

## Unsere Aktivitäten - für Sie zum Mitmachen!

Mitglieder der Regionalgruppe Kassel sind eingeladen, an der täglichen **Patientenfortbildung** in der Zeit von 13.30 - 14.30 Uhr im Vortrags-saal der Paracelsus-Elena-Klinik teilzunehmen.

**Jeden Donnerstag** bietet die Elena-Klinik **Gruppengymnastik** für Betroffene unter fachlicher Anleitung von 13.15 - 14.00 Uhr an. Voraussetzungen für die Teilnahme sind  
1. weitgehende Geh- und Stehfähigkeit  
2. Mitgliedschaft in der **dpv**

(aus versicherungstechnischen Gründen).

Danach 14 -15 Uhr treffen wir uns zum „**Teestündchen**“ im Speisesaal der Elena-Klinik. Die **Spiele-Gruppe** trifft sich **jeden Donnerstag** um 14.00 Uhr im Speisesaal der Elena-Klinik. Info: Herr Manfred Null Tel.: 05543-910055

An jedem **3. Donnerstag** im Monat findet ein **Gesprächskreis für Angehörige**, an jedem **4. Donnerstag** im Monat eine **Pflegeanleitung und Rückenschule** für Angehörige in der Paracelsus-Elena-Klinik von 13.15 - 14.00 Uhr statt. Info: Frau Katharina Mokry, Tel. 0561-9880900

In Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Baunatal findet am **Mittwoch** von 10.30 - 12.00 Uhr und am **Freitag** von 13.00 - 14.30 Uhr eine **kostenpflichtige Parkinson-Gymnastik** nach der **HORA-Methode** statt.

In Zusammenarbeit mit der Tanzschule „Für-Sie“ findet am **Mittwoch** von 16.00 - 17.30 Uhr ein **kostenpflichtiger „Parkinson-Tanzkurs“** statt. Info für HORA und Tanzen: Frau Christa Bauckloh, Tel:0561- 403272

## Programm 2016

<b>12.01.2016</b>	11.30 Uhr Neujahrsempfang	SHG – Team
<b>09.02.2016</b>	Neues und Bewährtes aus dem Bereich der Parkinson-Behandlung	Prof. Dr. Brit Mollenhauer Paracelsus-Elena-Klinik Kassel
<b>08.03.2016</b>	Arzneimittel richtig anwenden - was ich schon immer darüber wissen wollte	Michael Höckel, Apotheker Leiter der Apotheke, Klinikum Kassel
<b>Freitag! 08.04.2016</b>	Besuch der Celenusklinik für Neurologie in Hilchenbach - Tagesausflug	SHG-Team
<b>10.05.2016</b>	Tipps für das Wohnen mit Parkinson und Vorstellung von Alltagshilfsmitteln	Gisela Degenhardt, Dipl.Soz.Päd. Caritas Kassel
<b>14.06.2016</b>	Seit M. Parkinson bei uns eingezogen ist, ist in unserer Partnerschaft alles anders. Erfahrungsaustausch	Dr. med. Gudrun Ulm, Kassel Doz. AWO Altenpflegeschule SchülerInnen der Altenpflegeschule
<b>12.07.2016</b>	Wo und wie bekommen wir Hilfe? Schwerbehinderung und Pflegebedürftigkeit	Daniel von der Ahé, Sozialdienst Paracelsus-Elena-Klinik Kassel
<b>August</b>	<b>S o m m e r p a u s e</b>	
<b>13.09.2016</b>	Achtsamkeit, Bewegungsqualität, Körperbewußtsein und Gleichgewicht durch Alexander-Technik	Ulrich Bitter, Lehrer der AlexanderTechnik, Stellvtr. Leiter der AT-Schule Berlin
<b>11.10.2016</b>	Sturzprophylaxe - Theorie und Praxis	Michael Hoya, PT, P-Elena-K, Kassel
<b>08.11.2016</b>	In Partnerschaft leben - von Parkinson betroffen	Ute Zöllner, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonischen Werks Kassel
<b>13.12.2016</b>	Adventsnachmittag	SHG – Team
Die Treffen finden (meistens) statt am <b>2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr im Blauen Café</b> in 34131 Kassel, Landgraf-Karl-Str. 26, Haltestelle Walther-Schücking-Platz, Nähe Bhf. Wilhelmshöhe		

