



**Parkinsonforeningen  
Nordsjællandskredsen**

**Februar 2019**

**Nr. 1**



**Else Lammers**  
**1937 - 2018**

# Medlemsinfo

## **Kredsbestyrelse:**

Adresser og telefonnumre findes på side 19.

## **Ansvarshavende**

### **Redaktør:**

Thomas Jensen

## **Stof til bladet:**

Sendes til

Thomas Jensen

## **Forside:**

Portræt af Else Lammers

## **Udgivet af:**

Parkinsonforeningen  
Nordsjællandskredsen.

Medlemsinfo sendes til medlemmer i Nordsjællandskredsen.

Oplag: 575

## **Indholdsfortegnelse**

Leder	3
Dans med Elisabeth Dalsgaard	4
Generalforsamling	5
Bestyrelsens beretning	7
Møde med fysioterapeut Birgitte Brabrand	11
Mit liv med Parkinsons	12
Cafeerne i området	18
Bestyrelsen	19

## Formandens leder

### Kære medlemmer

Politiken bragte en kronik den 6. november 2018 med titlen *"Mit liv med Parkinsons"* skrevet af Else Lammers. Else Lammers døde i oktober 2018. Teksten er manuskriptet til et foredrag, som hun holdt i sundhedshuset i Taastrup i 2014. Det blev fundet af hendes mand, Hans Lammers, efter hendes død. Else Lammers blev 81 år.

Hans Lammers har givet Nordsjællandskredsen tilladelse til at bringe denne meget personlige og rørende tekst her i bladet, hvilket jeg er meget glad for.

I løbet af november måned har kredsen afholdt to velbesøgte møder

- Advokat Mette Rude Clemmensen talte om Fremtidsfuldmagter og om Arv og Testamente på en meget ligefrem og letforståelig facon for 50 tilhørere
- Fundraising-arrangementet med Chris MacDonald havde 160 tilhørere, som var meget begejstrede for foredraget. Kredsen kunne sende overskuddet på 35.000 kr. til Parkinsonforeningen – bl.a. takket være Chris meget generøst beskar sit honorar med 8.000 kr.

Bestyrelsen har også fået lagt et godt program for 1. halvår – synes vi da selv – som man kan læse mere om her i bladet.

Det er med et vist vemod, at jeg skriver denne leder, da det er mit sidste indlæg som formand for kredsen. Jeg har besluttet at udtræde af bestyrelsen på den kommende generalforsamling.

Jeg føler selv, at sygdommen påvirker mine kognitive evner på en sådan måde, at jeg må prioritere min tid og mine gøremål. Jeg har dog været meget glad for min tid i bestyrelsen, og jeg mener, at vi sammen godt kan være stolte af kredsens udvikling de seneste 3 år.

Thomas

## Dans med Elisabeth Dalsgaard – succesen gentages!!

**Søndag den 10. marts kl. 13.45 Kulsviergården i Alsønderup.**



Vi har fået mulighed for at gentage dansearrangementet, som er blevet afholdt med stor succes to gange tidligere.

Dansen starter kl. 14.00 og fortsætter til 16.30 – dog med en halv times pause midt i sessionen.

Efter dansen har Per Palmkvist Knudsen lovet at gentage det musikalske indslag, som han gav på vor generalforsamling i foråret, og som blev meget vel modtaget.

Afslutningsvis serveres en varm ret med en genstand (vin, øl eller vand) samt dessert.

**Pris 150,- per person** for dans og spising. Maksimalt antal deltagere er 80 personer.

**Tilmelding senest 5 dage før** sker ved indbetaling af beløbet til foreningens konto i Nordea: regnr: 1329 – ktonr: 6284 747 087. Skriv venligst **”Dans”** og eget navn i tekstfeltet ved kontobetalingen.

Hvis man ikke har mulighed for at bruge internetbank til indbetaling, så kan man kontakte formanden og betale kontant ved mødet

Thomas Jensen

[tjep11@hotmail.com](mailto:tjep11@hotmail.com)

3022 8758

Hvis man har behov for kørelejlighed til Alsønderup, så nævn det venligst for Thomas, så forsøger bestyrelsen at finde nogle passende chauffører.

