



Professor Per Borghammer leder et stort nyt forskningscenter i Aarhus, der har fået 313 millioner kroner til at forske i parkinson.

Leder	3
Kort Nyt	4
International Parkinsonsdag	8
Kørekort og parkinson	10
Nyt center for parkinsonforskning i Aarhus	13
Personlig beretning: Rejs med parkinson og rollator	16
Gode råd om vandladning	18
Netværksmøder og kurser	19
Syng med Parkinson i Vejle	20
Lyt til podcast med parkinson	21
Motion er medicin: Tema-motionsdag i Sevel	22
Nyt trivselsforløb for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende	23
Faglig rådgivning og Parkinsonlinjen	24
Sekretariat	25
Regionskalender	26



45. årgang nr. 2 – 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 5. august 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 Dorte Schlünzen
76 10 11 46, dosc@stibo.com

PARKINSON
foreningen



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

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

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

Forside:
"Vi er et forskningscenter, ikke et klinisk center, der behandler
patienter," siger Per Borghammer. Han er dog sikker på, at patienter
om ti år har bedre udsigter end nu til at leve godt med sygdommen.
Foto: Tonny Foghmar, AUH



Parkinson er blevet mere synlig i offentligheden

I Parkinsonforeningens nye strategi *Aldrig alene med Parkinson* er synlighed et prioriteret mål. Og parkinsonsagen bliver faktisk stadig mere synlig i disse år. Det er vigtigt for at sagen bliver prioriteret, og for, at folk med parkinson bliver mødt på en god måde. Især er jeg imponeret over de frivillige kræfter, der ligger bag flere mediehistorier, og over de mange fine arrangementer landet over, der skaber god opmærksomhed. I april blev der holdt International Parkinsondag i Horsens, Hvidovre, Aarhus og Roskilde med mere end 600 deltagere. I maj gik vi Parkinson Unity Walk også fire steder i landet, i Horsens, København, Odense og Viborg, med endnu flere deltagere, for at gøre opmærksom på parkinsonsagen og vise, hvad vores fællesskab kan.

På årets generalforsamlinger i kredsene var der også mange deltagere, kampvalg om pladserne, god økonomi og ikke mindst god stemning. Mange aktive frivillige er en forudsætning for en god forening i vækst.

Parkinsonforeningen arbejder lige nu intensivt for at få folketingspolitikere til at fremtidssikre specialiseret rehabilitering for mennesker med parkinson, med en årlig bevilling på 14,5 mio. kr. Der er brug for tryghed i, at mennesker med parkinson også fremover kan komme på rehabiliteringsophold. Det dedikerede personale skal have samme tryghed. Andre patientgruppers specialiserede rehabilitering er både større og permanente bevillinger. Kom nu, politikere!

Også Parkinsonforeningens nye podcastunivers giver synlighed. Seks episoder er udkommet, med personer med parkinson, pårørende og fagprofessionelle. Episoderne har fået flotte lyttartal og positive tilbagemeldinger, som peger på, at lytterne kan spejle sig i deltagernes fortællinger. Lad endelig familie og venner lytte med.

Juniudgaven af Parkinson Nyt byder på artikler om de dilemmaer, der følger med at køre bil, når man har parkinson. Reaktions- og bevægeevnen kan som bekendt svinge, og overblikket i trafikken kan være påvirket. Samtidig har personer med parkinson ofte brug for at kunne køre, netop fordi bevægeevnen kan være nedsat, og man stadig har aktiviteter, der kræver transport.

Mennesker med parkinson kan (som mange andre med funktionsnedsættelser) selv mene, at alt er fint: I kører langsomt og passer på. I Parkinsonforeningen er vi som bekendt altid på jeres side. Men netop derfor er det måske også vores

opgave at opfordre personer med parkinson til at lytte til læge og pårørende, hvad de tænker om, at I stadig kører bil. Man er altid den sidste til at erkende, at det ikke går mere, og desværre ofte, når det er for sent. Der kan være dage, hvor medicinen ikke virker optimalt, og man alligevel sætter sig bag rattet. Og én af de dage kan være den, hvor der sker noget uforudset. En ulykke, der involverer andre, kan blive svær at leve med – også for jeres familie.



En stor triumf er, at der i Aarhus åbner et stort nyt forskningscenter, PACE, under ledelse af en velkendt figur, professor Per Borghammer. Med 313 millioner kroner i støtte fra Lundbeck-fonden samler PACE den eksisterende forskning i Aarhus og etablerer desuden nye forskningsfelter, også om forebyggelse af parkinson. Aarhusforskerne Marina Romero-Ramos, Poul Henning Jensen og Nathalie van den Berge bliver kernegruppeledere i PACE med egne forskningsgrupper. Andre forskere bliver rekrutteret internationalt i den kommende tid. Centeret vil desuden samarbejde med forskningsmiljøer i og udenfor Danmark. Det kan kun blive godt, og det glæder vi os over.

Jeg griber også anledningen til at lykønske postdoc Nanna Møller Jensen, Aarhus Universitet. I april vandt hun Ph.d.-Cup 2025, hvor hun i konkurrence med fem andre unge forskerfinalister fik tre minutter til at præsentere sine opdagelser på tv. Nanna Møller Jensen påviste her, at hjernen ved parkinson samler små proteinklumper til større klumper. Hendes opdagelse danner grundlag for at diagnosticere parkinsonpatienter bedre og tidligere og udvikle nye behandlinger til at standse sygdommen.

På helt egne vegne vil jeg gerne takke genvalget som landsformand, og på Parkinsonforeningens vegne byde velkommen til de nye medlemmer af forretningsudvalget. Vi glæder os til samarbejdet.

God sommer og på gensyn!

René la Cour Sell
Landsformand

LÆSERBREV



Vi skal holde håbet oppe

Af Helle Kjær, klub- og bestyrelsesmedlem, kreds Vestsjælland.

Når parkinson er på dagsordenen, bliver jeg altid slået ud af den lange opremsning af motoriske og non-motoriske symptomer, det ene mere ubehageligt end det andet. Og jeg får nærmest kvalme og åndenød, når vi når til sygdommens fem stadier, hvor man på femte stadie kan se frem til at blive til en total belastning for sine kære og belastning for samfundet.

Mig bekendt er der ikke andre sygdomme, hvor fokus i den grad retter sig mod de sværeste udfordringer, der nogle gange følger med.

I stedet ønsker jeg mig nænsomhed og håb for fremtiden! Fokus på selve livet og ikke kun sygdommen. Musik, dans, oplevelser, latter og kreativitet. Menneskelige relationer, drømme og livets store øjeblikke.

Hvor mange med parkinson klarer sig reelt ualmindeligt godt på trods af, at de har haft sygdommen i rigtig mange år?

Hvad kan være forklaring på, at de klarer sig så godt? Hvad har de til fælles?

Gode gener, kost, højt socialt aktivitetsniveau, positivt sind, nysgerrighed på tilværelsen, tro på livet, eller måske noget helt andet, som ingen har haft øje for?

Den type viden kan måske skabe håb og tro på fremtiden.

Jeg nægter at lade mig slå ud. Jeg vil have en hverdag med lys og muligheder. Leve hver dag, ikke udsætte noget til i morgen, glæde mig over alt det jeg stadig kan. Opfinde nye projekter, færdigheder, bruge min stemme. Derfor dette lille skriv.

Henstandsordning for din medicin



Bruger du meget og dyr medicin? – Så kan en såkaldt henstandsordning være det rigtige. Du betaler et fast beløb hver måned og undgår en pludselig stor regning.

Hvis du forventer, at din CTR-saldo bliver meget høj (omkring 22.000 kr.) i løbet af dit tilskudsår, kan du få en henstandsordning med dit apotek.

En henstandsordning er en aftale mellem en borger og et apotek om, at den årlige egenbetaling for tilskudsberettigede medicin betales i 12 lige store dele. Egenbetalingen for 2025 er på 4.735 kr. Det vil sige, at din månedlige udgift til dit apotek bliver på 395 kr. Apoteket må ikke, som led i en aftale om henstandsordning, pålægge borgeren udgifter, eksempelvis i form af renter eller gebyrer.

Spørg om henstandsordning på dit apotek.

I 2024 blev Parkinsonforeningen mere synlig

Parkinsonforeningen blev meget synlig i 2024. Tal fra Infomedia viser, at fra april 2024 blev Parkinsonforeningen nævnt i 155 medieindslag, herunder 33 lokale medier (ugeblade og lokale dagblade), 21 radioindslag, seks tv-indslag og 11 landsdækkende medier og fagblade.

Alene *Parkinson Boxing* trak 60 nyheder i medierne. Parkinson (selve sygdommen) blev nævnt i 753 nyhedsindslag.

Parkinsonforeningen voksede også i medlemstal. 23. januar 2025 havde Parkinsonforeningen 11.468 medlemmer – en markant stigning på 824 medlemmer i forhold til januar 2024.

Både lokalt og på landsplan blev 2024 et aktivt år, og vi vurderer, at der er kommet flere aktive frivillige til. Det kan vi godt være stolte af alle sammen!



Sommerlukket

Parkinsonforeningens sekretariat holder sommerferie 7.-25. juli 2025, begge dage inklusive.

Ejner er nu æresmedlem i Klub Tønder

Af Ida Marie Krogh Skau
ida@kroghskau.dk



På billedet ses Ejner Schmidt med sin datter, Kirsten, og sin svigerdatter, Anita.

Parkinsonforeningen i Danmark har udnævnt den mangeårige formand for Tønder-klubben, Ejner Kristian Schmidt, til æresmedlem. Ejner har ydet en stor indsats gennem godt 20 år, både som klubformand, formand for Sønderjyllandskredsens og medlem af hovedbestyrelsen. Det var derfor en stor glæde at kunne hædre den afgående formand på Parkinsonforeningen i Tønders generalforsamling i Øster Højst, hvor Ejner blev takket for sin store indsats.

Den nyvalgte bestyrelse består af Dieter Fries, Kit Bjerre, Lene Floor Kousgaard, Lone Kalb Andresen og Ida Marie Krogh Skau med Per Andresen som suppleant.

Husk solcreme, hat og tøj, når du går ud

Med parkinson er det vigtigt at passe på solen og holde øje med pletter på huden.

Selv om sommer og sol er gavnlige for både humør og D-vitamin, bør du huske solcreme, hat og tøj og gå i skyggen af og til. Danskere med parkinson har nemlig dobbelt så stor risiko for at få modermærkekræft, såkaldt malignt melanom (skadelige pletter på huden), som danskere generelt.

Knogleskørhed er også en risiko, når man har parkinson, og det forebygges til dels af D-vitamin. Få målt D-vitamin-niveauet i blodet, og husk tilskud af D-vitamin til vinter.



DANISH RESEARCH
CENTRE FOR
MAGNETIC RESONANCE



Amager og Hvidovre
Hospital

Har du ufrivillige bevægelser forårsaget af levodopa? Deltag i et forskningsprojekt på Hvidovre Hospital

MR-forskningsafdelingen på Hvidovre Hospital søger Parkinson-patienter med levodopa-induceret dyskinesi til et studie, der undersøger, om gentagen transkraniel magnetisk stimulation (rTMS) kan reducere overbevægelser.

Hvad indebærer forsøget?

Forsøget består af fire besøg:

- ✓ Første besøg (ca. 3 timer) – MR-scanning, spørgeskemaer samt adfærds- og kliniske tests.
- ✓ Andet og tredje besøg (3-5 timer hver) – rTMS-behandling kombineret med EEG-målinger.
- ✓ Fjerde besøg – Opfølgning med spørgeskemaer samt adfærds- og kliniske tests.

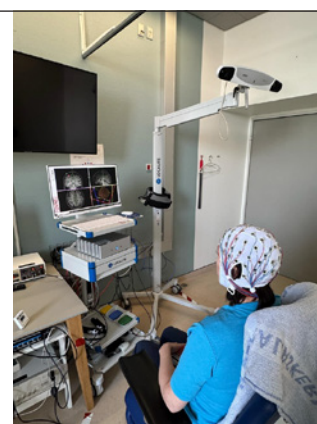
Kan du deltage?

Du kan være egnet til studiet, hvis du:

- ✓ Har en klinisk diagnosticeret Parkinsons sygdom
- ✓ Oplever overbevægelser (dyskinesi) forårsaget af Levodopa
- ✓ Ikke har epilepsi eller en nær slægtning med epilepsi
- ✓ Ikke har andre neurologiske eller psykiatriske lidelser
- ✓ Ikke har pacemaker, metalimplantater eller andre elektroniske enheder
- ✓ Ikke lider af svær klaustrofobi

Praktisk information

- Sted: Hvidovre Hospital, Kettegård Allé 30, 2650 Hvidovre
- Transportomkostninger refunderes ved dokumentation



Er du interesseret i at deltage eller vil du høre mere? Kontakt os i dag!

Laura Sakalauskaite

Læge, PhD Studerende

Danish Research Center for Magnetic Resonance (DRCMR)

Copenhagen University Hospital Hvidovre

Afdelingen for Røntgen, Skanning, og Nuklearmedicin

MR-forskningssektionen, afd. 714

laura.sakalauskaite.01@regionh.dk

+45 30 61 14 92

Parkinsondans ved DGI Landsstævne i Vejle – har I lyst til at være med?

Parkinsondans indgår i år i DGI Landsstævne i Vejle 3.-6. juli 2025. Vi optræder fredag d. 4. juli kl. 11.45 og 15.15.

Parkinsondans er med under en fælles paraply for Parasport. Vi er derfor ikke programsat i nærheden af eller sammen med opvisninger under *Dans og Musik*, og vores optræden kan ikke sammenlignes med de koreograferede danseopvisninger.

Vi skal lave det samme ved de to optrædere, der hver tager ½ time. Vi skal være klar et kvarter før hver optræden.

Vi træner søndag 15., 22. og 29. juni 10-12 på Gulkrog i Vejle, og det er bedst, hvis I kan komme mindst to af de tre dage. Dansesprogrammet bliver her gennemgået, og praktiske problemer og spørgsmål afklaret.

Vi er foreløbig dansere fra hele Region Syd, men også Holstebro, Viborg, Herning, Silkeborg og Århus er repræsenteret. Vi udelukker ikke sjællændere! Kom glad.

Kontakt Gert Pedersen, Par(kinson)dans, 6186 6702.
Se også *DGI Landsstævne 2025 – L2025*



Spildfrit glas med "usynligt" låg

Ryster du på hænderne og er bange for at spille? Eller er du nervøs for fejlsynkning?

Så kan et glas med usynligt låg måske være en hjælp, også i sociale sammenhænge. Låget forhindrer spild, når du fører glasset til munden og begrænser desuden, hvor meget der kan hældes ud på én gang.

Drinksaver hedder produktet. Et enkelt glas (kan vaskes og genbruges) koster 189,00 kr.

Læs mere: www.drinksaver.dk

NYT FRA SEKRETARIATET

Hospitalet Filadelfia overtager weekendkurser med rehabilitering

Af Marlene Grønnegaard Them, Teamleder og sundhedspolitisk konsulent

Som noget nyt afholdes i 2025 fire weekendkurser for nydiagnosticerede med parkinson og deres pårørende af Hospitalet Filadelfia. Kurserne er fordelt på to lokationer i Dianalund på Midtsjælland og i Grenaa på Djursland.

I 2025 afholdes fire weekendkurser for nydiagnosticerede mennesker med parkinson og deres pårørende af Hospitalet Filadelfia – første gang i august 2025.

To af kurserne foregår på Filadelfias egen lokation i Dianalund på Midtsjælland, mens Dronningens Ferieby ved Grenaa på Djursland lægger hus til de to andre kurser. Alle kurser har personale fra Filadelfia.

Fra 2026 står Filadelfia i Dianalund og Grenaa for alle weekendkurser.

I 2017 blev alle tilbud om specialiseret rehabilitering for personer med parkinson samlet på rehabiliteringscenter Sano. Nu flytter weekendkurserne, fordi Sano ikke længere har kapacitet nok. Parkinsonforeningen har indgået et samarbejde med hospitalet Filadelfia, der er en erfaren institution på det neurologiske felt. Weekendkurserne vil foregå som hidtil og have samme høje faglighed.

