

Hreyfðu þig í Takti – borðtennisfólkið tjáir sig





Okkur langar að halda smá ræðu
við viljum ekki valda ykkur mæðu
við vonum að við öll saman
getum haft það þó nokkuð gaman



Erindið á um sjúkdóm að fjalla
um óþægindi og einkenni spjalla
Við munum benda á góða von
til þeirra sem eru með Parkinson



Einkennin
birtast
með
misjöfnum
hætti

við
berjumst
við þau
með
mismiklum
mætti



Mörg
einkennin
eru
hreyfingum
tengd

en önnur
alls ekki
í bráð og í
lengd



Það er varla efni í góða vísu
að telja upp allt sem að veldur krísu.
en þannig að flestir málið skilji
er best að við helstu einkennin þylji





Þú skelfur, þú titrar, smærra þú ritar,
jafnvægið minnkar og hendur sem flinkar
eitt sinn slógu svo létt á ljúfa strengi,
halda ekki takti og eru of lengi.



Fyrst ég gat ekki lengur halðí takti
myndi einkvör halda að ég heldi kj
h e dið takti
a ti

Róddin er veik og ég get ekki
sungid mér finnst ég vera með
raddbandið sprungid.

Einkenni sum sem minna er um talað,
minnkandi sjálfstraust sem getur enn
dalað.

Fylgt getur ýmist þunglyndi eða kvíði,
jafnvel þó að við hlýðum öll Víði



Erfiður dagur og þungur í sinni,
lyktarskyn hverfur og bragð eftir minni.



Þeð eru engin lyf sem lækningu veita
En vísindamenn eru þó ennþá að leita



Lækning er vonandi á næsta leyti
lækning sem kannski öllu breyti

Þangað til við skulum
æfa og æfa
Fyrir okkur er
borðtennis mikil gæfa



Það koma oft dagar sem von gefa góða
eftir hressandi hreyfingu með vangana rjóða
maður finnur að maður ýmislegt getur
og manni líður þá oft svo miklu betur





Þó lyfin ei veiti fullkominn bata
þá verður samt oftast greiðari gata

lyfin sem við að
vörunum berum
einkennin okkar
mildari gerum.



Með samstilltu átaki æfinga og lyfja
mun kannski minnka ótímabær syfja
Við getum átt framundan góða tíð
og einhverjir eflaust um langa hríð





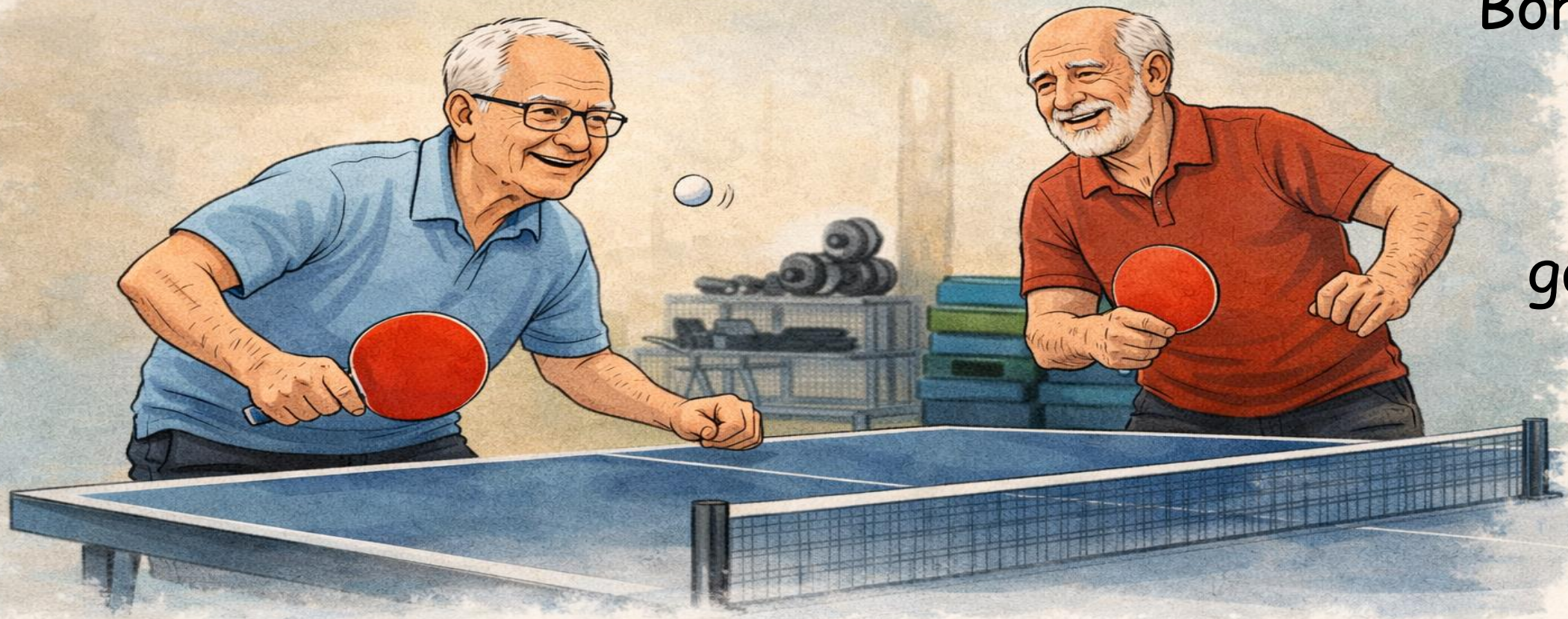
Eitt er víst að við má nú sporna
gott er að hreyfa sig flesta
morgna

Sitjið þið ekki í sófanum heima
og sorgmædd vandanum reyna
að gleyma

Margs konar hreyfing kemur til greina,
margt er það sem ekki sakar að reyna
alls konar hreyfingar fela í sér gæði



að æfa með öðrum er líka æði



Borðtennis
finnst
okkur
gaman að
æfa

Borðtennis finnst okkur gaman að æfa

við hreyfingar góðar skrokkurinn mýkist
svo oft nú um stundir maður sjálfum sér líkist

og teljum
að það sé
mikil gæfa

Reynið að finna út hvað ykkur líkar, fyrir hreyfingu eru ástæður ríkar
borðtennis, badminton, golf eða ganga, finndu nú eitthvað sem lætur þig langa.



Þið endist lengur ef þið æfið í hópi, og minnkandi líkur á að fólk skrópi



En þó að þið missið úr einhverja tíma, er óþarfi endalaust heima að híma

Sýnið nú viðnám vösku vinir, sofið ekki heima í sófanum linir
það þarf ekki að berjast af öllum krafti,
þiggið nú ráð og leiðsögn hjá Takti