## **Generalforsamling – Nordsjællandskredsen**

**Lørdag den 6. april kl. 15.00 på Kulsviergården i Alsønderup**

### **Dagsorden:**

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af årsregnskabet
4. Valg
  - 1) Valg af kredsformand – Preben Carøe indstilles af bestyrelsen til nyvalg
  - 2) Valg af revisor og revisorsuppleant
  - 3) Valg af bestyrelsesmedlemmer
    - 1) Ole Lützhøft og Marianne Bøgh Larsen er ikke på valg
    - 2) Dorrit Hermann og Ea Bernhard er villige til genvalg
    - 3) Peder Grønne genopstiller ikke
    - 4) Per Palmkvist Knudsen og Merete Lange indstilles af bestyrelsen til nyvalg
    - 5) Valg af suppleanter
5. Indkomne forslag

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være indleveret skriftligt eller elektronisk til kredsformanden senest to uger før generalforsamlingen
6. Eventuelt

## Dagens program

**Kl. 15.00** Vi mødes på Kulsviergården

**Kl. 15.15** Landsformand Jorry Højer fortæller om foreningens strategi  
for 2019-2021

**Kl. 15.30** Generalforsamling – herunder kaffe og kage

**Kl. 16.45** Musikalsk indslag

**Kl. 17.30** Pause

**Kl. 17.45** Middag – deltagelse i middagen kræver tilmelding og en  
egenbetaling på **100 kr. pr. person**

**Tilmelding senest 7 dage før** sker ved indbetaling af beløbet til foreningens konto i Nordea: regnr: 1329 – ktonr: 6284 747 087. Skriv venligst **"GF"** og eget navn i tekstfeltet ved kontobetalingen.

Hvis man ikke har mulighed for at bruge internetbank til indbetaling, så kan man kontakte formanden og så betale kontant ved mødet

Thomas Jensen                      [tjep11@hotmail.com](mailto:tjep11@hotmail.com)      3022 8758

Hvis man har behov for kørelejlighed til Alsønderup, så nævn det venligst for Thomas, så forsøger bestyrelsen at finde nogle passende chauffører.

## **Bestyrelsen beretning for 2018/2019**

Denne beretning gælder perioden fra april 2018 til april 2019, altså fra generalforsamling til generalforsamling. Opmærksomheden henledes på, at regnskabet som aflægges på generalforsamlingen er for kalenderåret 2018. Denne beretning er skrevet ultimo januar 2019, da den skal være klar til dette kredsblad.

### **Hovedforeningen**

Parkinsonforeningen har på mange måder haft et godt år med en medlemsfremgang på 640 medlemmer i løbet af 2018, således at foreningen i dag har godt 9.500 medlemmer.

Danseprojektet har været en stor succes, som har skaffet foreningen stor synlighed i medierne, både via TV og i de skrevne medier.

Fundraising-aktiviteterne har ikke været ligeså fremgangsrige i 2018 som i 2017. Dog var overskuddet for landslotteriet næsten 200.000 kr., men krævede også en meget stor arbejdsindsats.

Der ydes generelt en meget solid indsats i foreningens forskellige projekter af hovedbestyrelse, i de forskellige udvalg, hvor både frivillige og professionelle er aktive, og ikke mindst af sekretariatets medlemmer.

### **Nordsjællandskredsen**

I december 2018 havde kredsen 768 medlemmer mod 729 medlemmer i december 2017.

Der har også været et ganske højt aktivitetsniveau i kredsen i det forløbne år, som det også fremgår af de følgende punkter.

Bestyrelsen har afholdt 5 bestyrelsesmøder i løbet af året. Bestyrelsen har ligeledes deltaget med to medlemmer i hovedbestyrelsesmøderne, ligesom formanden har deltaget i møder i en arbejdsgruppe vedr. etablering af netværksgrupper i hovedforeningen. Dorrit Hermann og Preben Carøe har deltaget i en arbejdsgruppe i hovedforeningen vedr. hvervning af nye medlemmer.

