yngre

Ritzau/ Parkinson Nyt

Aarhus-forskere bruger værker af Johann Sebastian Bach, MEG- og MR-scanninger til at undersøge, hvordan hjernen kompenserer for aldersrelaterede ændringer.

Ældre mennesker kan huske musikstykker lige så godt som unge – men nogle dele af de ældres hjerne skal arbejde hårdere. Det viser et nyt studie fra Aarhus Universitet, som i september blev offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift *Communications Biology*.

Studiet er opsigtsvækkende, fordi det kombinerer klassisk musik og neurofysiologi i et forsøg på at kortlægge de ændringer, som sker i hjernen med alderen.

På Aarhus Universitetshospital har 76 forsøgspersoner gennemgået hjernescanninger, mens de lyttede til et klaverstykke af den tyske komponist og organist Johann Sebastian Bach. Forinden havde de hørt stykket to gange.

Studiet viser, at når ældre mennesker lytter til musik, de har hørt før, er sensorisk relaterede områder af hjernen ekstra aktive. Derimod er der nedsat funktion i de regioner, som er ansvarlige for hukommelsen.



Foto: Shutterstock

Læs mere: <https://www.nature.com/articles/s42003-024-06587-7> og <https://health.au.dk/display/artikel/musik-kan-vise-hvilke-omraader-af-hjernen-der-er-paavirket-af-aldring>

DIGT: Dybt at falde



Af Hans G. Petersen, Frederiksberg

Jeg gik i gulvet
på knockout!
En ladning medicin
Det var nok. – BANG!

Det var mandag morgen
tidligt.
Begge ben på gulvet.
Det hele skred!

Så lå jeg der.
Mærkede underkæben
kunne ikke nå telefonen.
Havde lige været i bad.

Tankerne gik tilbage
før Parkinson
jeg stod på to ben.
ALTID.

Mandag starter fast med
en bestemt medicin
Herefter fire slags medicin mod
parkinson.

Langsomt
uendeligt langsomt
Kan jeg bevæge mig
mine tanker kom tilbage.

Først den ene fod
så den anden.
Det hele virkede intakt;
men jeg var "sat mat" den dag.

Hvordan kommer jeg op?
Der skulle lægges en plan.
Kilet fast reel th.
tidspunkt at fryse tv.

Jeg var faldet før.
Men PÅKLÆDT;
så jeg kunne holde varmen.
Nu skulle det gå stærkt.

Det lykkedes.
Jubi!
Jeg var heldig!
Det kunne være gået helt galt.

Eftervirkning næste dag
Mit fald var en nedtur
Thi lykken er:
at kunne rejse sig fra gulvet.

Tak for at du læser mit digt.
Når jeg skriver en tekst
er det tankernes terapi.
OG SÅ ER LIVET ALLIGEVEL SKØNT.

Forenede fynboer og sjællændere vandt Ray Kennedy Cup 2024

Ray Kennedy Weekend 2024 6.-7. september i Moss i Norge.

Da vi tog af sted til turneringen, var det ikke med de helt store forventninger, men mere med et håb om, at vi kunne gøre det godt i turneringen. I år havde vi nemlig svært ved at stille hold. Vi dannede derfor et hold sammen med fynboerne Shakers under navnet FC PARKINSON.

Det skal nævnes, at det mest frygtede hold også var dansk, nemlig jyske Stive Ben, som ganske imponerende har vundet Ray Kennedy Cup ni år i træk.

Som turneringen skred frem, kunne vi godt fornemme at vores "nye" hold var godt kørende. Vi kom derfor også i finalen og vandt 3-1 over Norge. Endelig kunne vi bringe trofæet med til København. Dagen efter skulle vi spille Walking Football – også selvom man var godt mør i hele kroppen.

Her gik det også overraskende godt, og vi kom i finalen mod Stive Ben. Her skulle vi ud i en nervepirrende straffesparkskonkurrence, som vi til sidst vandt!!!! – Hvem havde troet det? For første gang i historien er der et hold der har vundet "The Double".

*De bedste fodboldhilsner
For FC PARKINSON:
Thomas Helmann Jensen*



NYT FRA SEKRETARIATET

Parkinsonforeningen tilbyder nye podcast og meget mere for medlemmer

*Af Astrid Blom
Direktør, Parkinsonforeningen*

I oktober begyndte en ny sekretariatsmedarbejder her i Parkinsonforeningen, Lærke Taidal. Lærke skal bistå kredse og klubber i deres arbejde i stedet for Jette Johansen, der i sommer stoppede som organisationskonsulent.

Foruden sit arbejde med kredse og klubber skal Lærke Taidal stå for større kampanjer i foreningen som "Gå med – mod parkinson", og hun vil understøtte arrangementer som Parkinson Unity Walk og DHL. Dette års "Gå med – mod parkinson" kampagne gik

supergodt. 12 steder i landet gik folk på 18 forskellige ruter. Hurra!

Vi er glade for at få Lærke Taidal med ombord, for vi har travlt hos os i sekretariatet. Vi afholder flere kurser for pårørende, afprøver nye digitale samtalegrupper, planlægger frivilligtræf, som finder sted 25.-26. januar 2025 på Brogården i Middelfart, og vi planlægger en stærk markering af International Parkinsondag den 11. april næste år.

En ny satsning fra Parkinsonforeningen er udvikling af en række webinarer og podcasts med relation til parkinson. Flere fonde har doneret penge til dette projekt, hvilket vi er meget

taknemmelige for. De første tre podcasts er allerede produceret. Webinarerne får premiere i 2025. I løbet af tre år skal produceres 15 podcasts og 30 webinarer. I kan glæde jer til at se og lytte med!

På den politiske front arbejder Parkinsonforeningen for at tilvejebringe større viden om parkinson blandt fagpersoner i kommunerne og sundhedsfaglige "kronikerpakker" til mennesker med parkinson. Med dette for øje har vi i løbet af efteråret haft dialog med Folketingets sundhedsordførere i forbindelse med sundhedsreformen og de politiske forhandlinger om midler på finansloven.

Ny stor donation fra Parkinsonforeningen til forskning



Glade ansigter lyste op ved Parkinsonforeningens Forskningsarrangement 2. november 2024. Årets legatmodtagere stillede traditionen tro op til gruppebillede med Forskningsrådets formand, Hartwig Siebner, næstformand Berit Kjærgaard og direktør Astrid Blom.

24 forskningsprojekter deltes om fire mio. kr., da Parkinsonforeningen 2. november holdt sit årlige forskningsarrangement. Justyna Okarmus fra Syddansk Universitet og Nanna Møller Jensen fra Aarhus Universitet modtog hver 25.000 kr. for prisen som Ung Forsker.

Tekst og foto: Marie Louise Kjølbye

Foreningens årlige forskningsarrangement fandt sted lørdag den 2. november 2024 i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup. Stemningen var som altid festlig, og igen i år var medlemmer af Parkinsonforeningen mødt talstærkt op for at høre nyt om forskningen i den sygdom, der naturligt optager dem.

Professor Ulrik Dalgas og postdoc Nanna Møller Jensen, begge Aarhus Universitet, samt seniorforsker Sanne Simone Kaalund, Bispebjerg Hospital, præsenterede aktuelle forskningsprojekter for medlemmerne.



Cand.scient., phd. Nanna Møller Jensen, Aarhus Universitet, modtog prisen som Ung Forsker. Hun fortalte levende om sine undersøgelser, der viser observationer af små klumper protein i patienthjerter, længe før, proteinet har klumpet sig sammen til de større Lewy Bodies.



Formand for Parkinsonforeningens forskningsråd, professor Hartwig Siebner begrundede forskningslegaterne med overskud og indsigt.

Træning og parkinson

Professor Ulrik Dalgas fortalte om fysisk træning, og om den rolle, træning spiller for at svække udviklingen af Parkinsons sygdom. "Træning tidligt i livet kan reducere ri-

sikoen for at udvikle sygdommen," sagde han. "Desuden tyder meget på, at træning faktisk forhælder sygdomsudviklingen og mindsker opreguleringen af medicin," forklarede Ulrik Dalgas, der dog fremhævede, at der stadig mangler "gode, store studier til at dokumentere det." På et spørgsmål fra salen om, hvor meget der så skal trænes, svarede han, at forskningen ikke viser det præcist. "Men træn gerne meget, og træn, så pulsen kommer op, og muskler og kondition bliver presset!"

Apati og noradrenalin

Sanne Simone Kaalund, Bispebjerg Hospital, forsker i behandling af den apati, der kan være knyttet til parkinson. "Apati påvirker hele livskvaliteten, også træningsformen, og hvis apatien kan behandles, kan meget afhjælpes," forklarede hun.

Ved både parkinson og den atypiske parkinsonlidelse PSP er et bestemt sted i hjernen, kaldt *locus coeruleus*, især påvirket, og det medfører formentlig apatien. Locus coeruleus styrer initiativet via det noradrenalinerge system.

I sit arbejde for at afdække betydningen af locus coeruleus samarbejder Sanne Simone Kaalund med kolleger fra Danmarks tekniske Universitet (DTU), der bistår med kunstig intelligens for at 'rekonstruere' hjerne-celler i 3D-billeder. Materia-



Farmaceut og phd. Justyna Okarmus, Syddansk Universitet, modtog også prisen som Ung Forsker 2024.

let er hjerner fra afdøde, der har doneret deres hjerne til forskningen.

En herre fra salen spurgte, hvordan man evt. donerer sin hjerne? – Selv om jeg regner med at skulle bruge den længe endnu...!” Sanne Simone Kaalund svarede, at man meddeler donation via egen læge eller Bispebjerg Hospitals hjemmeside (se ndf.).

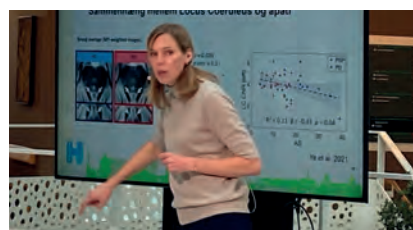
Sækkestole i hjernen

Nanna Møller Jensen, der modtog prisen som Ung Forsker, fortalte om forskningsresultater, der viser, at nogle patienter med parkinsonsymptomer har små proteinklumper i hjernen, allerede før de klumper sig sammen til Lewy Bodies. ”Lewy Bodies er som sækkestole, hvor de små klumper har samlet sig,” forklarede hun, der gerne så, at der blev udviklet en behandling, der kunne fjerne de små klumper med ”en slags støvsuger”. Hun fremhævede dog også, at ikke alle med parkinsonsymptomer har samme forandringer i hjernen.

23 forskere om 4 mio. kr.

De tre præsentationer var letforståelige og levende, og de udløste interesserede spørgsmål fra mange af de cirka 90 fremmødte medlemmer af Parkinsonforeningen.

Parkinsonforeningen modtog i august 32 ansøgninger om



Seniorforsker Sanne Simone Kaalund, Bispebjerg Hospital, fortalte om sin forskning i behandling for den apati, der kan være knyttet til parkinson.



Professor Ulrik Dalgas, Aarhus Universitet, fortalte om fysisk træning, og om den rolle, træning spiller for at svække udviklingen af Parkinsons sygdom.

forskningsmidler. Af dem belønnedes 24 forskningsprojekter med et legat fra Parkinsonforeningen. Der blev igen i år uddelt 4 mio. kr. – plus de to gange 25.000 kr. til Ung Forsker-prisen. Et rekordhøjt uddelingsbeløb. Formand for

forskningsrådet Hartwig Siebner begrundede tildelingerne. Undtagelsesvis havde Parkinsonforeningens trofaste protektor Grevinde Alexandra meldt afbud. I hendes fravær uddelte næstformand Berit Kjærgaard legaterne.

Prisen som Ung Forsker blev tildelt både ph.d. og farmaceut Justyna Okarmus og postdoc Nanna Møller Jensen, Aarhus Universitet.



Mange medlemmer af Parkinsonforeningen var mødt op i Handicaporganisationernes Hus i Høje Taastrup og lyttede interesseret til nyt fra forskningen. Der var i år særligt mange spændende spørgsmål til de tre forskere, der holdt oplæg, så diskussionen fortsatte ind i kaffepausen.

KAPITEX

Voicetec - Stemmeforstærker

- Højtaler / Stemmeforstærker, bæltebåret.
- Trådløs sender
- Opladerenhed
- Hovedbøjle med mikrofon
- Revér mikrofon m/hætte.
- Forlængerledning
- Håndmikrofon m/hætte
- 6 AA batterier, genopladelige
- HMI-nr. 86832
- DKK 2.900,- ekskl. moms

Ønsker du mere information, så ring eller skriv til Claus Gerløv Jeppesen.
 Kapitex Scandinavien • Trekanten 7 • 4600 Køge • <http://kapitex.dk>
 Tlf. 5676 3104 • Fax 5676 3105 • E-Mail: Kapitex.dk@mail.dk

- ◆ **Hjernedonation til Bispebjerg Hospitals "hjernebank": Informationsfolder.pdf**
- ◆ **Se mere på Parkinsonforeningens hjemmeside:**
<https://parkinson.dk/nyheder/parkinsonforeningens-forskningsarrangement-2024/>
- ◆ **Eftermiddagsarrangementet blev optaget på video og kan findes via Parkinsonforeningens hjemmeside.**
- ◆ **Legatoverrækkelsen:**
https://youtu.be/AhRw_QU8xrw
- ◆ **Arrangementet:**
<https://youtu.be/R8uTm53CMRM>

Hun kan ikke lade være med at begynde på noget



"Et myggestik kan man leve med" er den type citat, som Jette Oppelstrup nyder at brodere, når hun om aftenen slår sig ned i sofahjørnet med nål, garn og broderestof. Myggestik-citatet stammer fra sangeren og musikeren Annika Aakjær.

Jette Oppelstrup vil gerne fortælle andre, at impulskontrolforstyrrelser også er en del af at have parkinson. Selv elsker hun at brodere, som giver hende en dopaminrus. Ikke kun selve arbejdet, men også når hun søger motiver og materialer, og når hun er færdig og kan give broderiet til en, der har ønsket sig det.

Tekst: Marie Louise Kjølbye

Foto: Marie Louise Kjølbye og privat

En jul et par år efter, at Jette Oppelstrup havde fået sin diagnose Parkinsons sygdom, måtte hun ringe til sin svoger, Steen, og bede om hjælp. Det var anden juledag, hun stod oppe på sit køkken-

bord hjemme i rækkehuset i Herlev med et tungt overskab i armene og kunne ikke selv komme videre.

