

30 ára afmælisár PSÍ

Parkinsonmyndin frumsýnd



Laugardaginn 7. sept.
kl. 11.00 f.h í Bío Paradís,
Hverfisgötu 54

Páll Kristinn
Pálsson

er umsjónarmaður heimildarmyndarinnar
um Parkinsonsjúkdóminn á Íslandi.

Hann hefur um árabíl starfað sjálfstætt sem rithöfundur, blaðamaður og kvikmyndagerðarmaður. Heimildarmyndir hans um sjúkdóma eru nú orðnar 16 talsins, allar frumsýndar í RÍV, og flestar aðgengilegar á netinu. Páll Kristinn hefur mikla reynslu af starfi með félögum fólks með sjúkdóma, og nú sem stendur ritstýrir hann SÍBS-blaðinu sem kemur út þrisvar á ári, Meginstöð, blaði MS-félags Íslands sem kemur út tvisvar á ári og blaði Neistans, Styrktarfélags hjartveikra barna sem kemur út tvisvar á ári.

Dagskrá afmælis- ársins:

Laugardagur 7. sept.

FRUMSÝNING
á myndinni
PARKINSON

Verð er 1000 kr.
á mann, svo
við verðum að
fjöldmenna
og fylla salinn.

Laugardagur 5. okt.

Ráðstefna um
Parkinson
haldin á
Hótel Hilton.

Þriðjudagur 3. des.

AFMÆLIS-
FAGNAÐUR

Afmælisráðstefna Parkinsonsamtakanna

Laugardaginn 5. október n.k. á Hilton Nordica Hótelinu frá 10:00 - 16:00

Fyrirlesarar verða: dr. Kári Stefánsson, forstjóri deCODE; Hjálmar Bjartmarz, taugalæknir í Svíþjóð; dr. Sigurlaug Sveinbjörnsdóttir, taugalæknir í Bretlandi; Ólafur Eysteinn Sigurjónsson, sameindalíffræðingur og lektor í HR; Kristín Helga Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri og kennari hjá Fjarkennsla.com; og Jónína H. Hafliðadóttir, hjúkerunarfræðingur á taugadeild Landspítala Háskólasjúkrahúss.

Jafningja
stuðningurinn
í kaffistofnu
Hátúni 10b

Næstu
fundir:

4. sept og 18 sept.



Laugardagsfundurinn 4. maí sl.



Ragnar Sær flutti erindi

Ragnar Sær Ragnarsson var gestur laugardagsfundarins 4. maí sl.

Ragnar er eigandi og framkvæmdastjóri Heilsuhótelis Íslands. Flutti hann fróðlegt erindi um starfsemi hótelsins, og einnig um það hvað þar væri í boði og hvernig hann sér það nýttast landsmönnum um ókomna framtíð.

Þá kynnti Snorri Már heilsudagbók sem hann hefur unnið að í nokkurn tíma. Þessi bók á að hjálpa til að gera læknisheimsóknir skilvirkari fyrir báða aðila. Tveimur til þremur vikum fyrir læknisheimsókn er byrjað að skrá í bókina upp- lýsingar um þau einkenni eða vandamál sem á að ræða við lækinn. Stefnt er að því að bókin verði fánleg með haustinu



Guðni Ágústsson var að lýsa því að hann væri farinn að stunda líkamsrækt og hann hefði svo gott af því. Hann væri t.d. miklu betri í rúminu. Þegar konan hans heyrði þetta varð henni að orði - HA HVAÐ SEGIR ÞÚ!?!?
JÁ ÉG SKO HRÝT MIKLU MINNA sagði Guðni þá.



Vorferð PSÍ 2013 - Borgarnes - Langaholt - Bjarneyjarsandur



Fararstjórnir og bílstjórnirinn. - F.v: Tryggvi, Brandur, Guðfinna og bílstjórnirinn Guðbjörn



