



## Óskum eftir fólki í framboð í nýja stjórn Parkinsonsamtakanna

Laugardaginn 29. mars verður aðalfundur Parkinsonsamtakanna haldinn. Á fundinum verða kosnir þrír nýir stjórnarmenn og einn varamaður í stjórn. Við óskum eftir fólki til að bjóða sig fram í stjórn samtakanna. Allir félagsmenn geta boðið sig fram en lögð er áhersla á að bæði Parkinsongreindir og aðstandendur hafi sæti í stjórn félagsins.

Þeir sem hafa áhuga á að bjóða sig fram í stjórn eru beðnir um að hafa samband við Ernu Guðmundsdóttur, starfsmann Parkinsonsamtakanna, í síma 552-4440.

## Laugardagsfundurinn 1. mars

Næsti laugardagsfundur verður þann 1. mars kl. 11.00 í kaffistofunni á 1. hæð í Hátúni 10b. Á fundinum verður notaleg kaffihúsastemning og góður félagsskapur. Allir velkomnir!

## Næstu jafningjastuðningsfundir

Jafningjastuðningsfundirnir eru haldnir annan hvern miðvikudag kl. 17 í kaffistofunni á 1. hæð í Hátúni 10b. Næstu fundir verða haldnir 26. febrúar, 12. mars og 26. mars. Á þessum fundum gefst félagsmönnum tækifæri til að spjalla saman og fá stuðning frá fólki í sömu sporum.

## Áminning með SMS eða tölvupósti

Núna er hægt að skrá sig á lista hjá Parkinsonsamtökunum og fá áminningu í farsímann með SMS skilaboðum eða með tölvupósti daginn fyrir fundi samtakanna. Þetta á bæði við um jafningjastuðningsfundina og laugardagsfundina.

Ef þú hefur áhuga á að skrá þig á listann þá getur þú skráð þig á næsta fundi eða haft samband við Ernu með því að senda tölvupóst á [parkinson@parkinson.is](mailto:parkinson@parkinson.is) eða með því að hringja í síma 552-4440.

## Run-the-World 4 Parkinson's Disease

Marcus M. Cranston (Mark) er bandarískur læknir sem greindist með Parkinsonsjúkdóminn árið 2010, þá 44 ára gamall. Hans helstu áhugamál eru íþróttir og ferðalög og hann hefur ákveðið að sameina þessi tvö áhugamál með því að skipuleggja persónulega áskorun sem felst í því að hlaupa 4 mílur (6,4 km) í 44 löndum á 4 vikum og 4 dögum. Áskorunina kallar hann „Run-the-World 4 Parkinson's Disease“ en með þessu verkefni vill hann vekja athygli á Parkinsonsjúkdóminum um allan heim.

Mark mun byrja að hlaupa í Mongólíu þann 4. apríl og enda ferðina í London þann 5. maí. Hann verður á Íslandi 4.-5. maí og hefur óskað eftir því að hitta félagi úr Parkinsonsamtökunum til að ræða Parkinsonsjúkdóminn hér á landi. Stjórn Parkinsonsamtakanna ætlar að taka á móti Mark sunnudaginn 4. maí kl. 15 og eru allir félagsmenn sem hafa áhuga á því að hitta Mark velkomnir. Nánari upplýsingar um staðsetningu verður auglýst síðar.

Hægt er að fá allar nánari upplýsingar um verkefnið á heimasíðunni [www.444parkinsonstraveler.org](http://www.444parkinsonstraveler.org) og á Facebook síðunni [www.facebook.com/444parkinsonstraveler](http://www.facebook.com/444parkinsonstraveler).



