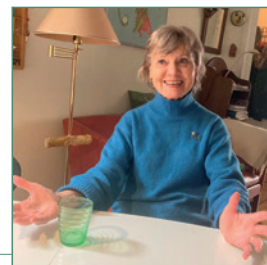




Parkinsonforeningens frivilligtræf 2025 blev det hidtil største.
Humøret var højt, og mange frivillige fik gode ideer med sig hjem.

| | |
|--|----|
| Leder | 3 |
| Kort Nyt | 4 |
| Pårørende til parkinson Tove Hyldgaard: Tonny bestemte selv | 8 |
| Frivilligtræf 2025: Højt humør og vidensdeling på frivilligtræf | 12 |
| Frivilligtræf 2025: Jette og NC delte Pakkenbergprisen 2024 | 14 |
| Personlig beretning: Mit bedste liv med parkinson | 16 |
| Fysioterapi giver livskvalitet | 18 |
| Parkinson Unity Walk 2025 Kom med til festlige Parkinson Unity Walk i maj | 20 |
| International Parkinsons dag 2025 | 22 |
| Søren Kroer viser vej gennem forsikringsjunglen | 23 |
| Faglig rådgivning og Parkinsonlinjen | 24 |
| Sekretariat | 25 |
| Regionskalender | 26 |



45. årgang nr. 1 – 2025

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 29. april 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.
Støttemedlemsskab virksomheder: 500 kr.
Erhvervsmedlemskab: 5.000 kr.

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

Forside:
*Lars Severin Klausen fra Sjællands Østkreds fik en god snak
med en anden frivillig i salen på Brogaarden i Middelfart, hvor
Parkinsonforeningens Frivilligtræf fandt sted for tredje gang.
Foto: Palle Peter Skov*

I fortjener en stor hånd alle sammen!

Frivilligræf 2025 den 25.-26. januar blev et brag af en oplevelse. Ideer blev udvekslet på kryds og tværs af Danmark, og mellem kredse, klubber og informatører. Humøret var omtrent på højde med de stående fællessange, som vi alle kunne flyve hjem på.

150 mennesker på samme sted, som skal gå til workshops og oplæg, spise, drikke, og overnatte, er en praktisk udfordring. Men det gik fremragende, takket være dygtige medarbejdere fra Parkinsonforeningens sekretariat og de mange seje frivilliges hjælpsomhed og initiativ. Man kunne mærke, at mange af jer er vant til selv at yde en indsats for et vellykket arrangement. Næsten som en familiefest, hvor alle bidrager med deres talenter og overskud!

Det var en stor oplevelse at uddele Parkinsonforeningens frivilligpris, Pakkenbergprisen, til Niels Christian Mortensen, Nordjylland, og Jette Ooppelstrup, Storkøbenhavn, og få lejlighed til at præsentere Parkinsonforeningens nye ambitiøse strategi for så mange frivillige. Jeg er glad for, at der var stor opbakning til strategien, og at mange udtrykte ønske om at bidrage på lokalt niveau.

2025 er året, hvor den vederlagsfri fysioterapi, som er så afgørende for mennesker med parkinson, overgår til de såkaldt strukturerede forløb. Det nye er, at parkinsonpatienters fysioterapeutiske behandling fremover inddeles i fem faser efter patientens tilstand. I fællesskab lægger fysioterapeut og patient en behandlingsplan, begrundet i fysioterapeutens faglige vurdering.

Det indgår desuden, at flere mennesker med parkinson skal omfattes af den vederlagsfri ordning, inden for den samme økonomiske ramme.

Parkinsonforeningen hører rundt omkring, at overgangen er gået nogenlunde, men vi hører desværre også om medlemmer, der er kommet i klemme på grund af ændringer i deres behandling. Dem hjælper vi efter bedste evne. Vi følger udviklingen tæt og holder dialog med de involverede parter.

I dette Parkinson Nyt kan Parkinsonforeningen præsentere en ny rådgiver, advokat Søren Kroer, som er specialist i forsikring og erstatning. Søren Kroers ekspertområder er områder, hvor kunden/patienten ofte skal huske at reagere inden for en tidsfrist. Fra vores øvrige rådgivning ved vi, at nogle af Parkinsonforeningens medlemmer kan risikere at komme i klemme netop på grund af det. Vi er derfor meget tilfredse med at kunne tilføje dette aspekt til Parkinsonforeningens faglige rådgivning og imødekomme de behov, der viser sig blandt vores medlemmer.



Nu nærmer tiden sig for International Parkinsondag 11. april. Parkinsonforeningen holder et arrangement i Roskilde Kongrescenter, som jeg glæder mig meget til at deltage i. Desuden markeres dagen med spændende arrangementer i Horsens, Aarhus og Hvidovre. Alle steder byder på oplæg med fokus på sundhed, parkinson og menneskers håb og engagement op mod den sygdom, der optager os alle.

Også Parkinsonforeningens traditionsrige Parkinson Unity Walk afvikles i 2025 på flere lokationer, Viborg, Horsens, Odense og København. Det er fantastisk, og vi glæder os!

Det er dejligt at opleve den store tilslutning, der er til at være med til at styrke de lokale fællesskaber. Lad mig derfor benytte lejligheden til at takke alle Parkinsonforeningens medlemmer for indsatsen. I fortjener en stor hånd alle sammen. Sammen er vi stærkere, så ingen står alene med parkinson.

René la Cour Sell
Landsformand

De sorte huller

Af Lars Winther

Jeg er momentvis i de sorte huller
Af billig hverdagsangst
Betalt af bivirkninger
Og fejlsignaler i kroppens baner

Sanseløs
Træt
Halvsover jeg mig igennem dagen
For at vågne op klokken død
Med et festfyrværkeri af smerter
I understellet
Til ingen verdens nytte

Falder i søvn igen
For at vågne 4.38
Mens bevægelsesapparatet sover lystigt
videre
Og hallucinationerne står i kø
For at skabe forvirring

Vrangforestillingerne oplyser bagsiden af
medaljen
Kroppen begynder at vågne
Og bekymringsangsten giver stof til
eftertanke

Jeg marcherer på usikre ben hen til
toiletet
Jeg prøver at tage kommandoen over
tilværelsen
Men som sædvanlig eroderes min
autoritet

Helt og aldeles
Da jeg pisser ved siden af kummen
Mens jeg forsøger at fastholde døden
Som ikke eksisterende

Onsdag aften var bedre
Torsdag var meget værre
Fredag var helt gal
Jeg troede
Det var morgen igen
Jeg brugte lørdagen på at knappe mine
bukser

Nu mister jeg balancen
Og snubler over egne ben
Igen
Og igen

Jeg fryser fast i øjeblikket
Bliver låst i situationen
Mens lyset
Der bryder ind igennem sprækkerne
Er hospitalshvidt

Mit højre ben hænger lidt
Det slæber efter mig
Mere end normalt
Jeg danner nye mønstre
Forårsaget af skæv bevægelse
Og retningsforvirring
Hvor er jeg på vej hen?

I et øjebliks klarhed
Og opstemt af pludselige indskud
Danser jeg midt om natten
I min seng
Kun iført lidt for stramme underbukser
Nu kan ingen stoppe mig

Det er tankevækkende
Men jeg husker ikke lige
Hvad det var
Der var tankevækkende

Måske i morgen?

BLÅ
BOG

LARS WINTHER

Lars Winther (f. 1968) er professor og forfatter. Parkinsondiagnose 2018. Han er professor i kulturgeografi, interesseret i byudvikling og i samfundets ulige geografiske udvikling – "hvordan folk skaber steder, og steder skaber folk".

"En af årsagerne til at jeg er begyndt at skrive, er, at jeg ofte er blevet spurgt af venner, kollegaer, neurologer og psykologer, hvad jeg har lyst til at gøre med resten af mit liv".

Spørgsmålet har fået mig til at kigge på sygdommens mørke sider og bagud mod barndommen. Jeg voksede op i et lunefuldt og bedreviddende miljø. At arbejde med barndommen og sygdommen litterært har givet mange intense samtaler med mine nærmeste og voksne børn om, hvorfor vi er, som vi er. Det har jeg lyst til at fortsætte med.

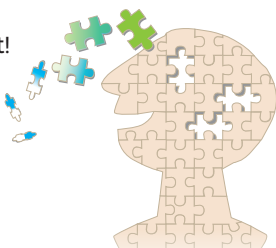
Min debutroman *Det okkergule hus* (2023) handler om barndom og opvækst på landet i Nordsjælland med umodne og selvcentrerede forældre. Det er en fortælling med hjerte og smerte. Forlaget SMSpress (www.smspress.dk/detokkergulehus).

Interesseret i forskning?

Læs parkinsonforeningens e-avis, som behandler aktuelle forskningsemner af interesse for personer med Parkinsons sygdom og pårørende.

E-avisen skrives af forskningsformidler, dr. med. Karen Østergaard og findes på hjemmesiden: <https://parkinson.dk/?s=e-avis>

God læselyst!



Informationsmøde om avanceret behandling

Parkinsonforeningen afholder informationsmøde om avanceret behandling for parkinson fredag den 9. maj kl. 14-17 i Handicaporganisationernes Hus, Blekinge Blvd. 2, 2630 Taastrup.

Informationsmødet er egnet for dig, hvis neurologen har nævnt avanceret behandling, eller du er nysgerrig efter at vide mere om de forskellige behandlingsformer. Pårørende er også velkomne.

Læs mere om mødet og tilmeld dig på parkinson.dk

Åbningstider i påsken

Parkinsonforeningen holder lukket 17.-23. april 2025, begge dage inklusive.



Lyt med og bliv klogere på parkinson

Kort nyt om podcast og online foredrag

Af Ida Skytt

Første sæson af Parkinsonforeningens nye podcastserie "Parkinson Tæt på" er nu udkommet og ligger tilgængeligt både på parkinson.dk og på diverse podcast-apps, f.eks. Apple Podcast, Spotify og Podimo. Første sæson indeholder fem episoder om særligt sårbare emner, der relaterer sig til at have parkinson. Fx handler det om, hvordan ens mentale helbred klarer sig og om, hvordan det er at få rollen som pårørende. Der er også afsnit om mere specifikke

parkinsonemner, som f.eks. impuls kontrolforstyrrelser og kognitive udfordringer.

Parkinsonforeningens nye online foredragsrække er også i gang. I januar og februar blev de første fire foredrag afholdt, som kan ses i den optagede version på hjemmesiden. De handlede om kognitive udfordringer, hjælpemidler, familieliv med parkinson og en bred introduktion til parkinson. I maj og juni kommer fire online foredrag mere.

Hold øje på kalenderen på parkinson.dk, hvor du kan tilmelde dig kommende online foredrag.

April i parkinsonsagens tegn

11. april er det Internationale parkinsondag, og det markerer Parkinsonforeningen i hele april måned. Hjælp os med at gøre parkinsonsagen synlig, så flere får glæde af foreningens tilbud og vores samlede stemme bliver endnu stærkere.

Af Ulrik Gade Husted
Teamleder i Parkinsonforeningen

Parkinsonforeningen arbejder hver dag for at sikre de bedste mulige livsvilkår for mennesker med parkinson og deres pårørende. 11.500 medlemmer er netop nu en del af fællesskabet – og vi vil gerne være flere! Derfor vil der i april måned være endnu mere fokus på at gøre opmærksom på parkinson som sygdom og hvad sygdommen betyder i hverdagen. Hver eneste dag året rundt melder fem nye medlemmer sig ind i foreningen.

International Parkinsondag d. 11. april bliver blandt andet markeret i Roskilde Kongrescenter i selskab med blandt andre Per Fly og Søren Østergaard og et kor. Dagen bliver også markeret andre steder i landet.

I dagene 1.-16. april er der halv pris på medlemskabet for nye individuelle og parmedlemskaber. Sidste år havde foreningen stor succes med at halvere kontingentet for det første medlemsår – blandt andet fordi I var



I april prøver Parkinsonforeningen at komme i flere medier, så endnu flere får kendskab til mangfoldigheden blandt mennesker med parkinson og pårørende. Vil du være med? Foto: Shutterstock

mange, der lokalt fortalte om muligheden på holdet hos fysioterapeuten, i bokse- og bordtennisklubben og i de øvrige fællesskaber.

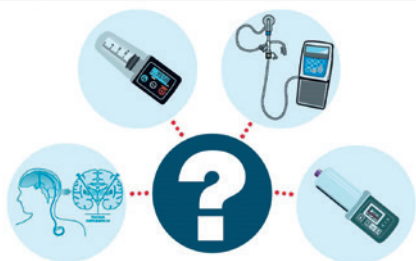
Parkinsonforeningen forsøger i april at komme i flere medier, så endnu flere får kendskab til mangfoldigheden blandt mennesker med parkinson og pårørende. Vi håber, I vil lægge mærke til det i april, men vi ved det ikke endnu.

Vil du give en hånd med at gøre opmærksom på sagen? Så kontakt din lokale klub eller kreds og hør, hvad du kan gøre. Du kan finde dem i regionskalenderen bagest i dette nummer af Parkinson Nyt.

Hvad kan man selv gøre i livet med Parkinsons sygdom?

Nationalt Self-management-program til mennesker med Parkinsons sygdom og pårørende kan ses på Parkinsonforeningens hjemmeside.

Af Trine Hørmann Thomsen, Sygeplejerske, phd., medudvikler af Self-management-programmet



Se med og bliv klogere. Videomodul 5 i Self-management-programmet handler om Parkinson og viden om avanceret behandling (medicinpumper + DBS).

Klinik for Bevægestyrrelser på Rigshospitalet Glostrup har udviklet et nationalt online self-management program for mennesker med parkinson og deres pårø-

rende. Self-management betyder på dansk 'selvomsorg' og handler om de aktiviteter, patienter selv kan igangsætte og udføre for at opretholde liv, sundhed og velvære.

Formålet med programmet er at hjælpe både patienter og pårørende med at håndtere livet med parkinson ved at tilbyde viden, redskaber og strategier til hverdagen. Det anbefales, at modulerne ses sammen med pårørende eller deles med familien, venner, kollegaer, så viden om sygdommen bringes bredt ud til den tætte omgangskreds.

Programmet er gratis og består af ti videomoduler, der i alt varer 4,5 time og dækker emner som motoriske og non-motoriske symptomer, avanceret behandling, fysisk aktivitet, arbejdsliv og sociale udfordringer. Modulerne kan også bruges af ansatte i kommuner som en del af deres efteruddannelse, så vidensniveauet øges. Dette kan øge kvaliteten i plejen og rehabiliteringen af mennesker med parkinson.

Videomodulerne kan ses på Parkinsonforeningens hjemmeside under "Video | Podcast"

Self-management-programmet er udviklet i samarbejde med Neurologisk afdeling på Aarhus Universitetshospital, Bispebjerg Hospital og Gødstrup Regionshospital; Parkinsonforeningen; Maria Brønden, psykolog, The Well Praxis; Rikke Thor, privatpraktiserende sexolog; Sofie Seirrup, klinisk diætist, Esbjerg sygehus og Grindsted sygehus; Ditte Søbæk Johansen, Audiologopæd, Roskilde Kommune.

Self-management-programmet er sponsoreret af Fonden af 2. juli, Jascha Fonden, Novo Nordisk Fonden, Familien Hede Nielsen Fonden, Parkinsonforeningen, Abbie og Nordisk Infucare.

2025: Nyt trivsels-projekt

Af Anna Ørtved, Sundhedskonsulent i Parkinsonforeningen

I løbet af 2025 slår Parkinsonforeningen dørene op for en række nye trivselsforløb for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende.

Hvert trivselsforløb består af et tre-dages ophold for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende. Trivselsopholdene rummer en blanding af træning, faglige oplæg, sociale aktiviteter og samtalegrupper. Efterfølgende er der online samtalegrupper for pårørende.

Baggrunden er, at Parkinsonforeningen i december 2024 modtog en bevilling fra TrygFonden til at udvikle trivselsforløb for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende. Projektet varer de næste tre år.

Vi glæder os til at arbejde videre med projektet og til at byde velkommen til de første trivselsophold senere i 2025. Stor tak til TrygFonden for bevillingen.

Oplysninger om tilmelding fremgår af Parkinsonforeningens forskellige platforme, når tilmeldingen åbner.

Akutkort – nu også til atypisk parkinson

Parkinsonforeningen har udviklet tre nye akutkort til jer med atypisk parkinson. Et akutkort kan bruges, hvis du fx indlægges akut på en ikke-neurologisk afdeling, hvor personalet har brug for kort og præcis viden om, hvilke hensyn, der er vigtige at tage til dig med atypisk parkinson.

Kortet har også et lille tekstfelt, hvor man kan anføre egne noter eller stikord.