Hospitalet Filadelfia udbyder allerede neurorehabilitering til mennesker med erhvervet hjerneskade og behandling til mennesker med epilepsi.

Formålet med weekendkurser er at tilbyde mennesker med parkinson og deres pårørende en tværfaglig viden om, hvordan man bedst muligt lever med parkinson. På kurset deltager en lang række specialister, og der bliver udarbejdet en individuel træningsplan med opfølgning i op til seks måneder.

Det specialiserede rehabiliteringstilbud til mennesker med parkinson begyndte i 2011. Fra 2011 er den samlede bevilling øget fra 3,2 mio. kr. til 14 mio. kr. i 2025, i takt med efterspørgsel og patientantal.

Hvis du er interesseret i at komme på kursus, skal du have en henvisning via din neurolog eller praktiserende læge. Læs mere på Parkinsonforeningens hjemmeside www.parkinson.dk.



Elisabeth Dalsgaard lancerer danse-app

Foto: Jeppe Bøje Nielsen

Nu er det blevet nemmere at danse med Elisabeth Dalsgaard online. Det sker via en app, hvor dansene nemt kan streames. Man kan danse med hjemme i stuen, når det passer ind i eget program.

Der er over 50 lektioner at vælge imellem.

Læs mere nederst på: <https://ballroomfitness.com>

Få rabat på ferieophold på Musholm Ferie – Sport og Konference

Parkinsonforeningens medlemmer kan som noget nyt få rabat på ferieophold i naturskønne omgivelser på Musholm Ferie – Sport og Konference ved Korsør.



Der gives følgende rabatter:

- 20 pct. på ugeophold i uge 1-8 og 46-50.
- 15 pct. på gældende priser for ugeophold i uge 9-45.
- 10 pct. på gældende priser ved ophold under tre overnatninger i hverdage (med ankomst en søndag, mandag, tirsdag eller onsdag)

Du kan læse mere om aftalen og andre rabataftaler på Parkinsonforeningens hjemmeside under Tilbud til dig. Se Musholm på <https://musholm.dk>

Ny erindringsbog af eks-direktør mm. med parkinson sætter fokus på 100 års nutidshistorie



På International Parkinsons dag 2025, fredag d. 11. april, udsendte Per Palmkvist Knudsen sin selvbiografi, *Øjeblikke i evigheden – erindringer*. Bogen kan købes i alle nordiske boghandlere, der sælger e-bøger.

Per Palmkvist Knudsen har parkinson, og han har efter eget udsagn levet tre liv: Som sømand på verdenshavene, som højt betroet it-rådgiver og leder – og nu som kronisk patient med parkinson.



Bogen fortæller ikke bare om Per Palmkvist Knudsens eget liv, men også om hans forældres. Tilbageblikket på 100 års "nutidshistorie", som

han ser den, skal blandt andet forklare de besynderlige ting, mennesker oplever i dag:

"Den helt åbne markedsplads, internettet er, åbner ikke kun dørene for de små. Det gør den også for kæmperne, der har råd til at tørre jorden under alle konkurrenter så grundigt, at de visner og aldrig kommer igen," reflekterer han blandt andet.

Bogens meget personlige fortælling stiller både skarpt på Per Palmkvist Knudsen som person, og på de mange it-begivenheder, han var en del af. Per Palmkvist Knudsen var en af it-branchens veteraner og mest markante fagpersoner, indtil sygdom tvang ham til at trappe voldsomt ned – og til sidst holde helt op med at arbejde.

Sine sidste 15 aktive arbejdsår tilbragte Per Palmkvist Knudsen i JP/Politikens Hus A/S, de første 10 år som it-di-

rektør, hvor han hele to gange blev nomineret til titlen som Årets CIO. Desuden var han formand for et råd, der rådgav regeringen om virksomheders it-sikkerhed. Han nåede også at arbejde som partner, chefkonsulent, direktør, udvikler og underviser i it-branchen i Danmark og i udlandet.

Per Palmkvist Knudsen: Øjeblikke i evigheden – erindringer. Læs som PDF eller e-pub: øjeblikke i evigheden – erindringer.

Øjeblikke i evigheden – erindringer PDF. ISBN: 97887-975931-0-3 (e-Pub format). PDF-format: ISBN: 97887-975931-1-0.

Bogen er til salg i alle nordiske boghandlere, som sælger e-bøger. Udsalgsprisen fastsættes af disse. Kontakt: perpknudsen@icloud.com, mobil: +45 44169777. Mere information om projektet på perpalmkvist.dk/presse

En aften i Roskilde med refleksion og fællesskab

Torsdag 11. april blev International Parkinsondag markeret i Roskilde Kongrescenter, med 300 deltagere i en fyldt sal. Det blev en eftermiddag, hvor latter, alvor, refleksion og fællesskab fik plads.

Af Katrine Thorlund

Foto: Katrine Thorlund og Anna Ørtved



Snakken gik lystigt i Roskilde Kongrescenter med 300 deltagere i en fyldt sal. Kun under de gode oplæg var tilhørerne musestille.

Torsdag 11. april blev International Parkinsondag markeret i Roskilde Kongrescenter, med 300 deltagere i en fyldt sal. Det blev en eftermiddag, hvor både latter, alvor, refleksion og fællesskab fik plads.

Konferencier ved dagens arrangement var journalist Camilla Nørgaard, studievært på TV2 News og ambassadør for Parkinsonforeningen, og hun guide- de på fin vis deltagerne gennem eftermiddagens program.

Der var rift om billetterne, da arrangementet blev annonceret, og de få afbud, der siden kom, blev hurtigt afsat. Der var derfor ikke mange tomme stole i salen, og snakken gik lystigt fra første færd.

Aristoteles og lykken

Filosof Anne-Marie Søndergaard Christensen gav publikum et nyt blik på lyk-

ke og det gode liv og viste, hvordan filosofien kan hjælpe os med at forstå livets dybder – også når det forandrer sig.

Aristoteles og de andre græske filosoffer spildte ikke tiden, men lagde grundstenene for begreber som moral, etik og dyder. Lykke er noget, vi kan reflektere over som nedslagspunkter gennem livet eller som en følelse her og nu. Men lykken er ikke nødvendigvis konstant. Med udgangspunkt i det inviterede Anne-Marie Christensen publikum med ind i de store spørgsmål, vi alle stiller os, uanset helbred.



I en ærlig og rørende samtale om bl.a. frygt og kunsten at finde mening delte Søren Østergaard og Per Fly deres personlige erfaringer med parkinson med journalist Camilla Nørgaard og publikum.

”Jeg tror på, at jeg bliver rask”

Camilla Nørgaard bød under store klapsalver cirkusdirektør og multikunstner Søren Østergaard og filminstruktør Per Fly velkommen.

I en ærlig og rørende samtale på scenen delte de to deres personlige erfaringer med parkinson. På trods af alvoren var det tydeligt, at der stadig er plads til både grin, håb og nye drømme – også med en diagnose i bagagen. Sammen med Camilla Nørgaard satte Søren

Østergaard og Per Fly ord på identitet, venskab, frygt og kunsten at finde mening i det liv, man har, med humor som vigtigt holdepunkt. Ifølge Søren Østergaard og Per Fly kan de lave sjov med det meste overfor hinanden.

Per Fly talte om aktivt at beslutte at være frygtløs. At følge med livet, at tage chancer og tro på det: ”Jeg tror på, at jeg bliver rask. Måske gør jeg ikke, måske er det løgn, men jeg siger til mig selv: ”Jeg bliver rask. Jeg er frygtløs for fremtiden. Det er en beslutning, jeg har truffet.”

Fællessang og Weyse

Senere på aftenen blev det musikalske fællesskab sat i spil med Koret Paradox, som ikke kun optrådte, men også flere gange undervejs fik publikum med som en del af oplevelsen. Salen oplevede en vild effekt, når mere end 300 mennesker sang i kanon sammen.

Koret bød derudover på deres udgave af et af Weyses værker og Heibergs ’Natten er så stille’, som blev skrevet til skuespillet ’Prinsesse Isabella’ (1829).

Arrangementet blev afsluttet med fællesspisning i Roskilde Kongrescenters restaurant, hvor der var mulighed for at dele indtryk og tanker fra aftenen med hinanden.

International Parkinsondag handler om mere end sygdom. Den handler om mennesker, om liv, der leves, og drømme, der stadig er værd at forfølge. I Roskilde blev det tydeligt: Der er et stærkt fællesskab blandt dem, der lever med parkinson – og der er masser af liv at leve.

Politik, forskning og musik i Horsens

Tekst og foto: Malte Bang, Organisationskonsulent i Parkinsonforeningen

International Parkinsondag i Horsens havde et spændende program og var en velbesøgt begivenhed med 75 deltagere fra store dele af Jylland. Dagen var arrangeret af Horsens-Hedensted-klubben og bestod af tre spændende oplægsholdere, et musikalsk indslag samt fællesspisning og hygge.

Regionsrådsformanden i Midtjylland Anders Kühnau indledte dagen med at fortælle om den nye sundheds-

struktur, og hvordan han ser dens betydning for sundhedsvæsenet i Danmark. Der blev også tid til at tale om bl.a. neurologdækning og til spørgsmål om ”motion på recept”.

Forskerne Martin Langeskov Christensen og Frederik Bonde Jensen fortalte om fire forskningsprojekter, som de selv og deres kolleger står bag. Alle projekterne handlede om forholdet mellem Parkinsons sygdom og motion. De fortalte om studier, der underbygger den kendte sætning, at ”Motion er medicin”, samt om spændende projekter om effekten af gangtræning og af høj-intens træning for personer

med parkinson. Og så har de i øvrigt plads til flere forsøgspersoner til deres forskning...

Dagen blev afsluttet med en musik optræden fra Anni Slot Raugstad, der sang en række smukke sange og derudover lagde musik til fællessang.



Martin Langeskov Christensen er lektor, phd., der specialiserer i fysisk træning. Ved International Parkinsondag i Horsens fortalte han om motion som medicin, samt om effekt af gangtræning og af høj-intens træning for personer med parkinson.

Aarhus pulserede af energi

Parkinsonforeningens klub i Aarhus samlede på International Parkinsondag i april 200 mennesker under overskriften *Aldrig alene med parkinson*.

Af Ulrik Gade Husted
Teamleder i Parkinsonforeningen
Foto: Thomas Nykrog.

Parkinsonforeningens klub i Aarhus havde på International Parkinsondag samlet 200 mennesker under overskriften *Aldrig alene med parkinson*.

Dagens program var tætpakket, med både faglige indslag om parkinsonmedicin og vigtigheden af motion og muligheden for at afprøve forskellige motionsformer undervejs. Desuden demonstrerede lokale medlemmer af Parkinsonforeningen deres kreative sider som musikere i løbet af dagen – i et brassband og som sanger og pianist.

Arrangementet tiltrak også yngre og interesserede fra nær og fjern.

Mogens Hansen fra Skanderborg fulgte ad med sin træningsmakker fra fitnessholdet, som havde opfordret ham til at tage med. Mogens Hansen kom især til Aarhus for at møde flere lige-stillede. For ham er selve programmets

indhold ikke det vigtigste. Som han udtrykte det: "Man får mest med hjem i pauserne. Det er der, der er tid til at snakke med andre," forklarede han.



Stemmetræning var et af de mange informative programpunkter på Aarhusklubbens *Aldrig alene med parkinson*-arrangement på International Parkinsondag i Aarhus. Et veloplagt publikum på 200 mennesker deltog i stemmetræning og kor, hjernetræning mm.

Jacob og Susanne Hammerholt deltog og var glade for dagen. "Vi har lidt bange for arrangementet på forhånd, men jeg træner med flere af de andre yngre, og jeg vidste, at de kom," forklarede Jacob Hammerholt, der har haft parkinson i et år.

"Det er vildt fedt med al den energi, der bliver lagt i sådan et arrangement, og man får lige repeteret lidt ift. træning. Vi bruger al den information, vi kan få."

For Jacob og hans kone Susanne stoppede fællesskabet ikke der. "Vi har aftalt, at når det er slut, så går vi sammen ned på Streetfood i Aarhus og spiser aftensmad."

Arrangementet blev holdt af Parkinsonforeningens klub i Aarhus.

Indslag på International Parkinsondag ved Parkinsonforeningens klub i Aarhus:

- ◆ Birgit Lauridsen med klaverkoncert
- ◆ Senex Brass Band med gæstesolist Karin Sihm
- ◆ Dans
- ◆ Bordtennis
- ◆ Parkinson Boxing
- ◆ Karen Østergaard om parkinson og medicin
- ◆ Ulrik Dalgas om motion
- ◆ Stemmetræning og kor
- ◆ Hjernetræning
- ◆ Kommunale stande og præsentation af lokale parkinsonaktiviteter

Forskere om apati og træning

Før-International Parkinsondag i Hvidovre Sundhedscenter var arrangeret af Hvidovre-/ Rødovreklubben, som allerede 8. april markerede International Parkinsondag med et spændende arrangement.

Af Astrid Blom, Direktør, Parkinsonforeningen. Foto: Per Gewecke



Seniorforsker Sanne Simone Kaalund, Hvidovre Hospital, fortalte om sin forskning i forandringer i locus coeruleus, som er forbundet med kognitive symptomer og apati hos mennesker med parkinson.

I Hvidovre-/ Rødovreklubben er de på forkant. Allerede 8. april markerede klubben International Parkinsondag med et spændende arrangement, hvor to forskere var inviteret til at tale.

De to var seniorforsker Sanne Simone Kaalund og forskningsassistent og fysioterapeut Jakob Frederiksen, og deres oplæg supplerede hinanden godt.

Seniorforsker Sanne Simone Kaalund fortalte om sin forskning i locus coeruleus, som er et meget lille, men utrolig vigtigt sted i hjernen. Når der sker forringelser i locus coeruleus, ser man samtidig kognitive symptomer og apati hos mennesker med parkinson. Derfor har Sanne Simone Kaalund sat sig for at undersøge, hvordan præcis dét sted kan gøre os kloge på parkinson og den atypiske parkinsonsygdom PSP.

Et andet, men lige så vigtigt emne, talte forskningsassistent og fysioterapeut Jakob Frederiksen om, nemlig vederlagsfri fysioterapi og træning. Begreberne kom på plads, og deltager-

ne fik konkrete råd til at håndtere deres træning. Et af hovedbudskaberne var, at man skal gå efter den træning, man kan lide, og at al fysisk aktivitet er godt. Når det drejer sig om parkinson, skal man tale med en dygtig fysioterapeut om, hvad der er særligt vigtigt at træne.

Direktøren for Parkinsonforeningen afsluttede arrangementet med at fortælle om alle de mange aktiviteter og indsatser, som Parkinsonforeningen har gang i.

De omkring 50 tilhørere fik meget med hjem. Det gjaldt både medlemmer af foreningen, og de tre parkinsonkoordinatorer, der også deltog.

I Hvidovre er der et tæt samarbejde mellem sundhedsforvaltningen og Hvidovre-/ Rødovreklubben. Hurra for det!

Arrangør-holdet skal have stor tak for flot planlægning og afvikling af før-International Parkinsondag.

Tag med på en køretur og se, hvordan det går



Majbritt Rohde Fruergaards far døde som 74-årig i 2022 efter tre år med parkinson. Hun har tidligere medvirket i en artikel om kørekort på TVMidt Vest. Hendes holdning er stadig klar: Familien har pligt til at gribe ind, hvis man mener, at en nærtstående ikke bør køre bil mere.

Majbritt Rohde Fruergaards far havde parkinson og valgte selv at holde op med at køre bil efter et mindre uheld. Det var en lettelse, også for ham. Men Majbritt synes, familien har pligt til at gribe ind, hvis man mener, at en nærtstående ikke bør køre bil mere.

Af Marie Louise Kjølbye
Foto: Privat

Hvis man spørger Majbritt Rohde Fruergaard, Stoholm nær Viborg, bør famili-

en gribe ind, hvis man har mistanke om, at et familiemedlem ikke er i stand til at køre bil længere.