Kredsen har afholdt syv faglige møder for kredsens medlemmer med et meget fint fremmøde

- Den 24. april afholdtes møde på Kulsviergården med professor Poul Jennum om søvnproblemer med 106 deltagere
- Den 25. september afholdtes møde på Kulsviergården med talekonsulent Maja Dal om *"at blive hørt"* med 84 deltagere
- Den 23. oktober afholdtes møde på Kulsviergården med overlæge Tove Henriksen med fokus på non-motoriske symptomer med 166 deltagere
- Den 13. november afholdtes møde på Kulsviergården med advokat Mette Rude Clemmensen om Fremtidsfuldmagter + Arv og Testamente med 50 deltagere
- Den 29. november afholdtes på Kulsviergården et fundraising-arrangement med Chris MacDonald møde på Kulsviergården med 160 deltagere
- Den 7. februar afholdes møde på Kulsviergården med farmaceut Kirsten Steensen om Parkinson medicin
- Den 10. marts afholdes på Kulsviergården et dansearrangement med Elisabeth Dalsgaard, hvor også Per Palmkvist Knudsen medvirker med musikalsk underholdning

Der har været fin tilslutning til danseholdene i Frederiksværk, Hillerød, Hornbæk og Humlebæk.

### **Større vægt på cafeerne – styrkelse af netværk generelt**

Kredsen har p.t. cafeer i Frederikssund, Helsingør, Allerød, Hillerød, Egedal og i Halsnæs kommuner.

Birgit Funding Andersen trak sig tilbage i juni som tovholder for cafeen i Fredensborg kommune efter at have stået i spidsen for cafeen siden 2004. Det er desværre ikke lykkedes for bestyrelsen at finde en ny café-bestyrer for cafeen i Fredensborg kommune.

I løbet af 2018 er der i Egedal kommune med Ulla Gundtoft som initiativtager blevet etableret en ny café, som har holdt en række ganske velbesøgte møder i HEP-huset i Stenløse.



## Medlemsinfo

---

Der er også startet en ny cafe i Halsnæs kommune, som bestyres af Kirsten Hansen med støtte fra Britha og Viggo Petersen. Man mødes i Paraplyen, kommunens aktivitetshus i Frederiksværk.

Cafeen i Allerød fik i løbet af 2018 et kommunalt §18-tilskud på 7.200 kr.

I december fik cafeen i Egedal besked fra kommunen om, at man i januar 2019 vil få et §18-tilskud på 10.000 kr.

Bestyrelsen skal meget stærkt opfordre til, at man afprøver samværet i vore cafeer. Man får her mulighed for at søge gode råd og dele erfaringer med andre i samme situation.

### **DH – Danske Handicaporganisationer**

DH er en paraplyorganisation for 33 handicaporganisationer i Danmark. Parkinsonforeningen er et af medlemmerne i DH. DH har i hver kommune en lokal bestyrelse, som har til opgave at påvirke de politiske beslutninger i kommunen i en handicapvenlig retning.

Preben Carøe er i løbet af 2018 indtrådt i den lokale DH-bestyrelse i Hørsholm kommune, således at kredsen nu har repræsentanter i følgende kommuner: Allerød, Fredensborg, Gribskov, Helsingør, Hillerød og Hørsholm kommuner.

Foreningen søger medlemmer eller pårørende **i Egedal, i Frederiks-sund og i Halsnæs kommuner**, som er parat til at gøre et stykke arbejde for Parkinsonforeningen på lokalt plan gennem deltagelse i den lokale DH-bestyrelse.

### **Fundraising-arrangement med Chris MacDonald**

To medlemmer af kredsbestyrelsen, Dorrit Hermann og Preben Carøe har lagt meget arbejde i at skaffe sponsorer til og markedsføringen af arrangementet med Chris MacDonald i november.

Det lykkedes at få et bidrag fra SparNord-Fonden på 10.000 kr. samt fire gange 5.000 kr. fra private sponsorer. Kredsen bidrog selv med godt 11.000 kr., som stammede fra overskuddet fra salget af lodsedler.

