

STORSTRØMMEN

*Nyhedsblad for medlemmer
i Storstrøms kreds*



Nr. 1 januar 2025

**”VI SKAL HAVE DET SJOVT og HYGGELIGT
- OG BLIVE KLOGERE”**

PARKINSON
foreningen



Klub Faxe



Formand
Kim Rasmussen
Mobil 23 71 13 37
haarlev23c@gmail.com

Klub Guldborgsund -Lolland



Formand
Bjarne Månsson
Mobil 23 11 82 10
lbmaansson@dukamail.dk

Klub Næstved



Formand
Ib Jørgensen
Mobil 30 50 14 44
ib.jrgensen@gmail.com

Klub Vordingborg



Formand
Marian Dalstrup
Mobil 61 68 20 12
pkredsklub@gmail.com

Redaktionen: Ib Jørgensen og Lene Juul
 Indlæg sendes til: Lene Juul, lenegjuul7@gmail.com

Dette blad udgives digitalt.og udsendes på mail til medlemmer af Storstrøms kreds.

*Bladet udkommer 10. januar, 10. april,
 10. august og 10. oktober*

Indleveringsfrist for indlæg til blad er den 1. i måneden.

Indholdsfortegnelse:

Klubber i Storstrøms kreds	2
Redaktionen - indholdsfortegnelse	3
Kredsbestyrelsen	4
Formanden	5
Aktivitetskalenderen 2023	7
Indkaldelse til Generalforsamling i Storstrøms Kreds	8
Britt Elgaard: ”Musikkens betydning”	9
Kurt Leth: “Om krøllede typer, originaler og fantastier”	10
Demonstrationen af BalanceWear	11
Klub Faxe	14
Klub Guldborgsund-Lolland	17
Klub Næstved	21
Klub Vordingborg	25

Forsidefoto; solopgang 15.december 2024 (Appenæs)



**Formand
Ib Jørgensen**
Tlf. 30 50 14 44

ib.jrgensen@gmail.com



**Næstformand
Karin H.
Johannesen**
Tlf. 21 71 21 43

khojen@hotmail.com



**Sekretær
Marian Dalstrup**
Tlf. 61 68 20 12

pkredsklub@gmail.com



**Bestyrelsesmedlem
Mariann Albeck**
Tlf 40921120

majse@albeck-psykolog.dk



**Bestyrelsesmedlem
Lene Juul**
Tlf. 26 84 22 67

lenegjuul7@gmail.com



**Bestyrelsesmedlem
Eddie Nielsen**
Tlf. 21 27 00 14

e.a.n@stofanet.dk



**Bestyrelsesmedlem
Erik Steffensen**
Tlf. 31 18 29 35

erste@lolland.dk



**1.Suppleant til
Bestyrelsen
Lissen Steffensen**
Tlf. 20573747

lissensteffensen@gmail.com



**Ekstern Kasserer
Birgit Døssing**
Tlf. 61209500

bddos@hotmail.com



Formanden

Et nyt spændende år ligger klar til os, der er snart VM i håndbold og landsmesterskaberne i parkinsonbordtennis står for døren – jeg glæder mig til det hele, og jeg ser frem til at komme videre med nogle nye tiltag, som vi i foreningen kan samles om.

Når jeg ser tilbage på 2024, så er der noget at glæde sig over – vi har igen fået tildelt et større tilskud fra foreningen, som vi får glæde af i år. Det betyder at vi som kreds er økonomisk godt kørende, og det skal meget gerne føre til kredsarrangementer, som kan samle mange medlemmer. Her er vi godt i gang med planlægning af en sommerfest den 15. juni – det hører I nærmere om.

Vi lærte også, at man ikke skal bekymre sig unødigt – Kong Frederik holdt en glimrende tale, hvor jeg specielt bed mærke i takken til de mange frivillige – og her er der en mulighed for, at man selv kan gøre noget for andre. Vi mangler at få udfyldt et par huller i bestyrelsen, så jeg vil endnu en gang opfordre til, at man henvender sig, hvis man har lyst til at bidrage til bestyrelsesarbejdet – *se også indbydelse side 8 til generalforsamling den 6. april 2025*. Der kræves ingen særlige kvalifikationer – kun lyst til at deltage og hjælpe til, der hvor man kan – og så en vigtig ting: humor og godt humør.