Anledningen var, at hun skulle have et nyt køkken. Hun havde bestilt nogen til at rive det gamle køkken ned. Men så gik hun selv i gang.

"Jeg kunne ikke vente, det var så spændende at brække det ned. Men så stod jeg der og måtte ringe: "Du er nødt til at komme og hjælpe mig." "Er det en SOS?" "Ja." "Hvad laver du, Jette?" sagde Steen."

Men selvfølgelig kom han.

Det var i 2019, og Jette Oppelstrup havde haft parkinsonsdiagnosen siden 2017. Hendes behandling med parkinson-medicin var begyndt med de såkaldte dopaminagonister. I efteråret 2019 fik hun levodopa oveni.

"Jeg var blevet rigtig træg i mine bevægelser, og til træning var jeg den absolut langsomste og dårligste."

Medicinkombinationen gav Jette Oppelstrup såkaldte impulskontrolforstyrrelser. Når hun var kommet i gang med noget, kunne hun ikke selv mærke, hvornår hun skulle holde op igen. Det kunne føre til selvudløste nødsituationer som køkkenskabet, forklarer hun i dag.



Christian Eriksen-broderiet af en fodboldtrøje mrk. 10 har selskab af en halv papegøje og et hjerte.

”Det kom ud af kontrol, og jeg havde rigtig mange løse ender. Jeg skulle male, tømme opvaskemaskine, brodere, og jeg kunne ikke afslutte noget. Medicinen og sygdommen fucker med din hjerne.”

I dag har hun styr på tilværelsen og har tilmed fået afløb for sin kreativitet. Jette Oppelstrup broderer. Broderierne appellerer til hendes farveglæde, omhu og systematik. Men broderiet har også en anden side. Hendes Instagram med broderier hedder helt enkelt – *Impulskontrolforstyrrelser*.

”Jeg kunne også kalde det *Jettes broderier*, men det er kedeligt,” mener Jette Oppelstrup med karakteristisk glimt i øjet.

Begejstring og dopaminrus

Jette Oppelstrups parkinson ses nærmest slet ikke. Hun bevæger sig frit og ryster ikke. Men sygdommens kognitive symptomer påvirker hendes liv. Det samme gælder impulskontrolforstyrrelserne, der også hænger sammen med medicinen.

”Jeg kan ikke lade være med at begynde på noget, men det er blevet lidt bedre,” forklarer Jette Oppelstrup.

”Jeg bliver helt vildt begejstret, når jeg får en god idé. Jeg ligger til træning og synes jeg skal bygge noget, male en stol, ikke ti vilde heste kan få mig fra det. Og jeg bliver glad af det, jeg får en rigtig dopaminrus, når jeg laver det. Jeg er også glad, når jeg er færdig med et broderi og kan give det til en, der har ønsket sig det.”

Jette Oppelstrups hjem bærer præg af både hendes kreativitet og hendes ordenssans. De 88 kvm. i rækkehuset i



Haven er lille og rækkehuset i Herlev er super-funktionelt, men overalt er der tænkt på originale detaljer. Udestuen er udstyret med fine, gamle døre og vinduer. På husets forside er navneskiltet sat i perleplade.

Herlev, hvor hun bor med sine sønner på 15 og 18 år, er praktisk indrettet, men overalt ses finurlige detaljer. Badeværelset ovenpå har hun malet en varm rosapink, udestuen har fine, gamle døre og vinduer, her er malerier og keramik og på flere vægge hænger hendes egne broderier i rammer.

Motiverne på broderierne er forskellige, fra blomster over klassiske tattoo-motiver til slagord som ”Jeg syr korssting, så jeg slår ikke folk ihjel.” En indrammet fodboldtrøje i formatet ca. 15X15 cm, broderet i dannebrogfarver med påskriften ”ERIKSEN 10” vidner om, at hun følger med i aktuelle begivenheder,

Gør spisning 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.”



Broderegarn vindes på papspoler og lægges i farveorden og -nummer i klare plastæsker. Tidkræven-
de – men for Jette Oppelstrup en del af fornøjelsen.

som fodboldspilleren Christian Eriksens kollaps i sommeren 2021.

Jette Oppelstrup har altid været glad for hobbyprojekter, og i broderierne har hun fundet sit udtryk. Hun nyder arbejdet med nål og tråd, men også alt det udenom: At gennemse genbrugsbutikker for rammer, garn, stof og gamle kataloger fra Haandarbejdets Fremme. At opspore nye idéer på broderieksperten Trine Runges hjemmeside. At gå i hobbyforretninger og købe små garnspoler i pap og klare plastæsker med adskilte rum. At vinde broderegarn på spoler og placere dem i farveorden og -nummer i æskerne. At se ned i en fin, gammel trææske med broderenaale i mange størrelser, med og uden spids.

Øjnene lyser, når Jette Oppelstrup fremviser sine materialer og værker. Broderierne er både små og større, de er ofte utraditionelle og humorfyldte, og de gør det muligt for hende at gå *all in* med noget, hun nyder og samtidig har under fuld kontrol.

Kun få broderier er abstrakte. Jette Oppelstrup holder af præcision. Hun opfinder ikke selv mønstrene, men finder glæde i at følge mønstre og farvekoder. Inspirationen finder hun alle vegne.

Broderi i sofaen

Et par timer om dagen går med det, anslår hun. Hun sætter sig gerne om aftenen i sofaens bløde hjørne. Mens fjernsynet kører som lydspor, krabler

fingrene systematisk med nål, garn og det fintmaskede broderestof Aida i farven *creme*. Hvidt er for skarpt, synes Jette Oppelstrup.

”Jeg kommer helt i zen og nyder, at der er stille. Natten er en pause fra det hele, selv om jeg også broderer om dagen, til møder i Parkinsonforeningen, på ferier.”

Mange med parkinson får samler-
tendenser, har hun observeret, men selv om hun gennemtrawler alle genbrugs-
butikker, hun kommer forbi, er det kun brodere-ting, hun ikke kan modstå. Derfor løber udgifterne til mønstre, garn og rammer heller ikke op i mere end ca. 2-3000 kr. om året.

Det gør broderi til en udskjelse, hun har råd til, også selv om hun i marts i år gik på førtidspension fra sit arbejde som urmager hos ur-firmaet Klarlund.

Jette Oppelstrup er fjerdegenerations-
urmager, efter sin far, farfar og oldefar, og hun blev ansat hos Klarlund, da hun var udlært i 1997. Tyve år senere fik hun sin parkinson-diagnose, men beholdt sit job, nu med en mindre stressende funktion uden kundekon-
takt. Mens sygdommen skred frem, overgik hun til fleksjob med færre og færre timer, til det i marts 2024 var tid til at stoppe helt.

”Jeg havde fire timer tilbage om man-
dagen, der skete meget nyt i firmaet, så det gav ikke så meget mening til sidst,” begrundet hun selv beslutningen.

”Men det har været en fantastisk arbejds-
plads, og de har passet godt på mig.”

Jette Oppelstrups gode råd ved impulskontrolforstyrrelser:

- ◆ Kreativiteten blomster hele livet. Hvis du vil bruge dig selv kreativt, så lev det ud! Keramik, strik, musik, skrivning...
- ◆ Find noget du brænder for.
- ◆ Pas på dig selv. Lyt til din krop og hjerne. Overvej, om du gør noget helt anderledes end før.
- ◆ Lyt til omgivelserne, om det bliver for meget, og du er en klud næste dag. Giver det mening at man står op og ordner have eller bager brunsviger kl. 04?
- ◆ Pas på uafsluttede projekter.
- ◆ Lav lister. Der er ikke noget bedre end at sætte flueben ved et punkt på en liste.



Broderierne over sofaen i stuen ligner tattoos, der kunne sidde på en solbrændt sømand.

Også Jobcenteret i Herlev får ros fra hende: "Vi har det godt her i Herlige Herlev."

Ergoterapeut hjalp med planlægning
Efter episoden med køkkenskabet

Oplever du impuls-kontrolforstyrrelser?

Er det svært at standse en aktivitet, du elsker? – Så har du måske impuls-kontrolforstyrrelser, som især for yngre personer med parkinson kan være en bivirkning til visse typer parkinsonmedicin, de såkaldte dopaminagonister. En norsk undersøgelse fra Nasjonalt kompetansetjeneste for bevægelsesforstyrrelser (NKB, 2020) pegede på, at ca. 30 pct. af personer med parkinson oplever impuls-kontrolforstyrrelser, og at 14 pct. oplever alvorlige impuls-kontrolforstyrrelser. Især manglende evne til selv at styre omgangen med mad, seksualitet og penge kan blive problematisk.

Du og dine pårørende bør derfor selv holde øje med, om du fx får trang til at spille. De pårørende kan holde øje med ændret adfærd – computeraktivitet, spillevaner og poster i netbanken. Medicinens indlæggssedler er ikke altid retvisende. Tal derfor med neurologen.

bistod en ergoterapeut fra kommunen med at skabe struktur og overblik i hverdagen. En tavle i husets køkken-alrum minder om alle aktiviteter. Familien har en ugeplan og en madplan, og Jette Oppelstrups mobiltelefon er fyldt med lister og alarmer.

"Jeg laver lister over ALT!!! Det lærte jeg af ergoterapeuten. Planer, lister, alarmer. På telefonen ligger ting jeg skal, ting jeg godt kunne tænke mig, pakkelister, indkøbslister, ønskelister... Hvis jeg ser et skægt citat, som skal broderes, eller får en idé midt om natten, sætter jeg det på listen. Der er ikke noget federe end at sætte flueben ved et punkt på en liste!"

Det sker dog stadig, at Jette Oppelstrup står i Netto og har fyldt kurven med spotvarer, men uden en eneste af de varer, der står på indkøbssedlen.

"Jeg bliver forvirret, bare jeg møder en mor til en af drengenes kammerater, eller på vej over til mælken ser noget, jeg gerne vil have, som perler til perleplader. Det er for dumt, men jeg er godt klar over det."

Så ringer hun til sin søster Kirstine.

"Min søster mener, at jeg altid har været impulsiv, men at det er blevet 20 pct. værre. Hun er min livline og min nærmeste pårørende. Vi er desuden virkelig gode veninder. Hun er sygeplejerske og skælder ikke ud – sådan "har du nu igen-?!" Det er virkelig heldigt, at jeg har hende," opsummerer Jette Oppelstrup.

To sønner

Jette Oppelstrups to sønner bor halvdelen af tiden hos hende, den anden

halvdel hos hendes eksmand, som bor én km væk. Ole er 18 og går i 2. g på Borupgård Gymnasium i Ballerup. Jens på 15 går i 9. klasse på Niels Steensens Gymnasium på Jagtvej, Østerbro.

"Drengene ved godt i hvilke situationer, de skal tie stille eller hjælpe. De skal tie stille i lufthavnen, eller når vi kører ombord på en færge, fordi jeg ellers bliver forvirret. De hjælper også, fx med at bære indkøb ind."

Alt skal være færdigt for fem minutter siden

Jette Oppelstrup vil gerne oplyse andre om kognitive symptomer på Parkinsons sygdom, og om bivirkningerne til den parkinsonmedicin, der er nødvendig for at hun og andre med parkinson kan fungere. Nogle af historierne har hun fortalt offentligt, som informatør i Parkinsonforeningen og på Christiansborg for politikere og meningsdannere.

"Jeg vil gerne fortælle folk, at impuls-kontrolforstyrrelser også er en del af det at have parkinson. Jeg tør vædde på,



"100 % acceptabel adfærd" var radioværten Peter Lund Madsens svar, da Jette Oppelstrup spurgte ham, om hun måtte forære ham et broderi, dengang hun i programmet Hjerne-kassen fortalte om sin parkinson. Nu hænger broderiet på væggen som mindeplade.

at det er underrapporteret, fordi det er tabubelagt, og mange ikke vil være ved deres impulskontrolforstyrrelser.”

Især yngre med parkinson, som Jette Oppelstrup selv, kan få udfordringer med impulskontrolforstyrrelser. Jette Oppelstrup er kun lige fyldt 51, og hun var 43 år, da hun fik diagnosen.

”Hvis nogen siger: ”Man kunne overveje” – så er jeg allerede på vej afsted. Det er irriterende at vente, og alt skal altid være færdigt for fem minutter siden. Hvis ikke jeg får stoppet mig selv, er jeg nødt til at gøre alting samme aften.”

Jette Oppelstrup er stolt af sine broderier, men ellers rummer impulskontrolforstyrrelserne et element af kontroltab, som hun ikke er stolt af.

”Jeg dømmes nok mig selv, ja. Det er lidt skamfuldt at tabe kontrol. Man kan

godt grine af det, men jeg bliver også ked af det. De fucker med din hjerne, de agonister, og man skal være klar over det for at kunne gøre noget ved det. Det var jeg ikke i begyndelsen. Neurologen fokuserede på min fysiske formåen, og jeg blev ikke advaret om, at der kunne ske ditten dutten datten.”

”Nu bliver jeg spurgt om det. Neurologen på Bispebjerg Hospital spørger til, om der er noget, der stikker af, kommer du i seng om natten, får du sovet. Hvis jeg så har været vågen om natten, når jeg i virkeligheden burde sove, skruer vi lidt på pillerne.”

”Jeg lytter til mine omgivelser, øver mig i at gå tidligere i seng og er blevet bedre til at sige til mig selv: ”Nu kan du godt lade det ligge, det løber ingen steder.”

Reelt har Jette Oppelstrup styr på sit liv. Sønnerne klarer sig godt. Hendes store

lidenskab, broderi, er fremragende for finmotorikken. Hun er aktiv i Parkinsonforeningen og træner fem gange om ugen. To gange om ugen går hun til fysioterapi, to gange til parkinson-holdtræning i fodboldklubben B73, hun er begyndt til Parkinson Boxing om fredagen og spiller padel af og til. Hun misser aldrig en pille og går til kontrol for sin parkinson på Bispebjerg Hospital hver 8.-9. måned.

”Jeg bruger ikke så meget energi mere på at slås med sygdommen. Det suger al kraft ud, hvis man bliver ved med at kæmpe imod. Jeg har accepteret det, når nu det ikke kunne være anderledes. Selv om det er uretfærdigt!”

Broderieksperter Trine Runge kan findes på hjemmesiden *Badass broderi | Workshop | Køb garn og broderimønstre (broderist.com)*.