De tre kort indeholder informationer om sygdommen og særlige symptomer ved:

- ◆ Lewy Body Demens (LBD)
- ◆ Multipel System Atrofi (MSA)
- ◆ Progressiv Supranukleær Parese (PSP) og Cortico Basal Degeneration (CBD)

Alle tre kort ligner et foldet visitkort og kan være i din pung eller lægges i plastiklommen på solsikkesnoeren.

Kortene koster 25 kr. at bestille og kan findes i Parkinsonforeningens webshop.

HUSK: Akutkort fås desuden på engelsk samt til idiopatisk (almindelig) parkinson.

Flere kan få tilbud om specialiserede rehabiliteringsophold

Parkinsonforeningen har fået 4,9 mio. kr. til specialiseret rehabiliteringstilbud fra SSA-aftalen i perioden 2025-2026.

SSA er en pulje, Folketingets partier årligt fordeler til social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet.

De ekstra midler til specialiseret rehabilitering betyder, at vi i 2025 og halvdelen af 2026 kan udbyde endnu flere rehabiliteringsforløb. Det bliver primært pladser på weekendkurser til nydiagnosticerede, men også ekstra pladser til to-ugers ophold til mennesker, der lever med parkinson i midterfasen af sygdommen.

De nuværende midler til det specialiserede rehabiliteringstilbud ophører medio 2026. Parkinsonforeningen arbejder derfor videre for, at dette vigtige tilbud får en fast bevilling på finansloven. Specialiseret rehabilitering er nemlig helt afgørende, da det kan udsætte de fysiske og kognitive konsekvenser af sygdommen og øge livskvaliteten for patienter og pårørende.

Modulernes indhold

- Modul 1:** Intro og rammesætning samt præsentation af deltagere (patienter og pårørende)
- Modul 2:** Parkinson og fokus på motoriske symptomer og medicinsk behandling
- Modul 3:** Parkinson og Non-motoriske symptomer del 1
- Modul 4:** Parkinson og Non-motoriske symptomer del 2
- Modul 5:** Parkinson og viden om avanceret behandling (medicinpumper + DBS)
- Modul 6:** Parkinson og vigtigheden af fysisk aktivitet og træning
- Modul 7:** Parkinson og det tværfaglige fokus (diætist, logopæd, socialrådgiver)
- Modul 8:** Parkinson og arbejdsliv
- Modul 9:** Parkinson og fokus på de kommunikative, relationelle og sociale udfordringer
- Modul 10:** Parkinson – sexliv og intimitet

NYT FRA SEKRETARIATET

Flere rehabiliteringsforløb og nye online-foredrag og podcast

Folketinget har afsat ekstra 4,9 mio. kr. til flere specialiserede rehabiliteringsforløb. Til denne vigtige opgave er Parkinsonforeningens sekretariat i dialog med Filadelfia i Dianalund nær Slagelse, som kan levere de ekstra rehabiliteringsforløb.

*Af Astrid Blom
Direktør, Parkinsonforeningen*

I slutningen af 2024 fik Parkinsonforeningen den meget glædelige nyhed, at Folketinget har afsat ekstra 4,9 mio. kr. til flere specialiserede rehabiliteringsforløb. Til denne vigtige opgave skal Parkinsonforeningen i 2025 udmønte rehabiliteringsforløb for i alt 14 mio. kr. I sekretariatet er vi i gang med at planlægge, hvordan det skal ske.

De ekstra midler giver mulighed for, at endnu flere mennesker med

parkinson kan få et specialiseret rehabiliteringsforløb. Tal med din neurolog, om det er aktuelt for dig. Henvisninger skal sendes til Sano, som fordeler pladserne.

Parkinsonforeningens udvikling af en række online-foredrag og podcasts er godt i gang, og i januar havde foreningens online-foredrag premiere. Evalueringerne er meget positive. Vi kan anbefale alle at se foredragene, som ligger på www.parkinson.dk under fanen Video – Podcast. Nederst på samme side ligger også et online

”Self Management Program” i ni moduler. De giver også meget viden og inspiration.

I sekretariatet er vi glade for et veloverstået Frivilligtræf 25.-26. januar. Med over 150 deltagere blev Frivilligtræf 2025 Parkinsonforeningens hidtil største. Det var fantastisk, at så mange ville bruge en weekend sammen. Den store organisatoriske opgave blev løst godt i samarbejde med Brogården, hvor frivilligtræffet fandt sted.

Tonny Landy optrådte i 2017 i Koncertkirken i København ved et flot arrangement til fordel for Parkinsonforeningen. Her sang han blandt andet duet med Parkinsonforeningens protektor, grevinde Alexandra. Foto: Pernille Kaalund.

Tonny bestemte selv



I 2024 mistede Tove Hyldgaard sin mand, operasangeren Tonny Landy. Til hans ære lader hun Parkinsonforeningen sælge 150 eksemplarer af hans sidste cd med danske sange. Sammen fik de 57 vidunderlige år, og heller ikke hans død som 86-årig, efter ti år med parkinson, synes hun var unødigt smertelig. ”Han har altid selv bestemt. Jeg savner ham bare,” siger hun.

Af Marie Louise Kjølbye



Da operasangeren Tonny Landy døde 3. februar 2024 på plejehjemmet i De gamles By i København, var det noget, han selv havde besluttet sig til. Det var i hvert fald hans hustru, Tove Hyldgaards, bestemte indtryk.

”Tonny ville altid gerne alt muligt. Indtil han i begyndelsen af 2024 besluttede, at han ikke ville mere. Når jeg spurgte: ”Skal vi ikke det eller det, så kunne jeg mærke, at det skulle vi ikke, for han følte ikke, at det blev bedre.”

”Til sidst spiste han ikke, drak kun lidt og ville ikke have parkinsonmedicinen længere. Jeg spurgte ham: ”Er det fordi, du ikke vil mere?” Det svarede han Ja til, og jeg sagde til børnene: ”Det er sådan,

han har det”, og vi lovede ham, at vi nok skulle passe på hinanden.”

Døden er naturlig

Tove Hyldgaard bliver synlig bevæget, når hun fortæller om Tonny Landy, som hun fik 57 vidunderlige år sammen med. Hans død som 86-årig, efter ti år

Fire gode råd fra en pårørende til en person med parkinson:

- ◆ Træn
- ◆ Håb
- ◆ Sørg for dialog og kontakt med andre mennesker
- ◆ Accepter hans skæbne og respekter hans valg, hvis håbet svinder.

med parkinson, synes hun heller ikke var unødigt smertelig. Mest måske for hende selv.

”Der var ikke noget drama. Han kunne gå herfra stille og roligt. Man skal ikke stå og hulke og protestere, for det gør det sværere for dem, men indse at det er en naturlig ting, især når man er 86 år og har haft en sygdom. Vi ved jo godt vi skal dø, og at det afgøres på hovedkontoret deroppe.”

”Jeg synes også, det er naturligt. Ikke en lettelse, nej. Men så naturligt for ham, for han har altid selv bestemt. Jeg savner ham bare,” forklarer hun berørt.



Den smalle gang mellem køkken og stue i Tove Hyldgaards lejlighed prydes af plakater fra Det kongelige Teater, især fra 1970'ernes forestillinger. Foto: Marie Louise Kjølbye

Svær at undvære

Tove Hyldgaards lejlighed i København nær Glyptoteket er fuld af et langt liv i kunstens tjeneste: En hel stuevæg rummer noder og partiturer. En smal gang mellem stue og køkken prydes af plakater fra Det kongelige Teater. Her boede Tonny Landy og Tove Hyldgaard sammen fra 2015 til 2022. Lejligheden virker stadig lidt stille uden den altid nynnende, slagfærdige sanger, der også lod sin stemme høre i radioens *Spørg bare* 1992-99 og i erindringsbogen *En sangers liv* (1999).



I Tonny Landys erindringer *En sangers liv* (1999) finder Tove Hyldgaard billeder fra deres lange liv sammen. Foto: Marie Louise Kjølbye



Tonny Landy og Tove Hyldgaard udsendte ”reklamer” for deres sangarrangementer, som dette lille præsentationshæfte.

Tove Hyldgaard har et godt liv og et godt forhold

til bonusdatteren Betina og datteren Chaline. Da vi mødes, har hun netop selv været til træning på Østerbro, på cykel. At træne er en del af hverdagen. En sanger skal vedligeholde sin stemme, og der skal en krop til at bære en stemme.

Da Tonny Landy i 2014 fik diagnosen parkinson, trænede han videre – en-to timer næsten dagligt. I Parkinsonforeningens brochure *Træne med parkinson* (2017/2023) er han citeret for at sige: ”Det er så vigtigt at prioritere træningen, og jeg vil sige, at alle har mulighed for at afsætte tre kvarter om dagen til det. Især hvis man ved, at alternativet højst sandsynligt er, at man ikke vil være i stand til at træne, når der er gået et år.”

Tove Hyldgaard lægger ikke skjul på, at det er svært at undvære ham.

”Det er en stor sorg, at han ikke er her. Vi havde det utrolig sjovt sammen. Det var Tonny, der kunne vittighederne, så jeg kan ikke huske nogen!”

”Vi var hinandens kærlighed, simpelthen. Vi har haft et meget stort liv sammen, som nu er slut. 57 år sammen kan vi bestemt ikke klage over. Jeg dyrker ikke sorgen, jeg prøver at leve her og nu med familie og venner, jeg har mange kontakter, og klarer mig fint selv, også fordi vi jo tit har arbejdet hver sit sted.”

De to blev gift, da hun var 23, han 27 – selv om begge allerede var gift, da de mødte hinanden.

Årene som ægtepar rummede længere adskillelser, når han som tenor og hun som sopran sang operapartier i hvert sit land. Tonny Landy debuterede i 1966 som operasanger på Det Kongelige Teater som Alfredo i *La Traviata*, men sang også ved operaen i Lübeck og derefter ni år ved operaen i Göteborg. Hans bedste parti var en bondedreng i Donizettis

opera *Elskovsdrikken*, hvor han løber af med pigen, mener Tove Hyldgaard, der selv debuterede i 1965. Det var i operaen *Tryllefløjten*. Hun spillede – en dreng.

I 1978 blev Tonny Landy fastansat ved Det kongelige Teater, hvor de to af og til også optrådte sammen, bl.a. i operaen *La Bohème*.

Frie fugle sammen

I 1994 blev de begge pensioneret som aktive operasangere, og en ny karriere kunne begynde – sammen.

”Vi havde ikke lavet så mange forestillinger sammen, og nu blev vi fuldkommen frie fugle.”

Tonny Landy og Tove Hyldgaard optrådte på bl.a. Amagerscenen, med Underholdningsorkestret og ved Den jyske opera, men især kørte de land og rige rundt med sang og underholdning i forsamlingshuse og teaterforeninger, på plejehjem, i kirker og andre steder, hvor der var interesse for at høre dem.



I 1994 blev Tonny Landy og Tove Hyldgaard pensioneret som aktive operasangere, og en ny karriere kunne begynde – sammen. især kørte de land og rige rundt med sang og underholdning i forsamlingshuse mm. Billedet er fra 2015 fra Gribskov Seniorcenter.

”Det var en gave for os, for vi kom tæt på publikum, og det var meget skønt. Vi var meget kreative med det og fik megen omtale, fx i BilledBladet. Vi havde et kæmpe repertoire sammen, mest operette og populære ting. Til et program, vi kaldte ”Tro håb og kærlighed”, medbragte vi en forbindende tekst af Johannes Møllehave (præst og forfatter, red.). Som regel sluttede vi af med ”En dejlig dag” som duet, for den bad folk om. Den blev også spillet i Giro 413 (radioprogram, nu på DRs P5, red.) næsten hver søndag.”

Med i showet var af og til vennen Dario Campeotto (1939-2023). De to mænd sang duetter som ”Perhaps Love”, og

udfordrede hinanden til at synge sange i udkanten af det, de hver især var vant til, henholdsvis pop og opera.

”Dario og Tonny kunne også tale biler i timevis,” siger Tove Hyldgaard.

Deres viden om biler stammede fra deres unge dage. Dario Campeottos far forhandlede italienske biler, mens



Smilet kommer frem, når Tove Hyldgaard fortæller om sit lange liv med sangen og med Tonny Landy. Trods sorgen er der mange sjove, gode minder. Foto: Marie Louise Kjølbye.

Tonny Landy først blev uddannet som såkaldt ”reservedelsekspedient” for bilmærkerne Jaguar og Volvo. Det blev dog sangen, der trak.

”Det var ikke ham at sidde med en madpakke og tælle søm og skruer. Jeg har et billede fra den tid, hvor han ligner jeg ved ikke hvad,” smiler Tove Hyldgaard.

Tonny Landy og Tove Hyldgaard gik på Musikonservatoriet samtidig, men det var i Radioens Underholdningskor, at de for alvor fik øje på hinanden.

Sang med rollator

I 2014 fik Tonny Landy konstateret parkinson, efter i mere end et år at have fornemmet, at der var noget galt.

”Han rystede på venstre hånd, men vi kunne klare vores job.”

I 2015 solgte parret deres hus i Charlottenlund efter 41 år. Huset havde tjent dem godt. Der var plads til at have overnattende gæster, og de kunne synge

så højt, de ville – noget, der kan være sværere i en lejlighed med naboer tæt på.

”Vi flyttede især for, at jeg ikke skulle blive alene i et stort hus,” forklarer Tove Hyldgaard. Parret flyttede ind i lejligheden på anden sal, hvor Tove Hyldgaard stadig bor.

Sygdommen blev for alvor svær i 2017, da Tonny Landy faldt og brækkede lårbenet. Han optrådte stadig, men gik med rollator, eller fulgtes ind med nogen, der støttede ham.

”Den sidste gang, han optrådte, sang han ”Perhaps Love” med Dario. Han kom gående ind med to piger, så man ikke kunne se, at han var dårligt gående, og stemmen fungerede jo.”

Trapperne hjemme blev dog i stigende grad en udfordring, da ejendommen er uden elevator. I 2019 var det slut med at optræde, da Tonny Landy fik en blodprop i hjernen. De fysiske besværligheder trængte sig mere på, og Tove Hyldgaard tog i stadig højere grad medansvar for medicin mm.

”Jeg nåede at være en ret omsorgsfuld pårørende. Der kunne godt opstå en boble af alt det svære – sygdom og flextrafik og husk nu din medicin. Til sidst satte vi mobilalarmer på medicintidene, så slap jeg.”

Den selskabelige og udadvendte Tonny Landy muntredes gevaldigt op, når der kom gæster.

”Han havde det der performer-gen, så han lavede op, når der var venner

og gæster. Det dyrkede vi meget. Jeg organiserede det, både her og på plejehjemmet, men vennerne kunne godt gennemskue, at han var syg, og de gjorde alt for ham. Han var træt bagefter, men havde nydt samværet.”

I 2022 kom Tonny Landy på plejehjem, hvor han boede det sidste halvandet år af sit liv. Han var ked af at forlade sit hjem, men han ville også passe på Tove Hyldgaard, der ikke havde kræfter til at hjælpe ham med alt det, der efterhånden var brug for hjælp til. På plejehjemmet blev medicin og personlig hygiejne personalets ansvar.



Reolen på stuevæggen rummer noder og partiturer fra Tonny Landys og Tove Hyldgaards lange fælles liv i kunstens tjeneste. Foto: Marie Louise Kjølbye



TOVE HYLDGAARD

er født 1942 og uddannet operasanger (sopran). Hun var i 1969-94 ansat ved Det Kgl. Teater, hvor hun sang partier som Adele i Flagermusen, Sophie i Rosenkavalieren og Adina i Elskovsdrikken. Hun lagde desuden stemme til Snehvide i den danske udgave af Disneys Snehvide og de syv dværge.

Børn: Datteren Betina er i dag 65 og har to børn på 40 og 37. Chaline er 46 og hendes børn er 19 og 17.



”Han ynkede ikke. Vi talte om allerede som unge, at vi aldrig skulle være hinandens sygeplejersker, der skulle professionelle til. Men jeg synes også, han var en helt. Mange siger: ”Jeg vil blive her, jeg vil aldrig på plejehjem.” Det sagde han ikke.”



”Men det var svært at se ham blive spærret inde i sin egen krop,” mener Tove Hyldgaard.

”Tonny blev aldrig dement, men lidt langsommere, når han talte. Tit blev jeg meget bedrøvet over at se, hvad han gerne ville og ikke kunne. Han var ærekær og sang helst, når jeg var ude af døren. Når jeg kom over i De Gamles By, sagde han tit: ”Min stemme har det godt, jeg har øvet mig i dag.” Han havde et hjørneværelse, så han kunne synge alt det, han ville.”

Tove Hyldgaard kom på besøg næsten hver dag, blev der når han spiste, og de så tv-avis sammen. I den tid fik de, som Tove Hyldgaard siger, ”talt rigtig godt sammen.”