Som kreds har vi hidtil haft én plads i hovedbestyrelsen. I år er vi over de magiske 500 medlemmer, der udløser en plads mere. Det bliver godt at få en mere med - det øger motivationen og sætter os yderligere på parkinsonlandkortet.

Fortsat

. En af de ting- der har været talt meget om i 2024, er den nye overenskomst med fysioterapeuterne, som vedrører den vederlagsfrie træning. Hvis I oplever store forandringer i forhold til tidligere, så vil vi gerne høre nærmere. Der er stort fokus på dette i hovedforeningen, så jeg opfordrer til at man følger med på foreningens hjemmeside og i Parkinson Nyt.

Den sidste ting jeg vil bruge formandens side på er at opfordre til, at man som medlem deltager aktivt i både klub og kreds – vi har brug for at vise, at §18 & §79 midler bliver omsat i aktiviteter for så mange medlemmer som muligt.

Med dette ønsker jeg alle et

Godt Nytår

Ib Jørgensen

Formand



Fotos fra 1.november om kost og Parkinson

Aktivitetskalender 2025

Fælles arrangementer i kredsen

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
lørdag 15.marts	10 til 12	Musikkens betydning
søndag 6.april	14.00	Ordinær Generalforsamling i Kreds Storstrøm
søndag 27.april	14.00	“Om krøllede typer, originaler og fantastier”

Klub Faxe

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
onsdage	15.30 til 17	Parkinsondans
onsdage og fredage	10 til 11	Boksning Mixteam Hold
tirsdays og torsdays	10 til 11.30	Bordtennis

Klub Guldborgsund-Lolland

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
torsdays	13.30 til 16	Cafémøde
tirsdays	13.30 til 15	Parkinsondans
alle days	13.30	Bordtennis
tirsdays og lørdays	15.30 og 10.00	Parkinsonboksning

Klub Næstved

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
fredays dato aftales	15 til 17.30	Pårørendegruppe
tirsdays	16 til 17.30	Parkinsondans
Mange tilbud. Se opslaget		Bordtennis
uge 11 dato senere		Sangcafé med WISP

Klub Vordingborg

Dato	Tidspunkt	Aktivitet
onsdag	13.15 til 14.45	Parkinsondans
onsdag 19.marts	18.30	Årsmøde/generalforsamling
onsdag 19.marts	17.30	Spisning og hygge før Årsmøde

Sommerfest 15 juni for hele kredsen.



Parkinsonforeningen Storstrøms kreds afholder

Ordinær generalforsamling søndag den 6.april 2025 kl. 14.00

DGI Huset, i lokalet Gåsetårnsalen 1. sal

Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg

1. Valg af dirigent
2. Valg af stemmetællere
3. Formandens beretning om kredsens virksomhed
4. Forelæggelse af årsregnskab med kredsens interne revisors påtegning til godkendelse
5. Behandling af indkomne forslag.
Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal fremsættes skriftligt og være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.
6. Valg af Formand
Ib Jørgensen er på valg, modtager genvalg
7. Valg af 3 bestyrelsesmedlemmer
På valg er:

Eddie Nielsen	Modtager ikke genvalg
Lene Juul	Modtager genvalg
Mariann Albeck	Modtager genvalg
8. Valg af 2 suppleanter
På valg er:

Lissen Steffensen	Modtager genvalg
-------------------	------------------
9. Valg af revisor
På valg er:

Hans Peter Hansen	Modtager ikke genvalg
-------------------	-----------------------
10. Eventuelt

På bestyrelsens vegne

Ib Jørgensen

Formand

Parkinsonforeningen Storstrøm Kreds





Musikkens betydning for mennesker med Parkinson

Britt Elgaard har lang erfaring med træning af personer med Parkinson til musik. Musik og rytme giver et boost og følelser af velbehag, fordi dopaminen forøges.

Denne lørdag vil Britt Elgaard komme og fortælle *om musikkens betydning for mennesker med Parkinson*. Hun vil sammen med sin kollega Heidi Dideriksen vise os øvelser og træne med os.

Sted: DGI Huset

Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg

Lørdag d. 15. marts kl. 10.00 – 12.00

Tilmelding senest den 1. marts til ib.jrgensen@gmail.com eller på telefon 3050 1444.