Jette Oppelstrup, Ole og Grundloven

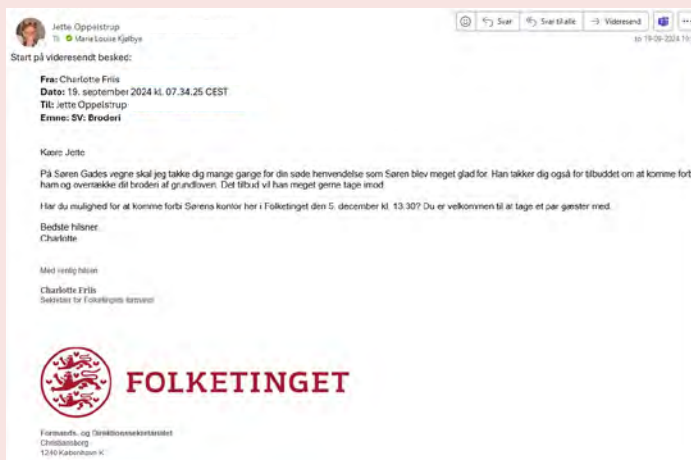
Da Jette Oppelstrups ældste søn Ole i år fyldte 18, modtog han som ny stemmeberettiget borger et brev fra Folketingets formand, Søren Gade, og en kopi af Grundloven.

Forsiden var prydet med et broderimønster, og det samme gjaldt bogens 11 kapitler. Jette Oppelstrup kvitterede med et takkebrev og en broderi-serie med Grundlovens motiver, som hun tilbød Søren Gade på hans embedes vegne.

Kort før Folketingets åbning kom der svar fra Folketingets formand.

5. december mødes Jette Oppelstrup med Søren Gade og overrækker ham sine Grundlovsbroderier.

Se hvordan mødet gik på Parkinsonforeningens Facebook.



Daglige rutiner, klare mål og hjælpemidler kan sikre en bedre hverdag

Har du svært ved at komme i seng om aftenen eller slippe aktiviteter, du er kommet godt i gang med? – Så har du måske impulskontrolforstyrrelser. Parkinsonforeningens ergoterapeut Vicki Lund har sammensat en pakke gode råd til mennesker med parkinson, der kan skabe en mere struktureret hverdag, reducere impulsiv adfærd og forbedre livskvaliteten.

Af Vicki Lund
Ergoterapeut i Parkinsonforeningen

Daglige rutiner:

En fast daglig rutine gør hverdagen forudsigelig og kan bidrage til at reducere impulsiv adfærd.

Afsæt bestemte tidspunkter for sengetid, spisetid, tid til motion, medicin, oprydning osv.

Afsæt tidsrum: "Tidsblokering" indebærer at afsætte specifikke "blokke" af tid – tidsrum – til dagens opgaver, f.eks. hobbyer, havearbejde, se film, læse og sociale fællesskaber.

Klare mål

Konkrete mål for hver dag hjælper med at reducere overskydende tid, hvor impulsiv adfærd lettere kan opstå.

Sæt små, opnåelige mål hver dag, som du kan arbejde hen imod. Mål kan være fx at pudse vinduer, ordne køleskab eller at rydde op i klædeskabet.

Ugentlige mål kan opdeles i mindre daglige trin. Hvis du har sat dig som mål at ordne haven eller rydde op i huset, kan hver dag rumme et specifikt del-mål.

Begræns multitasking:

Fokus på én opgave ad gangen kan sænke stressniveauet og bistå med at undgå impulsive beslutninger.

Fuldfør én opgave ad gangen i stedet for at forsøge at håndtere flere aktiviteter på én gang. Undgå fx at lave mad samtidig med at besvare beskeder. Afsæt et bestemt tidsrum til hver aktivitet. Afslut én aktivitet, før du går videre til den næste.

Brug hjælpemidler:

Påmindelser, alarmer og planlægningslister hjælper med at holde struktur og minder om at skifte mellem aktiviteter. Det kan forhindre impulsiv adfærd, fx at blive ved og ved med en aktivitet. Få overblik. Anvend farvekodede kalendere. Brug smartphone-alarmer, apps eller en simpel køkkentimer/ stopur til at minde om, hvornår det er tid til at standse en aktivitet og gå videre til den næste.



Ugeplanen noteres på en tavle i køkkenet, der hjælper med at holde styr på familiens gøremål.

Lav planlægningslister, som visualiserer dagens opgaver og aktiviteter.

Placer påmindelser rundt omkring i hjemmet, såsom huskesedler om at tage pauser, undgå bestemte hjemmesider eller om at praktisere mindfulness, når man føler sig impulsiv.

Skab ændringer i omgivelserne

Fokuser på at skabe et hjemmemiljø, der understøtter positiv adfærd og reducerer risikoen for impulsivitet.

Minimer rod og sørg for, at ofte brugte genstande er let tilgængelige. Dette skaber en roligere atmosfære, som minimerer tilbøjeligheden til impulsiv adfærd.

Fjern fristelser ved f.eks. at slette apps, blokere adgang til online-platforme eller begrænse tilgængeligheden af betalingskort.

Planlæg pauser og evaluer dagsplaner

Personer med parkinson har ofte brug for hvileperioder for at håndtere træthed. Planlægge pauser og hvileperioder. På den måde kan du sikre, at hvile er bevidst og ikke fører til ustruktureret tid, der kan udløse impulsiv adfærd.

Indarbejd regelmæssige pauser i dagens plan. Brug pauserne til at hvile eller reflektere over dagens plan og om der er behov for justeringer.

Evaluer planen løbende og juster efter behov. Når tiltagene ikke fungerer, kan justeringerne forbedre motivationen og effektiviteten i den daglige struktur.

Værktøjer som dagbøger eller apps kan hjælpe med at følge adfærd og genkende tegn på impulsive *triggere* (udlødere). Det øger selvbevidstheden og lægger fundamentet for at holde planen.

Seks gode råd

1. Etablér en daglig rutine med faste tider for fx sengetider, spisetider, motion, medicin, madlavning, oprydning, hygiejne.
2. Sæt små, opnåelige mål hver dag, som du kan arbejde hen imod. F.eks. at vaske vinduer, ordne køleskab eller rydde op i klædeskabet.
3. Begræns multitasking ved at afsætte en bestemt tid til hver aktivitet, og ved at afslutte én aktivitet, før man går videre til den næste.
4. Hold struktur med farvekodet kalender, alarmer og planlægningslister over dagens gøremål og aktiviteter.
5. Skab et hjemmemiljø, der understøtter positiv adfærd. Hold orden, sørg for, at ofte brugte genstande er let tilgængelige og fjern fristelser på telefon og computer.
6. Indarbejd regelmæssige pauser i dagens plan. Brug pauserne til at hvile eller reflektere over dagens plan. Tænk over, om der er behov for justeringer.

Tal altid med neurologen, hvis du oplever impulskontrolforstyrrelser.

Måske skriver jeg, fordi det gør mig godt



"Jeg var lidt af en rebel som ung, og især min relation til min far var præget af voldsomme skænderier. I dag kan jeg se, at han også var stolt af mig," skriver Morten Haahr.

Da Morten Haahr fik parkinson og gik på pension, gav hans nevø ham en opgave: Skriv om dig selv. "En dag gik det op for mig, at det i virkeligheden var mit liv, jeg sad og prøvede at finde hoved og hale i," fortæller han i denne personlige beretning om at finde sig selv ved at skrive kreativt. En bog blev det endda til: Far og søn.

PERSONLIG BERETNING af Morten Haahr, Frederiksberg
Foto: Privat

Jeg har altid skrevet! Men da jeg fik min parkinson-diagnose, gik jeg mere eller mindre i stå. Fra den ene dag til den anden ændrede min selvopfattelse sig. Jeg var blevet en syg mand, og sygdommen begyndte at fylde mere og mere i mit liv.

Jeg var 66 år og næsten lige gået på pension, og jeg havde ellers gjort mig mange tanker om, hvordan min pensionisttilværelse skulle forme sig. Jeg ville være aktiv i frivilligorganisationer, og jeg ville rejse verden tynd. Jeg var vild med at tage på vandreture, og nu havde jeg tiden og overskuddet til det. Jeg havde været meget bevidst om at stoppe med at arbejde, mens legen var god, så jeg stadig havde masser af energi.

Nu gik jeg i stedet for rundt og bekymrede mig derhjemme. Egentlig var det noget pjat, for jeg var jo ikke reelt blevet mere syg fra den ene dag til den anden, bare fordi jeg havde fået en diagnose, og i starten var mine symptomer ikke voldsomme. Men bevidstheden om, at sygdommen var indlejret i min krop for altid, og uvisheden om hvordan den

ville udvikle sig, slog mig ud af kurs. Og det er jo ikke så underligt. Det tror jeg, de fleste, der har fået en parkinson-diagnose kan genkende.

To vigtige beslutninger

Det var, som om parkinson ændrede min personlighed. Jeg har altid opfattet mig selv som åben og initiativrig, men nu begyndte jeg at blive mere indadvendt. I gamle dage havde jeg for eksempel altid en flok venner med, når jeg tog over i mit sommerhus på Bornholm. Nu havde jeg det fint med at gå og tusse rundt for mig selv i dagevis.



"Jeg er ikke i tvivl om, at den intensive træning er med til at holde mig i gang på den gode måde," mener Morten Haahr, der på grund af sin parkinson træner flittigt og har skiftet storbyferier ud med aktivferier.

Mine dage smuldrede, jeg følte mig skrøbelig, var pludselig blevet mere grådlabil, og min krop blev træt eller udmattet – ja, energiløs – på en helt ny måde.

Sådan gik det meste af den første sommer, men så traf jeg et par beslutninger, som har haft stor betydning for, hvordan jeg har levet mit liv de seneste seks-syv år.

Træning som medicin

Den første handlede om træning. Jeg havde læst, at fysisk træning var den bedste medicin mod parkinson, og jeg besluttede, at det i hvert fald ikke skulle være mangel på træning, der fik mig ned med nakken. Så træning blev mit nye "arbejde", som jeg byggede min dagligdag op omkring. Yoga, cirkeltræning, parkinson-holdtræning og hyppige gåture, især om morgenen.

I gamle dage elskede jeg at tage på storbyferier. Nu begyndte jeg i stedet for at tage på aktivferier ude i naturen. Jeg har også været på tre ugers genoptræning på Montebello i Sydspanien to gange. Jeg kan godt høre, at det lyder frelst, men jeg er ikke i tvivl om, at den intensive træning er med til at holde mig i gang på den gode måde.

Skrivning som træning

Den anden beslutning, jeg tog, handlede om at skrive. Man kan også kalde det



"Nu lever min bog sit eget liv, og den giver mig stadig gode og overraskende oplevelser på sin vej ud i verden," fortæller Morten Haahr, der gerne kommer ud, signerer bøger og læser op fra bogen.

mental træning. Jeg følte en voldsom trang til at skrive. Men hvad skulle jeg skrive om?

En dag, jeg sad og drak en kop kaffe med min nevø, som er forfatter, klagede jeg min nød til ham. Jeg manglede inspiration, jeg kunne jo ikke bare skrive ud i den blå luft.

"Den klarer jeg," sagde han. "Jeg sender dig et spørgsmål hver morgen inden klokken ni. Og så skal du sende mig dit svar inden klokken fjorten." Som sagt, så gjort. Lå der ikke allerede et nyt spørgsmål næste morgen, sendte jeg ham en sms med et ?, og så dukkede det op lidt efter.

Jeg gav også mig selv nogle ben-spænd. Min tekst måtte ikke fylde mere end halvanden A4-side, og den skulle have en klar pointe.

Spørgsmålene varierede meget. I starten handlede de mest om min barndom: Hvad var din livret? Hvad var dit første lønnede arbejde? Hvem var din første store forelskelse? Hvordan fejrede I jul? Senere skiftede de karakter. Nu kunne et spørgsmål lyde: Hvem har du haft dit største skænderi med? Beskriv din bedste nytårsaften. Fortæl om en gang, hvor din far overraskede dig positivt.

Oftentimes tænkte jeg, at det kan jeg da ikke skrive noget fornuftigt om og sad og gloede tomt ud i luften i lang tid. Men så begyndte minderne og billederne at dukke op, og jeg endte med at kunne sende en tekst tilbage, som jeg som regel var tilfreds med.

Skriveriet fyldte mere og mere i mit liv, og mange i min vennekreds måtte mere eller mindre frivilligt lægge øre til mine nogle gange lidt anmassende oplæsningsseancer, når vi, hvad der ofte skete, kom til at diskutere et emne, som jeg netop havde skrevet en tekst om.

To breve fra 1976

Da jeg havde henvend 150 tekster i "banken", skubbede min nevø endnu en gang til mig. "Jeg synes, du skal overveje, hvad du vil bruge alle de tekster til," sagde han.

Nu begyndte en lang proces, som skulle vise sig at blive endnu vigtigere end selve skriveriet. Foran mig lå en bunke tekster som brikker til et puslespil, hulter til bulter. Der var tekster om min barndom og ungdom, om studietiden i København, mit arbejdsliv og familieliv, og om mine mange rejser rundt om i verden. Men hvor var den røde tråd?

En dag gik det op for mig, at det i virkeligheden var mit liv, jeg sad og prøvede at finde hoved og hale i, og så kom jeg i tanker om de to breve, jeg havde fået fra min far og min mor, da jeg sprang ud som bøsse tilbage i 1976. Her var den røde tråd: relationen til min far – på godt og ondt. Og mig selv som far.

Kort og godt: Far og søn, som bogen kom til at hedde, for det endte med en bog!

Jeg var lidt af en rebel som ung, og især min relation til min far var præget af voldsomme skænderier. Han var

en forbenet patriark, der foragtede alt, hvad jeg stod for, syntes jeg. Selv om jeg i dag godt kan se, at han også var stolt af mig. Jeg reagerede med at være lige så firkantet. Men tingene er sjældent sort-hvide, og rummelighed er en af de egenskaber, jeg er gladest for at have tilgnet mig hen ad vejen.

Det har gjort mig til et meget mere harmonisk menneske på mine gamle dage.

Parkinson og kreativitet

Nu lever min bog sit eget liv, og den giver mig stadig gode og overraskende oplevelser på sin vej ud i verden. Men den bedste gave, jeg har fået, er, at det at skrive den har givet mig en bedre forståelse for det liv, der nu engang er mit. Skriveriet har fungeret som en slags mental terapi, som har været mindst lige så vigtig som den fysiske træning.

På et område føler jeg mig imidlertid stadig som Bambi på isen i Disneys juleshow, og det handler om mit forhold til min parkinson-diagnose. Nu har den været en uundgåelig del af mit liv i snart otte år. Alligevel er det endnu ikke lykkedes mig for alvor at forstå og erkende, hvordan sygdommen har påvirket mig både mentalt og fysisk. Og stadig gør det. Hver dag.

