

Parkinson

Schweiz Suisse Svizzera

Jahresprogramm 2022

Allfällige
Programmänderungen
wegen Covid-19 siehe
www.parkinson.ch >
Veranstaltungen



Parkinson

schweiz suisse svizzera

Agenda 2022

regelmässig	Parkinson-Klettergruppen in BE, BS, GR, LU, SG, TG, ZH	29
regelmässig	«Dance for Parkinson Schweiz» in Basel	30
regelmässig	«ParkiDance» in Bern	31
regelmässig	Parkinson-Kurs «Bewegen & Tanzen» in Zürich neu	32
regelmässig	Paartanzkurs in Ellikon an der Thur	33
regelmässig	Reha-Tanzkurs für Paare in Thun	34
regelmässig	Tangotänzen für Paare in Basel (neu), Bern oder Zürich	35
regelmässig	Parkinson-Singgruppe/Chor «ParkinSong» in Bern neu	36
regelmässig	Tai-Chi-Kurs «Keep-Moving» in Basel neu	37
regelmässig	Qi-Gong-Kurs in Köniz neu	38
1.3.	Elternabend von «Young Carers» in Zürich neu	15
ab 3.3.	Parkinson-Kurs «Move & Dance» in St. Gallen	39
ab 7.3.	Tangokurse in Luzern	40
ab 7.3.	Tai-Chi-Anfängerkurs in Winterthur	41
21.4.	Seminar für Angehörige in Olten	16
ab 27.4.	Kurs «Bewegung und Stimme» in Zürich	42
30.4.	Seminar für Young Adult Carers «Draussen»	17
12.5.	Seminar für Angehörige in Sargans	18
13.–14.5.	Zweitages-Seminar in Valens	19
16.5.	Seminar für Leitungsteams von Selbsthilfegruppen	50
12.–18.6.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Dussnang	45
14.6.	Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)	7
20.–26.6.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Churwalden	46
21.6.	Seminar zu Sozialversicherungen in Chur	20
23.6.	Informationstagung in Valens	8
27.6.–3.7.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Churwalden	46
2.7.	Seminar «Neudiagnose» in Bern	21
9.7.	Seminar für Young Carers bis 18 Jahre	22
25.8.	Seminar für Angehörige «Inseln erkennen» in Luzern	23
25.–28.8.	Qi-Gong-Kurs in Morschach	43
4.–10.9.	Kulturreise nach Westsizilien	47
ab 8.9.	Parkinson-Kurs «Move & Dance» in St. Gallen	39
8.9.	Seminar für Angehörige in Basel	24
10.–17.9.	Aktivferien auf Mallorca	48
17.9.	Informationstagung in der Klinik Bethesda in Tschugg	9
ab 20.9.	Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» (neu Online und Präsenz)	25
28.9.	Seminar «Pflelegend begleiten» in Zürich	26
7.10.	Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht	10
8.–15.10.	Aktivferien auf Mallorca	48
ab 26.10.	Tai-Chi-Anfängerkurs in Winterthur	41
16.11.	Informationstagung im Luzerner Kantonsspital	11
17.11.	Informationstagung im Universitätsspital Basel	12
25.11.	Informationstagung im Inselspital Bern	13
26.11.	Seminar «Neudiagnose» in Zürich	27



Liebe Mitglieder Liebe Interessierte

Parkinson Schweiz hat ein vielseitiges Angebot an Informationstagungen, Seminaren, Kursen und Parkinsonferien. Blättern Sie im Jahresprogramm und suchen Sie, was Sie anspricht.

An unseren Informationstagungen, die wir zusammen mit Spitälern und Kliniken durchführen, erfahren Sie viel Wissenswertes aus der Forschung und über aktuelle Therapiemöglichkeiten.

Unsere Seminare vermitteln Wissen für den Umgang mit der Parkinsonkrankheit im Alltag. Das Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» wird in neuer Form durchgeführt: Online-Treffen werden mit einem Kurs vor Ort kombiniert. Zudem gibt es die beliebten Seminare speziell für Angehörige. Gerne weisen wir Sie auch auf den erstmals stattfindenden Elternabend von «Young Carers» hin. Eingeladen sind Eltern und Grosseltern von jungen Angehörigen.