## Medlemsinfo \_\_\_\_\_

Det betød, at alle udgifter til annoncering, lokaleleje samt honorar til Chris MacDonald var dækket ind på forhånd.

Kredsen havde håbet på, at der ville komme 175 betalende deltagere til arrangement (+ 25 "gratister" på sponsorbilletter), men da Chris hørte, at der i alt kun var solgt 160 ud af 200 billetter, tilbød han meget generøst "at købe" de resterende 40 billetter ved at reducere sit honorar med 8.000 kr.

Kredsen kunne efter arrangementet overføre 35.000 kr. til Parkinsonforeningen.

### **Kredsens økonomi**

Det vil fremgå af regnskabsaflæggelsen, at foreningen i 2018 havde et underskud på godt 15.000 kr. sammenlignet med et overskud på godt 25.000 kr. i 2017.

Vedvirkende til det noget ringe økonomiske resultat er

- Lidt mere generøs servering ved kredsmøderne
- Et meget stort antal deltagere til vore kredsmøder

Bestyrelsen er af den mening, at så længe vor egenkapital udgør minimum 40.000 kr., så er der ikke grund til at justere på deltagerbetalingen eller på serveringen til møderne. Egenkapitalen udgør i dag godt 74.000 kr.

### **Det nåede vi ikke!**

I forlængelse af, at kredsen i februar 2018 havde besøg af psykolog Susanne Ohrt, som primært talte om de pårørendes situation, så har bestyrelsen haft intentioner om at starte grupper for pårørende, hvor man kan samles for at dele erfaringer og tale sammen om udfordringerne ved at være pårørende til en parkinsonramt.

Bestyrelsen har desværre ikke fundet den rette form for at sætte dette arbejde i gang endnu.

Medlemsinfo \_\_\_\_\_

## Møde med fysioterapeut Birgitte Brabrand

Tirsdag den 30. april kl. 18.30 Kulsviergården i Alsønderup.



Birgitte Brabrand, som er medejer af Buddingevej Fysioterapi i Søborg, har i mange år brugt rytmisk musik til træning af gangfunktionen hos Parkinsonpatienter.

Der er nu videnskabelig evidens for at RAS (Rytmisk Auditiv Stimulering) kan anvendes til at styrke gangfunktionen – både frekvens og skridtlængde – hos parkinsonramte.

Birgitte har sammen med musikeren Martin Jantzen udviklet syv rytmiske musiknumre, som man har indspillet i fire forskellige tempi – fra 102 til 120 BPM (beats per minute - svarende til skridt/min). Læs mere om konceptet her: <https://fysklinikken.dk/om-parkinson-pod/>

Deltagerne vil både få sved på panden og anvisninger på, hvorledes man selv kan hente og bruge musikken på egne træningsture.

**Pris 50,- per person** for kaffe/the og sandwich. Maksimalt antal deltagere er **80 personer**.

**Tilmelding senest 5 dage før** sker ved indbetaling af beløbet til foreningens konto i Nordea: regnr: 1329 – ktonr: 6284 747 087. Skriv venligst **"Gang"** og eget navn i tekstfeltet ved kontobetalingen. Hvis man ikke har mulighed for at bruge internetbank til indbetaling, så kan man kontakte formanden og betale kontant ved mødet

Thomas Jensen [tjep11@hotmail.com](mailto:tjep11@hotmail.com) 3022 8758

Hvis man har behov for kørelejlighed til Alsønderup, så nævn det venligst for Thomas, så forsøger bestyrelsen at finde nogle passende chauffører.

## Mit liv med Parkinsons

MIT NAVN ER Else Lammers, og jeg er parkinsonpatient. Min diagnose fik jeg den 1. november 2001, tre måneder efter at jeg var blevet pensioneret fra Københavns Dag- og Aftenseminarium.

Jeg har været folkeskolelærer og læste så til cand. pæd. Jeg har undervist i dansk i over 40 år og har utallige gange stået over for store forsamlinger, holdt oplæg og foredrag, og så står jeg her nu og er betænkelig ved, om jeg kan råbe forsamlingen op, holde balancen i længere tid og læse mit manuskript, uden at der kommer flimrer for øjnene.