Så nu skriver jeg igen! Jeg graver mig ned i min sygdom og satser på, at jeg kan få en bedre forståelse af, hvordan den stadig styrer det meste af mit liv ved at sætte ord på. Eller måske har jeg bare lyst til at sætte mig ned og skrive, fordi det gør mig godt!

Jeg læste for et par år siden en artikel om et amerikansk forskningsprojekt, som undersøgte sammenhængen mellem parkinson og kreativitet. Artiklen konkluderede, at mange parkinsonpatienter oplever en hidtil ukendt trang til at udfolde sig kreativt.

Det gælder i hvert fald for mig.

Morten Haahr er 73 år. Han var lige gået på pension som 66-årig, da han fik konstateret parkinson. Morten var kommunikationsrådgiver i bureauet Advice i mange år. Inden da var han redaktør i Amnesty International. Han bor på Frederiksberg, hvor han deler en stor lejlighed med en veninde. Hans bog *Far og søn* udkom på Forlaget Egeris i efteråret 2023 og kan købes på WilliamDam.dk



Så er vi – Morten (forrest) og Anders – klar til første tur i bjergene.

Husk at smile, når du kommer i mål

Morten Benn, Ry, skriver om et mindeværdigt cykelløb i Frankrig i sommeren 2024, som han gennemførte sammen med Anders Olsen, Aalborg. At sætte sig et stort mål, og så gennemføre det sammen med en ven, der også har parkinson, er fantastisk, synes de begge.

CYKLING I FRANKRIG
af Morten Benn, Ry

Klokken er 15 den sidste mandag i juni 2024.

”Er du klar?”

”Ja da, jeg er klar, Morten.” Bilen er pakket med klipklapper, t-shirts og shorts, som om vi skal på solferie i Frankrig. Men i bilen er der også cykeltøj, cykelsko, hjelme, solbriller, solcreme, drikkedunke, energi-gel, værktøj og to ens racercykler af mærket Cervélo



Feltet lige før startskuddet til ”La Marmotte”. Nu går det løs!

Caladonia 5, med Shimano Ultegra Di2 og Favero Assioma pedaler. Hver cykel har en køreklar vægt på 8.1 kg.

Målet er Le Bourg-d'Oisans ved foden af den legendariske stigning op til Alpe d'Huez.

Der er altså ikke lagt op til en uge på ryggen foran poolen. Anders og jeg har helt andre mål!

Vintertræning på cykel

Vi skruer tiden tilbage til oktober 2023.

Vintertræningen er begyndt. Jeg sidder klar på min cykel foran computeren. Jeg har åbnet programmet Zwift (et online cykelprogram), som er tilsluttet min hometrainer. Cykelprogrammet betyder, at man kan cykle og træne sammen, uanset hvor man er, bare der er internet.

Jeg har headset på, så vi kan tale sammen, mens vi cykler. De andre tilmeldte til dagens træning logger på. Fra start er der

en hyggelig snak på gruppens samtalekanal. Et par nye medlemmer kører med i dag, og vi har en kort præsentationsrunde, før vi er klar til dagens træning.

Her møder jeg Anders Olsen første gang.

Blandt andet taler vi om målene for vores cykeltræning. Mål hjælper med at motivere til at give den ekstra gas.

I 2024 vil Anders først cykle Vättern rundt, en tur på 315 km. Årets andet store mål er et cykelløb i La Marmotte i Frankrig, på 177 km og 5000 højdemeter.

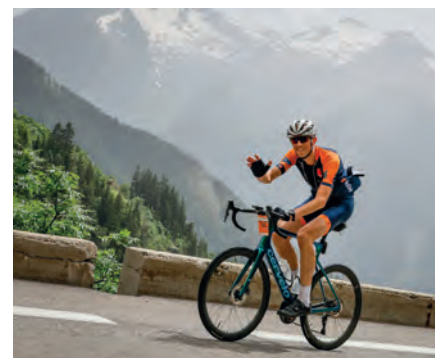
Træningen til så store udfordringer er vigtig.

Hen over vinteren cyklede vi ca. 50 ture sammen, så grundformen var god, da foråret kom, og vi igen kunne cykle udendørs.

En ledig plads

En tidlig forårsdag i 2024 mødes jeg med Anders i en lille by uden for Aarhus til motionscykelløbet ”Ronde Van Borum”, 74 km, 1100 højdemeter. Efter løbet fortæller Anders, at der er en ledig plads i bilen til Frankrig...

Nu er vi så på vej de ca. 1600 km til De franske Alper. Ingen af os har megen erfaring med at køre i bjerge. De næste par dage bruger vi på at cykle nogle gode ture, så vi kan forberede os.



Morten på vej op ad Alpe d'Huez.

Køre op og trille ned

Cykeltøjet ligger klar ved siden af sengen, da vækkeuret ringer kl. 05.00 lørdag morgen.

Vi spiser en omgang morgenmad og selvom vi er i croissantens hjemland, står der havregryn med banan på menuen. Dagens tur kræver en masse energi.

Der er lidt stille i vores hytte sådan en morgen, vi er meget spændte på dagens udfordring.

Kl. 06.30 triller vi over til startområdet med lommerne fyldt med bananer og energi-gels. Her møder vi de ca. 7000 andre deltagere. Vejret er perfekt, 20 grader og helt vindstille.



Alpe d'Huez i Frankrig er på 12 km og har 21 hårnålesving, der bringer os de sidste 1200 højdemeter op til målstregen. Vejret er heldigvis med os, vinden har lagt sig, solen kigger lidt frem og temperaturen er 20 grader. Her udsigt fra sving 12 på Alpe d'Huez.

Vi kommer i to forskellige startgrupper. Jeg bliver sendt afsted kl. 07.10, Anders 30 minutter senere.

Efter 13 km møder vi det første bjerg, Col du Glandon. Her er en 22 km lang opkørsel med 1100 højdemeter. Men heldigvis triller man ned igen, og vi kan slappe lidt af, inden et lidt fladere stykke bringer os til næste bjerg. Selv om det er fladt, er det hårdt. Vinden er taget til, og jeg får den lige i hovedet.

Vi kommer til foden af de to bjergpas Col du Télégraf og Col du Galibier. Kun afbrudt af en lille nedkørsel går det op ad de næste 34 km.

Jeg er heldig at være sendt afsendt i den første startgruppe, så jeg kun har vinden og bjerget at slås med. Jeg har endda overskud til at nyde den fantasti-

ske udsigt over dalen, hvor en stor flok køer nyder græsset. Højt over os driver nogle store ørne rundt.

Et kort øjeblik tænker jeg, om det er gribbe, der godt kan lide cykelryttere, og bare venter på, at en rytter må give op...

Vind, regn og kulde

Da Anders kommer til bjerget, vælter regnen ned og vinden er hård. Det går ok på opkørslen, der skal jo trædes godt til for at komme op, og det giver varmen. Vi har nu kørt 120 km og 3600 højdemeter. Der venter nu en 42 km lang nedkørsel fra toppen af Col du Galibier.

Det er koldt – meget koldt, når man er drivvåd, vinden er hård og det kun er 10 grader. Tilmed er kulde og parkinson ikke den bedste cocktail.

Det er det, Anders bliver udsat for. Ry-stende af kulde og med fingre, der næste ikke kunne bremse, kom han ned af bjerget i god behold. Det var også koldt for mig, men ingenting i forhold til ham.



BLÅ
BOG

MORTEN BENN

er 49 år og bor i Ry sammen med Malene.

”Jeg fik diagnosen parkinson i marts 2020. Når jeg ikke passer mit arbejde som produktionsleder i Bandagist Centret, bruger jeg gerne min tid i vores have, på madlavning, ture i skoven og selvfølgelig en masse træning: Jeg løber, cykler på min MTB/racer, dyrker CrossFit hos fysioterapeut og i vinterhalvåret cykling på Zwift, hvor jeg står for en del af cykeltræningen. Især cykling giver mig ro i kroppen. Næsten alle mine parkinsonudfordringer forsvinder, så snart jeg begynder at tage mit træningstøj på.”



BLÅ
BOG

ANDERS OLSEN

er 50 år og bor i Klarup ved Aalborg. Han er gift med Majbritt, og de har tilsammen fire voksne børn. ”Jeg arbejder som rejsemontør for Prima-Vent a/s i Esbjerg. I min fritid cykler jeg en del og går lidt på jagt. I november 2021 fik jeg diagnosen parkinson, som jeg skal leve med resten af livet. Men på cyklen er det, som om alt er glemt, og jeg får virkelig meget ud af at træne både på landevejen og på hometraineren.”

Varmen i kroppen kom dog lige så stille igen, men dagens udfordring er ikke slut. Vi mangler Alpe d'Huez på 12 km med 21 hårnålesving, der bringer os de sidste 1200 højdemeter op til målstregen. Vejret er heldigvis med os, vinden har lagt sig, solen kigger lidt frem og temperaturen er 20 grader.

På rette vej

Vi klarer begge den sidste hårde stigning i god stil og kommer op til byen på bjerget. Vi kunne begge smile, da vi efter en lang og hård dag kunne køre over målstregen. Med kæmpe stolthed i kroppen og en medalje om halsen kunne vi efter løbet trille cyklen ned igen, gennem de 21 sving til vores hytte på campingpladsen i dalen.

Da vi sammen sidder og nyder en øl efter dagens udfordring, taler vi om vores oplevelser i løbet af dagen, men også om, hvor meget det har betydet.

At sætte sig et stort mål, og så gennemføre det sammen med en ven, der også har parkinson, er fantastisk.

At have hinanden til at motivere til træningen er vigtigt.

At have parkinson er ingen undskyldning. Anders og jeg vil give sygdommen al den modstand, vi overhovedet kan.

At deltage i store sportsarrangementer på lige fod med andre, der ikke har parkinson, og faktisk være bedre end dem – det giver os en fornemmelse af, at vi er på rette vej.

Anders kom i mål efter 10 t 15 min. Morten kom i mål efter 8 t 06 min. Ud af 7000 tilmeldte ryttere gennemførte 4500 løbet.



Anders på vej op ad Alpe d'Huez. Det er køligt, men solen skinner stadig.

Fagpersoner i hele Danmark

får ny viden hos Videns- og Kompetencecentret for rehabilitering til mennesker med Parkinsons sygdom



Mange med parkinson har glæde af den specialiserede parkinson-rehabilitering på Sano i Skælskør. Videns- og Kompetencecentret er med til at sikre den høje kvalitet og udfører desuden andre opgaver med at uddanne personale i bl.a. kommuner. Foto: Sano

Siden 2017 har Videns- og Kompetencecentret for rehabilitering til mennesker med Parkinsons sygdom sørget for rådgivning og bidraget til uddannelse og opkvalificering af bl.a. fysioterapeuter og personale på plejehjem. Målet er at udbrede viden om parkinson og rehabilitering.

Tekst: Malaika Lange

Allerede for nogle år siden oplevede Parkinsonforeningen behov for at styrke den generelle og faglige viden om Parkinsons sygdom i Danmark. *Nationalt videnscenter for rehabilitering til mennesker med Parkinsons sygdom* blev derfor etableret i 2017 som et samarbejde mellem Parkinsonforeningen og Sano rehabiliteringscenter. Sano rehabiliteringscenter ejes af Gigtforeningen.

I 2020 blev det besluttet at videreføre Videnscentret som et nationalt videns- og kompetencecenter. I 2024 hører det til Videns- og Kompetencecentrets opgaver at skabe overblik over og udbrede viden om parkinsonrehabilitering samt sikre høj kvalitet i tilbuddet om specialiseret rehabilitering.

Videns- og Kompetencecentret står desuden for at understøtte uddannelse af kommunale sundhedsfaglige medarbejdere samt fysioterapeuter og psykologer, der arbejder med mennesker med parkinson. Som noget helt nyt i 2024 sikrer Videns- og Kompetencecentret, at sygeplejersker kan undervise i alle regioner. Centret har en liste over parkinson-sygeplejersker, som mod betaling kommer ud og underviser på plejehjem, sundhedsuddannelser mm. i hele landet. Hvis fagpersoner omkring dig eller din nærtstående efterspørger mere viden om parkinson, kan du henvise til Videns- og Kompetencecentret. Sundhedskonsulent Malaika Lange og projektleder Vibeke Grønlund står klar til at yde rådgivning og henvise til muligheder for uddannelse og opkvalificering.

Aktuelt tilbyder Videns- og Kompetencecentret disse aktiviteter:

- ◆ Grundkursus i Parkinsons sygdom for kommunale medarbejdere afholdes to gange årligt.
- ◆ Kursus for fysioterapeuter holdes to gange årligt. Efter kurset registreres fysioterapeuterne på behandlerlisten på foreningens hjemmeside.
- ◆ Kursus for psykologer holdes med ca. to års mellemrum. Efter kurset registreres psykologerne på behandlerlisten på foreningens hjemmeside.
- ◆ Vidensdag for fysioterapeuter holdes en gang om året og skal udbygge fysioterapeuternes viden.
- ◆ Vidensdag for kommunale ledere, koordinatører, udviklingssygeplejersker og -terapeuter holdes hvert andet år.
- ◆ Forskningsseminar om parkinsonrehabilitering afholdes hvert andet år og samler forskere med interesse for parkinsonrehabilitering.
- ◆ Henvisning til undervisning. Centret har en liste over parkinsonsygeplejersker, som har mulighed for mod betaling at komme ud og undervise på plejehjem, sundhedsuddannelser mm. i hele landet.

Et godt liv med Parkinsons sygdom – nu også i lyd og billeder

I december 2024 lanceres de første tre podcast-episoder i serien ”Parkinson tæt på”. De tre udsendelser sætter fokus på mental sundhed, pårønderollen og impulskontrolforstyrrelser. Vært er journalist Camilla Nørgaard fra TV2 News. I foråret 2025 sendes de første ti online-foredrag, hvor fagpersoner deler deres nyeste viden.

Tekst: Ida Skytt
Analysemedarbejder

Parkinsonforeningen lancerer et nyt spændende projekt: Over de næste tre år producerer vi 30 online foredrag og 15 podcast-episoder om forskellige aspekter af livet med parkinson. Det er et unikt tilbud, der giver mulighed for at dykke ned i den nyeste viden om parkinson, få konkrete redskaber til hverdagen og høre historier fra mennesker, der selv lever med sygdommen, eller som støtter op om en, der gør.