”Vi fik ryddet op i vores liv og talt også om de svære ting, ting der ikke var i orden. Fx når jeg var alene og han var i udlandet, eller jeg bremsede hans vilde ideer. Vi var et par til det sidste.”

Julen 2023 fejrede familien sammen på plejehjemmet.

”Vi havde det så hyggeligt og satte en cd på med julesange.” Tonny og Tove havde



Tonny Landy i 1958 som ung ”reserveløbsmand” i bilfirmaet E. Sommer; Tonny Landy i 1972 som den morderiske Don José i operaen Carmen på Store Teatern i Göteborg med Suzanne Brenning som Carmen; Tonny Landy i 1977 på Det kongelige Teater som bonde drengen Nemorino i operaen Elskovsdrinken; Tonny Landy og Tove Hyldgaard i 1993 i operetten Czardasfyrstinden på Amagerscenen. Foto: Rigmor Mydtskov m.fl.

også en fin nytårsaften sammen, men i begyndelsen af januar 2024 blev Tonny syg og indlagt på Bispebjerg Hospital, fordi der var bekymring for hans hjerte og kredsløb.

Da han kom hjem fra Bispebjerg, havde han givet op, mener Tove Hyldgaard i dag.

”Han kom aldrig op af sengen. 14. januar, da kongen blev udnævnt, interesserede det ham ikke. Jeg spurgte: ”Vil du ikke have kørt sengen ind?”, men det ville han ikke, så jeg løb frem og tilbage.”

Han fik set det, han ville

Tonny Landy havde skrevet *Min sidste vilje* og blev bisat fra Helligåndskirken i København.

”Han fik en bisættelse så smuk. Præsten holdt en pragtfuld prædiken for ham, hele kirken var fuld, og alle sangerkollegerne sang, så det gjaldede, så han forsvandt på sangens vinger.”

Sorgen er stor, men Tove Hyldgaard synes ikke, at livet skylder Tonny Landy mere.

”Han fik opfyldt alle de ting, han gerne ville, og fik succes med det, han ville. Det gør mig godt at tænke på,” siger hun bevæget.

”Jeg ved ikke, hvor han er nu, men jeg tror, han har det godt. Han har fortjent at få det godt.”



Direktør Astrid Blom og Tove Hyldgaard, der overleverede cd'er til Parkinsonforeningen. Foto: Ulrik Gade Husted.

Parkinsonforeningen sælger 150 eksemplarer af Tonny Landys (1937-2024) sidste cd, som han udgav i 2022, *Danske Sange*. Overskuddet går til Parkinsonforeningen.

Køb cd'en på Parkinsonforeningens webshop: [Parkinsonforeningen -> Webshop](https://www.parkinsonforeningen.dk/webshop)

Pladeselskabet Danacord betinger sig, at cd'en sælges til samme pris som på Danacords hjemmeside, kr. 149,50 (inkl. porto).

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



Bent Nielsen (tv.) deler viden og erfaringer med andre frivillige. Bent har blandt andet hørt mere om NemTilmeld, så kredsen fremover kan mindske arbejdet ved tilmeldinger til arrangementer. Foto: Palle Peter Skov

Højt humør og vidensdeling på frivilligtræf

I januar mødtes 150 frivillige i Parkinsonforeningen til den hidtil største udgave af Parkinsonforeningens årlige Frivilligtræf. Der blev delt erfaringer, hygget, danset og grinet.

Af Lærke Taidal, organisationskonsulent og Ulrik Gade Husted, teamleder, Parkinsonforeningen

På tre år er Parkinsonforeningens Frivilligtræf blevet en kæmpe succes. Træffet på Brogaarden i Middelfart er det årlige samlingspunkt for mange af foreningens mere end 350 frivillige, og siden det første Frivilligtræf i 2023 har det vokset sig kæmpestort. I år var over 150 frivillige tilmeldt, og der blev behov for at låne ekstra værelser på et nærliggende konferencenter, da der ikke var overnatningsplads til alle.

Frivilligtræffet er en tak og en hyldest til de frivillige for deres engagement. Desuden giver det god anledning til, at frivillige kan blive inspireret af frivillige i andre ender af landet, så man kan tage gode idéer og initiativer med hjem til sit eget arbejde.

Aldrig alene med parkinson

Frivilligtræffet blev åbnet med Vennesangen ("Det er bedst at

ha' en ven") af Benny Andersen. Sangen understreger vigtigheden af fællesskaber, og Bent Nielsen, frivillig i Sjællands Østkreds, blev rørt af sangen:

Vil du også være frivillig?

Som frivillig kan du bidrage til arrangementer i din lokale kreds eller klub, eller for særlige målgrupper i fx Yngrenetværket. Du kan også blive bisidder eller informatør, hvor du holder foredrag for fagpersoner, du kan lede en gruppe for pårørende mmm.

Tag fat i din lokale kreds eller klub eller kontakt Parkinsonforeningens sekretariatet, hvis du gerne vil være frivillig.



Hannah Lene Petersen er helt høj efter deltagelsen på frivilligtræf.
Foto: Palle Peter Skov

”Den gik rent ind. Vi kunne høre alle stemmerne – det er jo kernen i hele vores forening og vores aktiviteter lokalt”.

Fællesskaber er også helt afgørende i Parkinsonforeningens strategi for 2025-2027, som også blev præsenteret på træffet. Strategien har overskriften ”Aldrig alene med parkinson”, og den understreger vigtigheden af, at vi i fællesskab kan skabe bedre muligheder for endnu flere mennesker med parkinson og deres pårørende. Det kan ske gennem aktiviteter, men i høj grad også i kraft af stærke lokale fællesskaber.

På workshops blev der derfor arbejdet med, hvordan man kan gøre det nemmere for yngre, enlige, økonomisk pressede og personer med fremskreden parkinson at få glæde af de aktiviteter, som de frivillige står for i hele landet. Som Ditte Høgsgaard fra Vestsjælland, der var med på frivilligtræf for første gang, udtrykker det:

”Hold da op, hvor er der mange gode lokale arrangementer. Det er der flere, der skal vide, så vi skal få lokalpressen til at fortælle mere om de aktiviteter, der foregår.”

Netop det var fokus for en workshop, hvor medlemmer kunne blive klædt på til at få historier i lokalmedierne. Det var Birgitte Brandt fra Fyn glad for:

”Workshoppen om lokal synlighed var vigtig. Det er helt nyt for os. Det var en rigtig god workshop, så vi kan få vores budskaber om arrangementer endnu bredere ud i lokalavisen. Så kan vi måske få endnu flere medlemmer, så endnu flere får glæde af vores lokale tilbud.”



Ditte Høgsgaard fra Vestsjællands kreds deltog for første gang på frivilligtræf og var imponeret over det store engagement fra så mange frivillige.
Foto: Palle Peter Skov

Yngre og Informatører

I år deltog også frivillige, som ikke er aktive i deres lokale kreds eller klub, blandt andre Parkinsonforeningens informatører og medlemmer af Yngrenetværket.

Fra Yngrenetværket var Hannah Petersen begejstret for, at Frivilligtræffet gav mulighed for at idéudvikle og sparre med mennesker, som til daglig er aktive i andre grene af foreningen. Et foreløbigt resultat er, at der formentlig kommer en fredagsbar for yngre i Hovedstadsområdet.

Med mange engagerede mennesker samlet på et sted kunne de frivillige tage mange gode ideer med sig hjem: At udnævne ansvarlige for at ringe til nye medlemmer. Velkomstmøder for enlige. Tovholdermøde mellem klubber, og fælles aktiviteter på tværs af klubber.



Lørdag eftermiddag var der dans på programmet, hvor der blev reklameret for muligheden for at deltage i Landsstævnet i Vejle til sommer.
Foto: Astrid Blom

Hygge, højt humør og trygt selskab

Programmet var tætpakket, og i pauserne blev der spillet bordtennis, danset, sunget kor og hyggesnakket. Som Ditte Høgsgaard fra Vestsjælland sagde: ”Da jeg så programmet, så jeg rigtig mange spændende punkter, men heller ikke meget tid til pauser.” Alligevel var der folk på dansegulvet frem til den allersidste sang, hvor Sophie Caroline and the Ra-Ra-Coons spillede for. Én af de sene dansere var Birgitte Brandt fra Fyn: ”Det er fedt at være på dansegulvet om aftenen. Der var ekstra gang i fødderne i år,” sagde hun. For dem, der ikke var til dansegulv, blev der hyggesnakket og uddelt tæsk i ”Rummikub”, Klodsmajor og andre spil.

Frivilligtræffet blev afsluttet med sangen ”Fuglene letter mod vinden” af Henning Toft Bro med omkvædet:

*Lev dit liv mens du har det
Lev det i stilhed og storm
Se, fuglene letter mod vinden.
I modvind ta'r livet sin form*

Sangens tema, at finde det gode i udfordringerne, har mulighed for at vinde genklang hos mange, der har parkinson. Hannah Petersen, som selv har parkinson, sammenfattede sin oplevelse af at være på frivilligtræf:

”Jeg tror aldrig, at jeg har været OFF så mange gange på en weekend, og samtidig været så ligeglad med det, for selskabet var bare trygt og godt at være i.”

Søndag eftermiddag lettede træffets deltagere og fløj i hver sin retning. Fyldt op med energi og ideer til at fortsætte den enorme lokale indsats for at sikre gode liv for mennesker med parkinson og pårørende.



Landsformand René la Cour Sell overrakte Pakkenbergprisen i form af en statuette af kunstneren Peter Hesk til Niels Christian Mortensen, Nordjylland, og Jette Oppelstrup, Storkøbenhavn.

Jette og NC delte Pakkenbergprisen 2024

Parkinsonforeningens frivilligpris, Pakkenbergprisen 2024, blev ved Frivilligtræffet i januar 2025 overrakt til én frivillig fra Storkøbenhavn, Jette Oppelstrup, og én fra Nordjylland, Niels Christian Mortensen. Parkinson Nyt bringer uddrag af landsformandens taler til prismodtagerne, og fra deres egne takketaler.

Foto: Palle Peter Skov

René la Cour Sell, landsformand:
Kære alle sammen, kære modtagere af Pakkenbergprisen 2024.

Jette Oppelstrup, Storkøbenhavn, er kendt af mange af Parkinsonforeningens medlemmer. Jette Oppelstrup påtager sig nemlig en bred vifte af opgaver til gavn for mennesker med parkinson. Hun informerer og fortæller, også gerne til studerende. Lyttere af Hjerne-kassen på P1 har hørt hende fortælle fremragende om parkinson, og nu har årets Pakkenbergudvalg i Parkinsonforeningen også peget på hende.

For Jette Oppelstrup kan vejen være kort fra tanke til handling. Det hænger sammen med fænomenet *Impulskontrolforstyrrelser*. Heldigvis har hun fundet et lykkeligt afløb for sine egne: Hun broderer. Hun har en hel Instagram-konto med sine broderier, som slet og ret hedder – *Impulskontrolforstyrrelser*. For Jette Oppelstrup er broderierne ren zen.

Det er der brug for, for Jette Oppelstrup kan også komme til at sige ja til for meget.

Fagfolk og mange andre vil gerne nemlig bruge hendes gode hoved og smittende humør til at informere om parkinson. Jeg gætter nu på, at hun nyder langt de fleste af sine mange aktiviteter. Vi håber bare på, at hun holder balancen og passer på sig selv.

Niels Christian Mortensen, Nordjylland, er en aktiv frivillig. 15. juni sidste år kunne en masse glade mennesker med parkinson og pårørende i det nordjyske se den tidligere bankdirektør, kaldet NC, i gul vest og hvid t-shirt fra Parkinson Unity Walk.

Det foregik i Tolne skov, hvor et par hundrede mennesker var mødt op for at fejre Parkinson Unity Walk, Vendelbo Walk. Niels Christian bød velkommen i den gule vest. Sammen med bestyrelsen i Nordjyllands kreds havde han sørget for gratis togtransport og skaffet lokale sponsorer til mad, tombolagevinster, telte og andet nødvendigt for en festlig dag.

I 2018 stod han bag den første *Vendelbo Walk, Parkinson Unity Walk* i Slotved Skov. I 2024 gentog Nordjyllands kreds så succesen.

Niels Christian ved, at motion er medicin. Især har fodbold og basketball haft hans interesse. I 2011 fik han parkinson. I 2018 mistede han sin kone Karen. Men det har ikke forhindret ham i at være det, han er, en ildsjæl. Selv tror han ikke, at han igen magter at bidrage til en stor Vendelbo Unity Walk, men bestyrelsen i Nordjylland lover, at de nok skal sørge for gode lokale aktiviteter også fremover!

Pakkenbergprisen

- ◆ Pakkenbergprisen er Parkinsonforeningens frivillighedspris, som gives for frivilligt arbejde af særlig værdi for personer med parkinson og pårørende. For 2024 deles prisen af hele to af Parkinsonforeningens mange fantastiske frivillige, Niels Christian Mortensen, Nordjylland, og Jette Oppelstrup, Storkøbenhavn.
- ◆ Pakkenbergudvalget består i år af Leif Werborg, næstformand Berit Kjærgård og landsformand René la Cour Sell. I alt ti personer blev indstillet til Pakkenbergprisen af Parkinsonforeningens medlemmer.

"At være frivillig giver mig god energi, en fornemmelse af at have værdi og følelsen af at gøre en forskel," sagde Jette Ooppelstrup i sin takketale.



JETTE OPPELSTRUP, STORKØBENHAVN:

At være frivillig giver mig god energi

Da jeg i januar 2017 som 43-årig fik konstateret Parkinson, kom det helt ud af det blå. Jeg blev chokeret, bange, frustreret, rasende og alt muligt andet.

Jeg vidste ikke ret meget om parkinson, så det var helt naturligt for mig at søge viden, netværk og støtte i Parkinsonforeningen.

Det var rart at blive grebet og taget imod. Det var rart at møde andre med samme udfordringer. På et tidspunkt spurgte Yngre-styregruppen mig, om jeg ikke ville være med i en lille film. Filmen om at være ung med Parkinson blev min indgang til at lave frivilligt arbejde. Jeg var glad for at lave den film, og jeg er stadig stolt af resultatet. Jeg indleder derfor også altid mine oplæg med den, når jeg er ude med Informatørkorpset.

Oftentimes er jeg ude sammen med Jan, og selv om vi har set den film temmelig mange gange efterhånden, står vi begge to og tuder lidt i mørket hver eneste gang.

Mine opgaver som frivillig er mange og forskellige. Jeg tager altid udgangspunkt i mig selv og i mine egne oplevelser. Det er jo det, jeg kender. At være frivillig giver mig god energi, en fornemmelse af at have værdi og følelsen af at gøre en forskel.

Og hvis jeg kan være der for bare en enkelt ny-diagnosticeret, eller oplyse en ung fysioterapeut-studerende, politiker, plejehjemsansat eller pårørende, så er det det hele værd.

Til slut vil jeg fortælle en lille historie.

Da vi skulle lave filmen om at være ung med parkinson, spurgte journalisten mig: "Har du et godt netværk?"

Jens, min yngste dreng på dengang ti år, sad på mit skød, da jeg fik spørgsmålet. Han udbrød højt og tydeligt: "NEJ!"

Journalisten så helt forskrækket ud. Men Jens fortsatte: "Det er sådan noget lort! Det virker overhovedet ikke..."

Netværket, som Jens var lettere utilfreds med, var selvfølgelig ikke det netværk som består af mennesker, men det, der bliver leveret via en router.

Jeg kunne så fortælle den lidt rystede journalist, at mit netværk er stort, stærkt, klogt og helt, helt uudværligt. Jeg har fået så meget godt tilbage de sidste otte år. Viden, erfaringer, oplevelser. Venskaber, bekendtskaber, træningskammerater. Mennesker jeg kan kontakte dag og nat, når livet går op og ned. Mennesker, der er der, når planerne kuldsejler, impulserne bimler og bamler, når min e-boks løber over, og når træningsmotivationen mangler.

At vide, at jeg altid kan række ud og blive grebet, uden forbehold, er uvurderligt. Tak for jer. Tak til mine to drenge, Ole og Jens. Tak til min søster. Tak.

NIELS CHRISTIAN MORTENSEN, NORDJYLLAND:

Der er altid plads til en frivillig hjælper

Jeg er glad, beæret og taknemmelig ved at være modtager af Parkinsonforeningens frivilligpris, Pakkenbergprisen 2024. De frivillige i Parkinsonforeningen tæller over 350 personer, som alle kunne tilgodeses med en pris for deres indsats.

Normalt er jeg ikke mundlam, men da jeg fik at vide, at jeg var indstillet til Pakkenbergprisen og ville modtage den på Frivilligtræffet, blev jeg tavs for en stund.