At have Parkinsons sygdom ændrer en persons væremåde. Man må simpelthen hele tiden tænke på, hvordan man skal klare sig, hvis uheldet er ude, eller hvis der sker noget uforudset. Jeg er ligefrem et eksempel på det, som jeg skal tale om.

Jeg må gardere mig, så jeg kan afværge de farer, der ligger og lurser. Jeg har travlt, når jeg skal i byen.

Jeg skal have min medicin med, vand i flaske, lidt mad til et mellemmåltid, solbriller, ekstra benklæder, hoftebeskytter og hvad ved jeg. Man må være forberedt på alt. Man er træt, før man nogensinde kommer af sted, og nervøs.

For derhjemme kan man overskue situationen. Men skal man være sammen med fremmede mennesker og ovenikøbet et fremmed sted, så bliver man let konfus og forvirret.

Det medvirker til, at man fravælger sociale aktiviteter. Det er så trygt og godt at være derhjemme, men man isolerer sig, og det er den direkte vej til depression.

DET VAR LÆGEN James Parkinson, London, som i 1817 i et essay beskrev sygdommen så grundigt og fyldestgørende, at sygdommen fik navn efter ham. Men man vidste ikke, hvad sygdommen kom af, og hvori sygdommen bestod.

Det var først i 1950'erne, at man fandt ud af, at sygdommen i hovedsagen skyldtes mangel på signalstoffet dopamin.

## Medlemsinfo

---

Hvad er nu et signalstof? Man kan sige, at det er en kemisk budbringer, som overfører budskaber fra en nervecelle til den næste i lange cellekæder, der udgør nervesystemet.

Stoffet bevirker, at en besked fra hjernen kan sendes ud til for eksempel en muskel, der så gør det, som den får besked på. Mangler der dopamin, kan musklen ikke efterkomme beskeden eller kan kun langsomt gøre, hvad den får besked på.

Den træghed, der hersker, er den samme, som forekommer i tænkningen. Alt går langsomt og trægt. En parkinsonpatient har ord og begreber intakte, men har vanskeligt ved at få dem frem.

JEG HAVDE SELV undret mig over de ret store forandringer, der skete med mig, inden jeg fik klarhed over, hvad jeg fejlede.

Jeg har givet udtryk for mine iagttagelser i digtet 'Et spejl - en gåde' i min lille bog 'Parkinsondigte', som jeg udgav på eget forlag i 2011.

Jeg var blevet så underligt stiv i ansigtet, voksagtig og grim, syntes jeg. Min ene fod dinglede, når jeg gik hen ad gangen, ryggen krummede og værst af alt: Jeg kunne ikke skrive.

Det har heldigvis ændret sig. I dag kan jeg sagtens skrive sammenhængende artikler (mener jeg da).

Der er også det problem, at man ikke kan få begyndt. Det kan vare 23 sekunder længere end for andre mennesker at få formet den sætning, som man gerne vil sige.

Derfor bliver man tavs. Selv om andre af bedste mening forsværger, at de ikke havde tålmodighed nok til at afvente patientens ytring, så ligger det dybt i mennesker, at det varer et vist stykke tid, og ikke mere, inden ens medmenneske får svaret. Det er ikke ond vilje, det er sædvane, der bygger på erfaring.

Parkinsonpatienten registrerer, at samtalepartneren begynder at blive urolig, kigger ud ad vinduet, ser på de andre, der gerne vil sige noget her og nu, og patienten begynder at svede, bliver konfus – og opgiver.

VI FORBINDER som regel Parkinsons sygdom med rysten og bevægelsesproblemer. Men man bliver mere og mere klar over, at der er

## Medlemsinfo

---

andre symptomer, som skyldes sygdommen, eller som er afledt af den. For eksempel søvn

forstyrrelser, sansemæssige symptomer, depression samt mave- og tarmsymptomer. Jeg synes, det er vanskeligt at skelne motoriske fra non-motoriske symptomer.