Deltagergebyr er på kr. 50,00. Betales via MobilePay 75 61 29 – Parkinsonforeningen Storstrøm (Husk at skrive medlemsnummer og navn(e)). Man er ikke tilmeldt før betalingen er registreret hos MobilePay

Eller man overfører til konto: 5148 1273525 også her skal man huske medlemsnummer (-numre) og navn(e).



Der serveres forfriskning og frugt

På vegne af bestyrelsen for Parkinsonforeningen Storstrøm Kreds
Ib Jørgensen
Formand

FOREDRAG MED KURT LETH

“Om krøllede typer, originaler og fantaster”



Deltagergebyr
50 kr for medlemmer
100 kr for ikke-medlemmer

Kom og hør om Kurts mange år som journalist på TV-SYD, TV 2 Østjylland og DR.

UNDERFUNDIGE og KRØLLEDE indspark med og om mennesker, som Kurt har mødt på sin journalistiske vej. Livsbekræftende historier, der morer, opmuntrer og som rører sjælen.

Kurt har også en fortid som skrivende reporter på Jyllands-Posten. I 9 år - over tre perioder - på Radio Midt og Vestjylland i Holstebro. Plus en tid som pressemand i Udenrigsministeriet hos Uffe Ellemann.

**ET SPÆNDENDE, LEVENDE og anderledes foredrag
hjulpet godt på vej med billeder og video.**

Sted: Haslev bibliotek, Jernbanegade 62, 4690 Haslev
Mødelokalet 3, Romanen

Dato: Søndag d. 27. april kl. 14.00

Tilmelding senest den 15. april til ib.jrgensen@gmail.com eller på telefon 3050 1444. Deltagergebyr betales via MobilePay 75 61 29 – Parkinsonforeningen Storstrøm (Husk at skrive medlemsnummer og navn(e)). Man er ikke tilmeldt før betalingen er registreret hos MobilePay eller man overfører til konto: 5148 1273525 også her skal man huske medlemsnummer(-numre) og navn(e).

Der serveres kaffe og kage

Bestyrelsen for Parkinsonforeningen Storstrøm Kreds

Demonstration af BalanceWear ved Line Andersen, Fysioterapeut & Certificeret Balancewear terapeut

Line fra SF Medical ApS oplyste vores medlemmer om en vest, der har ændret livet for rigtig mange patienter som lider af balanceproblemer.

Det var en spændende eftermiddag, hvor vi også fik en konkret demonstration.

Vi bringer her den beskrivelse som Line havde med, så flere kan orientere sig om muligheden.



BalanceWear®

BalanceWear® er en vest til patienter med balanceproblemer, som er udarbejdet af Cindy Gibson Horn, neurologisk fysioterapeut fra USA. Cindy Gibson-Horn har igennem de sidste 20 år udviklet denne vest, i sit daglige arbejde med neurologiske patienter i Californien.

Skodsborg Fysioterapi er som den første fysioterapiklinik i Europa, certificeret i undersøgelse, test, tilpasning og udlevering af BalanceWear®. Af klinikkens 25 fysioterapeuter er 5 blevet certificeret i november 2015 og arbejder dagligt med patienter der har balanceproblemer. Siden er 10 andre klinikker i Danmark blevet certificeret. Terapeuterne har haft mange gode og positive resultater med forskellige patientgrupper hvor balancen er udfordret.

Dette kropsbåren hjælpemiddel giver ved et diskret vægtsystem, sensorisk information til nervesystemet, og herved påvirkes balanceevnen. Fleksible vægte placeres på vesten, med et velcrosystem. Vesten er nem at bære og der findes to modeller – en med lændebælte – og en uden.