Oder möchten Sie Ihre Beweglichkeit trainieren? Zur Auswahl stehen u. a. Klettern, Tanzen, Tai Chi oder Qi Gong. Bewegungskurse unterstützen erwiesenermassen die Mobilität von Parkinsonbetroffenen. Zudem erhöht auch der soziale Kontakt in den Kursen die Lebensqualität. Neu gibt es auch eine Parkinson-Singgruppe.

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Angebote interessieren, und geben Ihnen bei Fragen gerne Auskunft.

Susann Egli
Geschäftsführerin

Parkinson Schweiz unterstützt Angebote finanziell.

Mitglieder profitieren von Spezialpreisen.

Alle Angebote und Termine finden Sie auf www.parkinson.ch unter «Veranstaltungen» sowie im viermal jährlich erscheinenden Magazin *Parkinson*.



Foto: Adobe Stock

Inhalt 2022

Informationstagungen

6

14.6.	Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)	7
23.6.	Informationstagung in Valens	8
17.9.	Informationstagung in der Klinik Bethesda in Tschugg	9
7.10.	Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht	10
16.11.	Informationstagung im Luzerner Kantonsspital	11
17.11.	Informationstagung Universitätsspital Basel	12
25.11.	Informationstagung im Inselspital Bern	13

Seminare

14

1.3.	Elternabend von «Young Carers» in Zürich neu	15
21.4.	Seminar für Angehörige in Olten	16
30.4.	Seminar für Young Adult Carers «Draussen»	17
12.5.	Seminar für Angehörige in Sargans	18
13.–14.5.	Zweitages-Seminar in Valens	19
21.6.	Seminar zu Sozialversicherungen in Chur	20
2.7.	Seminar «Neudiagnose» in Bern	21
9.7.	Seminar für Young Carers bis 18 Jahre	22
25.8.	Seminar für Angehörige «Inseln erkennen» in Luzern	23
8.9.	Seminar für Angehörige in Basel	24
ab 20.9.	Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» (neu Online und Präsenz)	25
28.9.	Seminar «Pflelegend begleiten» in Zürich	26
26.11.	Seminar «Neudiagnose» in Zürich	27

Bewegung und Sport

28

regelmässig	Parkinson-Klettergruppen in BE, BS, GR, LU, SG, TG, ZH	29
regelmässig	«Dance for Parkinson Schweiz» in Basel	30
regelmässig	«ParkiDance» in Bern	31
regelmässig	Parkinson-Kurs «Bewegen & Tanzen» in Zürich neu	32
regelmässig	Paartanzkurs in Ellikon an der Thur	33
regelmässig	Reha-Tanzkurs für Paare in Thun	34
regelmässig	Tangotänzen für Paare in Basel (neu), Bern oder Zürich	35
regelmässig	Parkinson-Singgruppe/Chor «ParkinSong» in Bern neu	36
regelmässig	Tai-Chi-Kurs «Keep-Moving» in Basel neu	37
regelmässig	Qi-Gong-Kurs in Köniz neu	38
ab 3.3. / ab 8.9.	Parkinson-Kurs «Move & Dance» in St. Gallen	39
ab 7.3.	Tangokurse in Luzern	40
ab 7.3. / ab 26.10.	Tai-Chi-Anfängerkurse in Winterthur	41
ab 27.4.	Kurs «Bewegung und Stimme» in Zürich	42
25.–28.8.	Qi-Gong-Kurs in Morschach	43

Ferien

44

12.–18.6.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Dussnang	45
20.–26.6. / 27.6.–3.7.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Churwalden	46
4.–10.9.	Kulturreise nach Westsizilien	47
10.–17.9. / 8.–15.10.	Aktivferien auf Mallorca	48

Selbsthilfegruppen

49

16.5.	Seminar für Leitungsteams von Selbsthilfegruppen	50
-------	--	----

Anhang

Anmeldekarten für Informationstagungen	51
Anmeldekarte für Seminare und Kurse	53



Foto: Kurt Heuberger

Informationstagungen

Die Informationstagungen richten sich an Parkinsonbetroffene und deren Angehörige, an Fachpersonen sowie an die interessierte Öffentlichkeit. Sie finden in Kooperation mit Schweizer Kantonsspitalern, Rehabilitations- und Universitätskliniken statt.