*Jeg vil give et par eksempler:*

I sidste uge var jeg i Tyskland til et seminar arrangeret af de tyske kulturministerier i Bonn. Vi var ca. 40 mennesker og boede på et flot kurhotel syd for München i Bad Reichenhall i Alperne.

Foruden seminaret var der også udflugt og byvandring og frokost og middag på hoteller og kroer i nabolaget. Vi var en del på farten.

Situationen er den, at jeg lige har været på toilettet, tager læbestift på og blot skal dreje læbestiften tilbage og sætte hylsteret på.

Hvad sker der?

Jeg kan pludselig ikke finde ud af det. Jeg står og fumler med stiften, sætter hylsteret ned over den bløde, røde stift og laver et ordentligt hak i den.

Jeg vender bunden i vejret på læbestiften, jeg er lige ved at smide det hele ned i tasken, men så meget kan jeg dog sanse, at det ville være forfærdeligt, for så ville hele tasken blive smurt ind i læbestift. Jeg er lige ved at græde.

Så kommer der en dame og hjælper mig. Hun tager over, får hætte på og tørret hele hylsteret af. Jeg kommer til mig selv. Er ulykkelig, men hvad kan jeg gøre? Sige tak og forklare, at jeg har Parkinson?

Er det en reaktion, man kender fra en parkinsonpatient? Nej, men ikke desto mindre er det sygdommen, der er skyld i miseren.

Er det et non-motorisk symptom? Eller er det mangel på kognitiv funktion? Eller hvad? Det opleves som et motorisk problem, men sandheden var, at jeg ikke kunne finde ud af at sætte en hætte på et hylster. Dagen før havde jeg et lignende problem. Da var det nøglen til hotelværelset, som jeg ikke kunne finde ud af at sætte i nøglehullet. Jeg stod helt stille i et minut eller mere og kiggede på nøglen og nøglehullet og kunne ikke finde ud af at forbinde dem med hinanden. Uintelligent? En kognitiv dysfunktion? Jeg vil helst ikke svare.

## Medlemsinfo

---

I sådanne situationer er man glad for, at der er nogle mennesker med hjertet på rette sted, som kommer og hjælper en. Filosofen og teologen K.E. Løgstrup har sagt det på følgende måde: Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.

Der er altid et gensidigt afhængighedsforhold mellem mennesker.

PÅ SAMME TUR, som jeg omtalte ovenfor, blev vi alle placeret på en terrasse, hvor solen skinnede ned fra en blå himmel.

Det var ganske dejligt. Men jeg kan ikke tåle for meget sol. Mit lave blodtryk om dagen får et ekstra dyk i varmen, så jeg lagde en serviet oven på hovedet. Det blev observeret af en herre fra vores selskab. Han kom straks og lånte mig sin kasket. Jeg takkede, men var skamfuld over ikke at have tænkt på, at jeg burde have haft en kasket med mig.

Lidt senere var der livlig snak og aktivitet på terrassen. En rar dame kom hen til mig. Hun havde fået udvirket, at jeg kunne få den bedste plads på terrassen med skygge og en let brise.

Var jeg skamfuld før, så blev jeg det da nu for alvor. Jeg ville ikke tage den gode mands plads, men der var intet at gøre.

Man ville ikke have, at jeg besvime, og jeg måtte være glad for, at jeg fik en fin plads. Altså måtte jeg flytte, og jeg måtte sande en af mine veninders råd til mig: Else, du må lære at tage imod og sige tak.

Hermed kommer jeg ind på et andet aspekt af K.E. Løgstrups analyse af menneskers gensidige afhængighed og den etiske fordring. Han inddrager et nyt begreb, nemlig URØRLIGHEDSZONEN.

Hvad mener han nu med det? Han mener, at alle mennesker er omgivet af en urørlighedszone.

Det hører til almindelig høflighed over for voksne, at man respekterer deres urørlighedszone og ikke går for tæt på. Men, siger han, sådan er det ikke over for børn. Voksne og børn har et andet forhold til hinanden.