fortsættes

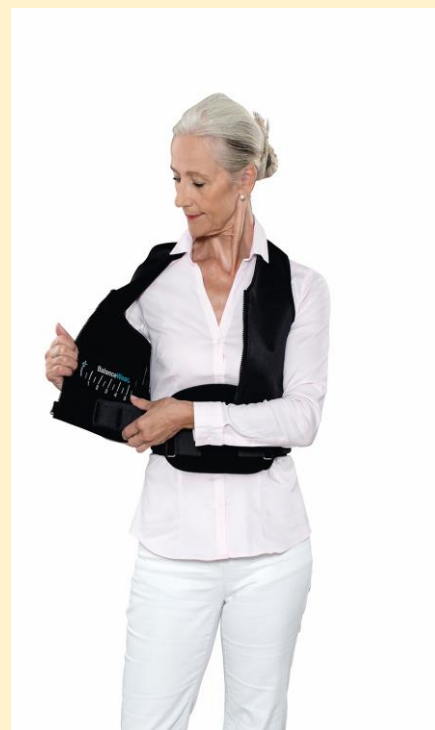
Et forløb hos en BalanceWear® certificeret fysioterapeut foregår ved konsultation på ca. 1,5 times varighed. Her bliver man grundigt undersøgt og får afdækket de balancemæssige udfordringer i dagligdagen. Herefter bliver man iført en prøvevest, som justeres indtil balancen er optimalt forbedret. Hvis man responderer positivt på vesten og ønsker at erhverve den, går den efterfølgende konsultation med at indstille den rigtige vest.

Vesten skal typisk re-justeres indenfor 3 – 6 måneder eller hvis der er ændring i sygdommen eller adaptation til vesten.

Typiske lidelser, hvor BalanceWear® kan hjælpe:

- 🕒 Parkinson
- 🕒 Multipel Sclerose
- 🕒 Ataxi
- 🕒 Apopleksi
- 🕒 Neuropati
- 🕒 Ældre med balanceproblemer

🕒 BalanceWear® er et godkendt kropsbårent hjælpemiddel og har HMI nummer 105401. Du kan derfor søge din kommune om bevilling af 1. konsultation – undersøgelse afprøvning, og hvis du har god effekt af hjælpemidlet, og opfylder kriterierne for bevilling af vesten, kan du efterfølgende søge kommunen om dette under §112 Bekendtgørelse om hjælp til anskaffelse af hjælpemidler og forbrugsgoder efter serviceloven.



Vestens pris - undersøgelse, test, justeringer og vejledning
pr 15/6 2024:

BalanceWear® uden lændebælte	kr. 15.800,-
BalanceWear® med lændebælte	kr. 16.800,-
1.konsultation -undersøgelse afprøvning (ca. 1,5 times varighed)	kr. 1.275,-
Re-justering (ca. 50 minutters varighed)	kr. 840,-

(Afbud skal ske senest 24timer før konsultation, ellers betales kr. 500,- for udeblivelse)



For mere information:

Mail: info@sfmedical.dk

Website: www.skodsborgfysioterapi.dk

Video: <https://youtu.be/ZIwXBo8jmNI>

<https://www.youtube.com/watch?v=WB-pnSxqjrM&feature=youtu.be>

Ballroom Fitness/Parkinsondans

Vi starter op igen onsdag den 4 september 2024.

Vi danser hver onsdag

kl. 15.30 – 17.00

i Hyllehallens kondirum,
Dannebrovej 1, Faxe Ladeplads.



Vores instruktør, Mette Thulin, der er uddannet fysioterapeut og instruktør i Ballroom Fitness, dirigerer os fortsat gennem dansen.

Prisen er 25 kr. pr. gang enten kontant eller Mobil Pay.

Yderligere oplysninger og tilmelding hos Tove Knudsen på tlf./SMS 40158685 eller mail: tovek112@gmail.com

Alle er velkomne

Kom og få en gratis prøvetime og oplev hvordan dans, musik og rytmik påvirker personer med Parkinson og gør alle i godt humør. Du kan både deltage alene eller sammen med fx en pårørende..



Sæsonafslutning
på parkinsondans
med Mette Thulin
november 24



Klub Faxe



Julefrokosten 2024





Boksetræning



Medlemmer af Parkinson Klub Faxe og pårørende er velkomne til at træne i

Haslev Amatør Bokseklub på deres Mixteam hold.

Holdet er for personer med forskellige udfordringer som fx hjerte/kar, KOL/lunge, diabetes og **Parkinson**.

Træningen er baseret på hastighed, krydsbevægelser, rotation i ryggen, balance og koordination. I træningen indgår der også træning af finmotorik.

Vi slår ikke på hinanden 😊 og alle kan være med i det omfang man kan og der er mulighed for individuel tilpasning, så alle får noget ud af træningen.

Foruden de fysisk gavnlige effekter er ønsket med træning at styrke det sociale fællesskab, så der er kaffe og hygge bagefter.

Mixteam holdet træner hver

onsdag og fredag kl. 10.00 til 11.00.