Min baggrund for at være medlem af Parkinsonforeningen er, at jeg fik konstateret parkinson i 2011. At jeg blev aktiv i Parkinsonforeningen skyldes en tilfældighed. Hjørring Klubben indbød medlemmerne til at deltage i åbne bestyrelsesmøder. Dermed var jeg fanget.

Men hvordan kunne vi "tåbelige" mennesker i det nordlige Jylland finde på at arrangere en PUW, Vendelbo Walk Event, i Danmarks næststørste dyrehave? Det skyldtes faktisk en udfordring fra PUW ovre i "Kjøbenhavn." Hos os mente vi, at en event skulle give overskud, ikke koste foreningen penge.

Første gang var i 2018. Det var hårdt arbejde i halvandet år, og den ene gang! Troede vi... Men så hørte jeg om et initiativ, der skulle opføre et 28 meter højt tårn i Tolne Skov. Det åbnede gode muligheder for en ny Parkinson Vendelbowalk i 2024 med fokus på motion og parkinson. Stor tak til Styregruppen, Kredsbestyrelsen, frivillige hjælpere og ikke mindst Parkinsonforeningens organisationskonsulenter. Men det var kredsbestyrelsens velvilje, der afgjorde sagen. De ville have ro en gang for alle: "Lad dog drengen få sin vilje!" Tak til dem, der har gjort det muligt.

Jeg er vokset op med frivilligt arbejde. Min far var selvstændig købmand, og her blev jeg oplært i, hvad det vil sige at være til for kunden og udvise høflighed og korrekt opførsel. Da jeg i 1958 blev konfirmeret, mente en af mine lærere, at jeg skulle være hjælpetræner for et hold fodbold drenge. Siden da har jeg været frivillig.

Der er altid plads til en frivillig hjælper. For et år siden blev jeg frivillig skoleven ved Sindal skole, hvor jeg bistår 9. A i matematik to dage om ugen. Det er fantastisk spændende og berigende.

Tak alle sammen for denne pris. Det er stort og den vil få en særlig hædersplads i hjemmet.

Også Niels Christian Mortensen understregede, at frivilligt arbejde er spændende og berigende – og at det var "stort" at få en pris for det.



Sådan bekæmper jeg parkinson

50 % medicin og 50 % positiv livsholdning øger livskvaliteten hos både mig selv og andre. Det hele tilsættes motion, humor, daglige gøremål – og støtte fra pårørende. Sådan lyder Kaj Kristensens ”formel” for et godt liv med parkinson. Foreløbig har den virket for ham selv i 20 år.

PERSONLIG BERETNING
Af Kaj Kristensen, Esbjerg
Foto: Privat

Bliver man ramt af en kronisk sygdom som parkinson, har man, som jeg ser det, valget mellem at give op eller tage kampen op – og sige til sig selv og sine pårørende, at ”han” skal ikke komme og ødelægge vores tilværelse. Jeg vil kæmpe med alle midler for at holde ”ham” nede!

I det følgende vil jeg give eksempler på, hvordan jeg har kæmpet og stadig kæmper mod parkinson – med motion og positiv livsholdning. Også på dage, der er svære for mig og min ægtefælle.

Fysisk aktiv – alene og i fælleskab med andre

Jeg er nu 78 år og har elsket boldspil, siden jeg var seks-syv år gammel. Jeg var så heldig, at der overfor mit hjem var en gartner,



her, som havde en kæmpestor murstensgavl uden ruder. Her kunne jeg stå og banke bolden mod muren i timer. Jeg har siden da haft en bold klistret til hænder og fødder og som ung spillet på et rimeligt højt plan. Da jeg fik min parkinson-diag-

Kaj er nu 78 år og har elsket boldspil, siden han var seks-syv år gammel. For fem år siden måtte han opgive at spille fodbold på hold, men banker stadig til bolden hjemme i haven.



På vej: Kaj Kristensen og hans kone Astrid på vej mod toppen af Blaabjerg. De to har været gift i 53 år – de 20 af dem med parkinson – og Astrid er en stor støtte.

nose, blev jeg ved med at spille fodbold, så længe jeg kunne, men måtte opgive som 73-årig.

Jeg var også meget glad for at cykle på mountainbike, og jeg har været rundt i verden på cykel sammen med min hustru Astrid. Vi var også meget glade for at spille badminton og spillede ofte to-tre gange om ugen med venner.

Desværre sørgede parkinson for svigtende balance og svimmelhed, så jeg måtte stoppe legen med fodbolden, fjerbolden og cyklen. Fodbolden var et af de største tab for mig.

Men jeg ville ikke bare give op og lade parkinson vinde! Når man har parkinson, er det vigtigt at være så fysisk aktiv, som det overhovedet er muligt, og komme hjemmefra og møde andre mennesker i et godt socialt miljø. Desuden har lidt *meget* ret, når det kommer til parkinson.

Da jeg ikke kunne cykle mere, flyttede jeg cyklen ind på mit kontor i form af en motionscykel. Somme tider kan jeg cykle 15 minutter, andre gange kun fire minutter.



BLÅ
BOG

KAJ KRISTENSEN

Jeg er pensioneret 78-årig folkeskolelærer fra Esbjerg. Gift med Astrid i 53 år. Vi har tre voksne børn.

Jeg har været ramt af parkinson i 20 år. Jeg fik indopereret en Lecigonpumpe i 2022 og den har bestemt gjort en positiv forskel. Men medicin gør det ikke alene.

Uanset, hvor man færdes i livet, forøger det livskvaliteten at have en positiv tankegang.



Kaj Kristensen spiller bl.a. Rehab Golf på Breinholtgård Golfbane. "Boldene er mindre, men jeg spiller noget, og jeg bevæger mig! Og der er stadig konkurrenceelementet og det fællesskab, jeg altid har elsket ved sport."

Jeg fandt også andre bolde at udfordre mig selv med. I dag spiller jeg Rehab Golf på Breinholtgård Golfbane (på favorable vilkår), og petanque i foreningen Idræt for alle. Boldene er mindre, men jeg spiller noget, og jeg

bevæger mig! Og der er stadig konkurrenceelementet og det fællesskab, jeg altid har elsket ved sport.

Positiv i sociale fællesskaber

Parkinson skal ikke være dit eneste selskab, det fortjener du ikke! Søg positive fællesskaber. Ofte er det positive møde nærmere, end du lige går og tror.

Af og til holder vi et lille "kaffemøde" med vores naboer, hvor vi får en god og hyggelig snak i et par timer om mangt og meget i livet og løser mange af de store verdensproblemer. Der er ikke et ondt ord eller nedladende bemærkninger. Alle hygger sig og kommer til orde.

Min tilstand forbedres ofte af sådanne "verdensmøder". Jeg ankommer sommetider med rollator eller stok, men kan forlade mødet uden. Den gode snak og den gode stemning spiller helt sikkert ind her. Jeg kan tydelig mærke forandring i løbet af sammenkomsten. Mine ben bliver bedre og bedre, fordi mit humør bliver bedre og bedre i fællesskabet.

Et eksempel mere: Udfør minimum en opgave dagligt, stor eller lille, og uanset dagens konstitution. Tænk positivt. Når du anskuer opgaven, er der milevid forskel på at sige: "Det klarer jeg aldrig!" eller: "Det skal jeg nok klare!"

For mit eget vedkommende tror jeg, at min glæde ved bevægelse og sport, og at komme ud mellem andre mennesker, holder parkinson på afstand. Man bør forsøge med alle kræfter at fastholde sine interesser og et socialt liv. Når du mister noget til parkinson, så find med alle kræfter noget, der kan stå i stedet.

Uvisheden er et vilkår – også for vores pårørende

Det mest belastende i dagligdagen er, at man ikke ved, hvornår "han" slår til med eks. smerter af forskellig grad, krampe i

benene, manglende evne til at bevæge sig og gå. Det kan betyde, at man mister humøret, er lidt nede og man kan så komme til at udtrykke sig lidt forkert overfor sine omgivelser.

Vi mangler derfor et væsentligt punkt i bekæmpelsen af parkinson. Næmlig den pårørende. Det er uhyre vigtigt, at den sygdomsramte er klar over, at der er visse praktiske gøremål i et hjem og fortsat hjælper til så vidt muligt med rengøring, oprydning, vask, madlavning og indkøb, også af medicin.

Undersøgelser har desværre vist, at det kan få meget alvorlige følger for den pårørende, hvis han eller hun bliver overbebyrdet. Det skal alle i familien tage meget alvorligt, så alle passer på hinanden.

I min familie har vi haft mange, lange og nødvendige samtaler om denne problematik. Min kone Astrid er en utrolig stor støtte i kampen mod parkinson, og ligeledes er vores tre børn parate til at træde til.

Min positive livsindstilling, og familiens opbakning, er nok de væsentligste årsager til, at jeg har kunnet klare kampen mod parkinson i over tyve år.

Min formel

50 % medicin og 50 % positiv livsholdning, der øger livskvaliteten hos både dig selv og andre. Det hele tilsat en passende mængde motion – og humor. De to halvdele skal gå hånd i hånd.

Mit råd er, at man skal gøre det, man kan: Morgengymnastik, træning med en fysioterapeut, en lille gåtur, forsøg at hjælpe til med hverdagens mange nødvendige gøremål, som også er fysisk træning. At blive ved med at bevæge sig er den bedste måde at give parkinson kamp til den streg, vi og vore nærmeste alle ved kommer.

Med motion og positivitet rykker du stregen, sommetider meget, andre gange lidt. Hver eneste dag er en kamp, jeg ved det! Men det er i den grad kampen værd. For os der har sygdommen – og for vores pårørende.



En stor, positiv familie: Kaj og Astrid Kristensen, børn og børnebørn.

Undervisning for Parkinson-ramte i Region Hovedstaden

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

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

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



Kommunikationscentret

www.komcentret.dk

HUSKER DU DIN MEDICIN!?

GØR DET MEGET LETTERE MED PÅMINDELSER



Stort udvalg af
Medicinure
Aktivitet sure
Pilleæsker
med op til
8 daglige
lyd- eller vibrations-
alarmer



ASTRID LEISNER & SØN Aps
Hør nærmere på **63 71 30 50**

SE UDVALG PÅ
LEISNER.DK

Fagforbundet Danske Fysioterapeuter oplyser, at cirka 80.000 patienter hver uge får vederlagsfri fysioterapi, og de fleste, der har parkinson, bruger denne ordning. Foto: Johan Ask Pape.

Vederlagsfri fysioterapi er afgørende for helbredet, når man har parkinson

I efteråret 2024 foretog otte patientforeninger i fællesskab en stor undersøgelse af brugernes oplevelse af vederlagsfri fysioterapi. Resultatet viser, at vederlagsfri fysioterapi er afgørende for patienternes helbred. Parkinsonforeningen følger udviklingen, også efter ændringen af ordningen fra januar 2025.

Af Ida Skytt, Analysemedarbejder i Parkinsonforeningen

Ni af ti brugere af vederlagsfri fysioterapi mener, at regelmæssig vederlagsfri fysioterapi forbedrer deres evne til at håndtere dagligdagsaktiviteter og giver dem bedre livskvalitet.

Fagforbundet Danske Fysioterapeuter oplyser, at cirka 80.000 patienter hver uge får vederlagsfri fysioterapi, og de fleste, der har parkinson, bruger denne ordning. I efteråret 2024 foretog Parkinsonforeningen sammen med syv andre patientforeninger en stor spørgeskemaundersøgelse, som skulle belyse brugernes oplevelse af vederlagsfri fysioterapi.

Størstedelen af brugerne får vederlagsfri fysioterapi i en privat fysioterapi-klinik. Af svarpersonerne deltager syv af ti i vederlagsfri fysioterapi som holdtræning. Fire af ti får individuel behandling. Hver femte træner selv, med eller uden supervision fra en fysioterapeut. Hver tiende, som får individuel behandling, får det i eget hjem.

Fysioterapi øger livskvaliteten

Vederlagsfri fysioterapi er livsvigtig for mennesker med parkinson. Ni af ti mener, at regelmæssig vederlagsfri fysioterapi forbedrer deres evne til at håndtere dagligdagsaktiviteter og giver dem bedre livskvalitet. En svarperson med parkinson beskriver effekten:



” Fysioterapien har jo ikke afhjulpet mine symptomer, men har helt tydeligt haft en positiv effekt på mit funktionsniveau – altså at jeg har en fornemmelse af, at terapien bremser sygdommens udvikling. Og så er træningen et kærkomment afbræk i dagligdagen!

Ni af ti brugere angiver, at de overordnet set er tilfredse med deres vederlagsfri fysioterapi. Ud over effekten af træningen i sig selv angiver rigtig mange, at især holdtræning giver socialt samvær med andre med samme sygdom, som hæver deres livskvalitet.

Ændringer i behandlingen går ud over helbredet

Når der dykkes lidt ned i tallene, oplever en del dog udfordringer med kvaliteten af deres vederlagsfri fysioterapi. I 2024 oplevede hver femte bruger ændringer i behandlingen. Nogle fik ændret individuel behandling til holdtræning. Hver femte modtager af individuel behandling har fået mindre tid. Andre er blevet opfordret til at selvtræne i højere grad.

Halvdelen af de brugere, som oplevede ændringer i behandlingens sammensætning eller tidsforbrug, angiver, at deres helbred er forværret på grund af ændringen. Det er derfor vigtigt, at fysioterapeuter er opmærksomme på, at ændringer i behandlingen ikke må gå ud over brugernes helbred.

Hele 36 procent af brugerne angiver, at ændringerne skyldes økonomiske besparelser. Det er problematisk, da ændringer i behandlingen skal tage hensyn til brugerens behov og helbredssituation, ikke den økonomiske ramme for den vederlagsfri fysioterapi.

Fakta om 2024-undersøgelsen

- ◆ Undersøgelsen blev foretaget i samarbejde mellem Danske Handicaporganisationer, Danske Patienter, Parkinsonforeningen, Gigtforeningen, Hjernesagen, CP Danmark, Muskelsvindfonden og Sjældne Diagnoser.
- ◆ Undersøgelsen bygger på data fra en spørgeskemaundersøgelse, der blev udsendt i perioden 24. oktober-18. november 2024. I alt har 4.030 personer svaret på spørgeskemaet. 2.110 har parkinson og 132 har atypisk parkinson.
- ◆ Da en stor del af svarpopulationen udgøres af mennesker med parkinson, er der ikke store forskelle på svarene mellem parkinsonpatienter og den resterende svarpopulation.

Undersøgelsen kan læses på www.parkinson.dk/om-os/politik-og-oekonomi/analyser/

For mange deltagere på hold kan gå ud over kvaliteten. Hver femte bruger i undersøgelsen mener, at den behandling, de modtager, er utilstrækkelig til at dække deres behov, mens én ud af ti synes, at behandlingen ikke er målrettet deres symptomer. En svarperson beskriver det således:

”Jeg føler, at fysioterapeuterne virker til at have for lidt indsigt i parkinsonpatienternes behov. Alle på holdet får samme øvelser/træning, selv om vi befinder os forskellige steder i processen.

Mennesker med parkinson, der modtager vederlagsfri fysioterapi, har fået et særskilt spørgsmål om antallet af deltagere på holdet. Seks ud af ti svarer, at holdet omfatter mere end seks deltagere, og at der i 90 procent af tilfældene kun er én fysioterapeut til stede.

Ifølge overenskomsten må holdet maksimalt rumme seks deltagere pr. fysioterapeut. For mange personer på et hold kan gå ud over kvaliteten, da man risikerer, at behandlingen ikke er målrettet den enkeltes behov.

Bruger og fysioterapeut udarbejder sammen en behandlingsplan for den vederlagsfri fysioterapi. Behandlingsplanen fastlægger patientens mål samt behandlingens indhold og tidsplan. Den opdateres mindst én gang årligt. Undervejs påføres patientens testresultater og en oversigt over forløbet.

Behandlingsplanen er et vigtigt redskab til at målrette træningen til patientens symptomer. Derfor er det bekymrende, at kun knap halvdelen af brugerne ifølge undersøgelsen ved, om der er blevet udarbejdet en behandlingsplan for deres behandlingsforløb.

Parkinsonforeningen følger udviklingen

1. januar 2025 kom en ny ordning for parkinsonpatienters vederlagsfri fysioterapi – strukturerede forløb – se ndf.

Det betyder, at 2024-undersøgelsen reelt også fungerer som en måling af kvaliteten af vederlagsfri fysioterapi, før 2025-ændringen trådte i kraft. For at overvåge evt. kvalitetsforskelle vil 2024-undersøgelsen blive gentaget, så der kan måles på, hvordan den nye ordning påvirker tilfredsheden og den oplevede kvalitet blandt parkinsonpatienter.