## Medlemsinfo

---

En lærer kan for eksempel let komme til at overskride den enkelte elevs urørlighedszone, og det føles som et overgreb på elevens personlighed. Det samme skete for mig.

Det føltes som et overgreb. Jeg blev lidt ked af det, for man blev behandlet som et barn, der skulle opdrages. Jeg måtte lære at tænke mig om. Men nogle vil nok sige, at jeg måtte være taknemlig.

Det var jeg også, og det var jo rørende med al den omsorg, men jeg oplevede det som en overskridelse af urørlighedszonen.

Men siger vi ikke altid, at vi skal bryde tabuerne ned og italesætte emner, som vi har svært ved at tackle?

Jo, Løgstrup hævder, at der er et spændingsforhold mellem urørlighedszonen og talens åbenhed.

Der er ikke nogen handleanvisninger. Det er som at bevæge sig på en knivsæg.

Der står jeg lige nu. Skal jeg bøje mig ind under et tabu, eller skal jeg italesætte problemet?

Kort sagt: skal jeg fortælle, hvad jeg oplevede på Münchens hovedbanegård forleden onsdag, eller skal jeg lade være?

Min mand og jeg sad på Marienplatz og så opræden. Vi fik en campari og en hel flacon med juice.

Vi fik en del, men det var også meget varmt. Vi sagde farvel til hinanden. Hans skulle på et museum, og jeg ville i forretninger.

Så begynder noget at krible. Jeg kan ikke finde et toilet, jeg går videre. Det bliver værre og værre. Jeg går hurtigt. Nu må jeg da snart være ved banegården. Jeg går for langt, tilbage igen, endelig ser jeg skriften Hauptbahnhof.

Jeg styrter ind i forhallen. Der står et skilt. Toiletterne befinder sig i den anden ende af ankomsthallen. Af bare skuffelse og nervøsitet begynder jeg at dryppe. Al koncentration er nødvendig. Et dryp mere, 2, 3, 4, jeg kan ikke mere. Jeg giver op, eller rettere musklerne giver op.

Det føles, som om det er en fremmed, der lukker op for sluserne. Der er intet at gøre. Det vælder ud. Jeg løber, holder frakken sammen, så andre måske ikke kan se de våde bukser.



## Medlemsinfo

---

Ud på gaden, over sporvognsskinnerne, ind på hotellet, der lå lige over for hovedbanegården.

Ingen ser op, da jeg kommer derind. Er heldigvis alene i elevatoren op, plastikkortet frem, i helle.

Det er forfærdeligt. Det er ydmygende. I vores kultur kan man ikke gå med våde benklæder.

Man er som et barn. Og man bliver betragtet som et barn og dermed som en, der ikke rigtig kan gøre for det. En, der ikke har check på sig selv. Og er der noget værre?

Nu er det fortalt. Man kan komme over det. Måske kan vi more os over det. For nu er det blevet en historie.

Hvordan får vi et livsindhold, selv om vi har non-motoriske symptomer? Hvordan klarer vi patient-pårørende-problematikken?

Skal vi tale åbent om alting? Skal vi respektere urørlighedszonen?

Men skal hele livet da gå med at øve sig på at leve med Parkinsons sygdom og gøre gymnastik, løbe og danse, tromme og spise sundt, være fornuftig og øve sin stemme, ikke få noget i den gale hals, men synge og afspænde og træne og rette ryggen. Er det livet?

Når det lykkes mennesker imellem, er det at sammenligne med kunst. En livskunst. Og det er vel egentlig det, vi er samlet om at finde frem til i dag.

Jeg vil slutte med et citat fra den færøske digter William Heinesens bog *'Laterna Magica'*: »Vist er verden i mange henseender, ja måske i hovedsagen begrædelig, og afslutningen i alt fald barsk og bitter nok; men på den lange vej ud til færgestedet og enden sker der mange lystige og lattervækkende ting, såvel som skønne og mindeværdige, der låner livet og nuet den varme hjemlighed, der gør det værd at leve og elske«.

***Else Lammers***



## Cafeerne i området

### Helsingør:

1. mandag i måneden i Fiolgade 17 C.