Termine 2022

14.6.	Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)	7
23.6.	Informationstagung in Valens	8
17.9.	Informationstagung in der Klinik Bethesda in Tschugg	9
7.10.	Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht	10
16.11.	Informationstagung im Luzerner Kantonsspital	11
17.11.	Informationstagung Universitätsspital Basel	12
25.11.	Informationstagung im Inselspital Bern	13

14.6. Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)

Programm	<p>14.00 Begrüssung Prof. Dr. med. Christian Baumann, Klinik für Neurologie Susann Egli, Geschäftsführerin Parkinson Schweiz «Kraftquellen: Was ist wichtig für Patienten und Patientinnen mit Parkinson?»</p> <p>14.20 Zusammen arbeiten Prof. Dr. med. Christian Baumann, Klinik für Neurologie</p> <p>14.50 Richtig bewegen Daniela Hurni, Physiotherapie, Klinik für Neurologie</p> <p>15.20 Gut essen Dr. med. Evdokia Efthymiou und Dr. med. Sujita Mahendran, Klinik für Neurologie</p> <p>15.50 Pause</p> <p>16.20 Tief schlafen Dr. med. Simon Schreiner und Prof. Dr. med. Christian Baumann, Klinik für Neurologie</p> <p>16.50 Pillen einnehmen Dr. med. Fabian Büchele, Klinik für Neurologie</p> <p>17.20 Bohren und schallen PD Dr. med. Lennart Stieglitz, Klinik für Neurologie</p> <p>17.50 Schlusswort</p>
Datum	Dienstag, 14. Juni 2022
Ort	Universitätsspital Zürich, Frauenklinikstrasse 26, 8091 Zürich
Anreise	<p>Mit dem ÖV: Ab Zürich HB mit dem Tram Nr. 10, bei Haltestelle Haldenbach aussteigen. Danach ca. 100 Meter zu Fuss</p> <p>Mit dem Auto in Richtung Universitätsspital fahren Achten Sie auf die Wegweiser</p>
Kosten	Gratis
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 51 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 31. Mai 2022

23.6. Informationstagung in Valens

Programm	<p>12.00 Mittagessen in der Hotelresidenz (gesponsert)</p> <p>13.45 Begrüssung Dr. med. Roxana Pönisch, Oberärztin Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt Neurologie</p> <p>14.00 Schluckstörung Eliane Lüthi, Logopädie</p> <p>14.30 Behandlung von Parkinson – heute und morgen Dr. Florian Brugger, Oberarzt Neurologie, Kantonsspital St. Gallen</p> <p>15.00 Fragen</p> <p>15.10 Kaffeepause</p> <p>15.40 Würfeln in Gedanken – Effekte auf das Gehen? Prof. Peter Brugger, Valens und USZ</p> <p>16.20 Diskussion Mit den Referentinnen und Referenten</p> <p>16.40 Ende der Tagung</p> <p>17.03 Abfahrt des Postautos nach Bad Ragaz</p>
Datum	Donnerstag, 23. Juni 2022
Ort	Kliniken Valens, Rehabilitationszentrum, 7317 Valens
Anreise	<p>Mit dem Zug nach Bad Ragaz. Von dort mit dem Postauto um 11.35 Uhr nach Valens. Ankunft um 11.52 Uhr</p> <p>Rückreise mit dem Postauto: 17.03 Uhr ab Klinik Valens. Ankunft Bad Ragaz: 17.20 Uhr</p> <p>Mit dem Auto: Autobahn A3, Ausfahrt Bad Ragaz, Sarganserstrasse Richtung Pfäfers, nach ca. 1,5 km rechts abbiegen, auf Valenserstrasse bis Valens. Parkplätze in der Nähe der Klinik</p>
Kosten	Gratis
Anmeldung	<p>Gabriela Wytttenbach, Chefsekretariat Dr. med. Roman Gonzenbach, Kliniken Valens, 7371 Valens 081 303 14 08, gabriela.wytttenbach@kliniken-valens.ch</p>
Anmeldeschluss	Donnerstag, 2. Juni 2022

17.9.