Udover Mixteam holdet er der også mulighed for selvtræning og man kan også træne på alle øvrige hold fx boksetræning, motionstræning osv.

Kontingentet er 149 kr. om måneden der dækker deltagelse på Mixteam holdet og øvrige hold samt selvtræning.

Adressen er Finlandsgade 24 i Haslev.

Ring eller skriv til boksetræner Helle Pedersen tlf. 26 70 95 15 eller mail hpop@live.dk for yderligere oplysninger.



Ældre og handicap bordtennis



Næstved Bordtennis tilbyder tirsdag og torsdag kl.10 til 11.30
ældre og handicap bordtennis.

Toksværd Bygade 43, 4684 Holmegaard

Vi har parkering lige ved døren, ingen trapper og tilbyder ældrevenlige faciliteter. Som ældre kan det være svært at finde en sport eller motionsform der passer til skavankerne.

Bordtennis er en sportsgren alle kan dyrke hele livet, og bordtennis har påvist at bla. patienter ramt med **Parkinson** har stor gavn af sporten. Kom og tag del i en bordtennisgruppe hvor der tilbydes sjov, samvær, læring og bordtennis.

Der er altid kaffe på kanden, og vil du motionere mere har du mulighed for fitness på egen hånd.

Lidt om instruktøren:

Navn: Mai Pedersen

Telefon: 53705147 (alle dage efter kl. 12)

Jeg er 37 år og uddannet sygeplejerske og har i mange år arbejdet med både ældre, patienter med udfordringer både mentalt men også fysisk, samt børn og unge.

Jeg har en bred erfaring inden for dette felt.

Parkinsondans

NYKØBING F. HALLEN, LOKALE NR. 0

4800 Nykøbing F.

Tirsdage kl. 13.30 - ca. 15.00

Februar: 04. – 11. – 18. – 25.

Marts: 04. – 11. – 18. – 25.

April : 01. – 08. – 15. – 29.

Kom og være med... Kom

Tilmelding: Lena Månsson mobil: 5443 6970
 e-mail: lbmaansson@dukamail.dk
 Annelise Hansen mobil: 4219 0596
 e-mail: bondehansen47@gmail.com

Pris: Dans 20 kr. pr. gang
 Kaffe 20 kr. pr. gang



1.nov kost



Cafemøde

Cafe-møder torsdage i første halvår af 2025:

30. januar	Nykøbing	kl. 13:30 – 16:00
27. februar	Nykøbing	kl. 13:30 – 16:00
27. marts	Nakskov	kl. 13:30 – 16:00
24. april	Maribo	kl. 13:30 – 16:00
22. maj	Nykøbing	kl. 13:30 – 16:00
26. juni	Nykøbing	kl. 13:30 – 16:00

Indholdet i møderne er ikke endeligt fastlagt.

Men primært spil og snak.

Ved møderne i Nykøbing kan der også spilles bordtennis.

Tilmelding - Senest dagen før mødet, af hensyn til kaffe og kage.

Bjarne og Lena Månsson.

Mobil/SMS: 5443 6970

e-mail: lbmaansson@dukamail.dk

Kaffe 20 kr.

Ingen bordtennis når der er cafe-møde i Nakskov og Maribo.

HUSK AT:

Klub Guldborgsund-Lolland udsender mails hver gang der er nyt at orientere om, til alle der har oplyst emailadresse.





Bordtennis:

Starter torsdag den 9. januar 2025, og fortsætter så langt interessen kan bære.

Der spilles på Englandsvej - Firmasportens Hus

Kl. 13:30 alle dage

Tilmelding: Conni Lassen

Tlf./SMS: 3034 0991

e-mail: connilassen@dukamail.dk



Pris: Spil: 10 kr.

Kaffe: 20 kr.

Når der er cafe-møder i Nakskov og Maribo er der ingen bordtennis.

Foreningen har bat og bolde.





NYHED



PARKINSON
— BOXING —

BOKSNING

Sydhavsøernes Bokseklub har tilbud om Parkinsonboksning

Holdet er for dig der har Parkinson eller andre funktionsnedsættelser, men som selv kan stå/gå og som kunne tænke sig en alsidig træning, der både tilgodeser muskelfunktion, balance, koordination, forbrænding og et godt socialt samvær.