Men hun efterspørger også, at lægen tager ansvar.

Majbritt Rohde Fruergaards far havde parkinson, men traf selv beslutningen om, at han ikke længere ville køre bil. Da var familien allerede blevet urolige for, om deres far og mand stadig kunne køre.

"Han fik parkinsonsdiagnosen i august 2019, men allerede den første vinter kom han en dag storsvedende hjem efter en køretur til Viborg i myldretiden. Han skulle til træning, men det var en stressende oplevelse, og min mor havde aldrig set ham sådan før."

Selv kørte Majbritt Rohde Fruergaard engang med sin far, hvor hun tænkte: "Det går galt, hvis foden ikke vil, som han vil."

Først var faren langt fra klar til at opgive bilkørslen. Han var landmand og en sikker bilist, der altid havde høstet point i familien ved at memorere ruten i hovedet, når han havde set den på et kort hjemmefra.

Desuden var den stressende tur til Viborg endnu et ryk i et sygdomsforløb, der gik alt for hurtigt: "Der er så mange funktioner, der går fra ham, og det er bare en ting til," beretter hans datter i dag.

"Han var meget udadventt og et festmenneske, så det var hårdt, når der hele tiden var en ny ting, han ikke kunne mere."

Et mindre uheld

Sagen blev afgjort, da Majbritt Rohde Fruergaards far skadede bilen på en skillemur hjemme ved huset. "Det er nok ikke godt med det køren der," erklærede han, der havde bevaret sin selverkendelse.

"Så satte han sig i passagersædet fremover. Han ville ikke smadre bilen eller gøre skade på andre," forklarer Majbritt Rohde Fruergaard.

Majbritt Rohde Fruergaard har tidligere medvirket i en artikel om kørekort på TVMidt Vest. Hun er privat børnepasser i Stoholm 18 km vest for Viborg, og hendes holdning er stadig klar:

Man har pligt til at gribe ind, hvis man får mistanke om, at et familiemedlem ikke er i stand til at køre bil længere. Som uddannet SOSU-assistent kender

BLÅ
BOG

MAJBRIIT ROHDE FRUERGAAARD

Majbritt Rohde Fruergaard er 51 år og privat børnepasser.

Hendes far døde som 74-årig i 2022 efter tre år med parkinson.

Majbritt Rohde Fruergaard: GODE RÅD

- ◆ Tag en køretur med den syge forælder/ pårørende for selv at opleve, hvordan det går.
- ◆ Tag en svær samtale, og bliv enige som familie: "Jeg vil gerne stå som bussemand, men I skal bakke op."
- ◆ Tal med den syge forælder/pårørende om risikoen for at skade nogen.



Majbritt Rohde Fruergaard er uddannet sosu, men i dag privat børnepasser. Børnene kan vist også godt lide giraf-dragten.

Majbritt Rohde Fruergaard både til helbredsmæssige komplikationer og fagligt ansvar. Derfor opfordrer hun til, at familien tager en samtale med et familiemedlem, der ikke agerer hensigtsmæssigt i trafikken. Også, hvis familiemedlemmet ikke selv anerkender problemet.

”Tag en måske svær samtale. Bliv enige som familie. Man kan fx sige: ’Jeg vil gerne stå som bussemand, men I andre skal bakke op.’”

Ansvar for kørsel

Samtidig kender hun dilemmaerne, som ikke mindst er markante i ”Vandkants-

danmark”. På landet fungerer offentlig transport ikke så godt som nær større byer.

”Man er jo fanget derhjemme, når der aldrig går en bus. Til sidst kunne far ikke tage toget, for hvad nu hvis bene pludselig ikke ville?” spørger Majbritt Rohde Fruergaard og henviser til den ofte svingende fysiske formåen hos personer med parkinson.

Da faren besluttede ikke at køre bil længere, tog familien også en beslutning. Nemlig at køre ham, når han skulle ud.

”Far gik til træning inde i Viborg, og til krolf og Sport på tværs her i Stoholm. Der var kun 500 meter, men han kunne ikke gå derop.”

I dag tilbyder de fire søskende jævnligt at køre deres mor.

På skrift, jatak!

Lektor i sundhedsjura, Kent Kristensen fra Aalborg Universitet, har foreslået, at lægen ikke kun bør advare en patient med fysiske og/eller kognitive vanskeligheder mod at køre, men også kan opfordre personen til at skrive under på en erklæring om ikke at køre bil fremover.

Det synes Majbritt Rohde Fruergaard er en god idé.

”Det er en god idé at skrive under på et dokument. Når noget er på skrift, er det mere forpligtende.”



Knud Andersen har været kørelærer et helt liv og underviser på ÆldreSagens kurser. Han kører også med andre ældre bilister, der har brug for et tjek eller en genopfriskning af køreevnen. Han laver en udtalelse, bilisterne kan tage med til lægen. ”Men jeg kan ikke tage kørekortet fra dem. Det skal de selv beslutte,” forklarer han.

Den dumme idiot er den, der siger, at de ikke mere bør køre bil

Kørelærer Knud Andersen, Ikast, underviser ofte erfarne bilister, der har brug for at få genopfrisket køreevnen. Knud Andersen kan dog blive bekymret, når en bilist vælger ikke at følge hans råd, for reelt har bilisten kun selv ansvaret.

Af Marie Louise Kjølbye

Foto: Privat

Kørelærer Knud Andersen, Ikast, er selv 75 år, og han føler med de ældre bilister, der kører bil, selv om familien fraråder det. Hvordan skal de ellers komme omkring herude på landet, hvor der er langt til butikker, og der sjældent går en bus? Han forstår dog også godt bekymrede

pårørende, der frygter at deres far eller mor skal komme ud for en ulykke, måske endda skade andre.

Knud Andersen møder ældre bilister, blandt andet når han underviser på ÆldreSagens bilistkurser. Ikast-Brandekommune og ÆldreSagen står for kur-

serne, der foregår på Hammerum køre-tekniske anlæg. For 1.000 kroner får bilerne teoritimer, kørsel på køreteknisk anlæg og en traditionel køretime.

Knud Andersens opgave er at fortælle dem, at de fint kan køre videre – eller omvendt, at de bør holde op med at køre bil. Nu.

Ganske vist viser tal fra Vejdirektoratet, at pensionister over 75 år er den aldersgruppe, der har færrest ulykker på vejene. Men derfor kan de godt have brug for at få genopfrisket kørekortet, mener Knud Andersen.

”Problemet er ofte, at de falder lidt ud en gang imellem og har svært ved at indpasse sig i trafikken. Mange kører langsomt for ikke at lave fejl. Men der kan også ske ulykker, når de ikke kører efter forholdene,” forklarer Knud Andersen.

Bilistens egen beslutning

Knud Andersen laver en udtalelse, bilerne kan tage med til lægen. Efterfølgende kan lægen godkende kørekortet for et år endnu – eller indstille bilisten til en vejledende køretest med en rigtig sagkyndig.

”Jeg kører halvanden time med dem. Undervejs tager jeg bestik af deres kørsel ud fra min erfaring, og giver dem en ordentlig forklaring. Men jeg kan ikke tage kørekortet fra dem. Det skal de selv beslutte.”

Knud Andersen kan også tilbyde et egentligt opfriskningskursus med femti køretimer.

Bilistkursus

- ◆ ÆldreSagens bilistkurser er for medlemmer af ÆldreSagen. Kurset er orienterende til eget brug og udgør ingen kontrol af kørekortet.
- ◆ Kontakt ÆldreSagen for mere info.



Knud Andersen er kørelærer i Ikast: KNUD'S KØRESKOLE – Ikast

Andre har sendt dem

Hans indtryk er, at de fleste kommer, fordi lægen, ægtefællen eller børnene har anbefalet det – sjældent, fordi bilisterne selv er i tvivl om deres køreevne.

”De oplever ikke selv, de har problemer, men vil gerne vide, om de opfylder reglerne, og de vil gerne have en udtalelse fra mig,” siger Knud Andersen.

Af og til må han sige til en bilist, at han ikke bør køre bil længere. Men han er ikke glad for rollen som ”bussemand” for bilister, der ikke selv mener, at de har et problem.

”Det er filan da også hårdt for mig, for jeg kan godt sætte mig ind i deres situation,” siger Knud Andersen. ”Jeg bruger meget mere tid på dem, end jeg får betaling for, for jeg kender situationen, de sidder i bagefter.”

Især mænd i 60'erne og 70'erne kan have svært ved at indse, at de ikke bør køre bil længere.

”Damerne accepterer det, mens mænd tit hænger ved den sidste navlestreng, kan jeg godt sige dig.”

Når de er over 80, accepterer også mænd dog ofte, at de ikke bør køre mere.

Modstand og følelser

Modstanden skyldes, at der er mange

følelser på spil, mener Knud Andersen, der tror, at det handler om stædighed, identitet, manglende selvindsigt. Her til kommer en praktisk dimension, ikke mindst i landområder, hvor nogle bor langt fra både fysioterapeuten og lokale butikker.

”Det værste, du kan sige til en mand er, at han ikke kan køre bil. Så er du en dum idiot,” siger Knud Andersen, som stadig husker en mand, der fortalte, at han havde gjort sine børn så arveløse, han kunne, fordi børnene havde sagt, at han ikke burde køre længere.

”Jeg kørte også med en mand, der havde haft en blodprop, og som ikke kunne gå eller komme ind i bilen uden hjælp. Jeg kunne heller ikke forstå, hvad han sagde. Det tog en måned, før jeg fik ham forklaret, at det ikke gik, og ikke før jeg skruede bissen på: ”Jeg har fået et latterligt beløb for at køre 45 minutter med dig, og nu må du forstå, hvad jeg siger!”

Den bekymrede familie tager heller ikke altid ansvar for at tilbyde transport.

”Her i Vestjylland er mange voksne børn rejst langt væk. De bor slet ikke i nærheden af deres forældre, og så er det let at sige det! Jeg mødte sådan en enlig mand, som var vant til at køre ind til Ikast og købe mad, for han kan ikke selv lave mad. Hans børn bor i Odense og Vejle. Ham rådede jeg til at anskaffe en kabinescooter, så det gjorde han.”

Lægen bør tage ansvaret

Langt de fleste bilister får kørekortet forlænget med 15 år, når de fylder 70 år. Men på 15 år når mange at udvikle helbredsproblemer, der påvirker køreevnen, påpeger Knud Andersen, der mener, at ansvaret bør gå tilbage til lægen:

”Lægen burde sige: Du skal stoppe med det her,” mener Knud Andersen.

”Lægerne bør skrue bissen på og være mere konsekvente, ikke bare sende bolden videre. Folk skal jo betale for at komme til mig. En vejledende køreprøve er gratis, men så har samfundet brugt tid og ressourcer på det.”



Kørelærer Knud Andersen, Ikast, er selv 75 år, og han føler med de ældre bilister, der kører bil, selv om familien måske fraråder det.

TV MidtVest publicerede i oktober 2024 et indslag om et bilistkursus i Hammerum. Indslaget blev lagt på Parkinsonforeningens Facebook, hvor mange deltog i debatten.

Bilistkurset blev gentaget i marts 2025.

Per Borghammer:

Engang bliver Parkinsons sygdom måske bare en tilstand, man lever med, som forhøjet blodtryk

Siden Per Borghammer var ung ph.d.-studerende for 20 år siden, har han været optaget af, hvordan Parkinsons sygdom grundlæggende skal forstås. I dag er han netop fyldt 50 og blev for nyligt udpeget til at lede PACE, et nyt, toneangivende center for parkinsonforskning ved Aarhus Universitetshospital i Skejby. Centeret er finansieret af 313 millioner kroner fra Lundbeckfonden, og Per Borghammer er sikker på, at patienterne om ti år har bedre udsigter end nu til at leve godt med sygdommen.

Af Marie Louise Kjølbye

I en årrække har Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital stået for banebrydende parkinsonforskning i et stærkt århusiansk miljø for forskning i netop Parkinsons sygdom.

Nu kommer parkinsonforskningen op i et nyt gear. Et nyt Center for Parkinsonforskning, PACE, ser dagens lys i en bygning ved siden af Aarhus Universitetshospital i Skejby. Der bliver plads til cirka 70 personer, som alle skal arbejde og forske under samme tag, foruden en lang række tilknyttede nationale og internationale forskere.

Baggrunden for PACE er en donation fra Lundbeckfonden på 313 mio. kr. over ti år, som også muliggør, at parkinsonforskningen samles på én adresse.

I spidsen for det nye center står Per Borghammer, som er velkendt for mange af Parkinsonforeningens medlemmer for sit energiske væsen og sin banebrydende forskning, som han gerne deler ud af.

I april fyldte han 50, og han har været parkinsonforsker i 22 år.

"Det er helt ubegribelig stort for en forsker at få den her mulighed for at folde så stor en vision ud over ti år," siger han. "Man bliver også lidt ydmyg, for det skulle gerne blive rigtig, rigtig godt. Jeg er superstolt på alle århusforskernes vegne og glæder mig."

I 2026 regner PACE med at være fuldtallige. Nogle af centerets ansatte forskere er gamle kendinge for Parkinsonforeningens medlemmer, nemlig Marina Romero-Ramos og Poul Henning Jensen fra Aarhus Universitet, der ligesom



"For patienterne bliver fremtiden personlig medicin, altså skræddersyet til den enkeltes behov," mener Per Borghammer, der her er fotograferet gennem en stor scanner på Aarhus Universitetshospital. Foto: Tonny Foghmar, AUH

Nathalie van den Berge, også Aarhus Universitet, bliver kernegruppeledere i PACE med egne forskningsgrupper. Andre forskere bliver rekrutteret internationalt.

Centeret får desuden nogle ekstra "løgribe", forklarer Per Borghammer:

"Andre gruppeledere bliver lidt mere perifert affilieret. Dvs. vi skal have et stærkt samarbejde også med de grupper, som ikke sidder fysisk sammen med os," siger Per Borghammer, der understreger, at PACE kommer til at søge samarbejde med andre forskningsmiljøer i og udenfor Danmark.

"Vi skal have høj kvalitet, vi skal være synlige, og andre forskere skal have lyst til at samarbejde med os."

Per Borghammer har en klar ambition om, at PACE skal være toneangivende både nationalt og internationalt.

"Vi skal have verdensklasse og være internationalt toneangivende. Parkinsonforskningen i Danmark er stærk, så vi har rigtig meget godt at bygge på. Det er det, Lundbeckfonden har støttet, og de har set potentialet i den vision, vi gerne vil udfolde."

En kur er kompliceret

Per Borghammer lægger vægt på ikke at give mennesker med parkinson falsk håb om, at forskerne snart finder en kur. Heller ikke i dette interview i Parkinson Nyt.

"Parkinson er en uhyre kompliceret sygdom. Hvis den var enkel, havde man jo

HVILKE TYPER FORSKNING SKAL PACE UDFØRE?

- ◆ **Basalforskning:** "Basalforskning omfatter bl.a. undersøgelser af dyremodeller for at blive klogere på, hvad parkinson er for en sygdom. Hvor går det galt og hvordan skrider det frem? Basalforskning finder den næste behandling."
- ◆ **Klinisk forskning:** "I Danmark er vi gode til at undersøge patienter mere detaljeret end stort set alle andre steder i verden. I PACE skal vi vide så meget som muligt om vores patienter, både af hensyn til den individuelle person og til forskningen. Det opnår vi med kliniske undersøgelser, skanninger, spørgeskemaer, prøver af blod og spyt mv., som lægges i vores biobank."
- ◆ **Biobank:** "Vores biobank er utroligt værdifuld. Forskningen får bedre mulighed for at finde mekanismer, som kan være forskellige fra person til person."
- ◆ **Registerforskning:** "Vi skal også forske på samfundsplan. Vi vil gerne opbygge en gruppe, der laver registerforskning. Danske registre rummer enestående sundhedsdata, som vi skal udnytte til at identificere risikofaktorer: Beskytter visse lægemidler mod parkinson – eller omvendt? Forurening og pesticider skal vi også blive klogere på." Kilde: Per Borghammer

nok for længst fundet ud af at kurere den. Jeg vil gerne fortælle, hvad vi kan, men også, hvad vi ikke kan. Vi er et forskningscenter, ikke et klinisk center, der behandler patienter,” forklarer Per Borghammer.