Informationstagung in der Klinik Bethesda in Tschugg

Programm

- 10.30 Begrüssung
Dr. med. Klaus Meyer, Chefarzt und medizinischer Direktor, Klinik Bethesda Tschugg
Dr. med. Helen Lisitchkina, Leitende Oberärztin Parkinson-Zentrum Klinik Bethesda Tschugg
Susann Egli, Geschäftsführerin Parkinson Schweiz
- 11.00 Ursachen für Stürze bei Parkinsonpatienten
Dr. med. Helen Lisitchkina, Leitende Oberärztin
- 11.30 Alternative Therapien bei Gangstörungen
Dr. med. Isabel Keller, Spitalfachärztin
Klinik Bethesda Tschugg
- 12.00 Mittagessen
- 13.30 Wenn das Gehen unsicher wird – physiotherapeutische Massnahmen
Physiotherapeut/-in Klinik Bethesda Tschugg
- 14.00 Mehr Sicherheit im häuslichen Umfeld – ergotherapeutische Massnahmen
Ergotherapeut/-in Klinik Bethesda Tschugg
- 14.30 Ende der Tagung

Datum

Samstag, 17. September 2022

Ort

Klinik Bethesda, 3233 Tschugg

Anreise

Mit dem Zug nach Ins. Von dort fahren Busse zur Klinik zwischen 10.00 und 10.30 Uhr. Für die Rückreise fährt der Bus von der Klinik nach Ins um 14.45 Uhr
Mit dem Auto: Autobahn A1/E25 bis Ausfahrt Kerzers, dann via Ins bis Tschugg den Wegweisern «Klinik Bethesda» folgen. Es gibt Gratisparkplätze auf dem Klinikareal

Kosten

Gratis

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 51 oder bei Klinik Bethesda 3233 Tschugg, Sekretariat Dr. K. Meyer:
032 338 41 20, sekretariatchefaerzte@klinik-bethesda.ch

Anmeldeschluss

Freitag, 26. August 2022

7.10. Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht

Programm	13.45 Offizielle Eröffnung und Moderation 14.00 Fachbeiträge Referenten 14.45 Bewegung und Stimme 15.00 Kaffeepause 15.45 Fachbeiträge Referenten 16.30 Fragen- und Diskussionsrunde 17.00 Ende der Tagung
-----------------	--

Detailliertes Programm siehe
www.parkinson.ch > Veranstaltungen

Datum Freitag, 7. Oktober 2022

Ort Rehaklinik Zihlschlacht AG, Hauptstrasse 2, 8588 [Zihlschlacht](#)

Anreise [Mit dem Zug](#) nach Amriswil oder Bischofszell. Von dort mit dem Bus bis Haltestelle Friedheim, unmittelbar vor der Klinik
[Mit dem Auto](#): Autobahn A1 Zürich–St. Gallen, Ausfahrt Oberbüren oder Gossau, anschliessend Richtung Bischofszell/Amriswil bis Zihlschlacht. Parkplätze stehen zur Verfügung

Einen allfällig nötigen Transport (Rollstuhl) vom Parkplatz bis zur Mehrzweckhalle organisieren unsere Therapeutinnen.

Kosten Gratis

Anmeldung Gabriela Oertig, Rehaklinik Zihlschlacht AG, Hauptstrasse 2
8588 Zihlschlacht
071 424 37 70, veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch

Anmeldeschluss Freitag, 16. September 2022

16.11. Informationstagung im Luzerner Kantonsspital

Programm	<p>13.45 Begrüssung Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter, Leiter Neurozentrum, Luzerner Kantonsspital PD Dr. phil. Tim Vanbellingen, Leiter Parkinsonzentrum, Luzerner Kantonsspital Susann Egli, Geschäftsführerin Parkinson Schweiz</p> <p>14.00 Verschiedene Themen zur Parkinsonkrankheit, Teil 1 Fachvortrag Medizin/Pflege</p> <p>15.15 Pause</p> <p>16.00 Verschiedene Themen zur Parkinsonkrankheit, Teil 2 Fachvortrag Neuropsychologie</p> <p>17.00 Ende der Tagung</p>
-----------------	--

Detailliertes Programm siehe
www.parkinson.ch > Veranstaltungen

Datum Mittwoch, 16. November 2022

Ort Luzerner Kantonsspital, Spitalstrasse 31–46, 6000 Luzern

Anreise [Mit dem Zug](#) nach Luzern
Vom Bahnhof fahren die Busse Nr. 18 oder 19 zum Kantonsspital
[Mit dem Auto](#): Autobahn A2, Ausfahrt Emmen Süd oder Luzern
Zentrum, folgen Sie der Signalisation «Spital»
Die Zahl der Parkplätze ist begrenzt

Kosten Gratis

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 51 oder bei
Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
043 277 20 77, info@parkinson.ch

Anmeldeschluss Mittwoch, 26. Oktober 2022

17.11.