Marcus M. Cranston



Fylgdu okkur á Facebook!  
Parkinsonsamtökin á Íslandi

## Á dagskrá

26. feb. - Jafningjastuðningsfundur í Hátúni 10, kl. 17.00

1. mars - Laugardagsfundur í Hátúni 10, kl. 11.00

12. mars - Jafningjastuðningsfundur í Hátúni 10, kl. 17.00

26. mars - Jafningjastuðningsfundur í Hátúni 10, kl. 17.00

5. apríl - Laugardagsfundur í Hátúni 10, kl. 11.00

## Laugardagsfundurinn í janúar

Fyrsti laugardagsfundur ársins var haldinn þann 11. janúar. Andri Þór Sigurgeirsson, sjúkráþjálfari á Reykjalundi, sagði frá Parkinsonráðstefnu sem haldin var í Montreal árið 2013. Fyrirlesturinn var mjög fróðlegur og margt áhugavert sem kom fram. Til dæmis hafa rannsóknir sýnt enn einu sinni hvað hreyfing er mikilvæg fyrir fólk með Parkinson. Samkvæmt nýjum rannsóknum hafa Tai Chi æfingar, tangó og gönguferðir sérstaklega góð áhrif fyrir Parkinsonsjúklinga. Aðrar nýlegar rannsóknir sýna að grænt te hefur góð áhrif á taugarnar og því mælir Andri með tveimur bollum af grænu tei á dag.



## Uppskrift af hollu og góðu brauði

- 3 bollar **gróft spelt** (eða heilhvæiti)
- 1 bolli **múslí**
- 1 1/2 bolli **fræ** (t.d. sólblómafræ og graskersfræ)
- 1/2 bolli **rúsínur** (eða þurrkuð ber eftir smekk)
- 3-4 tsk. **vínsteinslyftiduft**
- 1 tsk. **sjávarsalt**
- 1/2 líter **AB-mjól**

Öllum þurrefnunum er blandað saman í skál og svo er AB-mjólkin sett út í. Deigið sett í form og bakað við **180°C** í 40 til 45 mínútur. Þetta brauð er alveg sérstaklega gott með grænu tei.

*Maður getur ekki hugsað vel, elskað vel eða sofið vel ef maður hefur ekki borðað vel.*

Virginia Woolf, rithöfundur

## Laugardagsfundurinn í apríl

Þann 5. apríl mun Guðrún Hafsteinsdóttir, iðjupjálfi hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins koma í heimsókn til okkar og segja okkur frá sínum störfum. En þessi fundur nánar auglýstur síðar.

## Heimildarmyndin í netútgáfu

Heimildarmyndin „Parkinsonsjúkdómurinn á Íslandi“ var sýnd á RÚV þriðjudaginn 28. janúar s.l. en við höfum fengið mjög góð viðbrögð við myndinni víða að.

Núna er unnið að netútgáfu myndarinnar sem verður aðgengileg á heimasíðunni [www.parkinson.is](http://www.parkinson.is) en það verður auglýst nánar í Pésanum þegar hún verður tilbúin og komin á netið.

## Laugardagsfundurinn í febrúar

Þann 1. febrúar kom Steinunn Leifsdóttir, íþróttaræðingur, í heimsókn til okkar til að kynna nýjan mynddisk, *Sterk og létt í lund*. Steinunn gaf út diskinn ásamt Ásdísi Halldórsdóttur í lok síðasta árs en á honum eru átta lauffléttir og hressandi æfingartímar. Á disknum eru m.a. þolæfingar, styrktaræfingar, jógaæfingar og teygjur. Það eru sýndar bæði standandi og sitjandi æfingar þannig að allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Mynddiskinn er hægt að kaupa í Hagkaup, Eymundsson, Máli og menningu og búðum Hrafnistu.



## Sönggleði Parkinsonsamtakanna

Sönggleði Parkinsonsamtakanna var haldin þann 29. janúar s.l. í Furugerði 1 sem er þjónustu- og félagsmiðstöð á vegum Reykjavíkurborgar. Árni Heiðar Karlsson, kórstjóri og tónlistarmaður, stjórnaði söngnum og spilaði undir á píanó. Eftir sönginn var boðið upp á kaffi og kleinur og þá gafst fólki tækifæri til að spjalla saman.

Sönggleðin var mjög vel sótt en fyrir utan félagi úr Parkinsonsamtökunum var heimilisfólki í Furugerði boðið til sönggleðinnar. Við sendum Árna Heiðari kærar þakkir fyrir að stjórna söngnum en einnig þökkum við starfsfólki Furugerðis fyrir mjög hlýlegar móttökur.



Árni Heiðar Karlsson

### Pésinn - Fréttabréf

Útgefandi: Parkinsonsamtökin á Íslandi  
Ábyrgðarmaður: Hrafnhildur B. Sigurðardóttir  
[www.parkinson.is](http://www.parkinson.is) - [parkinson@parkinson.is](mailto:parkinson@parkinson.is)