Bliv klogere på de nye ”strukturerede forløb”

Af Marlene Grønnegaard Them, Teamleder og sundhedspolitisk konsulent i Parkinsonforeningen

Nye strukturerede forløb er en del af en ny overenskomst for vederlagsfri fysioterapi. Formålet er ikke kun at løfte kvaliteten og skabe ensartet fysioterapi i hele landet, men også at effektivisere med 2,5 procent.

Det betyder, at flere mennesker med parkinson skal inkluderes i den vederlagsfri ordning inden for den samme økonomiske ramme.

På baggrund af din situation skal fysioterapeuten vurdere, hvilken fase din sygdom er i, og dernæst bliver der udarbejdet en behandlingsplan tilpasset dit behov.

Søg hjælp i Parkinsonforeningen

Ændringer i din vederlagsfri fysioterapi må aldrig være begrundet i økonomiske besparelser. Ændringerne skal fremgå af din behandlingsplan. Hvis du med de strukturerede forløb oplever ændringer, er det vigtigt, at din fysioterapeut kan begrunde ændringen fagligt.

Hvis du er uenig i fysioterapeutens vurdering af dit behandlingsbehov, så tal i første omgang med ham eller hende. Hvis det ikke ændrer på udfaldet, kan du klage. Du kan finde mere information om dette og andre spørgsmål på Parkinsonforeningens hjemmeside <https://parkinson.dk/nyheder/der-sker-aendringer-i-den-vederlagsfri-fysioterapi/>

Du kan også kontakte foreningens fysioterapeuter, der sidder klar ved telefonen:

Jakob Frederiksen, mandag kl. 13.00-14.00 på tlf. 48 88 80 22

Finn Egeberg Nielsen, torsdag kl. 11.00-12.00 på tlf. 40 28 56 85

Fra 2025 indrettes parkinsonpatienters fysioterapi i fem faser efter patientens tilstand

Strukturerede forløb for mennesker med parkinson er inddelt i fem faser. Din fysioterapeut skal vurdere, hvilken fase du befinder dig i.

Fase 1: Parkinson med få funktionsevnebegrænsninger og milde symptomer

Superviseret selvtræning i klinikken og selvtræning med digital opfølgning suppleret med holdtræning ved behov.

Fase 2: Parkinson med let nedsat funktionsevne og vedvarende symptomer

Holdtræning og superviseret selvtræning i klinikkens lokaler suppleret med selvtræning. Eller holdtræning undtagelsesvist suppleret med individuel konsultation.

Fase 3: Parkinson med svært fysisk handicap

Holdtræning og superviseret selvtræning i klinikkens lokaler suppleret med selvtræning. Eller holdtræning suppleret med individuel konsultation.

Fase 4: Parkinson med svært nedsat fysisk handicap og kognitivt funktionsniveau

Individuel konsultation på klinik suppleret med holdtræning, hvis det vurderes relevant og patientsikkert.

Fase 5: Parkinson med svære funktionsevnetab.

Individuel konsultation, typisk i hjemmet, og ofte suppleret med tværsektorielt samarbejde.



Hvordan selve gåturen ved Parkinson Unity Walk forløber, svinger fra by til by. I København har gåturen i mange år været akkompagneret af et sambaorkester. Foto: Søren Bager

Kom med til festlige Parkinson Unity Walk i maj

I mere end et årti har Parkinson Unity Walk været et samlingspunkt for mennesker med parkinson samt deres familier og venner. Her mødes alle til en festdag. I år er der som noget nyt hele fire arrangementer spredt ud over landet den 24. maj.

Af Lærke Taidal
Organisationskonsulent,
Parkinsonforeningen

Til maj fylder Parkinsonforeningen 45 år. Det er en oplagt anledning til at fejre os selv og hinanden ved at holde Parkinson Unity Walk med gåtur, hygge, taler og underholdning. Den 24. maj kan man således deltage i Parkinson Unity Walk i hele fire forskellige byer – Horsens, København, Odense og Viborg.

Kommer fra USA

Parkinson Unity Walk opstod i USA og var oprindeligt et arrangement, der skulle skabe opmærksomhed om Parkinsons sygdom og rejse penge til forskning. I 2011 deltog en gruppe af Parkinsonforeningens medlemmer i *Parkinson Unity Walk New York*, og de blev stærkt inspirerede til at skabe en dansk udgave i København. Derfor har Parkinson Unity Walk i København siden 2012 været afholdt med procession gennem byens centrum, akkompagneret af sambaorkester og efterfulgt

af taler, dans, musik og underholdning på en central plads i København. I de senere år har der desuden flere gange også været afholdt Parkinson Unity

Walk forskellige steder i det nordjyske. I stedet for at samle penge ind har den danske udgave dog primært haft fokus på at skabe opmærksomhed om parkinson.

En del af noget større
Igen i år står frivillige fra Parkinson-



Selv i regnvejr er Parkinson Unity Walk en fest. Vendelbo Walk i 2024 blev våd, men det tog ikke humøret fra NC og Pia Fog, begge fra Nordjyllands kreds, eller fra direktør Astrid Blom (i midten).



Deltagerne i Københavns Unity Walk plejer at varme op i fællesskab inden gåturen.



foreningen bag festlighederne, og programmet varierer fra sted til sted. Programmet omfatter dog alle steder en gåtur i Parkinson Unity Walk-t-shirts.

I Viborg bidrager det internationale aspekt og det faktum, at der er arrangementer fordelt ud over landet, til at gøre det spændende, mener Bente Dalsgaard fra Midtjylland kreds, som er en

af hovedkræfterne bag Parkinson Unity Walk i Viborg.

”Det er en ekstra dimension, at vi er en del af noget større,” siger hun.

En dag for alle

I Fyns kreds er Jette Søgaard blevet inspireret af arrangementet i København. Hun foreslog derfor kredsformand Brian

Henriksen, at de skulle have en fynsk udgave i Odense. Han sagde straks ja til at være med til at få det op at stå, for han synes også selv, det er et fantastisk arrangement.

”Vi tænkte, at når de kan arrangere det i København, selvom flere af dem har parkinson, så burde vi andre også kunne, hvis vi trækker læsset sammen,” siger han.

Det er vigtigt for ham og de andre frivillige i arrangørgruppen, at alle kan deltage – også selvom man ikke går så godt, eller man ikke på forhånd kender nogen fra foreningen:

”Gåturen bliver ikke længere, end at langt de fleste kan deltage, og det går ikke hurtigere, end at alle kan følge med. Vi håber, vi kan samle mange, som har parkinson, også dem som måske ikke allerede er medlemmer af Parkinsonforeningen. Så kan vi gøre opmærksom på, hvem vi er, hvad vi vil, og hvad vi tilbyder,” siger Brian Henriksen.

Læs mere: Følg med i Parkinsonforeningens nyhedsbrev, hvor vi offentliggør alle fire programmer, når vi nærmer os den 24. maj.



Gader, stræder og stier bliver malet hvide af de ikoniske Parkinson Unity Walk-t-shirts, som er med til at skabe synlighed om Parkinson-sagen, her i København i 2024. Foto: Ulrik Gade Husted



Vær med til en aften fyldt med underholdning, refleksion og fællesskab

Kom og vær med, når Parkinsonforeningen markerer International Parkinsondag 11. april 2025 i Roskilde Kongrescenter.

Af Katrine Thorlund, Kommunikations- og eventkonsulent i Parkinsonforeningen
Foto: Roskilde Kongrescenter.

Parkinsonforeningen inviterer til en inspirerende aften, hvor vi samles for at skabe opmærksomhed, dele historier og styrke fællesskabet.

Oplev en nærværende samtale mellem entertainer Søren Østergaard, kendt fra Zirkus Nemo, og filminstruktør Per Fly, som har skabt film som Bænken og Arven. De vil dele deres oplevelser og refleksioner om livet som offentlige personer, et aktivt arbejdsliv, og hvordan de håndterer en parkinsondiagnose. Sam-

talen bliver guidet af den erfarne journalist fra TV2 News og foreningens ambassadør Camilla Nørgaard, der vil sørge for en spændende dialog.

Derudover kan du også opleve filosof Anne-Marie Søndergaard Christensen sætte tankerne i gang, når hun fortæller om lykke, meningen med livet og det gode liv.

Aftenen byder også på musikalsk underholdning fra det fantastiske kor Paradox, som ikke kun vil synge for os, men også inddrage publikum i deres optræden, så alle får varmet stemmerne.

Arrangementet afsluttes med spising i kongrescenterets restaurant.

Sæt kryds i kalenderen og vær med til at markere International Parkinsondag med os. Det bliver en aften, der både rører og inspirerer. Vi glæder os til at se dig!

Billetter og yderligere information:

Arrangementet inkl. kaffe og kage, samt spising og vand koster 175 kroner pr. billet. Dørene åbner kl. 15.30. Arrangementet begynder kl. 16. Spising kl. 18.30

Køb billet på www.parkinson.dk/arrangementer

Gratis parkering lige uden for døren. Hele Roskilde Kongrescenter er handicap- og kørestolsvenlig.

Roskilde Kongres- og Idrætscenter
Møllehusvej 15, 4000 Roskilde



International Parkinsondag i Aarhus

... aldrig alene med parkinson

Parkinsonforeningen Aarhus-klubben inviterer til en dag med fokus på, hvad man kan gøre, når man får parkinson.

Neurolog dr. med. Karen Østergaard og professor Ulrik Dalgas fokuserer hver især på sygdommen og vigtigheden af træning. I løbet af dagen vil der også være musikke indslag, ligesom det vil være muligt at afprøve forskellige træningsformer som fx Parkinson Boxing, sang, dans, bordtennis og hjernetræning.

Parkinsonkoordinator og hjælpemiddelcentral i Aarhus kommune udfolder også, hvordan kommunen kan bidrage til den enkelte.

Tid og sted: 11. april kl. 10-15 i Folkehuset Ankersgade, Aarhus C.

Læs mere på <https://parkinson.dk/kredse/2836-ostjylland/kalender/>



Oplæg på dagen holdes af Anders Kühnau, regionsrådsformand i Region Midtjylland og formand for Danske Regioner, Martin Langeskov Christensen, phd., lektor ved Regionshospitalet Viborg og Aarhus Universitet samt Frederik Bonde Jensen, phd.-studerende ved Aarhus Universitet.

International Parkinsondag i Horsens fredag den 11. april 2025

Som noget nyt markeres International Parkinsondag 2025 også i Horsens. Lokalklubben Horsens-Hedensted sørger for spændende oplæg med fokus på parkinsonsagen i Aktivitetscenter Lindehøj, Nørrebakken 1, 8700 Horsens.

Anders Kühnau, regionsrådsformand i Region Midtjylland og formand for Danske Regioner, indleder dagen med et oplæg om Sundhedsreformen, ny sundhedsstruktur og det nære sundhedstilbud.

Dernæst holder to forskere oplæg. Forsker-

ne Martin Langeskov Christensen, phd., lektor ved Regionshospitalet Viborg og Aarhus Universitet samt Frederik Bonde Jensen MSc og phd.-studerende ved Aarhus Universitet, holder derefter oplæg om hele fire igangværende forskningsprojekter i Region Midtjylland:

- ◆ **Træning som medicin ved Parkinson – fra forebyggelse til sygdomsmodulering**
- ◆ **Metaboliske netværksændringer i Parkinson-gang: En prospektiv FDG-PET feasibility-undersøgelse**
- ◆ **Kan højintens træning bruges til at behandle træthed hos personer med Parkinsons Sygdom?**
- ◆ **Effekten af gangtræning på fysisk og kognitiv funktion, komorbiditeter, sygdomsudvikling og livskvalitet for personer med Parkinsons sygdom.**

Herefter fællesspising efterfulgt af solistoptræden v/Anni Slot Raugstad, sanger og musiker. Dagens program begynder kl. 14. Vi slutter af med fællessang kl. 20.

Mere info hos Hanne Lindstrøm Jakobsen, 2485 8654 eller hannelindstromjakobsen@hotmail.com.

Tilmelding samt tid og sted: Parkinsonforeningen – Sydøstjylland

International Parkinsondag i Rødovre/ Hvidovre

Rødovre/Hvidovreklubben arrangerer en paneldebat med fokus på forskning, rehabilitering og hverdagen med parkinson. Panelet vil bestå af forskere, klinikere og Astrid Blom fra Parkinsonforeningen.

Sted: Hvidovre Sundhedscenter OBS! 8. april kl. 16.00. Se mere på parkinson.nemtilmeld.dk/

Søren Kroer viser vej gennem forsikringsjunglen

En parkinsondiagnose kan vende op og ned på livet. Hvem orker at tænke på forsikring i den situation? – Det gør advokat Søren Kroer, som er ny rådgiver i Parkinsonforeningen og specialist i forsikring og erstatning.

Af Marie Louise Kjølbye. Foto: Privat

Forsikring kan være en jungle – i hvert fald, hvis man får brug for sine forsikringsordninger!

Derfor ligger det Parkinsonforeningens nye rådgiver, advokat Søren Kroer, på sinde, at hans advokatkontor kan træffes hele ugen, så Parkinsonforeningens medlemmer hurtigt kan få hjælp til at afklare deres rettigheder inden for kontorets ekspertiseområde, erstatning.

Hurtig afklaring er især afgørende, fordi spørgsmål om forsikringssum ved kritisk sygdom, og forsikring generelt, samt erstatning for tab af erhvervsevne eller for patientskade ofte skal afklares inden for en tidsfrist.

Hjælp til selvhjælp

Søren Kroer begyndte i januar som rådgiver i forsikring og erstatning i Parkinsonforeningen. Hans advokatfirma, Kroer og Fink advokater, rådgiver allerede en lang række andre patientforeninger og organisationer, bl.a. Scleroseforeningen og Dansk Blindesamfund.

Søren Kroer understreger, at firmaet tilbyder Parkinsonforeningens medlemmer hjælp til selvhjælp, men ikke fører sager inden for rådgivningens rammer.

”Vi tilbyder kvalificeret rådgivning, men fører ikke sagerne i retten gratis,” forklarer Søren Kroer.

”Det, vi tilbyder, er hjælp til selvhjælp. Vi overtager ikke sagen, udarbejder en anke over en afgørelse, eller optræder som partsrepræsentanter i sagerne,” siger han, som dog tilføjer, at medlemmerne kan beslutte at hyre en advokat til at tage sagen videre. Advokaten kunne være Kroer og Fink eller anden advokatbistand.

”Vi kan tilbyde at føre sagen, hvis vi tror, der er noget at komme efter og et medlem ønsker vores bistand,” siger Søren Kroer.

To hovedspor

Søren Kroer peger på to hovedspor, som patienter skal være opmærksomme på.

Det ene handler om patienterstatning. Hvis man mener, at man er fejlbehandlet, har fået for sen eller forkert diagnose, eller en bivirkning af medicin eller lægelig behandling, kan man klage til Patienterstatningen. Det gælder også, hvis fx medicinens indlæggsseddel anfører skadevirkningen som mulig bivirkning.

”Patienterstatningssystemet er noget, alle har ret til at ansøge,” forklarer Søren Kroer.

Det andet spor handler om privat forsikring. Her er det ofte vigtigt at anmelde kritisk sygdom eller tab af erhvervsevne inden for en begrænset periode pga. forældelse, typisk tre år efter, at diagnosen er stillet.

”Tre år kan gå hurtigt, når man får en sygdom. Man skal forholde sig til en ny livsstil, ved måske ikke, at der er en tidsfrist, og så får man ikke gjort noget ved det. Men man kan have rettigheder, der giver lønkomensation, så man fx kan blive boende i huset, så det kan dreje sig om rigtig mange penge.”

Tidsfrister gælder ofte også anker eller klager, f.eks. klage over en afgørelse fra Patienterstatningen som skal sendes senest 30 dage efter den afgørelse, der klages over.

Som advokat kan Søren Kroer også nå frem til, at en forsikrings sag er forældet, eller afslaget korrekt begrundet.



”Så kan vi fortælle, at afgørelsen ser rigtig ud, og at vi ikke kan stille noget op. Det kan også være en god afklaring. Vi er jo uvildige, mens nogen kan være mere skeptiske over for, hvad et forsikrings selskab skriver.”

Advokatbranchen kræver stadig ofte jakke og slips, men privat har Søren Kroer foruden poloskjorte hustru, to børn, hund og kat.

ADVOKAT SØREN KROER

Søren Kroer er 48 år, cand.jur. fra Københavns Universitet og advokat. Han har hustru, to børn, hund og kat. Sammen med partner Jakob Fink har han drevet advokatfirmaet Kroer og Fink i ni år.

Kroer\Fink Advokater specialiserer sig i erstatningssager. Firmaet omfatter fem advokater. Af dem har tre en fortid i Styrelsen for Patientklager.

KONTAKT: Kroer\Fink Advokater, Amager Strandvej 158D, st.th., 2300 København S, Danmark. 71 99 29 29 eller kontakt@kroerfink.dk.