Han har jævnligt kontakt med patienter, blandt andre ”forsøgspersoner”, som han jævnligt har rekrutteret gennem Parkinsonforeningen. Derfor tikker der også jævnligt mails ind, hvor folk spørger til behandling for gener som fx forstoppelse.

Konkret kan Per Borghammer sjældent hjælpe, men spørgsmålene minder ham konstant om sygdommens alvor.

”Jeg bliver mindet om, at for mange mennesker med parkinson er non-motor-symptomer de mest belastende. På trods af det bliver der faktisk stadig ikke forsket nok i at forstå non-motor-symptomer. I det 20. århundrede fokuserede forskerne hovedsageligt på de motoriske symptomer, og derfor har man også nu en række gode behandlinger for dem. Men vi skal have øget fokus på forsøg inden for non-motoriske symptomer, som urinvejsproblemer, forstoppelse, de-



Gennem årene har Per Borghammers forskning kvalificeret ham til at modtage en række legater fra Parkinsonforeningens forskningsråd, som han desuden er et værdsat medlem af. Her uddeler Parkinsonforeningens protektor, Grevinde Alexandra, legat til ham i 2017. Foto: Jeppe Bøje Nielsen

pression, kognitive vanskeligheder,” siger Per Borghammer, der beskriver en hel vifte af forskningsmuligheder:

”Vi skal forske meget bredt, men også i dybden. Vi skal udføre basalforskning i celler, molekyler mm. Vi skal lave klinisk forskning og etablere en ”biobank” med prøver af patienters blod, urin osv., så vi ved alt om deres parkinson. Vi skal udføre registerforskning, så vi kender sygdommens risikofaktorer geografisk og

i forhold til f.eks. pesticider, som længe har været under mistanke for at kunne udløse sygdommen.”

”Vores mest ambitiøse mål er, at vi i løbet af de kommende ti år kan komme i gang med forsøg på patienter med behandling, der kan bremse eller standse sygdommen. Fx ved at udvikle et nyt lægemiddel, som virker på en dyremodel, som vi derefter vil gå videre med at teste på mindre grupper af patienter.”

Han peger dog også på visse begrænsninger:

”Et ”lille” dansk center kan ikke selv levere den dokumentation for et nyt lægemiddel, som f.eks. FDA (den amerikanske fødevarerestyrrelse, der også godkender medicin, mlk) vil kræve for at kunne godkende midlet. Men hvis vi har fund, der ser lovende ud, vil større lægemiddelfirmaer være interesseret i at afprøve det.”

Diagnosen kan stilles før

Per Borghammer er sikker på, at parkinsonsdiagnosen i fremtiden kan stilles tidligere – for personer i risikogrupper måske ti-tyve år før sygdommens udbrud. Derfor skal PACE også forske i screening og tidlig diagnostik. En tidlig diagnose er på nuværende tidspunkt ikke afgørende – men det bliver den, når de første lægemidler, som kan bremse sygdommen, ligger klar.

”For langt de fleste sygdomme, vi kender til, virker en behandling bedre, jo tidligere man kommer i gang”, siger Per Borghammer. ”Hvis man opdager parkinson tidligt nok, og sætter ind med en behandling, der forsinker sygdommen, så kan man reelt skubbe forløbet så meget, at sygdommen aldrig når at bryde ud.”

Hvad angår en behandling der kan bremse sygdommen, er Per Borghammer ”faktisk optimistisk”:

”Jeg tror, at der kan komme en behandling om nogle få år – og vi har ti år! Min optimisme skyldes, at der er kommet behandlinger mod Alzheimers sygdom, der faktisk virker, selv om den første generation af disse Alzheimer-behandlinger kun har en relativt begrænset effekt på sygdomshastigheden.”

”Ligesom ved Alzheimers sygdom kan et behandlingsprincip være at fjerne de sammenklumpede proteiner i hjernen. Dette princip har vist sig at have en målbar effekt på Alzheimer-patienter og deres symptomer.”

Også forebyggelse af parkinson har Per Borghammer forhåbninger til. ”Forebyggelse er billigst og bedst for patienterne og for samfundet. Register- og basalforskning kan pege på risikofakto-



BLÅ
BOG

PER BORGHAMMER

Født 10. april 1975 i Hjerm ved Struer. Han studerede medicin ved Aarhus Universitet og besluttede sig tidligt for at blive hjerneforsker. Hans mest bemærkelsesværdige opdagelse indtil videre er, at Parkinsons sygdom kan forstås som to hovedtyper:

Den ene type breder sig fra næsen til hjernen (”brain first”). Den anden opstår i tarmen (”gut/body first”).

Den sidste form er karakteriseret ved såkaldte REM-søvn-forstyrrelser, som kan optræde hos en person 10-20 år før egentlige symptomer på parkinson.

I dag mener Per Borghammer, at parkinson måske er mange forskellige sygdomme – eller ligefrem har lige så mange variationer, som der er personer, der har parkinson.

”Da jeg skulle skrive phd., ville jeg gerne forske i hjernen og kom lidt tilfældigt ind på parkinsonområdet på grund af min vejleder. Jeg satte mig som mål at bevise, at Braaks be-

rømte hypotese fra 2003 var korrekt, altså at parkinson altid begynder i bunden af hjernestammen. Men kendsgerningerne passede ikke til teorien. I stedet nåede jeg frem til, at der måtte være mindst to former for parkinson.”

Gennem årene har Per Borghammers forskning kvalificeret ham til at modtage en række legater fra Parkinsonforeningens forskningsråd, som han desuden er et værdsat medlem af.

Han har modtaget flere store bevillinger fra Lundbeckfonden, herunder et Lundbeckfonden-professorat i 2021 på 30 millioner kr. I 2023 modtog han EliteForsk-prisen fra Uddannelses- og forskningsministeriet, som hvert år uddeles til fremragende danske forskere.

Han har desuden modtaget en lang række andre legater og hædersbevisninger.

Per Borghammer er privat gift med Merete, bor nær Aarhus og har to børn på 17 og 19 år.



"Jeg vil gerne fortælle, hvad vi kan, men også, hvad vi ikke kan. Vi er et forskningscenter, ikke et klinisk center, der behandler patienter," forklarer Per Borghammer. Foto: Claus Sjødin

ersom giftstoffer og virusinfektioner. Vi den om giftstoffer i miljøet kan bruges politisk til at sørge for, at vi ikke længere bruger dem. I Tyskland er parkinson anerkendt som erhvervssygdom i forbindelse med landbrug og gartnerier på grund af pesticider," forklarer Per Borghammer, som understreger, at det er vigtigt at føre bevis for, hvad det skadelige helt præciser.

"Pesticider øger landbrugets produktivitet, men de kan måske også gøre os syge. Derfor er det meget vigtigt at få ordentligt bevis for hvilke pesticider, der giver parkinson, så man kan erstatte dem med nogle mindre skadelige."

Vejen frem

For patienterne bliver fremtiden personlig medicin, altså skræddersyet til den enkeltes behov, mener Per Borghammer.

"Det er dér, vi gerne vil hen. I PACE mener vi, at for at komme hen til den fremtid skal vi starte med at inddеле patienterne i grupper, som er mere ens. Vi har derfor udviklet teorien om, at parkinson hos de fleste mennesker er opstået enten i tarmen eller i næsen — og for nylig har vi vist, at "tarm-udgaven" i sig selv

kan inddeles i to undergrupper. Ved at studere sygdommen på den måde håber vi at finde sygdomsmekanismer, som er unikke for de forskellige typer. At udvikle behandlinger til disse mekanismer vil jo være et skridt imod personlig medicin," spekulerer Per Borghammer.

"Jeg synes desuden, at vi skal holde op med at tale om, hvornår vi kan kurere parkinson. I stedet skal vi tænke på det som en kronisk sygdom, som vi kan holde i skak. At have en parkinson-diagnose kan blive ligesom at have forhøjet blodtryk. Noget, man lever med, men hvor man har et helt normalt liv. Jeg er personligt overbevist om, at det er den rette indgangsvinkel — og det er da heller ikke så ringe", mener han.

Hvad er PACE?

- ◆ PACE står for Parkinson Center og samler i én bygning parkinsonforskningen ved Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital. I 2026 forventes huset at samle ca. 70 ansatte — basalforskere, kliniske forskere og registerforskere/epidemiologer samt teknisk-administrativt personale.
- ◆ PACE er blevet til som et strategisk samarbejde mellem Lundbeckfonden, Aarhus Universitet og Aarhus Universitetshospital.
- ◆ I 2020 afsatte Lundbeckfonden såkaldt "strategiske midler" til neuroforskning i fondens 2030-plan. Fonden rakte dernæst ud til danske forskningsinstitutioner for at undersøge muligheder for samarbejde.
- ◆ For Aarhus Universitet udarbejdede Per Borghammer m.fl. et stort ansøgningsmateriale, en vision og et budget, som i 2025 er godkendt (peer reviewed) af internationale eksperter. I PACE indgår bl.a. Poul Henning Jensen og Marina Romero-Ramos som kernegrubeledere. Der ansættes også nye forskere og andre jobtyper.



Professor og direktør for PACE Per Borghammer (tv), med professor Marina Romero-Ramos og professor Poul Henning Jensen, som begge bliver forskningsgrubeledere i PACE. Alle tre har gennem en årrække været toneangivende forskningsprofiler i dansk og aarhusiansk parkinsonforskning. Foto: Dandrite

Forskningsledere i nyt Parkinson-center: Vi bygger et center i absolut superliga

I Aarhus accelererer dansk Parkinson-forskning. Inden for de næste 10 år forventer centeret PACE at spille en central rolle i udviklingen af behandlingsmuligheder — drevet af et multidisciplinært forskningssamarbejde, unikt i global sammenhæng.

DANDRITE

<https://dandrite.au.dk/da/display/artikel/forskningsledere-i-nyt-parkinson-center-vi-bygger-et-center-i-absolut-superliga>

Der er muligheder nok, hvis vi stadig vil rejse

Nis og Karin Thomsen har både parkinson og rejselyst. ”Med denne artikel vil jeg gøre opmærksom på nogle muligheder, så vores sygdom ikke begrænser os mere end nødvendigt. Jeg vil fortælle om handicaphjælp i lufthavne, og om en kombination af rollator og kørestol,” skriver Nis Thomsen, Tommerup, i denne personlige beretning.

*Personlig beretning af Nis Thomsen
medlem af Parkinsonforeningen,
Tommerup, Fyn.
Foto: Privat*

For 24 år siden fik min hustru Karin konstateret parkinson. Takket være handicaphjælp i lufthavne og en glimrende kombination af rollator og kørestol har vi rejst alligevel. Gennem årene har vi besøgt Australien, Sydafrika, Thailand og Japan. I USA har vi været flere gange, og vi har desuden været rundt i Europa.

Med denne artikel vil jeg gøre opmærksom på nogle muligheder, så vores sygdom ikke begrænser os mere end nødvendigt. Jeg vil fortælle om handicaphjælp i lufthavne, og om en kombination af rollator og kørestol.

Vi med parkinson tæt på ved godt, at hvis vi bliver nervøse eller skal skynde os, driller Mister P. ekstra meget. Derfor begyndte vi ret tidligt i Karins sygdomsforløb vi at bestille hjælp i lufthavne. Det giver stor sikkerhed at blive hjulpet igennem det hele, og der bliver ydet en fantastisk service.

Når vi bestiller rejsen, gør vi luftfartsselskabet eller rejsebureauet opmærksom på, at Karin har parkinson, og at vi derfor har brug for assistance.



Når vi så ankommer i lufthavnen, står der i ankomsthallen til aftalt tidspunkt en person med en kørestol. Den person, og kørestolen, har man som hjælper, lige indtil man sidder i flyet. Skal man bæres ind i flyet, gør de det.

Først bliver man ledt uden om de normale sikkerhedstjek og hen til et andet tjek, hvor der normalt ikke er kø. – Lyder det ikke godt?

Dernæst er der transport. Vi har prøvet de fleste af de underlige køretøjer, der er i lufthavne, og er med blinkende lygter blevet kørt til flyene på forskellige måder. Vi er blevet løftet op i flyet af sjove Storm P.-maskiner og er blevet båret helt ind på flysædet.

Når man lander på destinationen, kommer en ny hjælper op i flyet, hjælper én ud, og afleverer én, hvor man ønsker. I vores tilfælde normalt ved biludlejningsskranken. Det hele er gratis.

En seng til mellemlanding

I Frankfurt lufthavn havde vi en gang otte timers mellemlanding. Her stillede de et stillerum med en seng til rådighed til Karin. Hun fik mad og drikke og en opvartning, så jeg blev lidt misundelig. Jeg måtte godt nok tage alt den kaffe jeg ville, men ingen mad. Jeg undlod dog at klage, man skulle jo nødig lyde utilfreds...

En anden gang skulle vi til USA. Med min dybe nærighed havde jeg bestilt flybilletter til London gennem et selskab, hvor jeg havde optjent nogle point, så jeg fik billetterne gratis. Fra London skulle vi flyve videre til San Francisco med et andet selskab. Selvfølgelig blev det første fly forsinket, så det ville blive meget svært at nå fly nr. to. Med to forskellige selskaber ville billet nr. to bare gå tabt! (Flyv aldrig med to forskellige flyselskaber!)

På trods af Karins parkinson har vi taget på flere store rejser. Også til USA. Her er Karin klar til frokost i Mississippi, med udsigt over Den mexicanske Golf.



Karins kombinerede kørestol og rollator er solid, nem at bruge som rollator og nem at skubbe som kørestol. At skifte om fra kørestol til rollator eller omvendt tager ca. et halvt minut. Den er desværre temmelig dyr (omkring 9.000 kr.), og man skal selv betale. Ud over prisen er den eneste ulempe, at hjulene er så små, at man ikke kan køre kørestolen selv, men skal skubbes.

Vi bad om hjælp, og den fik vi. Vores hjælper sørgede for hurtige sikkerhedstjek, uden om køer. Overalt ventede køretøjer, som fragtede os og bagagen til de rette steder –



Vores rejse til Mississippi, USA, førte også til Biloxi National Cemetery, en militær kirkegård i Mississippi.

Nis og Karins "parkinsonhistorie": Nu har de begge parkinson

For 24 år siden fik min hustru Karin konstateret Parkinson. Det gik godt i mange år, men for otte-ti år siden begyndte Mr. P. at drille så meget, at Karin blev indstillet til DBS-operation (Deep Brain Stimulation). Selve operationen foregik i november 2021 og medførte en fantastisk forbedring: Hun sprang rundt som en anden vårhare!

Desværre faldt hun i oktober 2022 over et gulvtæppe i vores sommerhus på Ærø. Karin kom på Svendborg sygehus, hvor de skruede hoften sammen og sendte hende hjem.

Det var som at komme tilbage til nul, men det gik dog langsomt fremad igen. 11. juni 2023 faldt hun så igen og brækkede nu den anden hofte.

Held i uheld var, at vi var på besøg i København, så denne gang var det på Herlev sygehus, de nu skruede hoften sammen. På hospitalet fortalte de os desuden, at hvis man brækker noget ved fald fra stående højde, har man pr. definition osteoporose (knogleskørhed). Det var første gang, vi hørte om knogleskørhed. Karin blev sendt til undersøgelse. Ganske rigtigt, hendes tal viste, at hun straks skulle i behandling for knogleskørhed.

Vi var ærgerlige over, at Svendborg sygehus ikke havde fortalt os om det, og tilsyneladende ikke tager osteoporose alvorligt nok. Senere har vi selv læst os til, at knogleskørhed er en udbredt bivirkning ved parkinson og det medicinforbrug, der følger med.

To brækkede hofter, sammenholdt med over 20 år med parkinson, er ikke en god kombination. Karin er temmelig handicappet nu, og brug af rollator er blevet uundværlig, selv om det langsomt går fremad.

