

Nyhedsbrev ”Midt i en Corona-tid”, marts 2020.

Indhold: I disse dage i Parkinsonforeningen, ”når noget slutter kan noget andet tage sin begyndelse”, ideer til hjemmetræning, om boksning, ”bestyrelsen i arbejdstøjet.... hjemme”?



Sikke tider ! Sikke tider !

I sidste nyhedsbrev skrev vi : ”Næsten alle Parkinsonforeningens arrangementer aflyses i disse dage for at undgå smitte af Corona-virus.”

Nu er **alle** generalforsamlinger udsat – KBH/Frb-kredsen nåede lige at få overstået vores. Pyh! Men de fleste andre arrangementer i foreningen er ligeledes udskudt. Med en undtagelse: landsforeningens forretningsudvalg (FU) kunne afvikles som videokonference. En ny oplevelse, men absolut brugbart, og vi fik klaret de fleste af de presserende sager. Så det kan bestemt anbefales, at kommunikere digitalt.

Og det kunne være et godt råd til os alle til at komme videre med : *når noget er udelukket / eller slut, så er det tid til at opdyrke noget andet.* Hvad med at ”face-time” med børn og børnebørn? Eller ”skype”? Bed bare børnene om hjælp til at komme i gang. Ja, lær noget nyt, som kan få denne tid til ikke bare at passere, men til at blive en periode med nye færdigheder.

Men hvordan klarer man sig så ”Midt i en Corona-tid”? Her er nogle idéer:

Om træning: Selvfølgelig skal man gå sig nogle ture i det dejlige vejr, vi har i disse dage. Og selvfølgelig holder man god afstand, som det anbefales.

Men når man er inden døre, så kunne man prøve noget nyt: på youtube findes mange interessante små videoer: Prøv f.eks. at skrive "**Audun Myskja**" i søgefeltet. Myskia er norsk neurolog med speciale i Parkinson og en god ven af danske Parkinsonramte. Der findes mange små fine videoer om f.eks. afspænding, om forskellige former for træning og meget andet at blive klog af med Myskja.' Prøv f.eks. : "**Finn rytmen!: Slik holder du deg gående**".

Myskja er særdeles velkendt i Norge, men danske, som tør give sig i kast med det norske, kan også lære meget. Og de gode træningsvideoer, kan man benytte igen og igen.

Dans med Parkinson – kan man stadig gøre hjemme 😊.

Om at vedligeholde sin stemme: på DR-tv findes i disse dage "Morgensang med Philip Faber" ved 9-tiden: Og hvis du ikke lige fangede det fra morgenstunden, så kan sangene findes på DR's hjemmeside, hvor man jo kan synge dem igen og igen. Der er både gamle og kendte, men også helt nye, så man får en ny udfordring.

På **youtube** kan man også finde 4 gode programmer med den norske logopæd, Gry Sundland, som gennemgår en mængde gode stemmeøvelser til hjemmetræning for Parkinsonramte.

Til orientering i almindelighed : læs vore broderlandes hjemmesider : Sverige : <http://www.parkinsonforbundet.se> eller Norge: <https://parkinson.no>. Der er altid noget nyt at tage med sig.

Om at være **ynge med parkinson**, se her : <https://www.parkinson.dk/ynge>
Den aktuelle gruppe yngre har lavet 3 herlige film, om at være yngre med ps !
Og de kan også ses på www.parkinson.dk.

Ja, der er meget at kaste sig over, nu hvor vi har tiden. Nu da mange af hverdagens opgaver ikke kan udføres. Nu da vi er nødt til at tilbringe tiden inden døre.

OGvidste du (for resten), at tyggegummi kan bedre synkning og mundtørhed hos personer med Parkinsons sygdom? Siger talepædagogen 😊



Og nu til noget helt andet: har du læst om det nyeste inden for Parkinson-træning: **boksning** ! Læs om det på www.parkinson.dk fra 3. januar i år : "**Parkinson får tæsk !**"

Foreningen er ved at etablere en uddannelse af erfarne boksetrænere fra nogle af de store bokseklubber. Trænerne skal lære om Parkinsonisme, så de kan tilrettelægge gode træningstilbud til de af vore medlemmer, som har lyst til at prøve noget andet end de mest gængse træningsformer.



Og hvordan klarer bestyrelsen så at arbejde videre uden at være i samme rum ?

Ja, det er jo ikke let, fordi mange er nye, og er ved at lære forening og bestyrelsesarbejde at kende. Men vi klør på. Og Lisbeth og Diana fungerer som koordinatører for arbejdsprocessen som er mails og sms og lidt "face-timing".

Vi har måttet opgive at holde den sædvanlige årlige planlægningsdag, og det har betydet, at meget af det som skal drøftes nu må skrives ned. Og det har vist sig at blive godt, idet vi derved har fået et materiale, som kan benyttes til at lave en "Håndbog for bestyrelsen" med alle de nødvendige værktøjer til at planlægge en sæson. Så det er vi i gang med. Herefter kommer de konkrete planer.

Opfordring til medlemmerne: hvis nogle af jer har gode ideer til denne "Midt-i-en-corona--tid", så send dem gerne til bestyrelsen@gribdagen.nu. Så offentliggør vi dem i næste udgave af nyhedsbrevet.

Diana Holm, *formand* og Lisbeth Viberg, *næstformand*

Næste Nyhedsbrev forventes stadig udsendt omkring 1. maj. 2020