Lagt af stað - Siglinde og Elín



Súpunnin var gerð góð skil í Langaholti



Það var hópur vaskra kvenna og karla sem mættu í Hátúnið þann 24. maí sl. Þetta var fólk sem lét ekki rigningu og dumbung aftra sér frá því að fara í vorferðalag PSÍ. Það var fólk sem hefur oft komist í hann krappann og þurft að takast á við ýmslegt erfiðara en smá rigningu. Ferðinni var heitið í Borgarnes, þaðan í Langaholt á Snæfellsnesi, svo var haldið yfir Dragann í Hvalfjörðinn og síðasti áningarstaður var Bjarneyjarsandur í Hvalfirði. Fararstjóri var Tryggvi Sigurbjarnarson sem er okkur öllum að góðu kunnur sem fararstjóri og fundarstjóri og margt fleira. Hann er hafsjór af fróðleik og ferðalangarnir fengu að heyra frá honum úrdrátt úr Kjalnesingasögu, fræddust um vandræðabarnið Egil Skallagrímsson og Helgu hina fögru sem synti úr hólma á Hvalfirði með

börnin sín á bakinu o.m.fl. Skagamennirnir Guðfinna og Brandur fræddu okkur um staðhátta á leiðinni enda ættuð þarna úr sveitinni svo þau höfðu frá mörgu að segja. Guðbjörn Jónsson ók rútnuni og gerði það með sóma. Það var ekið frá Borgarnesi í Langaholt eins og áður er getið. Við fengum góðar móttökur í Langaholti. Þar var boðið upp á fiskisúpu og gestgjafinn sagði okkur frá hvernig landbúnaðurinn á staðnum lagðist af og í stað þess að eltast við rollur var farið að eltast við túr(hesta)ista. Guðmundur Magnússon spilaði á píanó og við sungum eins og okkur einum er lagið. Það var mjög hressandi. Frá Langaholti var ekið niður að sjó og sumir fóru að virða fyrir sér brimið. Það var líka hressandi. Síðasti áfangastaður var svo Bjarneyjarsandur. Þar beið



Ung stúlka söng fyrir okkur á Bjarneyjarsandi

okkar hlaðborð með veitingum og sársvangir ferðalangar rifu í sig flatkökur og aðrar kökur. Þarna var tæknin notuð við kynninguna á búskapnum þannig að við sáum myndband um starfseminna á býlinu. Loks kom ung stúlka og söng fyrir okkur og það verður að segjast eins og er að sá söngur var fallelgrí en hjá okkur

í PSÍ. Sem sagt mjög fallelgur. Það voru þreyttir en ánægðir ferðalangar sem kvöddust við Hátúnið um sjö-leytið um kvöldið. Þó veðrið hafi ekki verið með besta móti hafði fólk sól í sinni og naut samverunnar hvert við annað og það er það sem upp úr stendur. - IP



Skjálftinn 2013

*Hinn árlegi Skjálfti var haldinn
fimmtudaginn 13. júní sl.
á Pallinum hjá*

Hrönn og Sigurbirni.

*Góð þátttaka var og nutu
gestir góðra veitinga,
sem á boðstólum voru.*

*Pokkalegt veður var, sólarlaust
en úrkomlaust, og nutu gestir
þessa árlega fagnaðar .*



Heilsukökur Guðrúnar

120 gr. spelt eða heilhveiti

1 tsk matarsódi

1/4 tsk salt

200 gr smjör

140 gr hnetusmjör

160 gr hráskykur

50 gr al-bran

2 stór egg

1 tsk vanilla

200 gr rúsínur eða döðlur

200 gr haframjöl

*Bræðið saman smjör, hnetusmjör
og hráskykur við vægan hita*

*Takið pottinn af hellunni og bætið al-bran út í
og látið bíða í smátíma.*

*Hrærið eggjum og vanilla út í með sleif. Bætið
rúsínum og því sem eftir er út í, hrærið saman.*

*Stórar smákökur settar á bökunarplötu
með teskeið.*

Bakað í ofni í 15 mín. við 180° á blæstri



Stjórn Parkinsonsamtaka Íslands 2013 - 2014:

Formaður: Hrafnhildur B. Sigurðardóttir, sími 820 7691 - **Varaformaður:** Guðrún Jónsdóttir, sími 848 1522

Gjaldkeri: Guðrún Þóra Garðarsdóttir, sími 691 2643 - **Ritari:** Alda Sveinsdóttir, sími 698 0394

Varamenn: Jón Ingi Ragnarsson, sími 587 0384 - Hafsteinn Jóhannesson, 894 1278

Meðstjórnandi: Guðjón Jónson, sími 564 6660, 896 9704 - **Starfsmaður:** Hrönn Ágústsdóttir, sími 862 5201

Þéttun: Umbrot: Steingrímur Lilliendahl - **Prentun:** Grágás hf., Keflavík