An jedem **4. Dienstag** im Monat trifft sich die **Gruppe betroffener Frauen** um 16 Uhr in der KISS, Wilhelmshöher Allee 32 A

Am **letzten Samstag** im Monat laden wir um 14 Uhr zu einem **Spaziergang** ein. Näheres ist zu ersehen in der HNA vom Montag derselben Woche unter „Selbsthilfegruppen“

## Auch mit Parkinson ist es möglich, ein erfülltes Leben zu führen

Berühmte Menschen sind für uns zum Beispiel:  
Papst Johannes Paul II., Muhammed Ali und  
Wilhelm v. Humboldt.

1981 wurde die **d**eutsche **P**arkinson  
**V**ereinigung gegründet zur Hilfestellung,  
Aufklärung und Beratung für die Betroffenen  
und ihre Angehörigen.

Unsere **dPV** Selbsthilfegruppe  
strebt folgende Ziele an:

- Informationen zum Krankheitsbild  
Morbus Parkinson vermitteln
- Kontakte mit Betroffenen, ihren  
Angehörigen und Freunden pflegen
- Ratschläge geben im Umgang  
mit der neuen Lebenssituation
- Neuere therapeutische  
Möglichkeiten vorstellen
- Erfahrungen mit der Krankheit,  
mit Ärzten und Behörden austauschen

### Ansprechpartnerinnen

Vera Borchers                      Margit Herrmann  
Am Krümmershof 105      Druseltalstr.125  
34132 Kassel                      34131 Kassel  
Tel.&Fax:0561-402704      Tel.:0561-3149405  
vborchers@gmx.de              margit-herrmann@arcor.de  
www.parki-kassel.de

## Checkliste zur Parkinson Früherkennung

- | Ja      |   | Nein |
|---------|---|------|
| 1. ( )  | Kommt es vor, dass Ihre Hand zittert,<br>obwohl sie entspannt aufliegt?         | ( )  |
| 2. ( )  | Ist Ihr Gang kleinschrittig geworden<br>und stolpern Sie häufiger als früher?   | ( )  |
| 3. ( )  | Ist Ihre Handschrift schlechter,<br>kleiner und unleserlicher geworden?         | ( )  |
| 4. ( )  | Ist Ihr Gang schlurfend und ziehen<br>Sie evtl. ein Bein nach?                  | ( )  |
| 5. ( )  | Schwingt ein Arm beim Gehen<br>weniger mit?                                     | ( )  |
| 6. ( )  | Haben Sie eine nach vorne<br>gebeugte Körperhaltung?                            | ( )  |
| 7. ( )  | Ist Ihre Stimme monotoner, leiser<br>und undeutlicher geworden?                 | ( )  |
| 8. ( )  | Haben Sie häufig Verspannungen<br>im Schulter-Nacken-Bereich?                   | ( )  |
| 9. ( )  | Ist Ihr Geruchssinn schlechter<br>geworden, speziell für das<br>Gewürz Oregano? | ( )  |
| 10. ( ) | Haben Sie öfter als früher<br>Schlafstörungen?                                  | ( )  |
| 11. ( ) | Fühlen Sie sich häufiger als früher<br>müde und antriebslos ?                   | ( )  |
| 12. ( ) | Fühlen Sie sich innerlich unruhig?  | ( )  |

Wenn Sie mehr als 4 Fragen mit **JA** beantworten,  
sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Kein Grund zu resignieren,  
**gemeinsam** sind wir **stark!**

**Selbsthilfegruppe**  
für an Parkinson Erkrankte,  
Angehörige und Freunde

**Regionalgruppe Kassel**  
der **deutschen Parkinson**  
**Vereinigung e.V.**  
www.parkinson-vereinigung.de