For at færdiggøre vores historie, må jeg lige fortælle, at efter 22 år som pårørende fik jeg selv diagnosen parkinson i foråret 2023. Det må I da indrømme er solidarisk...!

Alt i alt vil Karin og jeg opfordre jer alle til at sige til jeres læge eller neurolog, at I vil tjekkes for knogleskørhed.

meget hurtigere, end selv raske personer havde kunnet. Så alt endte lykkeligt, dog med en puls, der nok slog rekorder.

Når vi bestiller færgebilletter til Ærø, hvor vi har sommerhus, ringer vi på forhånd til færgekontoret og gør opmærksom på at Karin ikke går så godt. Så får vi en plads lige op ad elevatoren!

Blanding af rollator og kørestol

Karins tilstand tillader ikke længere, at vi rejser uden rollator. Hun kan ikke gå ret langt, før hun bliver for træt. Alligevel planlagde vi sommerferie med børn, svigerbørn og fem børnebørn. Men gode råd var dyre: Sådant som hun havde det, vidste vi at der var meget, hun ikke ville kunne komme til at deltage i.

En dag til et møde i Parkinsonforeningen i Handicaporganisationernes hus i Høje Tåstrup fortalte en anden deltager, at hendes mand havde en kombination af en rollator og en kørestol, så de nu kunne komme på ferie igen. Vi fulgte det gode råd og købte rollator-kørestolen, som i høj grad bidrog til, at Karin kunne være med til udflugter, byture, restaurantbesøg mm.

Vi vil varmt anbefale andre at overveje den løsning. Nu ved vi, at vi kan fortsætte med at komme ud af hjemmet.

Vores valg faldt på Rollz Kørestol og Rollator. Den er solid, nem at bruge som rollator og nem at skubbe som kørestol. At skifte om fra kørestol til rollator eller omvendt tager ca. et halvt minut. Den er desværre temmelig dyr (omkring 9.000 kr.), men ud over prisen er den eneste ulempe, at hjulene er så små, at man ikke kan køre kørestolen selv, men skal skubbes.

Kommunen bistår ikke med anskaffelse, men hvis man er dygtig til at søge fonde, er der muligheder der. Der er mange muligheder for os handicappede, og vi må hjælpe hinanden med at finde dem.



Morgenmad i diner i New Orleans.

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**

Vandladningsproblemer – tal om det

Vandladningsproblemer er udbredt ved parkinson, og de kan påvirke livskvaliteten. Lægekonsulent Tove Henriksen har samlet iagttagelser og gode råd til behandling for de mest udbredte vandladningsproblemer.



Af Af Tove Henriksen
Neurolog, overlæge,
lægekonsulent, rådgiver i
Parkinsonforeningen

Vandladningsproblemer er meget hyppige ved Parkinsons sygdom. De kan forekomme i alle stadier af sygdommen og kan forværres med tiden.

Vandladningsproblemer kan i høj grad påvirke livskvaliteten – og lysten til at forlade hjemmet eller få besøg. Vandladningsproblemer i form af ufrivillig vandladning kan føre til lugtgener, som kan påvirke én socialt.

Behandlingen begynder med, at man får nævnt problemet for egen læge eller neurolog, som kan udrede årsagen og indlede behandlingen.

Ufrivillig vandladning kan skyldes mange faktorer ved Parkinsons sygdom: Problemer med at nå på toilettet i tide, nedsat fornemmelse af at blæren er fyldt, øget hyppighed af vandladninger, problemer med at få tømt blæren og vanskelighed ved at holde tæt.

Ufrivillig vandladning med bydende vandladningstrang kan skyldes svag bækenbund og kan ofte afhjælpes af bækenbundsøvelser, både hos mænd og kvinder.

Overaktiv blære kan ofte behandles medicinsk. Er det ikke tilfældet, og har man mange gener, kan det komme på tale at behandle blæren med botulinum toxin-injektioner.

Hos mænd kan mangelfuld tømning af blæren og hyppige små vandladninger, også om natten, være tegn på forstørret prostata. Kuren omfatter behandling af prostata. En hurtig nødløsning kan omfatte en kolbe ved sengen eller andre hjælpemidler.

Hyppige natlige vandladninger kan også skyldes ophobning af væske i løbet af dagen. Dette ses ved hjertesygdom og som bivirkning til de såkaldte dopaminagonister (ropinirol, pramipexol). Tal med neurologen, så medicinen kan blive ændret. En kolbe ved sengen kan også her være en god idé, så man ikke skal på toilettet om natten. Brug af ble/indlæg om natten, eller hele døgnnet, kan også være en løsning.

Hvis intet hjælper, og behandling er meget påkrævet, kan lægen hjælpe med et blærekateter, som dog kan være forbundet med ubehag og øget risiko for blærebetændelse.

Hvis vandladningsproblemerne opstår pludselig, bør urinen undersøges for blærebetændelse. Husk også at drikke nok. (Tranebærsaft har desværre ikke vist reel effekt).

Behandling af blærebetændelse ved parkinson er en fin balance

Blærebetændelse forekommer hyppigt ved Parkinsons sygdom. Konsekvenserne kan være alvorlige, og tilstanden skal derfor diagnosticeres. Der skal dog være en vis mængde bakterier i urinen, før behandling er en god idé, på grund af risiko for resistens mod antibiotika.

Mistanke om blærebetændelse kan opstå ved sviende vandladning, hyppige vandladninger, hurtig forværring af parkinsonsymptomer, nyopståede hallucinationer, forvirring eller træthed.

Få undersøgt urinen, ”stixet”, for at afgøre, om der er bakterier, og hvilke. Egen læge kan sende urinen til dyrkning for at afgøre, om der er behandlingskrævende bakterier, og mikrobiologer kan undersøge, hvilken antibiotika der er mest effektiv.

Ikke alle blærebetændelser bør dog behandles. Behandling er kun en god ide, hvis der er en vis mængde bakterier i urinen. Hyppige antibiotikabehandlinger for blærebetændelse kan medføre, at bakterierne bliver resistente og vanskelige at slå ned med antibiotika.

På den anden side er blærebetændelse den hyppigste årsag til akut indlæggelse af personer med Parkinsons sygdom, og den optræder også som komplikation til operationer. Alvorligere blærebetændelse kan give forbigående forværring af parkinsonsymptomerne og medføre øget risiko for psykose med hallucinationer.

Forebyg blærebetændelse

Den øgede risiko for blærebetændelse ved parkinson skyldes ændret blærefunktion med overaktivitet af blæren, brug af anticholinerg medicin (bl.a. visse typer parkinsonmedicin), eller nedsat blæretømning. Også blærekateter giver som nævnt øget

risiko for sygdomsfremkaldende bakterier i blæren.

Forebyggelse er vigtig og kan omfatte råd om personlig hygiejne, øget væskeindtag og hyppigere vandladninger. Ved vandladning bør blæren tømmes helt. Undgå forstoppelse.

Kvinder efter overgangsalder kan få østrogenstikpiller i skeden. Tal med læge eller neurolog. Mænd bør undersøges for forstørret prostata. Sukkersyge og blæresten kan også give anledning til problemer.

I særlige tilfælde kan lægen sørge for såkaldt ”blæreskylning”. Selvkaterisation kan benyttes, hvis der kronisk er problemer med at tømme blæren helt. Ved selvkaterisation tømmer man selv blæren med et kateter, evt. med bistand fra andre.

Vær opmærksom på, at et kateter også kan indføre bakterier i blæren, især hvis motorikken er påvirket.

Typer af vandladningsproblemer

Overaktiv blære, hvor man oplever en bydende vandladningstrang, der kan være svær at undertrykke. Kan føre til ufrivillige vandladninger – enkelte dryp eller fulde vandladninger.

Hyppig vandladning defineres som mere end otte vandladninger om dagen.

Natlig vandladning er ikke usædvanlig hos ældre, men nogle oplever seks eller flere toiletbesøg om natten. Store mængder urin kan skyldes væskeophobning i løbet af dagen. Mindre mængder kan skyldes bl.a. problemer med prostata hos mænd.

Typer af vandladningsproblemer:

Overaktiv blære, hvor man oplever en bydende vandladningstrang, der kan være svær at undertrykke. Kan føre til ufrivillige vandladninger – enkelte dryp eller fulde vandladninger.

Hyppig vandladning defineres som mere end otte vandladninger om dagen.

Natlig vandladning er ikke usædvanlig hos ældre, men nogle oplever seks eller flere toiletbesøg om natten. Store mængder urin kan skyldes væskeophobning i løbet af dagen. Mindre mængder kan skyldes bl.a. problemer med prostata hos mænd.

Netværksmøde for personer i behandling med pumpe (lecigon, duodopa (subkutan), duodopa og apomorfin)

Er du i pumpebehandling, og har du lyst til at møde andre i samme situation, har du nu mulighed.

Parkinsonforeningen afholder igen i år netværksmøde for personer i pumpebehandling og deres pårørende.

På mødet vil der blandt andet være oplæg fra en sygeplejersker og mulighed for at udveksle erfaringer både mellem pumpebrugere og pårørende.

Tid og sted: 22. august kl. 14.00-17.00, Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart

Der vil blive serveret kaffe og kage.

Du kan læse mere på Parkinsonforeningens hjemmeside.

Arrangementet er støttet af Medtronic, AbbVie, Nordic Infucare og Convatec. De har ikke haft indflydelse på programmet.

Netværksmøde for opererede med Deep Brain Stimulation (DBS)

Har du lyst til at møde andre, der er DBS-opereret, og udveksle erfaringer eller få svar på spørgsmål fra en parkinsonsygeplejerske, har du nu muligheden. Parkinsonforeningen afholder igen i år netværksmøde for personer, der har fået en DBS-operation og deres pårørende.

Mødet er en mulighed for at møde andre i samme situation som dig selv, og der vil blandt andet være oplæg om DBS fra en parkinsonsygeplejerske og mulighed for at udveksle erfaringer om livet med DBS.

Tid og sted: 22. august kl. 10.00-13.00, Milling Hotel Park, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart

Der vil blive serveret en let frokost.

Du kan læse mere på Parkinsonforeningens hjemmeside.

Arrangementet er støttet af Medtronic, AbbVie, Nordic Infucare og Convatec. De har ikke haft indflydelse på programmet.

Efterårets kurser i Parkinsonforeningen

I aktivitetskalenderen på hjemmesiden finder du flere oplysninger om det enkelte kursus samt tilmelding.

Bemærk at nogle af kurserne er meget efterspurgt, så der er åben for tilmelding i en periode, hvorefter der trækkes lod om pladserne.

Kursus	Dato	Målgruppe	Sted	Tilmelding
Pårørendekursus	13. september	Ægtefæller/samlevende	Århus	27. juli til 25. august 2025, hvorefter pladser fordeles efter lodtrækning.
Pårørendekursus	4. oktober	Ægtefæller/samlevende	Høje Taastrup	18. august til 22. september 2025, hvorefter pladser fordeles efter lodtrækning
Pårørendekursus – Fremskreden parkinson	25. oktober	Ægtefæller/samlevende og voksne børn (maks. to fra hver familie)	Fredericia	9. september til 6. oktober, hvorefter pladserne fordeles efter lodtrækning
Parklife	8. november	De voksne børn (-og svigerbørn)	Århus	Tilmelding åbner 22. september (først-til-mølle)

Vi skal synge!

"I Parkinsonkoret mindes man om sin stemme hver eneste uge, og det øger bevidstheden om, at det er vigtigt at holde sin kommunikation aktiv og i så god form som muligt," fortæller korleder Jenni Hansen, der underviser "Korsisterne", et parkinsonkor i Vejle Kommune.

Af Mette Juul Rasmussen
Talekonsulent, CSV Kommunikation og
Teknologi, Vejle Kommune.

"Det er onsdag!". "Vi skal synge!". I gymnastiksalen på CSV (Center for Specialundervisning for Voksne) i Vejle kommune står tre stolerækker klar i en halvcirkel foran klaver og guitar. De entusiastiske stemmer tilhører "Korsisterne", en gruppe på 22 sangglade mennesker med parkinson. Korsisterne har netop afsluttet dagens opvarmning, bevægelse til marchmusik og gymnastik for krop, ansigt og stemme. Nu er det tid til at finde en stol og få gang i dagens sanghæfte. På vejen holdes stemmerne i gang.

Hos mange med parkinson bliver stemmen med tiden svagere og udtalen mindre klar. Problemet kan afhjælpes med undervisning hos en logopæd. I Vejle Kommune kan logopæd-træningen suppleres med at blive "korsist", så man ugentligt får et par timers stemme- og kommunikationsundervisning i en musikalsk ramme.

"Hurra, det bliver dejligt at synge!", råber de to undervisere, mens korsisterne finder på plads og gentager sætningen med smil og god kraft på stemmerne.

Nogle trænger til at hvile benene, mens andre vælger at stå. "Husk nu lige kosteskaftet", påmindrer Jenni Hansen, den ene af de to korledere, og peger på et billede af en kost. Alle deltagerne retter sig op, og skuldrene rettes ud. Ksteskaftet symboliserer den gode kropsholdning. Et andet billede af en gul badeand symboliserer, at mavemusklernes skal bruges, når vi taler, og slippes igen, når

vi holder pause. Ganske som når man klemmer luften ud af en badeand og slipper grebet igen!



Hos mange med parkinson bliver stemmen med tiden svagere og udtalen mindre klar. Problemet kan afhjælpes med undervisning hos en logopæd. I Vejle Kommune kan logopæd-træningen suppleres med at blive "korsist", så man ugentligt får et par timers stemme- og kommunikationsundervisning i en musikalsk ramme. Foto: Mette Juul Rasmussen

Brug "Kim Larsen-mund"

Dagens første sang er 'Jeg elsker de grønne lunde'. Underviserne er på plads ved klaver og guitar, og alle stemmer i. Efter første vers holder Jenni Hansen et kort op foran gruppen, hvorpå der står 'Kim Larsen-mund'. "Det næste vers synger vi med kæmpe mundbevægelser, ligesom Kim Larsen", siger hun. "Det gælder om at bruge hele ansigtet så godt, man kan".

"Jeg elsker hver dal, hver banke", synger korsisterne, og nu er der rigtigt godt gang i artikulationen. "Så synger vi vers tre med gnækkende stemme", instruerer Jenni Hansen, og næste vers lyder, som blev det sunget gennem 22 næser. Det får smilet frem hos de fleste deltagere. Vers for vers skiftes måden at synge på. Til sidst giver koret den som operasangere og får stemmerne til at fylde godt i gymnastiksalen.

Leg befordre hukommelsen

Den lette stemning giver mod til at lege

med de forskellige stemmekvaliteter: "Når man giver plads til at udforske stemmen og lege med de strategier, der kan hjælpe i hverdagen, så husker hjernen det langt bedre, end hvis man sidder alene med træningen og ikke har et fællesskab, der kan motivere og inspirere," fortæller Jenni Hansen, da der efter en halv times sang afholdes en velfortjent kaffepause.

"I Parkinsonkoret mindes man om sin stemme hver eneste uge, og det øger bevidstheden om, at det er vigtigt at holde sin kommunikation aktiv og i så god form som muligt."

Karin Andreasen har været en fast del af koret i to år. For hende betyder onsdagssangen både træning og fællesskab: "Jeg er blevet meget bevidst om, hvordan artikulation kan gøre noget godt for min stemme. Lyden kommer mere ud. Jeg er rigtig glad for det gode fællesskab, vi har på holdet, og så synes jeg godt om de forskellige måder, vi træner på. For eksempel bruger vi elastikker, som giver endnu mere rytme til sangen og kraft på stemmen. Resten af dagen kan jeg mærke, at min stemme trænger bedre igennem".

Efter kaffepausen udstyres hver deltager med en kraftig, gul træningselastik, som føres under fødderne. I takt til 'Kom maj du søde milde' trækker korsisterne i elastikkernes ender, så stemmerne understøttes ekstra godt af mellemgulvets arbejde. Det høres tydeligt på sangstemmerne, som får god kraft på. Men pyh, det er hårdt arbejde, bliver man enige om efterfølgende, mens man pakker elastikkerne sammen og lukker sanghæfterne for i dag. Der siges tak for i dag med klare, kraftige stemmer.