Online foredrag og podcasts er tilpasset hverdagen, så man kan se eller lytte når som helst. Hvad enten du er nydiagnosticeret, pårørende eller bare nysgerrig over for, hvordan man kan leve et godt liv med parkinson, er der masser af viden og inspiration at hente.

I december 2024 lanceres de første tre podcast-episoder i serien ”Parkinson tæt på”. De tre udsendelser sætter fokus på mental sundhed, pårønderollen og impulskontrolforstyrrelser. Pod-

cast-serien giver mulighed for at høre ærlige og inspirerende samtaler mellem mennesker med parkinson, pårørende og fagfolk. Vært er den dygtige og erfarne journalist Camilla Nørgaard fra TV2 News, som er Parkinsonforeningens ambassadør, og som selv har erfaring som pårørende til parkinson.

I foråret 2025 sendes de første ti online foredrag, hvor fagpersoner deler deres nyeste viden. Vælger man at deltage *live*, er der mulighed for at stille spørgsmål direkte til eksperterne.

Desuden er optagelserne tilgængelige på Parkinsonforeningens hjemmeside, så du kan se dem, når det passer.

Hold øje med Parkinsonforeningens hjemmeside og nyhedsbrev, så du ikke går glip af de mange spændende podcasts og online foredrag, der kan give viden, støtte og inspiration til din hverdag.

Projektet er støttet af Lundbeck-fonden, Helsefonden og Jascha fonden.

Den erfarne journalist Camilla Nørgaard fra TV2 News, der selv har erfaring som pårørende til parkinson, er vært på Parkinsonforeningens nye podcast-serie ”Parkinson tæt på” med inspirerende samtaler mellem mennesker med parkinson, pårørende og fagfolk. Foto: Thomas Wilmann, TV2.



Hvordan finder jeg podcast og online foredrag?

Podcasten kan findes i de populære podcast-apps Apple Podcast, Google Podcast og Spotify, og den afspilles på din telefon. Søg på ”Parkinson tæt på”, så kommer den frem. Derudover kan du også høre podcasten på Parkinsonforeningens hjemmeside under den nye menu-side ”Video | Podcast”.

Online foredrag vil blive offentliggjort på Parkinsonforeningens hjemmeside under ”Kalender” og i foreningens nyhedsbrev på e-mail. Du tilmelder dig ligesom et almindeligt arrangement og får derefter tilsendt et link, som du trykker på, når foredraget er planlagt til at starte. Allerede afholdte online foredrag kan ligesom podcasten ses på www.parkinson.dk på den nye menu-side ”Video | Podcast”.

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 **tf. 45 11 45 50** for at høre om dine muligheder.



Kommunikationscentret

www.komcentret.dk

HUSKER DU DIN MEDICIN!? GØR DET MEGET LETTERE MED PÅMINDELSER



Stort udvalg af
Medicinure
Aktivitetssure
Pilleæsker

med op til
8 daglige

lyd-/vibrationsalarmer



ASTRID LEISNER & SØN ApS

SE UDVALG PÅ
LEISNER.DK

Mennesker med parkinson oplever godt samarbejde med arbejdsgiver og jobcenter

En spørgeskemaundersøgelse blandt Parkinsonforeningens medlemmer viser, at mennesker med parkinson, der er i arbejde, oplever godt samarbejde med arbejdsgiver og jobcenter.

Af Ida Skytt, Analysemedarbejder, Parkinsonforeningen
Foto: Shutterstock

I Danmark lever mindst 12.000 mennesker med parkinson. De fleste af dem er i pensionsalderen, men ca. en tiendedel er i beskæftigelse, enten i form af et ordinært arbejde eller et fleksjob.

Parkinsonforeningen har lavet en spørgeskemaundersøgelse blandt sine medlemmer. Den undersøger, hvordan mennesker med parkinson, som er på arbejdsmarkedet, oplever samarbejdet med deres arbejdsgiver og med jobcentret.

Undersøgelsen viser, at lidt over halvdelen af de erhvervsaktive respondenter med parkinson arbejder fuldtid, mens omkring en fjerdedel er i fleksjob, primært på grund af deres diagnose. De resterende arbejder enten deltid eller er sygemeldt.



Åbenhed og tilpasning

De fleste har informeret deres arbejdsgiver og kollegaer om deres sygdom, og mange oplever god behandling på arbejdspladsen. Cirka en fjerdedel af dem, der arbejder fuldtid, har fået tilpasset deres arbejdsopgaver, fx med færre tunge løft eller mere fleksibel arbejdstid. Det gælder for halvdelen af dem, der er på deltid.

Desuden peger rapporten på, at kontakten til jobcentrene overordnet set vurderes som positiv, med nogle få undtagelser, hvor der rapporteres om lang sagsbehandlingstid. Knap hver femte af respondenterne på fuldtid har fået bevilget hjælpemidler, og hver 10. har fået personlig assistance til at håndtere deres arbejde.

Samlet set viser undersøgelsen, at mange mennesker med parkinson modtager støtte og forståelse både fra deres arbejdsgiver og jobcenter, hvilket er afgørende for at kunne fastholde en tilknytning til arbejdsmarkedet.

Læs hele undersøgelsen, offentliggjort 26. august 2024 på <https://parkinson.dk/om-os/politik-og-oekonomi/analyser/>

Nyt erhvervskursus 2025

- ◆ Hvordan tilrettelægger du arbejdslivet med Parkinsons sygdom?
- ◆ Giver sygdommen symptomer, som er vanskelige at håndtere i dit daglige arbejde?
- ◆ Hvilke muligheder findes der i lovgivningen, som kan kompensere for disse vanskeligheder?
- ◆ Hvilke muligheder findes der, hvis du ikke længere kan arbejde?
- ◆ Hvilke psykologiske og kognitive problemer kan der opstå, når man lever med Parkinson?

I løbet af dagen er der oplæg ved socialrådgiver, en fastholdendelseskonsulent samt en patient, som fortæller om sit samarbejde med jobcenteret.

Gennemgående for dagen er erfaringsudveksling og mulighed for refleksion i forhold til egen situation.

Kurset er målrettet personer med parkinson, men pårørende er også velkomne.
Kurset afholdes lørdag den 26. april 2025 i Taastrup.

Tilmelding via hjemmesiden under arrangementer.

Yderligere oplysninger på telefon 3635 0230 eller mail ebech@parkinson.dk.

Træning af smilemusklen for yngre

En weekend i september var knap 40 yngre med parkinson samlet til Årsmøde for Yngre med fællesskab, motion og motivation i hverdagen. Mødet blev en stor succes, og flere meldte sig til at arrangere næste møde.

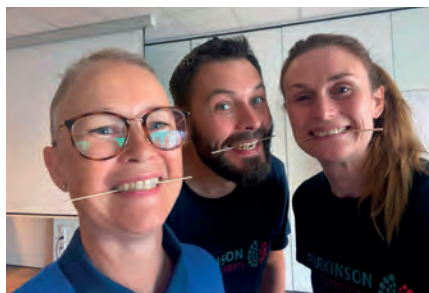
Tekst: Ulrik Gade Husted
Foto: Ulrik Gade Husted og Hannah Petersen

En weekend i september var knap 40 yngre med parkinson samlet til fællesskab, motion og motivation i hverdagen. For ni af de tilstedeværende yngre med parkinson var dette årsmøde første gang, de mødte andre ligestillede.

Netværk med ligestillede er afgørende i hverdagen for mange mennesker med parkinson. Andre, der forstår deres situation, uden at man behøver forklare et helt sygdomsforløb.

Man er ung eller ”yngre med parkinson”, når man er yngre end 56 år. Formentlig udgør hele populationen af yngre med parkinson i Danmark kun 300-400 personer. Parkinsonforeningen støtter derfor netværket for yngre med parkinson, så de på landsplan kan danne net-

værk med andre i lignende situationer og sparre med hinanden.



Motivatoren Ulrik Lyng, der holdt oplæg til årsmødet, fik deltagerne til at træne smilemusklen med en pind i munden. Motion er medicin og al motion tæller.

”Jeg har selv haft parkinson i mange år nu, og jeg manglede i starten meget nogle andre yngre at spejle mig i. Derfor startede vi Parkinsonforeningens Yngre-netværk, da jeg endelig fik kontakt til nogle ligestillede”, forklarer Hannah Petersen, der har været med til at arrangere alle årsmøder for yngre.

Et godt liv med parkinson

”Hver gang jeg møder en nydiagnosticeret, forsøger jeg at vise dem, at der er et

netværk og et godt liv at leve med parkinson. På den måde bliver netværket også ved med at være en slags terapi for mig selv. Parkinsonforeningen kan gøre noget for dig, uanset hvor længe du har haft diagnosen,” fastslår Hannah Petersen, der desuden er engageret i Parkinsonforeningens Hovedbestyrelse.

Bag programmet stod styregruppen for yngre med parkinson, der indtil nu har arrangeret et årsmøde hvert andet år. Begejstringen for årsmødet var stor og flere meldte sig på banen til at arrangere et kommende årsmøde.

Årsmødet for yngre blev støttet økonomisk af Abbvie.



Programmet bød bl.a. på små lege, hvor deltagerne lærte hinanden bedre at kende. Hannah Petersen (med ryggen til) instruerer deltagerne i øvelsen med balloner.

Kursus for pårørende

Har du brug for at vide mere om rollen som pårørende til et menneske med parkinson?

Parkinson påvirker ofte hele familien og parforholdet – og udfordringerne kommer gradvis i takt med, at sygdommen udvikler sig. Det kan være svært at tale åbent om, og der er behov for løbende omstilling.

Parkinsonforeningen udbyder igen et

kursus for ægtefæller/samlevende, der ønsker redskaber til at håndtere en ændret hverdag.

Psykolog Susanne Ohrt har mange års erfaring med parkinson og er gennemgående underviser dagen igennem. Desuden fortæller Parkinsonforenin-

gens socialrådgiver Elsebeth Bech om relevante støttemuligheder.

Der bliver god mulighed for at stille spørgsmål undervejs og erfaringsudveksle med ligestillede. I løbet af dagen serveres morgenmad, frokost og eftermiddagskaffe.

Tid og sted:

- ◆ Lørdag d. 1. februar 2025 kl. 09.30-17.00 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Boulevard 2, 2630 Taastrup
- ◆ Pris: Kurset er gratis for medlemmer. For ikke-medlemmer er prisen kr. 485
- ◆ 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 par-medlemsskab koster kr. 500. Medlemskab giver bl.a. adgang til lokale aktiviteter, medlemsbladet Parkinson Nyt.

Tilmelding er åben i perioden 9. december-6. januar 2025. Herefter trækkes evt. lod om pladserne. For spørgsmål kontakt Elsebeth Bech (ebech@parkinson.dk) eller tlf. 3635 0230).

FAGLIG RÅDGIVNING

**Neurolog, overlæge
Tove Henriksen**

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

**Neurolog
Michael Møller**

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

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

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

**Logopæd/talepædagog
Lisbeth Haaber**

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

**Elsebeth Bech
Socialrådgiver**

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

**Fysioterapeut
Finn Egeberg Nielsen**

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

**Psykolog
Susanne Ohrt**

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

**Ergoterapeut
Vicki Lund**

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

**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

**Tandlæge
Sara Baram**

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

**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.

**Fysioterapeut
Jakob Frederiksen**

Træffes mandag kl. 13-14
på 48 88 80 22.

Jakob Frederiksen har stor erfaring inden for fysioterapi og træning for personer med parkinson. Han arbejder til daglig hos FysioDanmark i Birkerød samt på Afdeling for Hjerne- og Nervesygdomme på Rigshospitalet i Glostrup. Desuden besvarer han spørgsmål om de nye strukturerede forløb.



PARKINSONLINJEN

Parkinsonlinjen består af frivillige med personlig erfaring med parkinson, enten ved selv at have diagnosen eller som pårørende. Parkinsonlinjens frivillige har et afklaret forhold til sygdommen og deler gerne ud af deres erfaringer. Desuden har de frivillige en grundlæggende viden om parkinson og Parkinsonforeningen, herunder øvrige tilbud om rådgivning.

De frivillige er underlagt tavshedspligt, så du kan være helt tryk ved at kontakte dem.

Du finder mere information samt kontaktoplysninger på Parkinsonlinjen på hjemmesiden:
<https://parkinson.dk/raadgivning/parkinsonlinjen/>

SEKRETARIATET



Astrid Blom
Direktør

ab@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 36 eller
60 72 63 13



Ida Skytt
Analysemedarbejder

ida.skytt@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30 eller
44 14 43 96



Karen Østergaard
Forskningsformidler

kao@parkinson.dk



Marlene Grønnegaard Them
**Teamleder og sundheds-
politisk konsulent**

mgt@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30



Elsebeth Bech
Socialrådgiver

ebech@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30
eller 30 73 68 68



Malte Bang
Organisationskonsulent

malte.bang@
parkinson.dk
Tlf. 44 14 19 52



Katrine Thorlund
**Kommunikations-
og eventkonsulent**

katrine.thorlund@
parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30



Ulrik Husted
**Teamleder og medlems-
systemansvarlig**

ulrik.husted@
parkinson.dk
Tlf. 44 14 20 56



Heidi Wong
Bogholder

heidi.wong@
parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30



Marie Louise Kjølbye
Journalist og redaktør

mlk@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30 eller
24 42 11 89



**Lene Terndrup
Mortensen**
Kontorassistent

lene.terndrup@
parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30



Lærke Taidal
Sekretariatsmedarbejder

laerke.taidal@
parkinson.dk
Tlf. 4888 0210

FORRETNINGSUDVALGET

Landsformand René la Cour Sell, Jungsøvej 12, 4174 Jystrup Midtsj, 40 58 22 00, renelacoursell@parkinson.dk
Næstformand Berit Kjærgaard, Nørre Havnegade 34, 1. th, 6400 Sønderborg, 29 45 3809, bibsek@outlook.dk
Bestyrelsesmedlem Hanne Westergaard, Søkrogen 15b, 8300 Odder, 30 86 01 33, westergaard@hvw.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.jrgensen@gmail.com
Bestyrelsesmedlem Inger Albertsen, Gl. Strandvej 21, 3050 Humlebæk, 53 70 16 55, inger.albertsen@hotmail.com

PARKINSON
foreningen



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

REGION HOVEDSTADEN

Bornholm

Formand: Jytte Lund
23 88 49 66
jytte@roemersminde.dk

København/Frederiksberg

Formand: Jan Petersen
27 57 35 72
jdp111060@gmail.com

Storkøbenhavn

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

Nordsjælland

Formand Inger Albertsen
53 70 16 55
inger.albertsen@hotmail.com

DANS MED PARKINSON

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/dans-med-parkinson/

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

Ballroom Fitness™ i Frederiksværk: Danseinstruktør Tove Lauritsen, tirsdag 15.30 i Ågalleriet, Hans Futttrups Sti 3, 3300 Frederiksværk. 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.