Telefontid mandag-torsdag 9.00-16.00, fredag 9.30-14.00 (frokostpause 12.00-12.30).



BLÅ
BOG

Vi hjælper dig med
**TRYK OG OMSORGSFULD
FLYTTEHJÆLP**

NY
HJEMMESIDE

Fra HJEM til HJEM



www.frahjemtilhjem.dk

Ring til os:
Marianne Hvid 28 70 38 78
Randi Dam 26 15 85 32
Mail: frahjemtilhjem1@gmail.com

Står du foran flytning til en mindre bolig, ældrebolig eller plejehjem skal der tages hånd om mange praktiske ting.

- Indretning af din nye bolig så den fungerer, og du føler dig hjemme.
- Nedpakning og udpakning samt kontakt til flyttefirma.
- Sortering, oprydning samt håndtering af de ejendele som du ønsker at skille dig af med.
- Andre opgaver du måtte have, relateret til din flytning.

Din bolig er et vigtigt fundament i dit liv. Vi skaber et trygt forløb, hvor du føler dig set, og hvor vi sammen med dig løser de udfordringer, der er ved en flytning.

Vi er begge erfarne i indretning af hjem og er praktisk anlagt. Vi glæder os til at hjælpe dig trygt på plads i dit nye, hyggelige og personlige hjem.

FAGLIG RÅDGIVNING

**Neurolog, overlæge
Tove Henriksen**

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

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

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

**Elsebeth Bech
Socialrådgiver**

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

**Psykolog
Susanne Ohrt**

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

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

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

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

Træffes mandage i lige uger kl. 17.00-18.00 på 92 15 11 89.

**Advokat (forsikring og patienterstatning)
Søren Kroer**

Træffes mandag-torsdag kl. 9.00-16.00, fredag kl. 9.30-14.00 (frokostpause kl. 12.00-12.30) på 71 99 29 29 eller kontakt@kroerfink.dk

**Neurolog
Michael Møller**

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

**Logopæd/talepædagog
Lisbeth Haaber**

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

**Fysioterapeut
Finn Egeberg Nielsen**

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

**Fysioterapeut
Jakob Frederiksen**

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

**Ergoterapeut
Vicki Lund**

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

**Tandlæge
Sara Baram**

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

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.

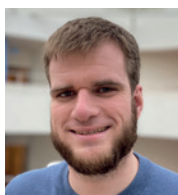
De frivillige er underlagt tavshedspligt, så du kan være helt tryk ved at kontakte dem.

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

SEKRETARIATET

**Astrid Blom**
Direktørab@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 36 eller
60 72 63 13**Ida Skytt**
Analysemedarbejderida.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**
Socialrådgiverebech@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30
eller 30 73 68 68**Lærke Taidal**
Organisationskonsulentlaerke.taidal@
parkinson.dk
Tlf. 4888 0210**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**
Bogholderheidi.wong@
parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30**Malte Bang**
Organisationskonsulentmalte.bang@
parkinson.dk
Tlf. 44 14 19 52**Lene Terndrup
Mortensen**
Kontorassistentlene.terndrup@
parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30**Anna Ørtved**
Sundhedskonsulentanna.oertved@
parkinson.dk
Tlf. 92 15 90 21**Marie Louise Kjølbye**
Journalist og redaktørmlk@parkinson.dk
Tlf. 36 35 02 30 eller
24 42 11 89**Malaika Lange**
Sundhedskonsulentmalaika.lange@
parkinson.dk
Tlf. 92 82 46 63

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@hju.dk
 Bestyrelsesmedlem Per Eriksen, Middelfartvej 98, 5466 Asperup, 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
foreningenBlekinge Boulevard 2 · 2630 Taastrup
36 35 02 30 · info@parkinson.dk · www.parkinson.dk
www.facebook.com/Parkinsonforeningen

REGION HOVEDSTADEN

Bornholm

Formand: Jytte Lund
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/

Linedance for Storkøbenhavns kreds 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.

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. 4075 7217 eller boegh@stofanet.dk

Ballroom Fitness™ i Frederiksværk: Danseinstruktør Tove Lauritsen, tirsdag 15.30 i Ågalleriet, Hans Futtrup's 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 6066 5853 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. Vil du 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

Parkinson Boxing i 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.

Høje Taastrup Bokseklub: Boksetrænere: Emilie Lynum og Rory Pádraig Dunne. Tirsdag 11-12 og torsdag 10-11. Torsdagsholdet er 'Kom og Vær Med', som er for de 65+ årige med kaffe i klubhuset bagefter. Adresse: Lindehaven 4-6, 2630 Taastrup. Pris: 120 kr. pr. måned. Kontakt: Emilie Lynum, boksecenter.htbk@gmail.com, eller Kim Kristiansen, kimkristiansen@live.dk Yderligere oplysninger: www.taastrup-bokseklub.dk

Bokseinstituttet i Valby, Søndre Fasanvej 90, 2500 Valby. Boksetræner: Lars Larsen. Mandag: 10-11.30. Tirsdag: 10-11 og "siddende boksetræning" 11-11.45 og igen 16.30-17.30. Onsdag: 10-11.30. Torsdag: 10-11 og "siddende boksetræning" 11-11.45 og igen 16.30-17.30. Fredag: 10-11.30. Søndag: 10-11. Pris: Månedlig kontingent koster 250 kr. pr. måned. Ingen binding eller opsigelse. Kontakt: 28 68 58 19 eller lars@bokseinstituttet.dk. Yderligere oplysninger: www.bokseinstituttet.dk/, www.facebook.com/Bokseinstituttet

PARKINSON KOR

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

Amager: Kor 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

Generalforsamling i Åkirkebyhallen 4. april 14-16.30. Oplæg ved diætist Ulla Bahne 24. maj. Tid og sted følger i Expressen.

KØBENHAVN-FREDERIKSBERG

Generalforsamling 29. marts kl. 14 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20, 1. sal.

Møde for nye medlemmer 1. marts kl. 14 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20, 1. sal. **Foredrag om Parkinson og motion** 12. marts kl. 11 i C.I.K., Bådsmadsstræde 20, 1. sal. **Portvinsbanko** 25. marts kl. 19 i Kingosgade 4. Kbh V. **Dialogmøde på Bispebjerg Hospital** – nærmere info følger.

Unity Walk 24. maj 2025. Nærmere info og tilmelding: Jan Pedersen, jdp111060@gmail.com eller 27573572.

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. **Yoga i C.I.K** Bådsmadsstræde 20, 3. sal mandag 14.30-15.

STORKØBENHAVN

Generalforsamling 5. april 10-13, Rødovregård Kirkesvinget 1 2610 Rødovre.

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

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.

NORDSJÆLLAND

Generalforsamling lørdag 15. marts 15-ca. 19 på Kulsvieregården i Alsønderup. Invitation med dagsorden sendes til alle medlemmer via mail. Efter generalforsamlingen er der underholdning og efterfølgende to-retters middag.

Bestyrelsen har desuden følgende arrangementer på bedding: Tilbud om møder i Hillerød (dans og socialt samvær). Motionstilbud – udover den vederlagsfrie fysioterapi i Helsingør og et par kreds møder. Vi glæder os til at løfte sløret for dette via mails og kredsens hjemmeside.

Parkinsonmøder om kommunale tiltag: 28. april kl. 14 holder bestyrelsen i Nordsjællandskredsen møde i den lokale cafe Fredensborg. Alle er velkomne til at deltage. Foreningens mål og strategi ift. kommunale tiltag inden kommunalvalget i 2025 vil blive drøftet. Vel mødt!

Caféer:

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

Egedal: Cafémøder mandag 17. marts og mandag 26. maj. Møder holdes som udgangspunkt den tredje mandag i måneden kl. 13.30 i HEP Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse. Der er pt. ingen lokal kontaktperson – kontakt til kredsformand Inger Albertsen. Der betales 20 kr. for kaffe og wienerbrød.

Fredensborg: Cafémøde tirsdag 11. marts 13-16: Besøg af Pilekoret med sanglærer, korleder og logopæd Liva Andersson. Emne: Stemmetræning. Pilekoret synger for os, og vi synger sammen med koret. Sted: **KulturStationen i Humlebæk. Cafémøde** mandag 14. april 14-17 Besøg af Anna Mathia Klawonn, Associate Professor, phd. ved Århus Universitet. Emne: Den nyeste forskning inden for mikroglias betydning for Parkinsons sygdom. **Cafémøde** mandag 12. maj 14-17: Besøg af Theodóra Hannesdóttir Cleemann om brug af Botox til visse parkinsonsymptomer. Sted: KulturStationen i Humlebæk.

Frederikssund:

Cafémøde: tirsdag 1. april: Parkinsonforeningens rådgiver, tandlæge, phd. Sara Baram fortæller om god mundhygiejne og om de særlige udfordringer, som man har med parkinson. **Cafémøde:** tirsdag 6. maj: Demenskoordinator fra Frederikssund kommune besøger caféen.

Sommerudflugt: tirsdag 3. juni holdes caféens sommerudflugt. Turen går til Egholm slot/museum, Kirke Hyllinge. Der er særlig pris for dette arrangement.

Møderne holdes i Frivillighuset Lundevej 7, Frederikssund kl. 14.30. Kontakt: Carla Christensen 2225 4109/2225 4832, e-mail: carlachristensen29@gmail.com

Helsingør: Cafémøde onsdag 2. april. Caféen får besøg af Trine Hørmann Thomsen, der fortæller om self-management videoer (disse findes på foreningens hjemmeside). **Cafémøde** onsdag 7. maj. Her vil

Balancevesten blive præsenteret. **Cafémøde** onsdag 4. juni med fokus på Faldteknik – hvordan falder vi, og hvordan kommer vi op igen. Mødet forventes at finde sted i Helsingør Sundhedshus ved Prøvestenen.

Møderne holdes i aktivitetscentret Hamlet Kronborgvej 1B, 2. sal, 3000 Helsingør (medmindre andet er angivet. Bemærk, at alle aktiviteter vil blive flyttet ud fra Hamlet pga. salg. Kontaktperson: Vibeke Schmidt, 3089 3326 breiting_schmidt@mail.dk. Der betales 20 kr. for kaffe mm.

Bordtennis:

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

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

REGION SJÆLLAND

Sjælland Øst

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

Vestsjælland

Formand: Anne-Mette E. Ejlertsen
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/

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

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

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

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

Korsør: Der dances lørdag 10.45-11.45, Korsør Idrætsforening, 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/

Køge bokseklub, Asgård skole, Norsvej 2, 4600 Køge, kører et særligt parkinsonhold mandag 12-13.30 og lørdag 10.30-12. Kontakt June Svendsen, 5136 5112 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 2264 1611.

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

BK Nykøbing F., Belgiensvej 5, 4800 Nykøbing F. Boksetrænere: Brian Jensen. Tidspunkt: Torsdag 17-18.30. Kontakt: 2165 0646 / formand@bknf.dk. Yderligere oplysninger: www.bknf.dk/index.php

StepOne Nakskov (Satellitafdeling til BK Nykøbing F). Boksetræner: Berner Friis Hansen. Tirsdag 15.45-16.45. Bregnevej 55, 4900 Nakskov. Kontakt: Berner Friis Hansen 4011 6857 eller Kenno Jørgensen 2170 8866.

Sydhavsoernes Bokseklub. Trænere: Wilai Hansen, Joy, Rene Sommer, Rene Johannesen. Tirsdag 15.30 -16.30 og lørdag 10 -11 i Våbensted Gamle skole, Maribovej 116 C, 4990 Sakskøbing. Kontakt: Rene Johannesen (næstformand) 2530 3653. Yderligere oplysninger: www.facebook.com/Sydhavsboksning.

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: 7236 7270.

Odsherred: Stemmetræning og sang tirsdag 11-12.30, Musikskolen, Centervej 4a, 4550 Asnæs. Tilmelding: 5966 6230.

● SJÆLLAND ØST

Generalforsamling: Lørdag 8. marts kl. 11 i Aktivitetscentret, Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand.

Bordtennis: En række bordtennisklubber i vores kreds tilbyder bordtennis for personer med Parkinson. Træning er arrangeret gennem Bat 60+, som er et tilbud til folk over 60 år. 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/>
Klubber: Cafée eller klubber er uformelle møder for parkinsonramte og pårørende. 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 28. marts, 25. april og 30. maj. 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 12. marts, 9. april, 14. maj og 11. juni. Kontaktperson Ole Møller 2785 1063, olemoeller@mail.tele.dk eller Tine Saust 2282 6272, tine@saust

Klub Greve/Tune: Cafémøde hver måned på torsdage 14-16 i Tune Borgerhus, Lundegårdshegnet 15, 4030 Tune. Kommende møder er 3. april, 15. maj og 12. juni. Kontaktperson Karin Nielsen 4613 8806 eller knielsen@tunenet.dk

Mere information om vores aktiviteter i kredsen og klubberne er på vores hjemmeside www.parkinson.dk/kredse/2828-sjaellandoest/om-os/. Her kan du også finde vores blad, ParkinsonPosten.

● VESTSJÆLLAND

Generalforsamling søndag d. 16. marts kl. 14 i Slagelse Biblioteks mødelokale. Se mere i Optimisten eller i kalenderen på kredsens hjemmeside. Tilmelding via parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk

Forårstur til Oplevelsescenter Nyvang torsdag d. 24. april kl.10. Se mere i Optimisten eller i kalenderen på kredsens hjemmeside. Tilmelding via parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk

Klubber:

Klub Holbæk: Kaffemøde 13. marts kl. 15 i Holbæk Sportsby. Tilmelding via parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk. Pårørendemøde 10. april kl. 16 i Holbæk Sportsby. Tilmelding til Lis, lis.schelde@gmail.com. Håb og livsmød m/ Asbjørn Hansen 15. maj kl. 14.30 i Holbæk Sportsby. Tilmelding via parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk.

Klub Kalundborg: Foredrag v. Peter Egebæk, "Meny", 31. marts kl. 15 i Aktivitetscenter Munkesøen, Tilmelding til Per, ph4400@ka-net.dk. Foredrag v. Max Reinholt Hansen - Spilopperne, 28. april kl. 15 i Spilopperne, Tilmelding til Per, ph4400@ka-net.dk. Foredrag v. Journalist Kurt Leth – DR, 26. maj kl. 15 i Aktivitetscenter Munkesøen, Tilmelding til Per, ph4400@ka-net.dk.

Klub Odsherred: Pårørendemøde, 10. marts kl. 14. Tilmelding til Anne-Mette, ParkinsonOdsherred@gmail.com. Udflugt til Audebo Pumpestation, 14. maj kl. 13. Tilmelding til Anne-Mette, ParkinsonOdsherred@gmail.com.

Klub Ringsted/Sorø: Klubmøde, 8. april kl. 15 i Hyldegården. Tilmelding til Michael, michael@jensmichael.dk. Klubmøde, 11. juni kl. 14 i Hyldegården. Tilmelding til Michael, michael@jensmichael.dk.

Klub Slagelse: Foredrag ved feltpræst Katja Rosholm 22. april kl. 14, Slagelse Bibliotek. Tilmelding til Holger, info@fiat-specialisten.dk.
Klubberne i Vestsjælland arbejder konstant på nye arrangementer. Når de er klar, bliver de sendt via mail til medlemmer i klubbens område. Arrangementer kan ses i kalenderen på kredsens hjemmeside <https://parkinson.dk/kredse/2835-vestsjælland/kalender/>

● STORSTRØM

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

Klubber:

Klub Vordingborg: Klubledelsen inviterer til årsmøde onsdag 19. marts kl. 17.30. Spisning før mødet. Dagsorden pr. mail.

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/

Assens: Parkinsondans I Eberup Hallen med Marianne Arfeldt tirsdag 14-15. Pris: 50 kr. pr. deltager pr. gang Efterfølgende samvær med kaffe og kage i kantinen (30 kr. pr. deltager).

Faaborg: Parkinsondans med Birgitte Mikkelsen i Forum Faaborg torsdag 09.30-10.30. Bemærk: Vi mangler deltagere, kom og få en prøvetime, også for dem som ikke er parkinsonramte.

Middelfart: Onsdag 16.30-18, Parkinsondans på Østre skole i Kantinen. Vi starter med en kop kaffe, snak og en sang. 17-18 bliver der danset Under Hanne Skovbos ledelse.