Når de er fuldtallige, er "Korsisterne" 22 sangglade mennesker med parkinson.



Korleder Jenni Hansen instruerer bl.a. "korsisterne" i at bruge hele ansigtet og synge med mundbevægelser som Kim Larsen.

Parkinsonkoret på Center for Specialundervisning for Voksne i Vejle synger hver onsdag formiddag i gymnastiksalen på CSV. Hver måned har sit eget sanghæfte med alt fra højskolesange til kendte popmelodier.

Der er løbende optag for borgere i Vejle kommune, som kan synge fast i koret i to år. Herefter skal de ifølge lovgivning om rehabilitering evt. søge et privat tilbud. Også efter de to år kan man dog deltage som såkaldt brush-up-korsist og i to årlige perioder synge med og genopfriske de gode stemme-strategier.

Interesserede Vejleborgere kan henvende sig til CSV på 76 81 55 50.

Parkinsonforeningens podcast sætter ord på livet med parkinson



I Parkinsonforeningens populære podcast-episode om mental sundhed fortæller Henrik Rasmussen og Lina Lægstrøm ærligt om de svære følelser, der følger med en parkinsondiagnose, og om, hvordan man finder sin egen vej til et positivt og meningsfuldt liv med sygdommen.

Parkinsonforeningens podcast *"Parkinson Tæt På"* giver indblik i livet med parkinson. Seks episoder er allerede udkommet og har fået flotte lyttortal og positive tilbagemeldinger. Lytterne kan spejle sig i deltagerne fortællinger: *"Jeg har stor glæde af podcasten om parkinson. Den lytter min familie også til. Jeg er ikke god til at sætte ord på, hvordan jeg har det, og hvad jeg føler. Så er det dejligt, at der er andre, der er rigtig gode til det"*, forklarer én.

Tekst: Ida Skytt, analysemedarbejder, Parkinsonforeningen

Foto: Karl Bager/ We Are Wonder

Hvordan er det egentlig at leve med parkinson? Det giver Parkinsonforeningens nye podcast *"Parkinson Tæt På"* et stærkt og ærligt indblik i. Indtil videre er seks episoder udkommet, og podcasten har allerede fået flotte lyttortal og flere positive tilbagemeldinger. Lytterne oplever, at de kan spejle sig i deltagerne fortællinger. En af dem beskriver det sådan: *"Jeg har stor glæde af podcasten om parkinson. Den lytter min familie også til. Jeg er ikke god til at sætte ord på, hvordan jeg har det, og hvad jeg føler. Så er det dejligt, at der er andre, der er rigtig gode til det."*

Netop det at sætte ord på tanker og følelser er omdrejningspunktet i en af de mest populære episoder, som handler om mental sundhed. Her fortæller Henrik Rasmussen og Lina Lægstrøm ærligt om de svære følelser, der følger med en parkinsondiagnose

– men også om, hvordan man finder sin egen vej til et positivt og meningsfuldt liv med sygdommen.

I en anden episode møder vi Sus Nilsson, som deler, hvordan kognitive udfordringer påvirker hendes hverdag, og hvordan hun har valgt at møde dem med kreativitet og mod. Trods besvær med at få handlet i supermarkedet, meldte hun sig i en periode som frivillig indkøber for andre, så hun kunne træne sine kognitive evner – og i dag går det lettere med indkøbene. Sus' tilgang til livet – at gøre det, man kan, i det tempo man kan – er både rørende og inspirerende.

Podcasten giver også et vigtigt indblik i livet som pårørende. I en episode fortæller Helle Midtgaard om, hvordan det er at stå ved siden af sin mand Henrik, som har parkinson. Sammen med Parkinsonforeningens socialrådgiver Elsebeth Bech deler hun konkrete råd til, hvordan man som pårørende passer på både den syge og sig selv.

Et andet tema, som podcasten behandler, er det at blive set udefra – hvordan omverdenen reagerer, når man har parkinson. Hannah Petersen fortæller ærligt om, hvordan hun nogle gange skjuler sine symptomer – og andre gange overdriver dem, for at sende et tydeligere signal om, at hun har brug for ekstra tid og forståelse. Det er en stærk påmindelse om, hvor vigtigt det er med åbenhed og viden om sygdommen, så flere kender til parkinson og dens symptomer.

Har du ikke lyttet med endnu? Så er det bare med at komme i gang! Der er planlagt i alt 15 episoder, og der udkommer løbende nye, som vi annoncerer i Parkinsonforeningens nyhedsbrev. Husk, at det ikke kun er dig med parkinson, der kan have glæde af at høre den – send den endelig videre til din nabo, ven eller søskende, så flere kan forstå, hvordan det er at have parkinson.

PARKINSON
tæt på



**Find podcasten
"Parkinson Tæt På" på
www.parkinson.dk/medier
eller i din foretrukne
podcast-app**

Værten på podcasten er journalist Camilla Nørgaard fra TV2 News, som også er ambassadør for Parkinsonforeningen og har personlig erfaring med parkinson som pårørende. Projektet er støttet af Jascha Fonden og Helsefonden

Tema-motionsdag i Sevel

Lørdag den 5. april afholdt kreds Vestjylland en herlig TEMA-MOTIONS DAG i Sevel Hallen. Deltagerne kunne prøve forskellige motionsformer, boksetræning, bordtennis, bowls og bobspil. Der var også gåtur, foredrag, sang og dans med Camilla Dalsgaard.

*Tekst: Maja Nielsen,
Kreds Vestjylland
Foto: Svend Jensen*

Lørdag den 5. april afholdt kreds Vestjylland en TEMA-MOTIONS DAG i Sevel Hallen.

Dagen begyndte med Drop-in fra klokken 10, hvor der blev serveret kaffe/te/juice og frugt. Klokken ca. 10.30 bød bestyrelsesmedlem Svend Jensen velkommen. Herefter kunne deltagerne prøve forskellige motionsformer: Boksetræning, bordtennis, bowls og bobspil. Der var også arrangeret en guidet gåtur – mest for pårørende – rundt i Sevel. Da vejret var helt i top – solskin og stille vejr – deltog en del i det.

Holdopdeling og skift mellem de forskellige aktiviteter fungerede fint. De dygtige instruktørers engagement smittede af på deltagerne, så der blev trænet, snakket og hygget.

Klokken 12 blev der serveret frikadeller og kartoffelsalat ved de fint pyntede borde. Bestyrelsesmedlemmernes pårørende – ægtefæller, børn og svigerbørn – gjorde et flot stykke arbejde med at servere, rette an og rydde op.

Efter frokosten klokken ca. 13 var der en times fællessang med sange fra højskolesangbogen. Iris sad ved klaveret og Allis var forsanger – to dygtige lokale kvinder. Det var rigtig hyggeligt og alle fik rørt stemmebåndene.

Klokken 14 var der foredrag ved Camilla Juel Madsen, som selv har parkinson. Hun har skrevet bogen "Forandret for altid". Bogen handler om Camillas liv med Parkinson – fra hun fik diagnosen og til nu, og om hendes uddannelse som yogalærer. Bogen viser en masse øvelser, som kan være gode at lave for en stiv krop, og den kan stærkt anbefales. Camilla talte om sit liv som parkinson-

patient og om, hvordan yogaen har hjulpet hende. Hun gav gode og nyttige råd til, hvordan man kan få det bedre ved at dyrke yoga.

Midt i foredraget blev der serveret kaffe og hjemmelavet æblekage.

Omkring kl. 15.45 var der dans ved Camilla Dalsgaard. Det startede med opvarmning, og derefter blev der øvet vals, cha-cha-cha, samba mv. Arrangementet sluttede klokken ca. 16.45, hvor alle gik opløftede og lidt trætte hjem.



Holdopdeling og skift mellem de forskellige aktiviteter fungerede fint. De dygtige instruktørers engagement smittede af på deltagerne, så der blev trænet, snakket og hygget.

Tag med parkinson på højskole

Rønshoved Højskole arrangerer for sjette gang en særlig uge, hvor der tages hensyn til, at man er ramt af parkinson. Vi har arrangeret et unikt ophold, hvor vi alle skal forkæles.

Er du ramt af Parkinsons sygdom? Eller er du pårørende til en Parkinsonramt?

For sjette gang arrangerer Rønshoved Højskole en særlig uge, hvor der er taget hensyn til, at man er ramt af parkinson. Vi har arrangeret et unikt ophold, hvor vi alle skal forkæles med gode foredrag, fællessang og hygge omkring pejsen og ikke mindst til flot koncert med Sønderjyllands Symfoniorkester i Alsion ved Allsund.

Vi skal også på ture i grænselandet. Vi skal til Frøslevlejren, i fodsporene på maleren Sven Havsteen-Mikkelsen og til Slesvig Domkirke med Bordesholm-alteret, en kulturskat i verdensklasse.

Ugen giver altid plads til, at man får en ekstra pause. Der vil desuden være masser af fællessang og indlagt motion, ligesom du kan glæde dig til at danse, specielt tilrettelagt for parkinsonramte og deres ægtefæller.

Programmet er altså IKKE obligatorisk. Man tager med, hvor det giver mening.

Alle værelser er nyrenoverede, i ét plan, og alle har eget bad og toilet.

Kom og vær med!

Kurset foregår 23.-28. februar 2026.

Se mere på

www.ronshoved.dk/korte-kurser



Rønshoved Højskole ligger smukt i grænselandet.



Tilgængelighed og naturskønne omgivelser ved vandet er fælles for Musholm ved Korsør på Sjælland og Dronningens Ferieby ved Grenaa i Jylland. Et trivselsforløb for medlemmer af Parkinsonforeningen varer tre dage. Der er plads til 20 deltagere, ti med parkinson og ti pårørende. Pårørende kan evt. være et voksent barn eller en anden pårørende. Prisen er 1.000 kr. pr. "par". Foto: Musholm og Dronningens Ferieby.



Nye trivselsforløb for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende

Skal I med? Parkinsonforeningen styrker indsatsen for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende gennem et helt nyt projekt med trivselsforløb. De første forløb udbydes i efteråret 2025.

Af Anna Ørtved, sundhedskonsulent,
Parkinsonforeningen

I december 2024 modtog Parkinsonforeningen en bevilling fra TrygFonden til et tre-årigt projekt for mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende. Projektet består af 12 trivselsforløb, men skal også bruges til at indsamle viden om målgruppen – mennesker med fremskreden parkinson og deres pårørende – til gavn for Parkinsonforeningens videre arbejde for denne gruppe af medlemmer.

Donationen fra TrygFonden er givet som led i TrygFondens samlede arbejde for et trygt ældreliv med flere gode leveår og en højere livskvalitet for pårørende til ældre.

"Projektet er målrettet den sygdomsramte såvel som den nære pårørende og har fokus på at give dem fælles positive oplevelser og fællesskaber, de også kan få glæde af på sigt. I TrygFonden ønsker vi at bidrage til, at flere ældre i sårbare positioner trives og har mulighed for at leve, som de gerne vil, og at pårørende i mindre grad belastes i hverdagen, men får højnet deres livskvalitet. Begge målsætninger imødeses med Parkinsonforeningens nye projekt, som vi derfor er glade for at støtte. Vi hå-

ber, at indsatsen vil forbedre trivslen og dermed livssituationen hos både sygdomsramte og pårørende", siger Søren Stokholm Thomsen, projektchef i TrygFonden.

Pusterum fra hverdagen

De nye trivselsforløb består hver af et tre-dages trivselsophold og online samtalegrupper. Trivselsopholdene skal være med til at give deltagerne et pusterum fra hverdagen med fokus på samvær medigestillede, samt give inspiration til fortsat at leve et socialt og aktivt liv med fremskreden parkinson.

Programmet for opholdene er sammensat af en blanding af faglige oplæg med fokus på håndtering af hverdagen med fremskreden parkinson, sociale aktiviteter som fællessang, samtalegrupper samt træning og dans. Efter hvert ophold vil der for de pårørende være to gange online-samtalegruppe med de andre fra opholdet, faciliteret af en psykolog.

Hvor og hvornår

I den tre-årige projektperiode udbydes 12 trivselsforløb. Trivselsopholdene afholdes dels på Sjælland, på

Musholm ved Korsør, dels i Jylland, i Dronningens Ferieby ved Grenaa. Begge steder ligger i naturskønne omgivelser og har fokus på let tilgængelighed.

Et forløb har plads til 20 deltagere, fordelt på ti deltagere med parkinson og ti pårørende. Pårørende er ikke afgrænset til ægtefælle eller samlever, men kan også være et voksent barn eller en anden pårørende.

Et trivselsforløb varer tre dage og koster 1.000 kr. pr. par. Opholdene er inklusiv fuld forplejning, men øl, vin og sodavand er for egen regning. I skal selv arrangere og betale transporten.

De første ophold afholdes 8.-10. oktober 2025 på Musholm og 26.-28. november 2025 i Dronningens Ferieby.

Tilmelding

Da der er et begrænset antal pladser, foregår tilmeldingen via en ansøgningsformular. Efter ansøgningsfristen vil dem, der har ansøgt, blive kontaktet enten pr. mail eller telefon i forhold til afklaring af deltagelse på forløb. Er der flere ansøgere end pladser, foregår udvælgelsen via lodtrækning.

Ansøgning sker via parkinson.dk under "Tilbud til dig".

Læs mere om de nye trivselsforløb på Parkinsonforeningens hjemmeside under "Tilbud til dig".

FAGLIG RÅDGIVNING

**Neurolog, overlæge
Tove Henriksen**

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

**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
ebeck@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.

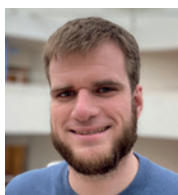
De frivillige er underlagt tavshedspligt, så du kan være helt tryk ved at kontakte dem.

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**Alberte Muld**
**sundhedskonsulent
(barselsvikar)**alberte.muld@
parkinson.dk
Tlf. 92 82 46 63**Malaika Lange**
Sundhedskonsulent*På barsel*
malaika.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 Leif Werborg, Officershusene 45, 3500 Værløse, 20 20 88 44, leif@werborg.dk

Bestyrelsesmedlem Kaare Holst, Vestergade 6, st. th, 8700 Horsens, 30 24 28 47, kaare.holst@outlook.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, lisetlbb@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: Bjarne Westerdahl
24 62 09 66
bjarne@roemersminde.dk

København/Frederiksberg

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

Storkøbenhavn

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

Nordsjælland

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

NB!
Dans, Boxing,
kor og andre lokale
aktiviteter kan holde
sommerferie. Tjek
venligst hjemmesiden
parkinson.dk og brug
kontaktoplysninger
mm. for info om
mødegange før og
efter ferien.

DANS MED PARKINSON

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

København-Frederiksberg:

Dans for PD i Tivolis balletskole. Danseinstruktør: Jennifer Wagstaffe / Tori Cooper. Onsdag 13.45-14.45. Vi begynder igen til september. Tivoli (Tietgensgade) Koncertsalen, Lille Prøvesal/Lumbye. Pris: 300 kr. Kontakt og tilmelding: www.tivoliballetskole.dk/dans-for-pd

Dance for PD® Dans med Parkinson på Frederiksberg. Danseinstruktør: Mette-Ida Kirk. Torsdag 10.30-12. KU.BE lokale Zen 2, Dirch Passers Allé 4, 2000 Frederiksberg. Pris: 300 kr. Kontakt- og tilmelding: Dans med parkinson, aktiviteter og kurser i Ældre Sagen Frederiksberg (aeldresagen.dk) eller metteidakirk@gmail.com, 4295 6510.

Storkøbenhavn:

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

Parkinson Ballroom Fitness™ i Ballerup. Danseinstruktør: Anne Søkvist. Ballerup Sundhedshus, Ballerup Musikskole, Gl. Rådhusvej 13, indgang B, 2750 Ballerup. Fredag 12-13. Kontakt og tilmelding: Anne Søkvist, 4014 5398 eller as@annesokvist.dk.