Dans med Parkinson i Hillerød: onsdag 8.30-9.30. Danseinstruktør: Mie fra MieFys. Prisen er 100,- kr. pr. gang for den, som har parkinson. Partner eller pårørende danser gratis med. Hvis du kunne tænke dig at danse med, så skriv eller ring til mie@miefys.dk, 5370 2001.

PARKINSON BOXING

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/boksning/

Christianshavn: Boksning i C.I.K. mandag og onsdag 15-16, CIK, Bådsmadsstræde 20, 3. sal. Mandag før boksning er der en halv times yoga 14.30-15.

Farum bokseklub: tirsdage og torsdage 17-18, www.farum-bokseklub.dk

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

PARKINSON KOR

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/kor/

Amager: Kor hver mandag 17-19 i Allehelgens kirke, Ungarnsgade 43, 2300 Kbh. S.

Rudersdal: Pilekoret Rudersdal synger tirsdage 12.15-13.55. Kontakt Anni Hammerlund, 2720 1143.

Ishøj: Brokoret synger torsdage 11-12.30, Brohuset, Vejlebrovej 45, 2635 Ishøj. Kontakt Jette Campostrini, 4037 0397.

BORNHOLM

KØBENHAVN-FREDERIKSBERG

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

Bordtennis i C.I.K. onsdag 10-12 og fredag 14-16 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20, 2. sal.

Møde for nye medlemmer 22.2. 2025 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20. Nærmere info kommer.

Foredrag om motion og parkinson 12.3. 2025 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20. Nærmere info kommer.

Generalforsamling 29.3 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20 Nærmere info kommer.

Øvrigt, forår 2025:

Dialogmøde på Bispebjerg. Parkinson Unity Walk 24. maj 2025. Nærmere info om arrangementerne: Jan Pedersen, jdp111060@gmail.com

STORKØBENHAVN

Faste aktiviteter:

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.

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: Julefrokost 28. november 13-16 i restaurant Kastrup Strandparks festsal. Her skal vi nyde en juleanretning. Der skulle også blive tid til julelotteri. Kastrup Strandpark 1, 2770 Kastrup. Godt Nytår 23. januar 2025. Indholdet er ikke helt på plads endnu. Foredrag med tandlæge Sara Baram 6. januar 14-17 om tænder og parkinson. Se [hjemmesiden](#).

Ballerupklubben: Ergoterapeut Helle Rasmussen 7. november 17-19 om MediYogo, en yogaform, der bruges i sundhedsvæsenet. Medbring pude/tæppe, hvis du har brug for støtte i siddende stilling. Julehygge 5. december 17-19 med smørrebrød for egen regning og billige drikkevarer. Se [hjemmesiden](#).

Café Parkinson Herlev/Glostrup: Musiker Martin Jantzen spiller og synger for os 18. november 15-17. Martin har bl.a. lavet en cd/podcast med sange, der er gode at spadserer til. Juleafslutning 16. december 13-15. Prisen kommer senere. Se [hjemmesiden](#).

Ishøjklubben. Neurologisk overlæge Merete Karlsborg, Bispebjerg hospital, fortæller 1. november 13-15 om kognitive problemer ved parkinson. Kom og bliv klogere! Se [hjemmesiden](#).

Juleafslutning 6. december 13-15 med masser af julehygge og bankospil. Seniorforsker, biokemiker Sanne Kaalund fortæller 10. januar 13-15 om sin forskning i sygdomsforandringer i hjernen ved parkinson og atypiske parkinsonsygdomme. Se [hjemmesiden](#).

Parkinsonklub Klub Rødovre & Hvidovre: Samtaler på tværs 5. november 16-18, først samlet, så delt. **Julehygge** 10. december med gløgg, æbleskiver, pebernødder og levende musik, samt det årlige bankospil. **Nytårsskur** 7. januar 16-18 med små lækkerier og bobler i glassene. **Seniorshoppen** 4. februar 16-18. Seniorshoppen fortæller om hjælpemidler til parkinsonister. **Samtaler på kryds og tværs** 4. marts, først samlet, så delt. Se [hjemmesiden](#).

NORDSJÆLLAND

Parkinsonmøder om kommunale tiltag

Bestyrelsen i Nordsjællandskredsen afholder møder i de lokale caféer i Nordsjælland, hvor alle er velkomne til at deltage. Ved disse møder vil der blive lagt vægt på kommunalt samarbejde, hvor foreningens mål og strategi og ikke mindst kommunale tiltag inden kommunalvalget i 2025 vil blive drøftet. Vel mødt! **Møderne afholdes her: Hillerød 26. november 2024**, Grønnegadecentret, Grønnegade 15, 3400 Hillerød. **Frederikssund 24. februar 2025**, se [hjemmesiden](#) for lokalitet. **Fredensborg 28. april 2025**, se [hjemmesiden](#) for lokalitet.

Caféer i Nordsjællandskredsen:

Allerød: Julehygge 11. december. Tilbageblik på 2024 og ønsker til Caféen i 2025 onsdag 8. januar 2025. Møder holdes 2. onsdag i måneden 14-16 i Menighedshuset, Aggebovej 5, 3450 Allerød. Pris: 20 kr. for kaffe/ kage. Kontakt: Olav B. Christensen olachro1@gmail.com

Egedal: Cafémøder mandage i Hep-Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse. Kaffe/ te og wienerbrød: 20 kr.

Kaffe og socialt samvær 20. januar 13.30. **Kaffe og socialt samvær** 17. februar 13.30. Kontakt og tilmelding pr. SMS til Eva Bay tlf: 6169 4303, bay-jurek@hotmail.com

Fredensborg: Cafémøder holdes i Byens Hus, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal, medmindre andet er angivet. Kontakt: Marianne Petersen, tlf: 30362571, lillebo88@petersen.mail.dk. 20 kr. betales ved indgangen.

Julehygge i Egestuerne 9. december. **Lindebjerg om seniorkøretøjer** 10. februar 14-17. Lindebjerg er Danmarks største leverandør af seniorkøretøjer og præsenterer tricykler og andre senior-køretøjer/ hjælpemidler. **Stemmetræning med Pilekoret** tirsdag 11. marts

13-16. Besøg af Pilekoret med sanglærer, korleder og logopæd Liva Andersson. Pilekoret synger for os, og vi synger sammen med koret. NB! Sted: KulturStationen i Humlebæk. **Mikroglia's betydning for Parkinsons sygdom** mandag 14. april 14-17. Anna Mathia Klawonn, Associate Professor, PhD ved Århus Universitet fortæller om den nyeste forskning i mikroglia. Botox til visse parkinsonsymptomer? – Theodóra Hannesdóttir Cleemann fortæller 12. maj 2025 14-17 om brug af botox. NB! Sted: KulturStationen i Humlebæk.

Frederikssund:

Møderne holdes i Frivillighuset, Lundevej 7, Frederikssund kl. 14.30. Kontakt: Carla Christensen 22254109/ 22254832 E-mail: carlachristensen29@gmail.com

Cafémøde: 7. januar kl. 14.30 instruerer falckredder Jan Olsen os i brug af **hjerterstarter** samt fortæller om, hvad vi skal være særligt opmærksomme på ved fald, og hvordan vi hjælper pågældende op igen.

Cafémøde: 4. februar kl. 14.30 får vi besøg af **forfatter og coach Bodil Odde**. Kom og hør Bodils spændende foredrag: *Når drømmen bliver virkelighed*. I foredraget vil Bodil tage udgangspunkt i sine to romaner "Lyden af stille ro" (2019) og "Picassos Kys" (2024).

Cafémøde: 25. februar kl. 14. **Bemærk at mødet afholdes på en tirsdag!** Kredsbestyrelsen vil gerne holde kredsbestyrelsesmøder rundt i de lokale cafeer. Alle Frederikssund-cafeens medlemmer er meget velkomne! Møderne lægger vægt på kommunalt samarbejde,

foreningens mål og strategi og ikke mindst kommunale tiltag inden kommunalvalget i 2025.

Cafémøde: Sangeftermiddag 4. marts kl. 14.30 i Islebjerg Kirke, Ansgarsvej 2, Frederikssund. Sangeftermiddag under ledelse af Ole Sommerfeldt og Peter Thinghøj Christiansen.

Helsingør:

Cafémøder i aktivitetscentret Hamlet, Kronborgvej 1B, 2. sal, 3000 Helsingør. Kontaktperson: Vibeke Schmidt, 30893326, breiting_schmidt@mail.dk. Nytårskur 8. januar 14.30-16.30. Cafémøder kl. 14.30-16.30: 5. februar, 5. marts, 2. april og 7. maj.

Lokale aktiviteter:

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

Bordtennis i Kignæshallen mandag 13-15, Smedeengen 4, Jægerspris. Træner/instruktør er Patricia Agnew. Bordtennis for parkinson er en del af Jægerspris Bordtennisklub. Årligt kontingent: 500 -. Gratis de første tre gange. Jægerspris bordtennisklub har oprettet et parkinsonhold til os. Vi er 14 spillere, parkinsonramte og partnere, som mødes. Vi spiller hele året. Klubben stiller to trænere til rådighed for os. Årskontingent kr. 500. Bordtennis er en rigtig god sport for parkinsonramte, og vi har altid plads til flere!

REGION SJÆLLAND

Sjælland Øst

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

Vestsjælland

Formand: Anne-Mette E. Ejlersen
61 60 80 77
amep@ejlertsen.eu

Storstrøm

Formand: Ib Jørgensen
45 30 50 14 44
ib.jorgensen@gmail.com

DANS MED PARKINSON

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/dans-med-parkinson/

Parkinsondansen i Sjælland Øst: Parkinsondansen i Greve, Køge og Karise.

Ballroomfitness, torsdage 10-11 hos Cathrine Borre, Havnevej 9, 2670 Greve (Mosede Havn), 2987 8420 eller info@cathrineborre.dk.

Ballroomfitness, fredage i lige uger 12-13 hos Susanne Svendsen, Rådhusstræde 10C 1. sal, 4600 Køge, 4128 5561 eller sps@di.dk.

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

Parkinsondansen i Vestsjælland:

Holbæk. Der danses mandag 16-16.55, Holbæk Gymnastik Forening, Foreningshuset Bispehøjen. Tilmelding: www.holb-gym.dk/.

Korsør. Der danses lørdag 10.45-11.45, Korsør Idrætsforeningen, Gymnastiksalen i Storebæltshallen, Teilmans Alle 12. Kom og prøv om det er noget for dig.

PARKINSON BOXING

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/boksning/

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

Køge bokseklub, Asgård skole, Norsvej 2, 4600 Køge, kører et særligt parkinsonhold mandag 12-13.30 og lørdag 10.30-12. Kontakt June Svendsen, 51 36 51 12 eller mail til: svendsen5@live.dk

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

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

PARKINSON KOR

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/kor/

Holbæk. Stemmetræning og sang onsdag 15-16.15, Holbæk Musikskolen, 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.

● SJÆLLAND ØST

Generalforsamling: Lørdag 8. marts 2025 kl. 11 i Aktivitetscentret, Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand. Mere information følger i decembernummeret af ParkinsonPosten eller på kredsens hjemmeside.

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 for 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 cafeens kontaktperson.

Klub Køge: Cafémøde sidste fredag i måneden 14-16 i Fælleshuset, Søbækvej 23, 4600 Køge. Kommende møder er 31. januar 2025, 28. februar og 25. april. Pt. ingen kontaktperson, men ring evt. til Lisbet Toft Jansson fra bestyrelsen 2613 7385 eller jansson@newmail.dk

Klub Roskilde: Cafémøde anden onsdag i måneden 14-16 i Frivilligcentret, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde. Kommende møder er 11. december, 8. januar 2025, 12. februar, 12. marts og 9. april. Kontaktperson Ole Møller 2785 1063, olemoeller@mail.tele.dk eller Else Riis 2926 6606, riis.else@gmail.com

Klub Greve/Tune: Cafémøde hver måned på torsdage 14 – 16 i Tune Borgerhus, Lundegårdshvej 15, 4030 Tune. Kontaktperson Karin Nielsen 4613 8806 eller ksnelsen@tunenet.dk

● VESTSJÆLLAND

Klubberne arbejder konstant på nye arrangementer. Når de er klar, bliver de sendt via mail til de medlemmer, som bor i klubbens område. Arrangementer kan ses i kalenderen på kredsens hjemmesiden <https://parkinson.dk/kredse/2835-vestsjælland/kalender/>

Klub Holbæk

Julefrokost, 14. december kl. 12 i Foreningshuset.
Tilmelding: parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk.

Pårørendemøde, 9. januar kl. 16.
Tilmelding: Kontakt Lis, lis.schelde@gmail.com.

Kaffemøde uden dagsorden, 16. januar kl. 14.30 i Holbæk Sportsby.
Tilmelding: parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk.

Klub Kalundborg

Julefrokost, 4. december kl. 12.30 i Solsikken Kerteminde.
Tilmelding: Kontakt Per, ph4400@ka-net.dk.

Klub Slagelse

Julefrokost, 4. december kl. 13 på Liselund Højskole.
Tilmelding: Kontakt Holger, info@fiat-specialisten.dk.

Klubmøde, 19. februar kl. 14 på Slagelse Bibliotek.
Tilmelding: Kontakt Holger, info@fiat-specialisten.dk.

Klub Ringsted

Julefrokost, 4. december kl. 13 i Hyldegården.
Tilmelding: Kontakt Michael, michael@jensmichael.dk.

Foredrag med diætist, 12. februar i Hyldegården.
Tilmelding: Kontakt Michael, michael@jensmichael.dk.

Klub Odsherred

Julefrokost, 10. januar kl. 13 Tilmelding: Kontakt Anne-Mette, ParkinsonOdsherred@gmail.com.

● STORSTRØM

Generalforsamling søndag 6. april 2025 kl. 14-16 i lokalet "Gåsetårnsalen" i DGI-huset, Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg. Kredsbestyrelsen sender dagsorden ud pr. mail i det nye år og håber på stort fremmøde.

Klub Vordingborg

Klubledelsen inviterer til **årsmøde** onsdag 19. marts 2025 kl. 17.30. Sæt kryds i kalenderen allerede nu og mød op! Vi starter med spisning før mødet. Dagsorden følger pr. mail i det nye år.