Nordfyn: Nordfyn: BeneFIT, Søndersø, Hver mandag 14-15 Parkinsondans ved Laura Schumann Torres Adresse: BeneFIT Søndersø, Odensevej 73, Søndersø. Pris: Aftales med Laura. Telefon: 6489 3001 E-mail: Ist@bene-fit.dk Web: www.benefit.dk/soendersoe

Nyborg fysioterapi og træning: Vestervoldgade 5, 5800 Nyborg mandag 14-15. Se også <https://www.nyborgfysioterapi.dk/parkinson-dans/>

Odense: Bolbro Brugerhus. Hyggeligt samvær og dans for parkinsonramte hver onsdag 10.30-13. Indholdet er: Parkinsonrelateret opvarmning v/ Erling Struve. Dans (vals, cha-cha, jive og lignende) v/ Bente Lauridsen. Folkedans v/ Birgit Fabrin. Spisning (mad købes i caféen). Vi slutter med fællessange. Pris pr. sæson: Dels ved et medlemsskab i Bolbro Brugerhus (enkeltperson 200 kr., par 300 kr.), dels ved et driftsbudget på 300 kr./ person/halvår. Kontaktperson: Keld Gantzhorn 2911 5639 eller Bodil Frederiksen 2374 8505.

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

Haderslev: Bevægelse til musik fredag 15.30-16.30. Det foregår i kælderens i Sundhedscentret, Clausensvej 25, Haderslev. Nyuddannet instruktør. Kom alene eller med ledsager.

Løgumkloster/Tønder: Brain and Body Dance onsdag 16.45 i Tønder Medborgerhus.

Skærbæk: Skærbækcentret mandag kl. 15, pris: 250 kr. for 10 gange, kontakt: Inger Marie Brandt: 2524 5201, brandt.ingermarie@gmail.com

Sønderborg: Dans med livsglæde, lørdag 10.15-11.45. Sønderborg kaserne, Gerlachsgade 5, 5. sal, lokale 537. Kontakt info@goksonderborg.dk eller 2443 8786.

Tønder: Tønder Medborgerhus fredag 16.15-17.10, pris: 475 kr. for otte gange (375 kr 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, gertpstribe@gmail.com

Aabenraa: Parkinsondans onsdag 16-17, Arena Aabenraa, Sal 1. Mød op eller tilmeld dig til Dorthe Krag på tlf: 2176 7291 eller mail: kragh@youmail.dk

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: 1.000 kr/sæson, kontakt: Peter Thomsen: 4091 3087, peter@klogemig.dk

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

Semper Bokseklub: i Schaumanns Klædefabrik, Simmerstedvej 1, tirsdag og torsdag 16.30.

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.

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

Svendborg: Bokseklubben Rollo tirsdag 16-17 i Midtbyhallen, Johannes Jørgensens vej 10, 5700 Svendborg. Tilmelding: kontakt Thomas Hansen hansen_ob@hotmail.com. Yderligere info på <https://www.bkrollo.dk/35-parkinson-boxing.html>.

Bogense Fysioterapi: Mandag, tirsdag og onsdag gennemføres boksetræning på hold. Nærmere oplysninger til Kenneth Stage, Bogense Fysioterapi på 6481 3633 Web: <https://www.bogensefysioterapi.dk/>

Bokseklub Sparta Odense for parkinsonramte: Træningen foregår: tirsdage 17.15-18.15, torsdage 10-11, lørdage 10-11. Omklædning og træning i handicapvenlige lokaler. Odense Sportscentrum, Thorslundsvej 2B, 5000 Odense C. Træningen indledes med grundig opvarmning, der giver sved på panden. Derefter trænes med slag på sække eller på puder, som en anden person holder. Vi bokser ikke på hinanden, så ingen blå øjne eller brækkede næser. Træningen afsluttes med udstrækning. Kom og prøv, om det kunne være noget for dig! Man møder blot op. Pris: 100 kr./mdr.

PARKINSON KOR

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

Haderslev: Stemmetræning. Kontakt CSK på 7434 7975 (dagligt mellem 8 og 9) eller på mail: CSK@haderslev.dk

Odense Parkinsonkor: Fredag 10.30-12 i Seniorhuset Odense, Toldbodgade 5-7, 5000 Odense C. Har du lyst til at synge og gøre noget godt for dig selv? Korleder: Henrik Møller Jensen. Koret er for parkinsonramte og pårørende. Pris 735 kr./ halvår. Nedsat pris for pensionister. Pårørende halv pris. Tilmelding via Paarup Aftenskole på 66 13 00 82.

Svendborg Parkinsonkor: Syng med Parkinson hos AOF i Svendborg. Korleder Zita Langelund. Tirsdag 10-11.30. Pris: 600 kr., pårørende gratis. AOF Svendborg, Vestergade 23, 5700 Svendborg (Lok.6 / Salen).

Tilmelding og nærmere oplysninger på <https://aof.dk/> (Søg: Parkinson og vælg "Hensyntagende kor – Parkinson og sclerose").

Sønderborg: Musikskolen, Skovvej 16, torsdag 12.30-14. Kontakt Marianne M. Nielsen på 2685 5183 eller mail: mnielsen74@gmail.com.

Stemmetræning, Ellegårdsvej 25, torsdag 10.30-11.30. Kontakt CHK Sønderborg på 8872 4760 (dagligt mellem 8 og 9) eller mail: chk@sonderborg.dk

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

● FYN

Generalforsamling torsdag 27. marts 17.30 på Fangel Kro, Fangelvej 55, 5260 Odense S.

Parkinsonskolen: Parkinsonskole 10-16 lørdag 15. marts, AOF Center Odense, Skærgårdsvej 1, 5500 Middelfart. 10-12: Foredrag v. socialrådgiver og udviklingsmedarbejder Elsebeth Bech. Oplægget tager udgangspunkt i nogle af de emner, som fylder i forbindelse med

fremskreden parkinson og flytning til plejehjem. Frokost 12-13. 13-15: Bente Lauridsen, pårørende om livet med Parkinson: "Når man er tre i et ægteskab." Bente mistede sin mand i efteråret 2024, efter at han havde haft Parkinson i over 20 år. Hun fortæller om deres fælles liv og hans flytning til plejehjem. 15-16: Kaffe og opsamling.

Tilmelding senest 14 dage før kursusstart hos AOF på 7020 2377, 9-15 (først til mølle). Pris 300 kr. pr. person incl. forplejning.

Klubber:

Assensklubben: Mød dine lokale repræsentanter i parkinsonklubben på Senior messen i Glamsbjerghallen 19. marts 13-15. Poul Hansen 21647117 eller pohano7@gmail.com. **Bowling og spisning** i Bowlingcenter Assens, 11. juni 11-14. Poul Hansen 2164 7117 eller pohano7@gmail.com

Langelandsklubben:

Påskefrokost på Lindelse kro: Torsdag 10. april kl. 12. Vi har reserveret bord til jer på Lindelse kro, hvor kroparret serverer en toretters menu, hovedret og dessert. 250 kr. inkl. en sodavand/øl. Så kom og vær med og nyd kokkens gode mad! Tilmelding senest 2. april til Erling Larsen 5128 0982 eller Hanne Brandt 2467 8942.

Sommerudflugt til Tåsinge museum: Torsdag 12. juni kl. 10. Vi mødes til opsamling og samkørsel på parkeringspladsen ved Sundhedshuset kl. 10. Ankomst ved museet ca. 10.45. Rundvisning kl. 11, hvor vi bl.a. skal høre om Elvira Madigan og Sixten Sparre i en nyfortolket udgave. Der er mulighed for at bestille en sandwich fra Bregninge mølle, og der kan købes sodavand, is og kaffe i museets cafe. For de som ikke har højdeskræk, vil der også være mulighed for en tur op i kirketårnet. Entre 50 kr. Tilmelding senest 4. juni til Erling Larsen 51280982 eller Hanne Brandt 2467 8942.

Middelfartklubben:

Mødested Østergades Foreningshus: Tilmelding til arrangementerne senest to dage før.

Torsdag 20. marts 19-21 i St. Glassal i Østergades Foreningshus: Vi bliver klogere på inkontinens. Ergoterapeut Signe Leth-Jessen fortæller. Kaffe/te for 30 kr. Tilmelding og betaling til Flemming via mobilepay 0547UN. Skriv "marts" i tekstfeltet eller ring til Kitte 4158 6703. **Torsdag 24. april** 19-21 i St. Glassal i Østergades Foreningshus: Hvem skal arve dig? Advokat Cecilia Farsø Toft fortæller om arveregler. Kaffe/te for 30 kr. Tilmelding og betaling til Flemming via mobilepay 0547UN. Skriv "april" i tekstfeltet eller ring til Kitte 4158 6703. **Sommerfest** på Tvillingegården 15. maj.

Nordfynsklubben: August: Guidet tur til Gyldensten strand. Nærmere information kommer. **Bankospil og spisning** 6. nov. 2025 18-21, Sløjfen, Poppelvej 4 5400 Bogense. Nærmere information følger.

Odenseklubben: Oplev idræts historie på forsiden og bagsiden! Foredrag ved John Christensen: Torsdag 13. marts 18-20.30. Sted: Bolbro Brugerhus. John Christensen var *chef de mission* for de danske OL-hold i Barcelona i 1992 og i Atlanta 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! Tilmelding via MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten senest fredag den 7.3. På din tilmelding skal stå aktivitetens navn, dato og antal tilmeldte. Pris: 65 kr. for to stk. smørrebrød.

Svendborg: Mødested: Pensionisternes hus. Skårup Stationsvej 10, 5881 Skårup. **Torsdag 27. marts** kl. 17: Fastelavn med udklædning (præmie for mest fantasifulde). Spisning (stegt Flæsk og persillesovs), derefter kaffe og fastelavnsbolle. Husk egen drikke. Kr. 175,- tilmelding inden 21.03. hos Helle Marquardsen 5151 8057. **Torsdag 24. april** kl. 19: Sang med Parkinsonkoret ved Zita Langelund. Kaffe, te og boller med ost (husk egen drikke). Kr. 75. Tilmelding inden 15.04.. Tilmelding: Helle Marquardsen 5151 8057. **Torsdag 29. maj** kl. 17: Grill og udendørs spil. Husk egen drikke. Kr. 175,- tilmelding inden 20.05. Tilmelding: Helle Marquardsen 5151 8057.

Ærø klubben: Vi mødes hver 1. tirsdag i måneden i Rise Beboerhus, St. Rise Landevej 13, Ærøskøbing. Vi synger, laver lidt let gymnastik, snakker om vores hverdag og får en kop kaffe.

Andre aktiviteter: **Golf:** Introdag: "Golf med Parkinson" søndag 27. april 13-15. Odense Blommenslyst Golfklub, Vejruplundvej 20, 5491 Blommenslyst. Golfklubben holder en gratis introdag, hvor du kan lære at slå til en golfbold og spille et par huller på golfbanen. Hvis du får lyst til at prøve mere, kan du tilmelde dig et 4-ugers kursus med 2 ugentlige træningsdage. Pårørende er også meget velkomne, også hvis én af jer har spillet tidligere. Af praktiske grunde er tilmelding til introdagen nødvendig senest 25. april. Spørgsmål og tilmelding til Henning Brandt på 29638141 eller e-mail henningbrandt32@gmail.com

Bogense: Prøv at spille golf mandag 5.5. 15-18. Prøv at spille golf på Nordfyn under vejledning af fysioterapeut Kenneth Stage i Bogense Golfklub, Kristianslundvej 15 5400 Bogense kl. 15. Pris 50 kr., som

dækker kaffe, øl/vand og sandwich. Tilmelding via betaling til konto 9880 0000338067 senest 22.4.

Krolf: Krolf fredag 25.4. 10-13 i Blommenslyst golfklub, Vejruplundvej 20, 5491 Blommenslyst. Krolf er med kølle og kugle som til krolket, men kuglen skal slås i hul som til golf og minigolf. Det gælder om at bruge så få slag som muligt. Vindere får små præmier. Efter runden på krolfbanen spiser vi sammen i klubhuset. Spillet er ikke fysisk anstrengende, så alle kan være med. Tilmelding via MobilePay 951458 til Lars Bjørnsten senest 15.4. Skriv antal, deltagere og aktivitetens navn på tilmeldingen. Pris: 130 kr. for krolf, 3 håndmadder og kaffe. Drikkevarer købes.

Padel-Nyt! Odense Padel i Padelboxen: Tolderlundsvej 92, Odense hver onsdag kl. 11. Der er 2-3 baner i 2 timer med fast træner. Formålet med Parkinson Padel er at styrke sammenholdet blandt yngre med parkinson og at fremme personlige forbedringer fysisk og psykisk. Pris 70 kr. pr. gang. Tilmelding via Playtomic-appen.

(Søg: playtomic – padelboxen – konkurrencer – onsdage – Parkinson padel.) Det skaber bl.a. mulighed for at arrangere træningskampe og tilmelde sig turneringer. Kontaktperson: Lars Bjørk 3134 2888 eller på lars@bjorkdesignvenskab.dk

Træning og motion på Hollufgård i Odense for Parkinsonramte og pårørende: Torsdag 17.45-18.45. Frivillige instruktører (med parkinson) står klar under supervision af fysioterapeuter, ikke som erstatning for vederlagsfri træning, men som supplement – også for jer, der stadig er på arbejdsmarkedet. Pårørende kan deltage i træningen.

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

● SØNDERJYLLAND

Kontakt evt. Berit Kjærgaard, 2945 3809.

Kredsen: Generalforsamling torsdag 20. marts kl. 17-ca. 19.30 i Stubbæk forsamlingshus, Dybkærvej 2, 6200 Aabenraa.

Medlemsarrangement 16. maj: Oplæg fra forsker, postdoc Nanna Møller Jensen, Aarhus Universitet, samt underholdning ved Sophie Rønnow. Arrangementet er ikke helt færdigplanlagt endnu. Vi forventer at det afvikles et sted i Aabenraa med eftermiddagskaffe og let spisning. Følg med på hjemmesidens kalender og i kredsbladet på <https://simplebooklet.com/ksj>.

Vi forventer også i 2025 at gentage arrangementet med Harald Floer, da arrangementet med ham i april 2024 var overtegnet på få dage.

Klubber:

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

Sociale gåture: Socialt samvær uden forpligtelser. Bare mød op på Bispen, Bispebroen 3, Haderslev, kl. 14 første onsdag i hver måned.

Pårørendemøder: Tidspunkt for møder kan ses på facebook eller kontakt Ketty Nielsen på 2442 3592.

Løgumkloster/Tønder: Generalforsamling den 11. marts: kl. 17 på Øster Højt Kro. Tilmelding til spisning senest 4. marts på mail: ida@kroghskau.dk eller sms 2570 3606.

Sønderborg: Pårørendegruppe: Frivillighedshuset, Perlegade 50, lokale 4, 13-15 den første fredag i hver måned. Kontakt Aase Larsen på 2361 3173. **Generalforsamling (klubben):** Frivillighedshuset, Perlegade 50. Dato kommer hurtigst muligt.

Aabenraa: Parkinson Café hos Aabenraa Selvhjælp første torsdag i hver måned. Kontakt til Lars Alsted, larsalsted@live.com, Torben Andersen, ta.torben.andersen@gmail.com. **Pårørendemøder** 16-17. Møderne aftales fra gang til gang. Tilmelding til Dorthe Kragh, 2176 7291 eller kragh@youmail.dk

● SYDVESTJYLLAND

Kredsgeneralforsamling 11. marts 16.30-21.

Sydvestjylland:

Kredsarrangement lørdag d. 5. april: Foredrag ved speciallæge Robert Pind, Bjerringbro: *Angst gør os syge – jokes gør os raske*. Sportium, Lerpøtvej 55, 6800 Varde, 10-ca. 14.45. Efter frokost står Vita Guldberg for en halv times sang sammen med os, inden Robert Pind får ordet igen. Pris og tilmelding: 150 kr. for medlemmer, 250 kr. for ikke medlemmer. Tilmelding på sydvestjylland@parkinson.dk eller 2179 3342. Betaling ved tilmelding på mobilepay 380154 eller konto 5385 024480 med oplysning om medlemsnummer.

Klubber og caféer:

Bramming-caféen: Elise Balslev om Jeppe Aakjær 12.3. 14-16. Elise Balslev er en fantastisk fortæller og desuden sognepræst i Bramming. Hun fortæller om Jeppe Aakjærs liv på landet, da han var dreng.

Varde Parkinson Klub: Madpakketur ud på Skallingen 31. maj kl. 10.

Vi mødes på parkeringspladsen ved Sportium, Lerpøtvej, Varde kl. 10. Mulighed for samkørsel. Giv besked ved tilmelding, om du kan køre eller gerne vil have kørelejlighed. Pris for kørsel kr. 25. Vi har selv madpakke og drikkevarer med. Der er mulighed for at gå en tur i den storslåede natur, eller man kan sidde ved Vogterhuset og nyde naturen. Klubben sørger for kaffe og kage. Tilmelding senest tirsdag den 27. maj til Margit, 30 29 96 91 eller margit55@bbsyd.dk.