Parkinson Dansetræning inspireret af PD-dans i Ishøj. Danseinstruktør: Mette Ørbæk. Tirsdag 10-11.30 i Ishøj Kulturskole (den store sal), Vejledalen 9, 2635 Ishøj. Pris: 200 kr. pr. person, som betales forud per måned. Du er også velkommen til at prøve, om det er noget for dig. Første gang koster 50 kr. Mobilepay 5151 1017. Kontakt: Mette Ørbæk, kontakt@metteorbæk.dk, 5151 1017.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Albertslund. Danseinstruktør: Gry Havdrup. Lørdag 10-11. MFK Dance, Roskildevej 14, 2620 Albertslund. Pris: 100 kr. for parkinsonpatient per gang, gratis for pårørende. Kontakt og tilmelding: Gry Havdrup, 2237 2600, gryhavdrup@hotmail.com.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Søborg. Danseinstruktør: Birgitte Brabrand. Torsdag 14.30-15.30. Buddingevej Fysioterapi, Buddingevej 199, 2860 Søborg. Pris: 90,- pers pr. gang. OBS: lille hold med max seks par. Mulighed for gratis prøvetime. Kontakt og tilmelding: Birgitte Brabrand bb@fysiklinikken.dk 4588 6690.

Nordsjælland:

Parkinson Ballroom Fitness™ i Allerød. Danseinstruktør: Birgit Sommer. Tirsdag i lige uger 10-11. Allerød Bibliotek, Skovensvej 4, 3450 Lillerød, Danmark (salen i stuen). Gratis. Kontakt og tilmelding: Birgit Sommer, birgit.g.sommer@gmail.com, tlf: 2213 2183.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Espergærde. Danseinstruktør: Janette Due Saastamoinen-Jakobsen. Torsdag 15-16. Nørremarken 3B, 3060 Espergærde. Pris: Gratis for parkinsonpatienter med vederlagsfri henvisning efter aftale med fysioterapeut. Uden henvisning: 130 kr. pr. gang. Kontakt: Espergærde Fysioterapi, Nørremarken 3B, 3060 Espergærde. Tlf. 4913 4564, www.efys.dk, info@efys.dk, (janette@efys.dk).

Ballroom Fitness™ i Frederiksværk. Danseinstruktør Tove Lauritsen, tirsdag 15.30 i Ågalleriet, Hans Futttrups Sti 3, 3300 Frederiksværk. Pris: Første gang er en gratis prøvelektion. Prisen er efterfølgende 25 kr. pr. person pr. time. Kontakt og tilmelding: Tove Lauritsen 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.

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

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, Bådsmandsstræde 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, Karsten Larsen, Rikke Ludvigsen og assistent Bente Schmeichel. Fra 16.30 fokus på sjipling, derefter boksetræning fra kl. 17. Nivåhøj 68. Pris: pt. 250 kr. / halvår. Arrangør: Karlebo Bokseklub.

Høje Taastrup Bokseklub. Boksetrænere: Emilie Lynum og Rory Padraig 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. 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

KØBENHAVN-FREDERIKSBERG

Faste aktiviteter:

Bordtennis på Frederiksberg mandag 10-12, tirsdag 13-15 og torsdag 14-16 i Mariendalshallen, Mariendalsvej 21 C. **Bordtennis** i C.I.K onsdag 10-12 og fredag 14-16 i C.I.K., Bådsmandsstræde 20, 2 sal. **Yoga i C.I.K** Bådsmandsstræde 20, 3. sal mandag 14.30-15.

Andre aktiviteter:

DHL-Stafetten 28.8. 2025 kl. 17.00 i Fælledparken. **Dialogmøde på Bispebjerg** til efteråret. Nærmere info kommer. **Foredrag om pårørende** i september. Nærmere info kommer. **Julehygge 29.11.** Nærmere info kommer. **Lundbeck-aften.** Nærmere info kommer. **Portvinsbanko.** Nærmere info kommer.

STORKØBENHAVN

Faste aktiviteter:

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

NORDSJÆLLAND

Faste aktiviteter:

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

Bordtennis i Kignæshallen, Smedeengen 4, Jægerspris. Træner/instruktør er Patricia Agnew. Tid: mandag 13-15. Bordtennis for Parkinson er en del af Jægerspris bordtennisklub. Årligt kontingent: 500,-. Gratis de første tre gange.

Fitness i Sundhedshuset, Helsingør, mandag kl. 16-18. Kredsen stiller med egne instruktører. Deltagelse er gratis. Kontakt Jan Lange, janbirgerlange@outlook.dk

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

Andre aktiviteter:

Sommerudflugt for Nordsjællandskredsen 20. juni. Turen går til Orø. Der er egen kørsel til Orøfærgeren i Hammer Bakker. På Orø foredrag om øen, frokost på kroen og besøg på museet.

Caféer:

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

Egedal: Møder sidste mandag i måneden kl. 13.30 i HEP-Huset, Carlsbergvej 4, Stenløse. Kontakt: kredsen v/formand Inger Albertsen. Pris: 20 kr. for kaffe / kage og 5 kr. for frisk frugt.

Fredensborg: Café-møder foregår i Byens Hus, Egedalsvej 2, 2980 Kokkedal, medmindre andet er angivet. Kontakt: Marianne Petersen, 30362571, lillebo88@petersen.mail.dk. 25 kr. pr. gang betales ved indgangen.

Cafémøde mandag 8. september 14-16: Besøg af Elsebeth Bech, socialrådgiver og udviklingsmedarbejder i Parkinsonforeningen, om samarbejde med kommunen og andre former for hjælp i dagligdagen

etc. for parkinsonramte personer. **Cafémøde mandag 13. oktober 14-16:** Ólöf Guðrún Jónsdóttir, talekonsulent fra Kommunikationscentret i Hillerød informerer om centret og dets tilbud på bl.a. stemmeområdet.

Frederikssund: Møderne holdes i Frivillighuset Lundevej 7, Frederikssund kl. 14.30. Kontakt Carla Christensen 22254109/22254832 E-mail: carlachristensen29@gmail.com. **Petanque tirsdag 2. september 14.30 i** Frederikssund Petanque klub, Kalvøvej 11, Frederikssund. Vi vil denne dag være sportslige og udfordre hinanden i petanque. **Tirsdag 7. oktober 14.30 i** Frivillighuset: Besøg af logopæd fra kommunikationscentret i Hillerød, som fortæller om parkinson og taleudfordringer.

Helsingør: Møderne afholdes i aktivitetscentret Hamlet Kronborgvej 18, 2. sal, 3000 Helsingør. Kontaktperson: Vibeke Schmidt, 30893326, breiting_schmidt@mail.dk. Onsdag 3.9 14.30-16.30: Parkinson og tænder. Mere info følger.

Hillerød: Seniordans v. Rita Nielsen mandag 16. juni og 30. juni. Herefter sommerlukket. GrønnegadeCentret, Grønnegade 15, Hillerød. Dans 13-14, herefter kaffe og hyggeligt samvær i caféen. Kontakt: Jan Lange, janbirgerlange@outlook.dk

REGION SJÆLLAND

Sjælland Øst

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

Vestsjælland

Formand: Ditte Høgsgaard
20 48 67 71
ditte.hogsgaard@vivikom.dk

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/

Køge. Ballroomfitness, fredage i lige uger 12-13 hos Susanne Svendsen, Herfølgehallen, Vordingborgvej 124, 4681 Herfølge, 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 danses mandag 15.45-16.40 i Foreningshuset Bispehøjen. Tilmelding: Anne Høstrup, 4095 3399.

Korsør. Der danses 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, Blindestræde 2B, 4300 Holbæk. Der trænes tirsdag 16-17.30 og fredag 15-16.30. Kontakt: teambredahl@hotmail.com.

BK Nykøbing F., Belgiansvej 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

Faste aktiviteter:

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:

Caféer 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 caféens kontaktperson.

Klub Køge. Café-møde sidste fredag i måneden 14-16 i Fælleshuset, Søbakvej 23, 4600 Køge. Kommende møder 29.8. (Solgaardsparken), 26.9. og 31.10. og 28.11. Pt. ingen kontaktperson, men ring evt. til Lisbet Toft Jansson fra bestyrelsen 2613 7385 eller jansson@newmail.dk

Klub Roskilde. Café-møde anden onsdag i måneden 14-16 i Frivillighedscentret, Jernbanegade 21A, 4000 Roskilde. Kommende møder: 11.6, 13.8, 10.9, 8.10, 12.11 og 10.12. Kontaktperson Ole Møller 2785 1063, olemoeller@mail.tele.dk

Klub Greve/Tune. Café-møde hver måned på torsdage 14-16 i Tune Borgerhus, Lundegårdshøj 15, 4030 Tune. Kommende møder: 12.6, 21.8, 18.9, 30.10 og 27.11. Kontaktperson Karin Nielsen 4613 8806 eller ksnielsen@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

Faste aktiviteter:

Bordtennis: BAT 60+ i HBTk Sportsbyen. For spilletider mm. Se holbaek-bordtennis.dk

Klubber:

Klub Holbæk: 12.06. 15-17: Kaffemøde i Sportsbyen Holbæk. Tilmelding på <https://parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk/> eller 25213780.

9.8.: Sundhedsdag på Algade i Holbæk. Info senere. **21.08. 15-17: Kaffemøde i** Sportsbyen Holbæk. Tilmelding på <https://parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk/> eller 25213780. **18.09. 17-20: Kroppens kærlighedssprog** ved sexolog Susanne Duus, Sportsbyen Holbæk. Tilmelding på <https://parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk/>. **09.10. 17-20. Neurolog fra Bispebjerg** Anne Mette Hejl fortæller i Sportsbyen Holbæk. Tilmelding på <https://parkinsonvestsj.nemtilmeld.dk/>.

Klub Kalundborg: 30.06. 9.30-17: Bustur til Karrebæk fjord med spisning. Opsamling på Kalundborg Vandrerhjem. **26.08. 9.30-17: Bustur til Hempel Glas Museum** med spisning. Tilmelding: Nem Tilmeld Ph4400@ka.net.dk. **29.09. 12-16: Sensommertur til Aktivitetshuset på Nyby Havn**

med frokost. Tilmelding: Nem Tilmeld Ph4400@ka.net.dk. **27.10. 15-17: Giro 413-sange** ved Niels-Peter Holm, Kerteminde. Sted: Munkesøen. Tilmelding: Nem Tilmeld Ph4400@ka.net.dk

Klub Odsherred: 19.08.14-16: Pårørendemøde i Odsherred Sundhedscenter. Tilmelding: ParkinsonOdsherred@gmail.com. **20.11. 14-16: Pårørendemøde** i Odsherred Sundhedscenter. Tilmelding: ParkinsonOdsherred@gmail.com. **16.01. 2026 kl. 13 Julefrokost** i Vig Aktivitetscenter. Mere info senere.

Klub Ringsted-Sorø: 11.06. 15-17 i Hyldegården: Politiet fortæller om digital svindel. Tilmelding til Michael, michael@jensmichael.dk.

NB!
Dans, Boxing,
kor og andre lokale
aktiviteter kan holde
sommerferie. Tjek
venligst hjemmesiden
parkinson.dk og brug
kontaktoplysninger
mm. for info om
mødegange før og
efter ferien.

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: Hanne Lindstrøm Jakobsen
24 85 86 54
hannelindstromjakobsen@hotmail.com

DANS MED PARKINSON

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

Assens: Parkinsons dans i Ebberup 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: Parkinsons dans 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, Parkinsons dans 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 Parkinsons dans ved Laura Schumann Torres. 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 medlemskab 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 kælderen i Sundhedscenteret, 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, gertptrib@gmail.com

Aabenraa: Parkinsons dans 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:

Klub Slagelse: 18.06. kl. 14-? Sommerudflugt til Vikingeborgen Trelleborg. Man er tilmeldt, når der er indbetalt 85 kr. til kaffe/kage på MobilePay 7467QL eller på konto 0537 0001012134. **27.08. kl. 14 Foredrag** med Anders Lundetoft Clausen fra Bispebjerg (DBS m.m.) i Store Sal, Slagelse Bibliotek. Tilmelding til Holger, info@fiat-specialisten.dk, 4051 1770. **22.10. kl. 14** i Store Sal, Slagelse Bibliotek. Tilmelding til Holger, info@fiat-specialisten.dk, 4051 1770. **03.12. Julefrokost** på Liselund Seniorhøjskole. Info senere.

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-vestsjaelland/kalender/>

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

Vejle: BK Wedala, Spinderihallerne, Spinderigade 11 D, Vejle, tirsdag 9.45-11.30. Kontakt: Boksetræner Jørgen Kristiansen, tlf.: 20685070, mail: jorgenkristiansen@stofanet.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.

Medbring ledsager med rabat

På en ny hjemmeside, **Ledsagekort.dk**, kan man finde steder, hvor mennesker med handicap kan få en ledsager eller hjælper med ind uden at skulle betale fuld pris for ledsageren. Det kræver blot, at man har ledsagekort. Et ledsagekort koster 200 kr. og er gyldigt i op til tre år. Mere end 1.150 steder er allerede registre-



ret på Ledsagekort.dk, hvor man kan søge efter de steder, man har interesse for.

Ledsagekort.dk er etableret af Dansk Handicap Forbund og administreres af Danske Handicaporganisationer. Elsass Fonden, Pressalit, Be-vica Legater, DUOS, LOBPA og BPA-formidlingen har betalt for Ledsagekort.dk.

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

Padel-Nyt! Odense Padel i Padelboxen, Tolderlundsvej 92, Odense onsdag kl. 11. To-tre baner i to 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. Kontakt-person: Lars Bjørk 31342888 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.

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.

Sønderborg:

Pårørendegruppe, Frivillighedshuset, Perlegade 50, lokale 4, 13-15 den første fredag i hver måned. Kontakt Aase Larsen på 2361 3173.

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, 21767291 eller kragh@youmail.dk

SYDVESTJYLLAND

Kredsudflugt torsdag 21. august til Skanderborg med sejltur på Skanderborg Sø. Pris og tilmelding: 200 kr. for medlemmer, 400 kr. for ikke-medlemmer. Tilmeld på sydvestjylland@parkinson.dk eller 2179 3342, betaling ved tilmelding på mobilpay 380154 eller konto 5385 0244809 med oplysning om medlemsnummer.

Bramming café:

Onsdag 10. sept. 14-16: Bent Pedersens hobby er kvæg, og han har en speciel race, han vil fortælle om. Bent Pedersen er parkinsonramt og kommer i klubben. Arrangementet foregår på Vindrosen, Jernbanegade 8 i Bramming.

Varde Parkinson Klub:

Opstart dans i Sportium: 13. august 2025 starter ny sæson i Sportium, Fritidscentret, Lerpøtvej, Varde. Onsdage fra 14.15-15.45. Kontakt: Susan Schmidt, 2963 5927, mail: susanuhd@gmail.com.

Tur til Langli: 16. august 2025 kl. 12. Vi kører med Naturbussen over vaden til Langli. Se mere om turen i Kredsbladet. Der er begrænset antal pladser, og tilmelding er først endelig når der er betalt. Pris pr. person kr. 200 -. Tilmelding til Margit 3029 9691, mail: margit55@bbsydk.dk.

Billund/Grindsted Klub:

Søndag 15. juni 2025: Tur med Ansager Turist. Kontakt Jytte Læborg for nærmere oplysninger, mail: Blaeborg@gmail.com eller 2962 1513. Pris: 300 kr.

SYDØSTJYLLAND

Fredag 4. juli: Sydøstjyllands Kreds og Vejleklubben har Informations-telt ved DGI-landsstævnet i Vejle.

Onsdag 27. august 14.30-15.30: Netværk Atypisk Parkinson. Mødet afholdes i Horsens. Kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen herom på: 2485 8654.

Onsdag 17. september i Vejle: Foredrag om bordtennis ved Lars Bo Kaspersen: **Ping Pong Parkinson.**

Nyt Netværk Atypisk Parkinson i det sydlige af kredsen.

Kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen på 2485 8654.

Netværk for Yngre med Parkinson og pårørende indtil folkepensionsalderen. Kontakt Claus Bøje på 6174 4019.