Vi træner hver tirsdag kl. 15.30 og lørdag kl. 10

Vi er 4 uddannede Parkinson boksetrænere til at varetage træningerne.

Tirsdag d 7 jan 2025 kl. 15.30 starter parkinsonbokse-hold op i klubben

Træningsdage:	Tirsdag kl.	15.30
	Lørdag kl.	10.00

Henvendelse i klubben, tlf. 2530 3653 René Johannesen

Adresse: Maribovej 116C, Våbensted, 4990 Sakskøbing.

NYHED



Parkinsonforeningen Klub Næstved

Godt Nytår til alle fra bestyrelsen – og tak for sidst til alle jer, der deltog i vores julefrokost – det var rigtig hyggeligt !

Vi er i fuld gang med de kommende arrangementer og vores klare opfordring til alle;

*kom og vær med, uden jeres opbakning
kan vi ikke opretholde det ønskede aktivitets niveau*

**”VI SKAL HAVE DET SJOVT og
HYGGELIGT - OG BLIVE KLOGERE”**

Vi har følgende arrangementer på programmet.

Pårørendegruppen

Møde Fredag den 25. april, kl. 15 – 17.30.

Frivilligcenter Næstved, Farimagvej 16, 4700 Næstved



Der kommer direkte mail på dette arrangement.

Julefrokost med ildsjæle





Parkinsondans

Vi starter op igen den 4. februar

*Vi danser stadig hver tirsdag, kl. 16.00 – 17.30,
det er på H.C. Andersens Vej 24 i Næstved.*

Vi har den bedste instruktør/danselærer i Mette Thulin – hun sørger for at holde os på stikkerne og hendes store engagement og gode kommentarer gør, at hver gang er en positiv oplevelse. Man er velkommen til at komme og få en prøvetime.



PS– vi har også en hyggelig kaffe/kage pause



Bordtennis i Næstved

Vi kan se at der spilles bordtennis af mange af vores medlemmer – følgende klubber tilbyder mulighed for at dyrke det gode spil.

Klubnavn	Sted	Tid
 Suså BTK	Herlufmaglehallen Hal 2	Mandag 13.30 – 15 Onsdag 8.00 – 9.30
 Næstved Senior Motion	Arena Næstved, Ved Stadion 11, Bane 5	Tirsdag 9.30 – 12.00 Torsdag 9.30 – 12.00
 Næstved Senior Motion	KVIK Næstved · Herlufsholm Alle 233	Torsdag 10 - 12
 Næstved Bordtennis	Toksværd Bygade 43 · 4684 Holmegaard	Tirsdag 10 – 11.30

Hvis man er interesseret i at høre nærmere, så kontakt Ib på 30 50 14 44.



Julefrokost



Sangcaféen sammen med ViSP:

Nyt arrangement i uge 11

Der har været stor tilslutning til vores sangarrangementer hos ViSP. Der kommer en indbydelse i jeres indbakke, når dato og tid er på plads – her er der garanti for at vi får det sjovt.

Årsmøde/Generalforsamling

Vi afholder årsmøde/generalforsamling

søndag den 23. februar 2025, kl. 14.00

i Frivilligcentret, Farimagsvej 16, Næstved.

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Formandens beretning
4. Kassereren gennemgår klubbens økonomi
5. Bestyrelsesmedlemmer
6. Eventuelt/indkomne forslag (disse skal være bestyrelsen i hænde senest 14 dage inden mødet)

Klubben giver kaffe og kage.

Der kommer flere arrangementer i løbet af foråret – vi ses!

Man er altid velkommen til at kontakte undertegnede, med spørgsmål eller forslag til klubbens aktiviteter.

Med venlig hilsen

Ib Jørgensen

Formand

Parkinsonforeningens Klub Næstved.

Mobil: 30 50 14 44

Mail: ib.jrgensen@gmail.com





Kære medlemmer af klub Vordingborg

Godt nytår til alle!

Nu skal vi så til at huske at skrive 2025 og lad os sammen håbe, det bliver året, hvor de fleste af verdens krige og konflikter finder en fredelig løsning?!

Den opgave giver vi videre til kloge mennesker omkring os, så vi kan bruge vores kræfter på en god dagligdag for mennesker med Parkinson og deres pårørende!