Indgang overfor FØTEX's P hus.

Der er åbent fra kl. 14.00 - 16.00

Kontakt: Ole Maymann 2016 5682 [ole.maymann@mail.dk](mailto:ole.maymann@mail.dk)

### Frederikssund:

1. tirsdag i måneden kl. 14.00

Lundevej 48

Kontakt: Peder Grønne 4044 5633 [pedgro@mail.dk](mailto:pedgro@mail.dk)

### Allerød:

2. lørdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

Menighedshuset, Aggebovej 5

Kontakt: Ole Kræmmer 4089 4810 [ole.kremmer.ole@gmail.com](mailto:ole.kremmer.ole@gmail.com)

### Hillerød:

3. mandag i måneden kl. 14.30 – 16.30

Grønnegadecentret, Grønnegade 15

Kontakt: Flemming Rønhøj 2215 4235 [flemming@ronhoj.dk](mailto:flemming@ronhoj.dk)

### Egedal:

I 2019: 4.3.2019 – 15.4.2019 – 13.5.2019 – 3.6.2019– alle dagene kl. 13.30 – 15.30

Hep-Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse

Kontakt: Ulla Gundtoft, 4717 0385 [ulla@gundtoft-stenlose.dk](mailto:ulla@gundtoft-stenlose.dk)

### Halsnæs:

1. torsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

Paraplyen, Jernbanegade 2, 3300 Frederiksværk

Kontakt: Kirsten Hansen 2068 6891 [kirstenstrand126@gmail.com](mailto:kirstenstrand126@gmail.com)

## **Parkinsonforeningen Nordsjællandskredsen.**

Formand  
Thomas Jensen.  
Sjølundsparken 50,  
3150 Hellebæk  
Tlf. 3022 8758  
[tjep11@hotmail.com](mailto:tjep11@hotmail.com)

Næstformand  
Dorrit Hermann  
Essingen 35  
3070 Snekkersten  
Tlf. 2177 0525  
[dorrit.hermann@youmail.dk](mailto:dorrit.hermann@youmail.dk)

Kasserer  
Ole Lützhøft  
Skibsegen 56  
3070 Snekkersten  
Tlf. 4089 8222  
[ole@lutzhoft.dk](mailto:ole@lutzhoft.dk)

Bestyrelsesmedlem  
Ea Bernhard  
Timorvej 8A  
3400 Hillerød  
Tlf. 3068 3814  
[timorhus@gmail.com](mailto:timorhus@gmail.com)

Bestyrelsesmedlem  
Marianne Bøgh Larsen  
Eckersbergsvej 6  
3000 Helsingør  
Tlf. 4075 7217  
[boegh@stofanet.dk](mailto:boegh@stofanet.dk)

Bestyrelsesmedlem  
Preben Carøe  
Ringvej 24  
2970 Hørsholm  
Tlf. 2171 3888  
[pc@caroeconsult.com](mailto:pc@caroeconsult.com)

Ressourceperson  
Ole Kræmmer  
Pileallé 16  
3450 Allerød  
Tlf. 4089 4810  
[ole.kremmer.ole@gmail.com](mailto:ole.kremmer.ole@gmail.com)

Web-Master  
Flemming Rønhøj  
Munkeengen 4 st th  
3400 Hillerød  
Tlf. 2215 4235  
[flemming@ronhoj.dk](mailto:flemming@ronhoj.dk)

Plads til dig

Medlemsinfo \_\_\_\_\_



Afsender:	Thomas Jensen Sjølundsparken 50 3150 Hellebæk.
-----------	--

Huskeseddel til opslagstavlen.

10. marts kl. 13.45 Dans med Elisabeth Dalsgaard og musikalsk underholdning ved Per Palmkvist Knudsen og efterfølgende spising

6. april kl. 15.00 Nordsjællandskredsens Generalforsamling med et musikalsk indslag og efterfølgende spising

30. april kl. 18.30 Møde med fysioterapeut Birgitte Brabrand om brug af musik for at forbedre gangfunktionen