Sangsildene fra Løvlund: Torsdag 20. marts 14-16 på "Petersminde", Torvegade 9, 7250 Hejnsvig. Pris: 30 kr. incl. kaffe og brød.

Forårsfest med middag: Torsdag 24. april Kl. 18-ca. 21 i Grand-Seniorhuset, Vesterbrogade 1, 7200 Grindsted. Musikveteranerne søger for musikken. Pris: 300 kr. incl. drikkevarer.

Tur med Ansager Turist: Søndag 15. juni. Sted bekendtgøres senere. Pris: 300 kr.

● SYDØSTJYLLAND

Generalforsamling: 16.3. kl. 10 i Bygningen i Vejle.

Foredrag 25. april: Med lektor, phd. Martin Langeskov Christensen om Træning som medicin i Kolding. **Fredericia 7. april:** Gå med Parkinson, introduktion. *Yderligere oplysninger og tilmelding, se kredsens kalender på hjemmesiden.*

Klubber:

Vejleklubben: Bustur til hovedkontoret 10. marts. Alle er velkomne – dog begrænset antal.

Lokalklub Horsens Hedensted: Ping Pong Parkinson: Spil Bordtennis i det åbne Aktivitetscenter i Brædstrup mandag 13-14.30. Målgruppe: Parkinsonramte borgere i Horsens kommune 60+ og 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.

Pårørendegrupper: Er du interesseret i at deltage i en pårørendegruppe i Horsens eller Hedensted kommune? Kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen: 2485 8654.

Hvis du vil følge med i, hvad der løbende kommer af arrangementer, så se kalender for Sydøstjylland på Parkinson.dk. Her findes de nyeste informationer.

Netværksmøde for pårørende: Onsdag 19. marts 14.30-16.30.

Fredag den 11. april 14-20 International Parkinsondag: Se også side 22. Sted: Aktivitetscenter Lindehøj, Nørrebakken 1, 8700 Horsens. **Program:** Ny Sundhedsstruktur v/Anders Kühnau regionsrådsformand i Region Midtjylland og formand for Danske Regioner. Fire igangværende forskningsprojekter i Region Midtjylland ved Martin Langeskov Christensen, lektor, phd., og Frederik Bonde-Jensen, phd.-studerende. Solistoptræden ved sanger og musiker Anni Slot Raugstad.

Netværksmøde Atypisk Parkinson og Vaskulær Parkinsonisme: onsdag 23. april 14.30-16.30. **Muligheder og tilbud på biblioteket,** Horsens Bibliotek, mandag 5. maj 14.30-17. **Unity Walk** i Horsens lørdag 24. maj.

Oplæg fra ergoterapeut: Tirsdag 3. juni 14.30-17. **AlderBedst** 5. juni: Lokalklub Horsens Hedensted har en stand igen i år. **Sommerudflugt** 20. juni: Ø-hop til Endelave. **Gå med hver torsdag eftermiddag:** Gå med mod Parkinson og med musik i ørerne – Parkinson Pod. Gåture forskellige steder i Horsens og Hedensted kommune. Kig forbi Facebookgruppen: *Gå til musik - Parkinsonforeningen Horsens Hedensted.* **Netværk for Yngre** med parkinson og pårørende i Lokalklub Horsens Hedensted. Kontakt Claus Bøje, mobil: 6174 4019.

Pårørendegrupper i Lokalklub Horsens Hedensted: Er du interesseret i at deltage i en pårørendegruppe i Horsens eller Hedensted kommune, så kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen herom (mobil: 2485 8654)

REGION MIDT

Midtnordjylland

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

Vestjylland

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

Østjylland

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

For aktiviteter i Lokalklub Horsens Hedensted: Se Region Syd, Sydøstjylland.

DANS MED PARKINSON

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

Grenaa: Hver onsdag 14-15 i Multisalen i Grenaa Idrætscenter. Instruktør er Alexandra Pujol fra Grenaa Fysioterapi. Kontakt Lone Kristensen på 3028 3980 eller på parkinsondjurs@gmail.com

Mørke: Onsdag i lige uger 16-17 på Lindegården, Skolevej 19, 8544 Mørke. Instruktør er Betsy Dahlgaard, som kan kontaktes på 4058 5671.

Silkeborg: Fredag 14-15.30 i Lundén. Instruktør Lene Bang. Kontakt Torben på torbenhomer@gmail.com

Skåde: Hver tirsdag på Folkehuset Skåde. Instruktør Vibeke Harrit. Kontakt Bergliot Riis på bergliotriis@gmail.com

Åbyhøj: Mandag i lige uger på Åby Bibliotek 14-15. Instruktør er Lene Krabbe. Kontakt Solveig Madsen på sogpmadsen@gmail.com

Aarhus: Parkinsondans 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/

Grenaa: Tirsdag 16-17 i Vestre Skoles gymnastiksal. Instruktør er Pia Dybvad, Grenaa Bokseklub, 4119 8815.

Hornslet: Flere gange om ugen. Kontakt Arne Lund Christensen, Hornslet Bokseklub på 2215 1199.

Kolind: Fredag 9-10 i Sundhedshuset, Nødagervej. Instruktør er fhv. landsholdsbokser og fysioterapeut Amalie Manich, 2426 2508.

Randers: Mandag og torsdag 16-17.30 på Langvangen Idrætscenter,

Mariagervej 180, 8920 Randers NV. Kontakt evt. Palle fra Randers Atlet Club på 2616 9961 eller Birthe på parkinsonforeningen.klub.randers@outlook.com

Aarhus: Boksning mandag 14.30-16 på Fjordsgade skole. Aktiviteten fokuserer på koordination og balance i kroppen. FAK – Frederiksbjerg Atlet Klub. Kontakt: www.fak-boksning.dk

PARKINSON KOR

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

Aarhus: SÅ SYNG DOG med i koret 14.30-16 på Åby Bibliotek. Stemmetræning og sang med instruktør Anna Vilsøe. Information og tilmelding: annavilsøe@hotmail.com

● MIDTNORDJYLLAND

Generalforsamling: Onsdag 2. april 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 10-15 aktivitetsdag i Sjørring: Indbydelse følger på mail. **Klubber:**

Skiveklubben: Sangeftermiddag: Vi fortsætter vore hyggelige sangeftermiddage den sidste mandag i måneden i Skive Musikskole, Asylgade 5, Skive. **Datoer:** 31. marts kl. 14, tilmelding senest 24. marts. 28. april kl. 14, tilmelding senest 21. april. 26. maj kl. 14, tilmelding senest 19. maj. Vi skal være i det lokale, vi var i til vores julehyggeeftermiddag. Vi mødes kl. 14 og synger efter Højskolesangbogen med klaverledsagelse. I pausen er der mulighed for at købe en kop kaffe og en hjemmebagt bolle. Derfor beder vi også om tilmelding til Helle Sohn, mobil 2420 6577 eller mail: jensohn@hotmail.com. Vi håber, at mange har lyst til at deltage. Tag gerne en ledsager med!

Viborgklubben: Generalforsamling: onsdag 2. april kl. 15-ca. 17 i Vinde Forsamlingshus, Vindevej 102, Skive. Efter generalforsamling fællessang under ledelse af Karen Bjørnholt, Thy (kredsarrangement).

Parkinson Café og hyggeligt samvær onsdag 30. april 2025 kl. 15-ca. 16.30 i kælderen hos CKU, Rosenstræde 6, Viborg. Tilmelding senest mandag inden kl. 19. Pris for kaffe kr. 30,- pr. person (kun kontant!). Kontakt: Bente Dalsgaard 3023 6452 eller mail: frudals91@gmail.com.

Parkinson Unity Walk i Viborg lørdag 24. maj. Reserver datoen! Info senere via mail (kredsarrangement).

Ud af huset-arrangement onsdag 11. juni 2025 kl. 15-ca. 16.30. Nærmere info senere.

● VESTJYLLAND

Generalforsamling: Lørdag 15. marts kl. 11.-? Sæt kryds i kalenderen! Nærmere info og dagsorden på mail. **Temadag for krop og hjerne:** Lørdag 5. april i Sevel Hallen. Indbydelse og program over aktiviteter udsendes senere.

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

● ØSTJYLLAND

Østjyllands Kreds: Generalforsamling 27. marts kl. 14 på Folkehuset Skåde, Bushøjvænget 113, Højbjerg. Indbydelse er udsendt til kredsens medlemmer. **Parkinsonskoledag:** Fredag 16. maj 10-16. i VitaPark, Odder. Program udsendes senere.

Klubber:

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

Odder: Klubmøde tirsdag 25. marts 17-19 i Kulturkøkkenet på VitaPark. Foredrag med Robert Pind: "Angst og jokes". Tirsdag 20. maj: Minigolf i Saksild Plantage. Indbydelse udsendes ultimo april.

REGION NORD

Nordjylland

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

● NORDJYLLAND

Kredsen holder generalforsamling lørdag d. 29. marts 9.30-14 i Folkekirkens Hus, Gammeltorv 4, 9000 Aalborg. Tilmelding via NemTilmeld på <https://parkinord.nemtilmeld.dk/> senest mandag d. 24. marts. Pris 75 kr. (ved tilmelding) for velkomstkaffe og frokost. Under processen med tilmelding ser du det nærmere program for dagen.

Klubber:

Klub Frederikshavn: Parkinson Café Skagen: Første tirsdag i måneden 14-16 på Skagen Aktivitetscenter, Skagavej 132A, Skagen. Vi syntes, der var et behov for at møde andre ligestillede i vores by og holdt det første møde i marts 2024. Der er stille og roligt kommet flere til møderne, så vi må konstatere, at behovet er der. Møderne er også for pårørende. Formålet er at skabe et frirum, hvor vi kan udveksle erfaringer, give hinanden sparring og opmuntring, og som handler om at leve livet med parkinson. For nuværende er vi ca. 15 personer med Parkinson, hvis alle møder op, hvortil kommer pårørende. Vi håber at endnu flere vil møde op. Kontakt Alice Brückmann Jørgensen, Mobil 2460 2407 eller alicebruckmann@hotmail.com.

Hjørringklubben: Generalforsamling 20. marts kl. 15 på CKU, Elsagervej 25, 9800 Hjørring.

Klub Mariagerfjord: Generalforsamling 31. marts kl. 14.30 i Frivilligcenter Kirkegade 4, 9560 Hadsund. Nye øvelser for parkinsonramte 28. april. Mette Binderup fortæller. Sted: Frivilligcenter, Kirkegade 4, Hadsund. **Bustur til Vildmosecentret** 26. maj. Busafgang fra Kirkegade 4, Hadsund, kl. 14, hjemkomst ca. kl. 17. I Vildmosecentret indleder vi med kaffe og lagkage. Bagefter kører vi ud i Tofte Skov, hvor der er god mulighed for at se de store elge. Der kommer guide med i bussen. Tilmelding hos Bente (SMS 2345 1258 eller mail bf140647@gmail.com) senest 18. maj. **Sommerafslutning på Da Vinci** 30. juni klokken 14.30. Kaffe/ kage og musik af Anton og Line. Tilmelding hos Bente (SMS 2345 1258 eller mail bf140647@gmail.com) senest 22. juni.

Silkeborg: Møde for nye medlemmer og klubmøde torsdag 20. marts kl. 13 i Lunden, Sal 3, Vestergade, Silkeborg. Fra kl. 14. alm. cafemøde. Program følger. Klubmøde 24. april: Program følger. Klubmøde 22. maj: Mødet afholdes på Tollundgaard Golfcenter, Funder Kirkeby Minigolf. Frokost eller kaffe og lagkage.

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

Nærmere oplysninger om Silkeborgklubben og dens aktiviteter hos formand Flemming Lajer, 2825 4799.

Aarhus:

International Parkinsonsdag: markeres 11. april i Folkehuset Ankersgade 10-15. Vi orienterer om klubbens møder og præsenterer klubbens aktiviteter. **Årsmøde** i marts på Åby bibliotek. Invitation udsendes med nyhedsmail.

Faste aktiviteter i øvrigt:

Hjernetræning: (aktiviteten hed tidligere RGM) fredag 10-12 på Aaby Bibliotek. Udfordring af sanser via musik, takt, koordination og bevægelse. Information og tilmelding: Per Dahl: dpeh@aarhus.dk

Bordtennis mandag, onsdag og fredag 9-14 på Ellehøjskolen, Jernaldervej 5, 8210 Hasle. Kom og spil med/ mod andre 60+ årige, uanset dit spillemæssige niveau. Der er fri adgang alle tre dage. Information: Aarhus Bordtennis Veteraner, www.aabv.dk eller Peter, peternybo.dk@gmail.com. Aftale om prøvetid og tilmelding www.aabv.dk.

Varmvandssvømning søndag 13-14 i Folkehuset Møllestien. Fysisk træning og bevægelse i varmt vand for parkinsonramte og evt. hjælpere. Information og tilmelding: Claus Høegh, hoegh899@hotmail.com. Gratis prøvetime.

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

Samsø-tur: Vi måtte jo aflyse vores tur i august måned pga. færgestop. Vi vil gennemføre turen i maj. Ny invitation udsendes i nyhedsbrev. På vegne af Århusklubben: Bergliot Riis, bergliotriis@gmail.com

Klub Vesthimmerland: Klubben er nystartet og holder til i Firkløveren, Hovedgaden 81, Vester Hornum, 9600 Aars. Alle er velkomne til at deltage i vores café møder, der afholdes første tirsdag i hver måned 16.30-18. **Forårets Program:** 4. marts: Foredrag af volontør, som har været udsendt til Tanzania i efteråret 2024. 1. april: Café møde-hygge. Anita Falk orienterer om parkinsondans. 6. maj: Vigtigheden af motion og socialt samvær ved fysioterapeut Anners, FysioDanmark. 24. maj: "Ud i det blå" med veteranbiler. Tilmelding kommer senere. 3. juni: Café møde: God sommer!

Vi glæder os til at se DIG til opstart igen efter sommerferien den 5. august!

Aalborgklubben: Årsmøde onsdag 2. april 16-19.30. Tilmelding på www.aalborgklubben.dk. **Chi Gong** onsdag 7. maj 16-18. Kom og prøv Chi Gong, som er en meget effektiv måde at få ro i krop og sind, og øge smidighed og balance. Se flere oplysninger på www.aalborgklubben.dk.

Café onsdag 4. juni, 16-18. Har du en historie at fortælle, har du muligheden, når der står Café. Her kan vi fortælle, 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 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!

NETVÆRKSGRUPPER

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

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



NETVÆRK

Netværk for yngre med parkinson

For dig, der er under 56 år og har parkinson.

Hannah Petersen, empre@godmail.dk

Læs mere på www.parkinson.dk/livet-med-parkinson/yngre-med-parkinson

FÅ ET GODT RÅD

DBS

For dig, der er DBS-opereret eller overvejer operation, samt pårørende. Kontaktpersoner: DBS-opererede: Anette Gerhøj, 21 43 87 83, Per Høgsberg, 51 90 23 53 eller Sigrid Witt (for dig, der bor på Færøerne) +29 8580448. Pårørende: Poul-Erik Hømlund, 29 66 37 40. Facebook-gruppe: Face DBS.

Medicinpumpe

For dig, der har pumpe eller overvejer at få det, samt pårørende. Kontaktperson Lisbet Jansson, pårørende til en pumpebruger, 26 13 73 85 eller jansson@newmail.dk
Facebook-gruppe: Face pumpe (apomorfin, duodopa og lecigon).

For børn af en person med parkinson

Har din far eller mor parkinson? Tal med en, der står i samme situation. Matilde Petersen matilde_petersen@hotmail.dk og Cæcilie Nedergaard Andersen: caecilie.a@gmail.com

FACEBOOKGRUPPER

Uden direkte forbindelse til Parkinsonforeningen.

Face parkinson

Facebookgruppe, der udveksler erfaringer og diskussioner. For mennesker med parkinson.

Yngre med parkinson Danmark

Landsdækkende gruppe, hvor du kan dele viden med andre yngre under 56 år med parkinson.

Parkinson pårørende

Siden er kun for parkinsonpårørende. Her kan pårørende spørge, svare og yde gensidig støtte til bekymringer i hverdagen.

Partner med Parkinson

En gruppe kun for partnere til mennesker med parkinson. Du skal være gift, bo sammen med eller være kæreste med en person med parkinson. Du må ikke selv have Parkinsons sygdom.

Partner med Parkinson – og hjemmeboende børn

Gruppen er for partnere til mennesker med parkinson, som også har hjemmeboende børn.

Parklife Danmark

For dig, der er barn af en forælder med parkinson.

ParklifeDK – Unge voksne børn

For dig, der er 16-35 år og barn af en forælder med parkinson.

Pårørendegruppe Til atypisk Parkinson (PSP, MSA, CBD, LBD)

Et netværk for pårørende til familie-medlemmer med atypisk parkinson (PSP, MSA, CBD og LBD).