REGION SYD

Fyn

Formand: Brian Henriksen
71 75 05 30
formand@parkinsonfyn.dk

Sønderjylland

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

Sydvestjylland

Formand: Inge Bodilsen
21 79 33 42
sydvestjylland@parkinson.dk

Sydøstjylland

Formand: Karen Lykkegaard
40 811 832
parkinson.sydostjylland@gmail.com

DANS MED PARKINSON

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/dans-med-parkinson/

Aabenraa: Arena Aabenraa, Sal 1. onsdag 16-17, Vi mangler deltagere. Mød op! Eller tilmeld dig til Dorthe Krag: 2176 7291 / kragh@youmail.dk

Assens: Ebberuphallen, tirsdag 14-15, pris: 50kr. pr. gang, kaffe og kage (30kr. pr. gang), kontakt: Karen Jakobsen: 4026 9860

Faaborg-Middelfyn: Forum Faaborg torsdag 10.30-11.30.

Fredericia: Seniorhuset IP Schmidt, fredag 10-11.30, kontakt: Idræt i dagtimerne, Kasper Thorsager, kt@iid7000.dk

Haderslev: Nyuddannet instruktør. Starter i uge 43. fredag 15.30-16.30. Kom alene eller med ledsager.

Middelfart: Kantinen på Østre skole onsdag 16.30-18. Gratis (5kr. for kaffe), kontakt: Kitte Brodal: 4158 6703, kittebrodalstrib@gmail.com

Nordfyn: Benefit Søndersø mandag 14-15, pris: 99kr. for tre mdr. (uden henvisning), kontakt: Laura Schumann Torres Ist@benefit.dk

Nyborg: Nyborg fysioterapi mandag 14-15, www.nyborgfysioterapi.dk/parkinson-dans

Odense: Bolbro Brugerhus onsdag 10.30-13, pris: 200/300kr. (enkelt/par) pr. sæson, kontakt: Keld Gantzhorn: 2911 5639

Skærbæk: Skærbækcentret mandag kl. 15.00, pris: 250kr./10 gange, kontakt: Inger Marie Brandt: 2524 5201, brandt.ingermarie@gmail.com

Sønderborg: Sønderborg kaserne lørdag 10.15, pris: 380kr for to personer (10 gange)

Tønder: Tønder Medborgerhus fredag 16.15-17.10, pris: 475kr. for otte gange (375kr for pensionister)

Varde: Sportium Fritidscenter i Varde onsdag 14.15-15.45, kontakt: Susan Schmidt: 2963 5927, susanuhd@gmail.com

Vejle: Gulkrog aktivitetscenter fredag 9.45-11, kontakt: Gert Pedersen: 6186 6702, gertptrib@gmail.com

PARKINSON BOXING

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/boksning/

Esbjerg: Esbjerg bokseklub, Fourfeldtskolen, tirsdag 16-17, kontakt: Martin Holm: 2191 5210, Thomas Jensen: 2241 4044

Give: Give Atlet Klub Ikærhallen, tirsdag og torsdag 8.30-10, pris: 1.000kr/sæson, kontakt: Peter Thomsen: 40913087, peter@klogemig.dk

Haderslev: IK Semper, Hertz Hans Skolen, tirsdag og torsdag 16.45-17.45, kontakt: 2624 5564, malerberegner@gmail.com

Horsens: BK Vitus Horsens, Langmarksvej 45, 1. sal, tirsdag 10-11.15,

kontakt: Tor Claxton, 25 53 27 56, torclaxton@gmail.com

Løgumkloster: Kloster Fysio, Dravedvej 2E, fredag 10-11.

Nordfyn: Bogense fysioterapi, mandag, tirsdag og onsdag, kontakt: Kenneth Stage: 6481 3633, www.bogensefysioterapi.dk

Odense: Bokseklub Sparta, tirsdag 17.15-18.15, pris: 100kr./md.

Svendborg: Bokseklubben Rollo, Midtbyhallen, tirsdag kl. 16-17, kontakt: Thomas Hansen: hansen_ob@hotmail.com

Sønderborg: Sønderborg Amatør Bokseklub, Dybbøllhallerne, onsdag 16.45-18, kontakt: Grace Heim: graceheim@hotmail.com, 5152 4113, www.sabk.dk

PARKINSON KOR

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/kor/

Odense: Seniorhuset Odense, fredag 10.30-12, pris: 735 kr. for efteråret 2024 (rabatter til pensionister og pårørende), Kontakt Paarup aftensskole 6613 0082.

Svendborg: AOF Svendborg, tirsdag 10-11.30, pris: 600 kr. (pårørende gratis), kontakt: AOF Center Sydlyn – hensyntagende kor – parkinson og sclerose.

Sønderborg: Musikskolen, Skovvej 16, torsdag 12.30-14.

Vejle: CSV Vejle, onsdag 9.45-12. Visitering gennem samtale med korlederen. Gratis for borgere i Vejle kommune. Kontakt 7681 5550.

● FYN

Assens:

Nytårskur 15.1. 2025 11-14: Nytårskur med bowling og buffet i Assens Bowlingcenter, Korsvangscentret 1, 5610 Assens. Vi ønsker hinanden godt nytår, inddeler os i hold, bowler og spiser. Pris for bowling og buffet 170 kr. Tilmelding senest 8.1. til Kirsten: 5174 0493 / erikogkirsten@marxen.nu / Poul Hansen: 2164 7117 / pohan07@gmail.com.

Middelfart:

Foredrag 30.1.2025 19-21. Lene Glesner fortæller om Anne Frank. Et spændende foredrag venter jer! Østergades Foreningshus, St. Glassal. 30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding og betaling til Flemmings mobilepay 0547UN, eller til Kitte: 4158 6703 / kittebrodalstrib@gmail.com senest to dage før.

Sangaften med Erik Busk 27.2. 19-21. Erik Busk synger og spiller med os i Østergades Foreningshus, St. Glassal. 30 kr. for kaffe/te og kage. Tilmelding og betaling til Flemmings mobilepay 0547UN, eller til Kitte: 4158 6703 / kittebrodalstrib@gmail.com, senest to dage før.

Nordfyn: Foredrag 24.2.2025 18-21: Besøg af en betjent, som holder

foredrag om politiet. Sted: Sløjfen, Poppelvej 4 5400 Bogense. Pris 110 kr., som dækker to stk. smørrebrød, øl/vand, kaffe og kage. Tilmelding senest 14.2. til Claus Nielsen: 2324 5069.

Odense: Cykel Grand Prix 2024, 29.12. kl. 19.45. Vi gentager muligheden for at se dette cykelløb og mødes ved hovedindgangen til Thorvald Ellegårds Arena (Odense Cykelbane). Her er fascinerende kontrol over cyklerne, vildt tempo, en meget stejl og udfordrende bane og fed stemning! Prisen er normalt 130 kr., men pga. tilskud fra Parkinsonforeningen koster billetten kun 30 kr. For at også rollator- og kørestolsbrugere kan være med, bliver vi hjulpet til en bagindgang, hvor det er meget nemmere at komme ind i hallen. Tilmelding til Lars Bjørnsten, mobilePay 951458 (30 kr.) senest 20.12. Skriv antal deltagere og aktivitetens navn på ved tilmeldingen.

Nytårsskur 9.1. 18-20.30 med bobler og kranssekage, hygge, sang mm. Pris: 65 kr. for kranssekage og bobler. Tilmelding til Lars Bjørnsten, mobilePay 951458 senest 3.1. Skriv antal deltagere og aktivitetens navn på ved tilmeldingen.

Generalforsamling 6.2. 18-20.30: sang, hygge og underholdning. Så er det tid til at evaluere 2024, og rette blikket frem mod tilbud i 2025. Pris: 65 kr. for to stk. smørrebrød. Tilmelding til Lars Bjørnsten, mobilePay 951458 senest fredag 31.1. Skriv antal deltagere og aktivitetens navn på ved tilmeldingen.

Bowling 28.2. 10-13, Grønløkken 3, 5000 Odense. Vi spiller dels en helt almindelig turnering, dels en handicapturering, så alle kan være med! Små præmier til vinderne. Efter bowling spiser vi sammen i bowlinghallens kantine. Pris for alt dette: 100 kr. Kontaktperson: Keld Gantzhorn (2911 5639). Tilmelding til Lars Bjørnsten, mobilePay 951458 senest 22.2. Skriv antal deltagere og aktivitetens navn på ved tilmeldingen.

Fisketur Børges Put and take 3.3 kl. 10, Rydskovvej 22, 5560 Aarup. Vi snakker, vi hygger... og på en rigtig god dag har vi en fisk med hjem. Pris for tre timer: 125kr. Tilmelding til Keld Gantzhorn 29115639 / keldgantzhorn@icloud.com senest 28.2.

Foredrag ved John Christensen 13.3. 18-20.30: Bolbro Brugerhus. John var *chef de mission* for det danske OL-hold både ved Barcelona-legene i 1992 og ved Atlanta-legene i 1996. Også fire vinter-OL har han på CV'et, så alt i alt har John Christensen repræsenteret dansk sejlsport og idræt ved ti Olympiske Lege! Kom og oplev idræthistorier på

forsiden og bagsiden! Pris: 65kr for 2 stk. smørrebrød. Tilmelding til Lars Bjørnsten, mobilePay 951458 senest fredag 7.3. Skriv antal deltagere og aktivitetens navn på ved tilmeldingen.

Træning og motion:

Odense: Parkinson Golf i Blommenslyst. Droslet ned i vinterhalvåret, men vi spiller stadig om onsdagen. Starter op igen i foråret. Har du allerede nu lyst til at prøve, om det kunne være noget for dig? Kontakt Henning Brandt: 2963 8141.

Parkinsonrelateret træning torsdag 17.45-18.45, Hollufgård. Træning er medicin! Kom og bliv en del af træningsfællesskabet på Hollufgård – også for pårørende. En god mulighed også for nydiagnosticerede, som måske må vente på vederlagsfri træning. Her er pulstræning på kondicykel, romaskine eller løbeband, og styrketræning i maskiner. Instruktører er Kirsten Bahr og Keld Gantzhorn. Tilmelding til Keld: 2911 5639 / keldgantzhorn@icloud.com

Fodbold: Fyn Shakers, Korup Idrætscenter, Præstevej 12, 5210 Odense NV. Fyn Shakers er en klub, som siden 2017 har arbejdet for, at kvinder og mænd med parkinson på Fyn kan tage vare på eget helbred og styrke deres sociale netværk ved at spille fodbold. Vores klubnavn forsøger, med implicit henvisning til en velkendt Bond-frase, at lægge en ny og lidt anderledes betydning i det stereotype billede af en Parkinson-ramt: Shaken, but not stirred. Vi vil hellere være Danmarks ældste fodboldhold end Danmarks bedste! Kontakt Knud Aage Werenberg: 2278 1298 / werenberg@webspeed.dk eller skriv til os på Facebook (Fyn Shakers).

Svendborg: Fastelavn 27.2. 2025 kl.17: Fastelavn med udklædning (præmie til mest fantasifulde). Spisning: Stegt flæsk og persillesovs, kaffe og fastelavnsbolle. Husk egen drikke. Pris: 175kr. Tilmelding inden 21.2. til Helle: 5151 8057.

Foredrag: 19.3. 2025 17-19: Foredrag af Neuropsykolog Katrine Sværke, Bispebjerg Hospital. Katrine vil bl.a. fortælle om de kognitive funktioner, som kan blive påvirket efterhånden, som sygdommen udvikler sig samt hvad træning kan gøre. Tilmelding til Helle 5151 8057 inden d. 5.3.

Svendborg: Bevægelse for parkinsonramte mandag 11.30-13.45 i Svendborg Idrætscenter, Ryttervej 70, 5700 Svendborg, v/ Bibiana Gade. Arrangør: Handicapidrætsforeningen, Svendborg og AOF. Kontakt Bibiana Gade: 5057 4522.

Tak for din støtte!

For et godt liv med parkinson og en fremtid uden

Parkinsonforeningen kæmper for at sikre de bedst mulige livsvilkår for mennesker med parkinson og de pårørende, og vi arbejder for en verden uden parkinson.

Gennem din støtte til os er du med til at skabe håb for fremtiden, både for den enkelte med parkinson og for fremtidige generationer.

Støt enten med et ekelt bidrag eller en fast aftale.

Du kan støtte via vores hjemmeside:

www.parkinson.dk/stoet-parkinsonsagen



Foto: Jeppe Bøje Nielsen

PARKINSON
foreningen



Ærø: Let gymnastik første tirsdag i måneden 15-ca.16.30 i Rise Beboerhus, det tidligere menighedshus. Vi synger, laver lidt let gymnastik, snakker om vores hverdag og får en kop kaffe. Kontakt: 2621 5365 / kromther@gmail.com

● SØNDERJYLLAND

Kredsen: Arrangementerne for foråret 2025 er endnu ikke fastlagt. Følg med på hjemmesidens kalender og i kredsbladet på <https://simplebooklet.com/ksj>. Der planlægges bl.a. endnu et arrangement med Harald Floer, da arrangementet med ham i april 2024 var overbooket på få dage.

Klubberne:

Haderslev: Bordtennis, fredag kl. 8.30 i Næs Hallen.

Løgumkloster/Tønder: Vi synger julen ind 3.12 15.30-17 i Tønder Medborgerhus, caféen, Vi synger julen ind og hygger med æbleskiver, hvid gløgg, julehistorie og quiz. **Brain and Body Dance** onsdag 16.45, Tønder Medborgerhus.

Sønderborg: Pårørendegruppe første fredag i måneden 13-15 i Frivillighedshuset, Perlegade 50, lokale 4.

Stemmetræning torsdag 10.30-11.30, Ellegårdsvej 25.

Julehygge med gløgg og æbleskiver 5.12. kl. 14.30 i Knøs Gård, Høruphav.

Aabenraa: Pårørendegruppe 16-17. Møderne aftales fra gang til gang. Tilmelding til Dorthe: 2176 7291/ kragh@youmail.dk. **Parkinson Café:** 1. torsdag i måneden, Aabenraa Selvhjælp, kontakt: Lars Alsted/Torben Andersen: larsalsted@live.com / ta.torben.andersen@gmail.com

● SYDVESTJYLLAND

Kredsgeneralforsamling 11.3. 16.30-21.

Klubberne:

Billund/Grindsted: Årsmøde 23.1 2025 14-16 i "Petersminde", Torvegade 9, 7250 Hejnsvej. Der serveres et par snitter og en øl eller sodavand. Efter årsmødet kaffe og kage samt hyggeligt samvær. Vi slutter af med lidt banko og en sang.