Informationstagung Universitätsspital Basel

Programm

- 13.30 **Begrüssung**
Prof. Dr. med. Urs Fischer, Chefarzt Neurologie,
Universitätsspital Basel
Vertretung von Parkinson-Schweiz
- 13.40 **Parkinson: frühere und aktuelle Krankheitskonzepte**
PD Dr. med. Florian Hatz, Universitätsspital Basel
- 14.00 **Parkinson und die Malerei**
- 14.30 **Pause und Führungen in Gruppen (je 30 Minuten)**
- 16.00 **Künstlerische Therapieansätze bei Parkinsonkrankheit**
Beate Roelcke, Ergotherapeutin Reha Rheinfelden
- 16.30 **Parkinsontherapie, ein Update**
Dr. med. Tobis Piroth, Kantonsspital Aarau
- 17.00 **Ende der Veranstaltung**

Datum

Donnerstag, 17. November 2022

Ort

Kunstmuseum Basel, St. Alban-Graben 16, 4051 [Basel](#)

Anreise

Mit dem ÖV: Ab Bahnhof Basel mit dem Tram Nr. 2 in Richtung «Eglisee/Badischer Bahnhof» bis Haltestelle «Bankverein» (ca. 4 Min. / 2 Haltestellen)

Mit dem Auto: Autobahnausfahrt Basel City und dann Richtung Heuwaage zum Parkhaus «Elisabethen». Ab Parkhaus zu Fuss ca. 5 Min. oder mit dem Tram Nr. 10 in Richtung «Dornach, Bahnhof» bis Haltestelle «Bankverein» (ca. 2 Min./2 Haltestellen)

Kosten

Gratis

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 51 oder bei
Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
043 277 20 77, info@parkinson.ch

Anmeldeschluss

Donnerstag, 27. Oktober 2022

25.11. Informationstagung im Inselspital Bern

Programm

Moderation

Prof. Dr. med. Paul Krack, Leiter Zentrum für Bewegungsstörungen, Neurologische Universitätsklinik, Inselspital Bern

Prof. Dr. med. Mathias Sturzenegger, Professor emeritus, Inselspital Bern

14.00 Begrüssung

Prof. Dr. med. Claudio Bassetti, Direktor Neurologische Universitätsklinik, Inselspital Bern

Susann Egli, Geschäftsführerin Parkinson Schweiz

14.10 Unterschiedliche Präsentationen zum Thema Aktuelles aus der Parkinsonbehandlung, Teil 1

15.15 Pause

16.00 Unterschiedliche Präsentationen zum Thema Aktuelles aus der Parkinsonbehandlung, Teil 2

17.00 Fragen und Diskussion mit allen Experten

17.30 Ende der Tagung

Datum

Freitag, 25. November 2022

Ort

Auditorium Ettore Rossi, Kinderklinik

Inselspital Bern, Freiburgstrasse, 3010 [Bern](#)

Anreise

Mit dem [Bus](#) Nr. 11 ab Hauptbahnhof Bern in Richtung Güterbahnhof, Haltestelle Inselspital

Kosten

Gratis

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 51 oder bei

Parkinson Schweiz, Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg
043 277 20 77, info@parkinson.ch

Anmeldeschluss

Freitag, 11. November 2022



Foto: Adabe Stock

Seminare

Parkinson Schweiz bietet gemeinsam mit spezialisierten Fachpersonen diverse Seminare für Parkinsonbetroffene und deren Angehörige an. Die Seminare werden von Parkinson Schweiz organisiert und von entsprechend qualifizierten Fachpersonen durchgeführt. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Termine 2022