I den forbindelse vil vi lige nævne overskriften på Parkinsonforeningens nye strategi for 2025-2027:

”Aldrig alene med parkinson”

Vi håber derfor, at I finder tid og kræfter, så vi sammen kan mødes til de aktiviteter, som klub Vordingborg afholder i det nye år.

Vi håber også, at vi mødes til nogle af Kredsens og de øvrige klubbers aktiviteter i årets løb.

Og..... i den forbindelse vil vi nævne Kredsens strategi om, at vi sammen skal blive klogere og have det sjovt!

Frivillighed

Det går ikke uden engagerede ildsjæle!



Frivillighed

Det går ikke uden engagerede ildsjæle!

Frivillighed er det store samtaleemne i disse tider, hvor kommuner og regioner er underlagt store besparelser. Det medfører, at flere og flere af deres opgaver af social karakter vil overgå til frivillige kræfter. I klubledelsen er vi derfor helt klar over, at der er rift om de engagerede ildsjæle, som vi gang på gang efterlyser til vores frivillige arbejde i klubben!

For at blive klogere på hvordan vi kan tiltrække flere ildsjæle, har vi stillet den senest ankomne i klubledelsen, Majse (Mariann Albeck) tre hurtige spørgsmål?

Spørgsmål: Hvad fik dig til at sige ja?

Svar: Jeg ønsker at gøre en forskel. At være til nytte. En pligt at være der for andre og sig selv, når man kan - er i stand til at kunne.

Spørgsmål: Hvad skal der til for at fastholde dig?

Svar: Det skal være sjovt og meningsfuldt. Ikke for meget overflødig tidsspilde.

Spørgsmål: Hvordan får vi andre med?

Svar: Gode arrangementer.



25.nov Balancevest



Kommende aktiviteter

Årsmøde i klubben onsdag den 19. marts 2025 kl. 17.30 eller kl. 18.30 i DGI Huset

Årsmødet er at betragte som en lokal generalforsamling, så vi har et stort ønske om at flest mulige finder tid og kræfter til at møde op.

Klubledelsen ser frem til at få ny inspiration til årets arbejde og nye frivillige kræfter!

Vi har planlagt mødetiden til kl. 17.30, fordi vi i lighed med forrige år har bestilt tapas, så vi kan spise og hygge sammen, inden årsmødets start kl. 18.30.

Dagsorden følger først i februar måned 2025!



1.november kost





Parkinsondans

Klubledelsen har søgt økonomiske midler til parkinsondans fra den pulje, som kommunen hvert år afsætter til frivilligt socialt arbejde efter Servicelovens § 18.

Vi kan nu med glæde oplyse, at pengene er bevilget, og vi danser derfor på følgende onsdage i foråret:

Februar den 12. - 19. - 26.

Marts den 12.- 19. - 26. (obs vi holder fri 05.03.)

April den 02.- 09. - 16. - 23. - 30.

Mødetid: kl. 13.15-14.45.

Kaffe: kl. 14.45- 15.15 ca.

Pris pr. gang : 20 kr.

Sted: DGI Huset i Vordingborg i lokalet TÆRØ, Solbakkevej 42, 4760 Vordingborg.

Danseinstruktør: Igen i år ledes dansen af altid veloplagte fysioterapeut Mette Thulin.

Tilmelding: Er ikke nødvendig, du/I er velkomne, de dage du/I kan deltage.

Vi håber, at mange nye dansere vil møde op og deltage i den gode motion og det givende fællesskab og det glade grin!

Parkinsondans kan danses både alene og som par!!

Datoer for dans i efteråret følger.

Parkinson-boksning

Da vi har fået flere henvendelser om parkinson boksning, er vi ved at undersøge muligheden.

I ventetiden på svar, vil vi henvise til de øvrige klubbers tilbud!

Udflugt og bustur

Klubledelsen har i foråret planer om en udflugt til et smukt og seværdigt område?

Hvis du/I har en god ide, hører vi gerne fra dig/jer.

Til efteråret har vi en bustur til Holmegaard Værk i tankerne. Vi har modtaget 2.000 kr. i tilskud til entre fra Vordingborg Festuge midler. Vi har ansøgt kommunen om tilskud til bussen, men det har vi desværre IKKE fået bevilget, så nu tænker vi videre?!

Mange nytårshilsner
og på gensyn til aktiviteter i klub og kreds
fra klubledelsen/Marian Dalstrup

