

Inspiration til arrangementer i kredse, klubber og netværk

Her er en liste over aktiviteter, man kan lave i kredse, klubber og netværk. Vi har opdelt dem i faglige, sociale og erfaringsdelingsaktiviteter. Man kan både lave arrangementer, som kun har én aktivitet, men det kan også være en god idé at lave arrangementer med en blanding af socialt og fagligt indhold. Overvej, om I når alle eller i hvert fald de fleste af jeres medlemmer med jeres aktiviteter i løbet af et år. Vær opmærksom på, at hvis I laver arrangementer, som er åbent for alle, er det ikke det samme som, at det er målrettet alle. Ofte er arrangementer for alle i praksis mest relevant for de grupper, som de fleste af jeres medlemmer tilhører. F.eks. er et caféarrangement i dagtimerne sjældent relevant for yngre i arbejde.

Målgrupper

- Nydiagnosticerede
- Senfase
- Patienter alene
- Pårørende alene
- Pårørende til senfase
- Yngre
- Personer på arbejdsmarkedet
- Personer med børn
- Nye medlemmer

Foredrag/oplæg/workshop/spørgetime

- Fordelt ud fra temaer
 - Atypisk parkinson – spørg foreningens rådgiver Anders Clausen om han kan henvise til en relevant fagperson
 - Familie, samliv
 - Avanceret behandling – landsforeningen laver et årligt møde, undersøg datoen for dette først. Emnet kræver specialiserede neurologer eller sygeplejerske så lav det som et større arrangement på kreds niveau
 - Nonmotoriske symptomer: Søvn, Smerter, svimmelhed, opmærksomhedsforstyrrelse, apati, depression, forstoppelse mv.
 - Energiforvaltning
- Fordelt ud fra fagpersoner
 - Ergoterapeut – evt. fra visitationen
 - Fysioterapeut – spørg din lokale, se evt. liste på parkinson.dk
 - Logopæd – evt. fra det lokale kommunikationscenter
 - Anden hjælpemiddelspecialist – spørg kommunen
 - Neurolog – tag fat i en lokal
 - Parkinsonsygeplejerske
 - Psykolog – se evt. liste på parkinson.dk

- Sexolog – kan både tale om seksualitet, parforhold og samliv
- Socialrådgiver
- Kørelærer
- Apoteker (farmaceut) – tag evt. fat i det lokale apotek
- Tandlæge
- Diætist
- Parkinsonkoordinatoren – hvis din kommune har sådan en, ellers kan en demenskoordinator måske bruges. Se evt. liste på parkinson.dk
- Øjenlæge
- Advokat om fremtidsfuldmagt
- Forsker – bør kun inviteres til større arrangementer. Gå sammen hele kredsen, i nogle tilfælde med nabokredsen, så mange kan få glæde af forskeren på en gang.

Motion og anden træning

- Dans – få lokal instruktør til at demonstrere
- Boksning – få lokal instruktør til at demonstrere
- Bordtennis – få lokal instruktør til at demonstrere
- Yoga
- Paddle
- Pickleball
- Kognitiv træning
- Stemmetræning og sang
- Mindfulness
- BIG-øvelser

Sociale og kulturelle aktiviteter

- Årstiden, højtider, sæsonbaseret – nytårskur, julefrokost, sommerafslutning etc.
- Udflugt i naturen
- Musik
- Quizzer
- Portvinsbanko
- Krolf
- Lokal kunstner
- Lokalhistoriker
- Standupkomiker
- Rejseberetninger – især fra personer med parkinson
- Fællesspisning
- Samtalekort, så man lærer nye ting om hinanden

Erfaringsudveksling

- Pårørendegruppe/-weekend
- Samtalegruppe for mennesker med parkinson

Organisatoriske aktiviteter

- Intromøde for nye medlemmer (evt. for særlige målgrupper som enlige, yngre, mv.)
- Idéudvikling, hvor folk kommer med idéer til aktiviteter (Book gerne organisationskonsulent til at facilitere det.)

Deltagelse i andres aktiviteter

- Sundhedsuge
- Motionsløb
- Seniorfolkemøde
- Ældredag
- Torvedag
- Messe