Klubber:

Fredericiaklubben: Klubmøde mandag 1. september. Kombilokale A, 1. sal, Seniorhuset IP Schmidt, Vendersgade 4, 7000 Fredericia.

Horsens/Hedenstedklubben: Nattergaletur i Uldum Kær, torsdag aften 12. juni. Sommerudflugt: Ø-hop til Endelave fredag 20. juni. Klubarrangement onsdag 3. september. **Gå med – mod Parkinson og med musik i ørerne – Parkinson Pod** hver torsdag eftermiddag. **Gåture** forskellige steder i Horsens og Hedensted kommune. Kig forbi Facebookgruppen: *Gå til musik – Parkinsonforeningen Horsens Hedensted.*

Ping Pong Parkinson mandag 13-14.30. **Spil Bordtennis i det åbne Aktivitetscenter i Brædstrup.** For parkinsonramte borgere i Horsens kommune 60+/ førtidspensionist. Gratis at deltage. Kontakt Hanne Lindstrøm Jakobsen på 2485 8654.

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

Koldingklubben: Klubmøde tirsdag 5. august, Frivillig Kolding, Banegårdspladsen 8, 2. sal, 6000 Kolding. Klubmøde tirsdag 2. september, Frivillig Kolding, Banegårdspladsen 8, 2. sal, 6000 Kolding.

Vejleklubben: Træningslejr i Thyregod **søndag 15.6-lørdag 21.6. Søndag 24. august:** Sommerudflugt.

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.

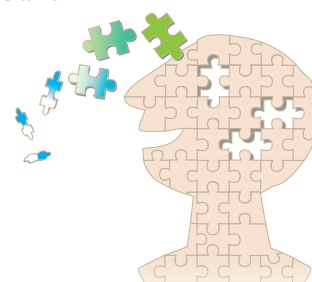
Interesseret i forskning?

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!

Tegning
Henriette Wiberg Danielsen



REGION MIDT

Midtnordjylland

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

Vestjylland

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

Østjylland

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

NB!
Dans, Boxing,
kor og andre lokale
aktiviteter kan holde
sommerferie. Tjek
venligst hjemmesiden
parkinson.dk og brug
kontaktoplysninger
mm. for info om
mødegange før og
efter ferien.

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/

Parkinson Ballroom Fitness™ i Viborg. Danseinstruktør: Louise Balslev. Torsdag 11-11.55 (1/5-26/6 = 8 gange). Gravene 26, i gården, 8800 Viborg. Salen. Pris: almen 522 kr., pensionist 458kr. Kontakt og tilmelding: DOF Viborg, info@aftenskolerne.dk eller www.dofviborg.dk eller 7022 2109.

Vestjylland:

Parkinson Ballroom Fitness™ i Sevel v/Holstebro. Danseinstruktør: Pia Lausen. Fredag 10.30-12. Kaffe 10.30, dans 11-12. Sevel Hallen, Halallé 8, Sevel, 7830 Vinderup. Pris: 40 kr. pr. person pr. gang. Man kan betale på stedet. Kontakt og tilmelding: Pia Lausen tlf. 42 77 01 37 eller pialausen@hotmail.com.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Ikast. Danseinstruktør: Charlotte Larsen. Mandag 12.30-13.30. Finlandsgade 39, 7430 Ikast. Pris: 65,- pr. gang (folkepensionist i Ikast-Brande kommune: 39 kr.) Gratis prøvetime. Pårrørende deltager gratis. Kontakt og tilmelding: Charlotte Larsen tlf. 20 27 89 01 eller charlottelarsen1979@gmail.com eller på LOF.DK/MIDTVEST.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Herning. Underviser: Camilla Dalsgaard. Onsdag 15-16. Konkrete spørgsmål om holdet på 52401864. DGI huset, Udsigtsstuen. Pris: 55 kr. pr. gang (folkepensionist i Herning kommune kr. 47. Gratis prøvetime. Pårrørende deltager gratis. Kontakt og tilmelding: tlf. 61709716 eller midtvest@lof.dk eller på: LOF.DK/MIDTVEST

Parkinson Ballroom Fitness™ i Videbæk. Danseinstruktør: Charlotte Larsen. Tirsdag 12.30-14. Der danses sammenlagt en time. Vandpause halvvejs, og kaffe efterfølgende. Videbæk Bibliotek, Fischersvej 6, 6920 Videbæk. Pris: Fra 45 kr. pr. gang. Gratis prøvetime. Kontakt og tilmelding: Charlotte Larsen tlf. 20 27 89 01 eller charlottelarsen1979@gmail.com

Østjylland:

Parkinson Ballroom Fitness™ i Aarhus. Danseinstruktør: Birthe Krabbe. Mandag i lige uger 14-15. Salen, Åby bibliotek, Ludvig Feilbergsvej 7, 8230 Åbyhøj.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Aarhus. Danseinstruktør og fysioterapeut: Vibeke Harrit. Tirsdag 16-17. Skåde lokalcenter, Bushøjvænget 113, 8270 Højbjerg. Pris: 400 kr. pr. sæson pr. person. Kontakt og tilmelding: Bergliot Riis tlf. 40 83 59 67/ bergliotriis@gmail.com.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Aarhus. Fysioterapeut: Christine Andersen. Onsdag 11-11.55 og onsdag 12-12.55. Park Alléens Fysioterapi, Park Allé 7, 8000 Aarhus C. Pris: Gratis for parkinsonpatienter med vederlagsfri henvisning efter aftale med fysioterapeut. Pårrørende 50 kr. pr. gang. Kontakt: Park Alléens Fysioterapi tlf. 86 12 60 60.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Grenaa. Danseinstruktør: Alexandra Pujol. Onsdag 14-15. Grenaa Idrætscenter, Multisalen, Ydesvej 2, 8500 Grenaa. Pris: 250 kr. pr. person pr. sæson. Kontakt: Grenå Fysioterapi Tlf.: 86 32 01 30 E-mail: info@grenaaafysioterapi.dk eller til Lone på telefon 30283980 eller på parkinsondjurs@gmail.com

Parkinson Ballroom Fitness™ i Randers. Navn: Bettina Stougaard Kristensen. Fredag 13-14. Fysio Danmark, Niels Brocks Gade 12, 8900 Randers. Pris: Gratis for parkinsonpatienter med vederlagsfri henvisning efter aftale med fysioterapeut. Kontakt instruktøren for yderligere information. Tilmelding: Fysio Danmark på telf. 8642 9061.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Silkeborg. Danseinstruktør: Lene Bang. Fredag 14-15 og derefter en halv time med medbragt kaffe og småkager. Medborgerhuset Lunden, Vestergade 74, 8600 Silkeborg sal 2. Pris: 200 kr. pr. person (ca.) Tilmelding: Kasserer Torben Holm, torben.holmer@gmail.com, mobil: 60837442.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Mørke. Danseinstruktør: Betsy Dahlgård. Onsdag i lige uger 16-17. Lindegården, Skolevej 19, 8544 Mørke. Pris: 500 kr. pr. par. Tilmelding: Betsy Dahlgård 4058 5671.

PARKINSON BOXING

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

Hornslet: Flere gange om ugen. Kontakt Arne Lund Christensen, Hornslet Bokseklub på 22 15 11 99.

Kolind: Fredag 9-10 i Sundhedshuset, Nødagervej. Instruktør er fhv. landsholdsbokser og fysioterapeut Amalie Manich, 24 26 25 08.

Odder Bokseklub, Ballevej 9, Odder. Træning tirsdag og torsdag 16-17.15.

Randers: Mandag og torsdag 16-17.30 på Langvangen Idrætscenter, Mariagervej 180, 8920 Randers NV. Kontakt evt. Palle fra Randers Atlet Club på 26 16 99 61 eller Birthe på parkinsonforeningen.klub.randers@outlook.com

Skive: Bokseklubben Limfjord, Bilstrupvej 2, tirsdag 10.30-11.30. **Viborg Atlet Klub,** Falkevej 3, tirsdag 10-11.30, også for pårrørende.

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

Kontakt borgerrådgiveren i din kommune

- ◆ En borgerrådgiver er en neutral og uafhængig person ansat af kommunalbestyrelsen, som kan rådgive og vejlede dig i forhold til klagemuligheder og regler for sagsbehandling inden for kommunens områder. Borgerrådgiveren kan være jurist eller have anden faglig baggrund.
- ◆ Borgerrådgiveren kan hjælpe dig, hvis du er utilfreds med kommunens behandling af din sag eller af dig. Borgerrådgiveren tager ikke stilling til det faglige indhold i kommunens afgørelser. Borgerrådgiveren kan i en række tilfælde ikke behandle klager, f.eks. hvis dialogen med kommunen endnu ikke er udtømt, eller hvor der er en lovmæssig klageadgang, fx til Ankestyrelsen.
- ◆ Du er altid velkommen til at kontakte borgerrådgiveren. Du kan normalt ringe, skrive eller aftale et personligt møde.
- ◆ Du kan læse om behandlingen af dine oplysninger i den kvittering, som borgerrådgiveren sender dig – normalt inden for fem hverdage.
- ◆ De fleste kommuner har en borgerrådgiver – men ikke alle.

Se på kommunens hjemmeside, hvor du kan få råd og vejledning.

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: annavilsoe@hotmail.com

MIDTNORDJYLLAND

Andre aktiviteter:

Bordtennis: Skive bordtennisklub, Brårup Skole. Kontakt: Anette 2554 2414.

Seniorfolkemødet 24. juni på Sønæs i Viborg. Find os på vores stand kl. 14-17.

Klubberne:

Viborg klubben: Cafémøder normalt sidste onsdag i måneden kl. 15-ca. 16.30. 27.8.: Hygge og socialt samvær. 24.9 evt. besøg af diætist. Fredag 8.10 kl. 14 gåtur mod Parkinson (?). Onsdag 26.11: Julehygge med gløgg og æbleskiver.

Skive klubben:

Sangeftermiddag sidste mandag i måneden fra august 14-16 i Musikskolen, Asylgade 5, Skive.

VESTJYLLAND

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

Klubber: Herning klubben: Sommerfest på Ruskjærholm 14.6 2025 kl.12. Invitation er udsendt i maj.

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

REGION NORD

Nordjylland

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

NORDJYLLAND

I hele regionen er der træningsmuligheder hos fysioterapeuter og lokale sportsklubber. På parkinsonforeningens hjemmeside kan ses en løbende opdateret liste over muligheder i hele kredsen. Gå ind på parkinson.dk, herfra videre til Lokalt, hvor du trykker på Nordjylland, hvorefter du scroller lidt ned og finder: Parkinson træning i Nordjylland. Vupti!

DANS MED PARKINSON

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

Parkinson Ballroom Fitness™ i Østervrå. Instruktør: Louise Olesen. Tirsdag 9 -10, Sundhedshuset, Hjørringvej 444b, 9750 Østervrå. Pris: Gratis for parkinsonpatienter med vederlagsfri henvisning efter aftale med fysioterapeut. Pårørende er velkomne. Kontakt og tilmelding: Østervrå Fysioterapi og Træning tlf. 9895 1721 eller oestervraafys@hotmail.com

Parkinson Ballroom Fitness™ i Hadsund. Instruktør: Camilla Fyrstenborg. Fredag 10-11. Fysio Danmark, Lindalsvej 15, 9560 Hadsund. Pris: Gratis for parkinsonpatienter med vederlagsfri henvisning efter aftale med fysioterapeut. Pårørende kan danse med gratis. Kontakt og tilmelding: Camilla.Fyrstenborg.fyrstenborg@gvdnet.dk

Parkinson Ballroom Fitness™ i Aalborg. Fysioterapeut: Mette Høgh. Tirsdag 11.30-13. Pårørende er velkomne til at deltage. Sted: Skalborg Fysioterapi, Johan Skjoldborgs Vej 3, 9200 Aalborg SV. Pris: Gratis for parkinsonpatienter med vederlagsfri henvisning efter aftale med fysioterapeut. Kontakt og tilmelding 7020 7787.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Aalborg. Danseinstruktør: Birgitte Bisgaard Nielsen. Mandag 15.30-16.30. Teglgårds Plads 1, Niveau 7, Lokale 4, 9000 Aalborg. Pris: 784 Kr. Gratis for pårørende. Kontakt og

ØSTJYLLAND

HUSK DHL-løbet tirsdag den 19. august i Aarhus. Sidste tilmelding 27. juni. **Fællestræninger** 14. juni, 24. juni, 4. august og 13. august. Tilmelding til træning: yngreparkinson.midtjylland@gmail.com

Næste parkinsonskoledag fredag den 24. oktober.

Klubber:

Odder:

Gruppemøder i Vita Park den 3. juni, 1. juli og 5. august, alle dage 15-17. En gruppe for dem, der lever med parkinson og en gruppe for pårørende.

16. august 9-15 holder vi en lokal parkinsonskoledag på Vita Park.

Silkeborg:

Cafémøde torsdag den 26. juni kl. 13.30. Samkøring fra Lunden – ”Ud i det blå”. Denne gang går turen til Klostermølle v/ Mossø, hvor vi nyder vores medbragte kaffe og kager. Elses mand, Kaj Verner, har lovet at tage ”hofjærmester-hatten” på, og han fortæller om Klostermøllens store og interessante historie. **Cafémøde torsdag den 28. august** kl. 13.30. Tollundgård Minigolf – info følger.

Faste aktiviteter i øvrigt – NB! Der kan holdes pause i sommerperioden!

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 Ellehøjsskolen, 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.

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

Varmtvandssvømning 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.

tilmelding 9816 7077, mail: kontor@den-rytmiske-aalborg.dk eller <https://www.den-rytmiske-nordkraft.dk/kurser-oversigt/?category=252&course=46688>

Parkinson Ballroom Fitness i Nørresundby (Aalborg). Instruktør: Fysioterapeut Annemette Kirkskov, Nørresundby Fysioterapi. Fredag 10.15 med efterfølgende tid til hygge og kaffe. Lille Borgergade 25, 9400 Nørresundby. Pris for 10 gange 750 kr (prøvetime kan aftales). Der er løbende opstart. Kontakt og tilmelding: Ring til Annemette på 9814 6080.

Parkinson Ballroom Fitness™ i Støvring. Instruktør: Veronica Vestergaard-Laustsen. Torsdag 13-13.50. Støvring FysioCenter, Hobrovej 13B, 9530 Støvring. Pris: Klippekort med 10 klip 1200 kr. Tillæg på 50 kr. med partner. Kontakt og tilmelding: Vl@stfysiocenter.dk eller post@stfysiocenter.dk eller ring efter kl. 9 på 9837 3855.

Klubberne:

Klub Mariagerfjord: Klubben holder **sommerfest 30. juni kl. 14.30** på Da Vinci, Havnevej 7, Hadsund, hvor der er kaffe og kage, og hvor Anton kommer og synger og spiller. Pris kr. 50 pr. person. Tilmelding hos Bente Frandsen på sms 2345 1258 eller mail bf140647@gmail.com.

Aktiviteter påbegyndes igen efter ferien mandag den 29. september 14.30 med café i Frivilligcentret Kirkegade 4, Hadsund.

Klub Vesthimmerland: Klubben er nystartet og holder til i Firkløveren, Hovedgaden 81, Vester Hornum, 9600 Aars. Alle er velkomne til at deltage i vores cafémøder, der afholdes første tirsdag i hver måned 16.30-18. NB! Dog ikke over sommeren!

Netværk Øst: 13. august kl. 12. Inge Marie og Knud stiller (igen) deres sommerhus (Kongevejen 4, Hals) til rådighed for sommerfest. Der er egenbetaling på 50 kr. pr. person, som betales til kasserer Ole (MobilePay 2944 0913) ved tilmeldingen, som er senest **22.07.2025**. Medbring egne drikkevarer!

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 harpumpe eller overvejer at få det, samt pårørende. Kontaktperson Lisbet Jansson, pårørende til en pumpebruger, 26 13 73 85 eller jansson@newmail.dk
Facebookgruppe: Face pumpe (apomorfin, duodopa og lecion).

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).

NETVÆRK