Foredrag: Jette Seidenschur fortæller om sit liv ud af Jehovas Vidner 20.2. 14-16 i "Petersminde", Torvegade 9, 7250 Hejnsvej. Pris: 30 kr. inkl. kaffe og brød.

Bramming: En onsdag om måneden 14-16 i Vindrosen, Jernbanegade 8, Bramming.

Godt Nytår 8.1. 14-16: Vi hygger og ønsker hinanden godt nytår.

Bowling 5.2. 14-16. Vi tager en tur ud af huset, hvor vi bowler, og bagefter spiser vi sammen. Kontakt Erika Skouboe, Sneumvej 11, Tjæreborg: 6089 5176 / erika.skouboe@gmail.com

Varde: Varde Parkinson Klub er kommet godt i gang, og vi er ved at planlægge arrangementer til første halvår 2025. Datoer er ikke endeligt aftalt, men hold øje med Kredsbladet, når det udkommer, og din indbakke med mail. Kontakt: Margit Christensen, Kølhusvej 6, Hodde, 6862 Tistrup: 3029 9691 / margit55@bbsyd.dk

Vejen: Kontakt: Anja Aalund: 5069 6260 / anjaaalund@gmail.com

Esbjerg: p.t. ingen klub.

● SYDØSTJYLLAND

Nytårstaffel for hele kredsen med frokost og glad musik 17.1. 13-16 i Bygningen i Vejle.

Foredrag med Casper Skjærbæk: Brain first, body first? 26.2. I Ceres Centret, Horsens.

Generalforsamling 16.3. kl. 10 i Bygningen i Vejle.

Horsens-Hedensted: Julefrokost + Julekoncert 9.12. kl. 13 i Caféen, Aktivitetscenter Lindehøj, Horsens.

Besøg i Senioridræt: 6.1. 14.30-17. Besøg af **ergoterapeut:** 4.2. 14.30-17. Foredrag og besøg i Motionscirklen: 5.3. 14.30-17.

Gå med – mod Parkinson, og med musik i ørerne. Parkinson Pod torsdag eftermiddag. Gåture forskellige steder i Horsens og Hedensted kommune. Kig forbi Facebookgruppen: Gå til musik - Parkinsonforeningen Horsens Hedensted.

Ping Pong Parkinson - Spil Bordtennis i det åbne Aktivitetscenter i Brædstrup. Mandag 13-14.30. Målgruppe: Parkinsonramte borgere i Horsens kommune 60+/førtidspensionister. Gratis. Kontakt: Hanne Lindstrøm Jakobsen: 2485 8654.

Netværk for Yngre med Parkinson og pårørende i Lokalklub Horsens Hedensted en gang hver måned. Kontakt: Claus Bøje: 6174 4019.

Pårørende grupper: Er du interesseret i at deltage i en pårørende gruppe i Horsens eller Hedensted kommune? Kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen: 2485 8654.

Hvis du vil følge med i, hvad der løbende kommer af arrangementer, så gå ind i vores kalender på vores hjemmeside på Parkinson.dk. Her findes de nyeste informationer.

REGION MIDT

Midtnordjylland

Formand: Lise Tølbøll
20 48 42 03
lisetl@lil@gmail.com

Vestjylland

Formand: Svend Lundsberg
21 41 47 46
sl@svendlundsberg.dk

Østjylland

Formand: Hanne Westergaard
30 86 01 33
westergaard@hvw.dk

DANS MED PARKINSON

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/dans-med-parkinson/

Aarhus: Mandag i lige uger 16-17 på Åby bibliotek med ny instruktør, Birthe Krabbe. Tirsdag 14.30-15.30. i Skåde Folkehus. Danseaktiviteten fokuserer på rytme, balance og bevægelse af kroppen.

PARKINSON BOXING

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/boksning/

Aarhus: Mandag 14.30-16 på Fjordsgade skole. Aktiviteten fokuserer på koordination og balance i kroppen.

PARKINSON KOR

Se mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/traening-og-rehabilitering/kor/

Aarhus: Stemmetræning og sang onsdag 14.30-16 på Åby bibliotek. Aktiviteten styrker din stemme med særlige øvelser og bruger sangen som træning.

● MIDTNORDJYLLAND

Foredrag ved Per Holm Dahl: Hjernetræning med krop og musik torsdag 20. februar 2025 15.30-17.30. De Frivilliges Hus, Sct. Hansgade 7, 8800 Viborg. Mail udsendes senere.

Aktivitetsdag i Sjørring lørdag 22. februar 2025 10-15. Indbydelse følger på mail.

Generalforsamling onsdag 2. april 2025 15-ca. 17 i Vinde forsamlingshus, Vindevej 102, 7800 Skive. Efter generalforsamling er der fællessang m. stemmetræning v. Karen Bjørnskov, Thy. Indbydelse kommer i næste nummer af Parløbet.

Lørdag 5. april 2025 10-15: Aktivitetsdag i Sjørring. Indbydelse følger på mail.

● VESTJYLLAND

Generalforsamling lørdag 15. marts 2025. Kl. 11.-? Sæt kryds i kalenderen! Nærmere info og dagsorden på mail senere.

Temadag for krop og hjerne lørdag 5. april 2025 i Sevel Hallen. Indbydelse/ Program over aktiviteter udsendes senere.

Kredsens faste aktiviteter kan ses på Vestjyllands hjemmeside, Parkinsonforeningen Vestjylland.

Klubberne:

Herning og Ikast-Brande Klubben: Generalforsamling tirsdag 25. februar 2025 kl.17. Nærmere oplysninger på <https://www.parkinsonforeningen-hib.dk>.

ØSTJYLLAND

Nytårskur 10. januar 2025 kl.13. Indbydelse udsendes til kredsens medlemmer medio december.

Generalforsamling 27. marts 2025 kl.14 på Folkehuset Skåde, Bushøjvænget 113, Højbjerg. Indbydelse udsendes til kredsens medlemmer ultimo februar.

Temadag planlægges for nydiagnosticerede og deres pårørende på SANO i Skåde i første kvartal 2025. Umiddelbart efter årsskiftet udsendes indbydelse til målgruppen.

Klubberne:

Djursland: Generalforsamling 13. marts kl. 14 i Pavillonen, Kærvej 11, 8500 Grenaa.

Odder: Møder hver 2. måned opdeles i to grupper: En for parkinsonramte og en for pårørende. Åbne grupper, alle er velkomne. Dato aftales fra gang til gang. Indbydelse udsendes.

Skygeboксning hver tirsdag i Vitapark. Egenbetaling. Gurli er tovholder. **Bordtennis** i samarbejde med Odder Bordtennisklub. Se holdplan på Odder Bordtennisklubs hjemmeside. **Strikkeklub/netværk** på Odder Bibliotek. Gurli er tovholder. **Temadag** for medlemmer af Odderklubben 1.feb. på SANO i Højbjerg. Indbydelse udsendes medio december. **Generalforsamling** 20. feb. 2025 i Vitapark. Indbydelse udsendes.

Silkeborg:

Årsmøde/Generalforsamling efterfulgt af fællesspisning og revy fredag 10. januar 2025 kl. 17.30 i Silkeborg Ny Teater, Gjesøvej 40C, Silkeborg. Menuen er glaseret skinke. Vi ser revyforestillingen "Hvad latter gør". Vi har lejet hele teatret! Forslag til dagsorden eller bestyrelsesmedlemmer indsendes til formanden senest 14 dage før årsmødet. Egenbetaling kr. 150. Obligatorisk tilmelding senest 28. december 2024 til formand Flemming Lajer, Tel/SMS/MobilePay 28254799.

Cafémøder i Lunden, Sal 3, Vestergade, Silkeborg torsdag kl. 14 27. februar 27. marts begynder vi kl. 13 med special velkomst og information til nye og nyere medlemmer. Kl. 14 sædvanligt torsdags-café-møde. 24. april: Kl. 14 sædvanligt torsdags-café-møde. 22.

maj: Cafémødet afholdes på Tollundgaard Golf-center, hvor vi spiller minigolf. Program fremsendes i nyhedsbrev.

Øvrige aktiviteter og tilbud: Varmtvandsgymnastik tirsdag k. 12. **Bordtennis** mandag, tirsdag, torsdag og fredag. **Bowling** onsdag i ulige uger kl. 13.

Parkinsondansk fredag kl. 14. Nærmere oplysninger om klubben og dens aktiviteter rettes til formand Flemming Lajer (se ovf.).

Aarhus:

Nyt i Aarhus: Pårørendegrupper. Vi vil oprette pårørendegrupper i januar. Første møde vil blive indkaldt via nyhedsbrev.

African Foot Print: Vi vil arrangere søndagsdans i samarbejde med African Foot Print. Datoer og lokale oplyses i nyhedsbrev.

Cafémøder: Cafémøde 22. januar 2025 på Åby Bibliotek: "Kan vi bremse parkinson?". Phd. Lasse Reimer fortæller om nyere fund. Invitation udsendes med nyhedsbrev.

Velkomstmøde 25. januar 2024 på Åby Bibliotek. Nye medlemmer i Parkinsonforeningen (indmeldt i det seneste år) inviteres til møde. Invitation udsendes på mail.

Cafémøde i februar på Åby Bibliotek. Invitation udsendes med nyhedsmail.

Årsmøde i marts på Åby bibliotek. Invitation udsendes med nyheds-mail.

Faste aktiviteter:

Selvhjælps-/relationsgrupper tirsdag 10.30-12. Hjælp til parkinsondiagnosticerede, der føler ensomhed med sygdommen.

Bordtennis: Der arbejdes på et samarbejde med Aarhus Bordtennis Veteraner. Aktiviteten styrker bevægelse, balance og koordination. Der vil blive sendt nyhedsbrev ud pr. mail.

Varmtvandssvømning tirsdag og torsdag 17-18 i Møllestien.

Aktiviteten fokuserer på bevægelse og styrketræning i vand. Der er pt. ingen ledige pladser.

Hjernetræning (RGM) fredag 10-12 på Åby bibliotek. Aktiviteten fokuserer på hjernetræning og udfordrer dig med mange sanser via musik med takt, rytme og bevægelse.

Samsø-tur. Vi måtte jo aflyse vores tur i august måned pga. færge-stop. Vi vil gennemføre turen i maj 2025. Ny invitation udsendes i nyhedsbrev.

På vegne af Århusklubben: Bergliot Riis, bergliotriis@gmail.com

REGION NORD

Nordjylland

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

NORDJYLLAND

Klubberne:

Klub Mariagerfjord:

Caféhygge med mulighed for en god snak mandag 27. januar 14.30.

Nye øvelser for parkinsonramte mandag 24. februar klokken 14.30 ved fysioterapeut Mette Binderup fra Benefit.

Generalforsamling mandag 31. marts. Mere om det i næste kalender/blad.

Alle møderne foregår i Frivilligcenter Mariagerfjord, Kirkegade 4, 9560 Hadsund.

Hjørringklubben:

Onsdagscafé, kl. 14-16: 13. november, 27. november og 11. december.

Julefrokost 12. december, kl. 15-18.

Alle aktiviteter foregår på CKU, Elsagervej, Hjørring.

Aalborgklubben:

Café onsdag den 4. december. Til en rigtig julecafé skal der efter styregruppens mening være hygge, varme, god stemning, julehistorier, gaver, æbleskiver og anden julekna. Vi garanterer, at der vil være rigeligt af det hele. Der er begrænset plads, hvorfor der er tilmelding.

Nytårskur, 2025. Vi genopliver nytårskuren. Så reservér allerede nu **lørdag den 18. januar**, hvor vi mødes på KaffeFair i Aalborg. Vi får eget

lokale og deres berømte brunch. Yderligere oplysninger og tilmelding kommer på www.aalborgklubben.dk omkring 1. november.

Café onsdag den 5. februar. Undgå fald ulykker og lær faldteknik, ved Aalborg Kommune. Hvorfor falder man? Hvad kan man gøre for at undgå at falde? Og hvad gør man, hvis uheldet er ude og man er faldet? Alt dette kan du blive meget klogere på, når vi får besøg af Team for Forebyggelse af Fald.

Café, onsdag den 5. marts.

Café, onsdag den 2. april: Årsmøde. Endeligt program og dagsorden senest 1. februar.

Hvad er det nu, det betyder, når der står Café?

I en Café kan vi dele erfaringer/indsigter/synspunkter/gode råd med hinanden og sætte lys på præcis de emner, vi synes. På vores almindelige Caféer er ordet frit. Har du en historie at fortælle, har du muligheden, når der står Café. Det er her, vi kan fortælle om, hvordan vi tackler hverdagens udfordringer og giver inspiration til andre. Vi starter altid med en kort præsentationsrunde af de fremmødte. Er der ikke lige nogen, der har noget at fortælle, har styregruppen altid nogle aktuelle emner, vi kan tale om.

For yderligere oplysninger om tidspunkt, evt. tilmelding med mere se www.aalborgklubben.dk

Kigger du forbi? Vi vil meget gerne møde flere af Parkinsonforeningens medlemmer på vores caféer!

Parkinsonrejser

– Samvær og bevægelse i trygge omgivelser



Med Parkinsonrejserne kan du kombinere afslapning, fællesskab, eventyr og træning på en måde, der styrker både krop og sind.
Elisabeth Dalsgaard underviser selv på rejserne.

Mere bevægelse, mere livsglæde – hjemme eller på eventyr!

Træn, når det passer dig, med PD Ballroom Fitness® App'en, eller kom med på inspirerende danse-rejser, designet til personer med Parkinson.

Motion er vigtigt for personer med Parkinsons, det ved vi alle, men alligevel er der mange, der ikke får det gjort!

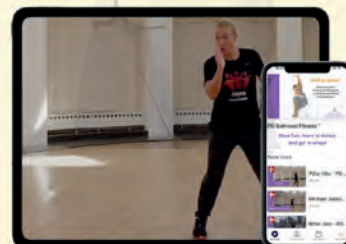
Men hvad nu, hvis det både er sjovt, nemt tilgængeligt og tilpasset lige til dig? Nu kan du træne, når du har tid.

Det er ikke kun sjovt, der er Evidens for stor effekt med Ballroom Fitness® på b.la. Balance, Kropskontrol, Gangfunktion, Muskelstyrke og Livsglæde.

NÅR & HVOR SOM HELST

Tag første skridt til en aktiv og gladere hverdag. Download appen og stream Ballroom Fitness direkte på dit TV og dans når du har tid.

Ingen undskyldninger for ikke at danse!




swingtime

Læs mere på Swingtime.dk