1.3.	Elternabend von «Young Carers» in Zürich neu	15
21.4.	Seminar für Angehörige in Olten	16
30.4.	Seminar für Young Adult Carers «Draussen»	17
12.5.	Seminar für Angehörige in Sargans	18
13.–14.5.	Zweitages-Seminar in Valens	19
21.6.	Seminar zu Sozialversicherungen in Chur	20
2.7.	Seminar «Neudiagnose» in Bern	21
9.7.	Seminar für Young Carers bis 18 Jahre	22
25.8.	Seminar für Angehörige «Inseln erkennen» in Luzern	23
8.9.	Seminar für Angehörige in Basel	24
ab 20.9.	Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» (neu) Online und Präsenz	25
28.9.	Seminar «Pflelegend begleiten» in Zürich	26
26.11.	Seminar «Neudiagnose» in Zürich	27

1.3. Elternabend von «Young Carers» in Zürich **neu**

Thema	Auch Kinder und Jugendliche sind betroffen
Zielgruppe	Eltern und Grosseltern von jungen Angehörigen (von Kindern und bis 18-jährigen Jugendlichen) eines Parkinsonbetroffenen
Inhalt	Mit dem Fortschreiten der Parkinsonkrankheit übernehmen Angehörige immer mehr Aufgaben und Rollen, womit die Belastung im Alltag zunimmt. Dies gilt nicht nur für die Partner und Partnerinnen von Parkinsonbetroffenen, sondern auch für die Kinder und Jugendlichen, die im Alltag mit der Krankheit konfrontiert werden. Kinder und Jugendliche haben viele Fragen oder machen sich viele Vorwürfe. Meist ist es schwierig, diese Themen mit den Eltern zu besprechen. Eine neutrale Fachstelle kann eine Hilfe sein. Parkinson Schweiz hat seit 2021 diverse Angebote für Young Carers. Am Elternabend werden die Projekte und der Sinn dahinter erläutert. Es wird auch Raum für den Austausch untereinander gegeben. Wir hoffen auf zahlreiche interessierte Eltern oder auch Grosseltern.
Datum	Dienstag, 1. März 2022, von 19 bis 21 Uhr
Ort	Stiftung zum Glockenhaus, Sihlstrasse 33, 8001 Zürich
Details	Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Teilnehmende: mind. 20, max. 50 Personen
Kosten	Gratis
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 22. Februar 2022

21.4. Seminar für Angehörige in Olten

Thema	Da sein – nicht bis zur Erschöpfung
Zielgruppe	Angehörige von Parkinsonbetroffenen
Inhalt	Mit dem Fortschreiten der Parkinsonkrankheit übernehmen Angehörige immer mehr Aufgaben und Rollen, womit die Belastung im Alltag zunimmt. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magenprobleme und eine plötzliche Ungeduld gegenüber dem Partner können die Folgen sein. Um Entlastungsangebote zu finden, welche die erhoffte Unterstützung bringen, ist es wichtig, zu analysieren: Wann genau erlebe ich belastende Momente? Wie teile ich mit, dass ich belastet bin und Unterstützung brauche? Welche Aufgaben kann ich abgeben? Welches sind meine Inseln, die mir Kraft geben? – Das Seminar und der Austausch sind lösungsorientiert.
Datum	Donnerstag, 21. April 2022, von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Flörli Olten, Florastrasse 21, 4600 Olten
Details	Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Teilnehmende: mind. 5, max. 8 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 24. März 2022

30.4. Seminar für Young Adult Carers «Draussen»

Thema	Ressourcen in der Natur erkennen
Zielgruppe	18- bis 40-jährige Angehörige
Inhalt	Die Sorgen über deine Eltern oder Grosseltern nehmen zu, und dies neben den Anforderungen, die das Studium oder der Beruf abverlangen. Kommst du langsam an Grenzen oder hast du diese schon übertreten? Möchtest du mal abschalten und Energie tanken? Dieses Seminar richtet sich an junge Erwachsene, die einen Bezug zu Parkinson haben und die etwas über sich und den Umgang mit Stress lernen möchten. Zusammen werden wir nomadisch in der Natur unterwegs sein und gemeinsam Ressourcen erschliessen, die dir in deinem Alltag hilfreich sein können. Möchtest du mehr dazu wissen? Dann wende dich an Kilian Hefti (043 277 20 68, kilian.hefti@parkinson.ch).
Datum	Samstag, 30. April 2022, von 10 bis 20 Uhr
Ort	Wird noch bekannt gegeben
Details	<p>Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Vanessa Zulliger, externe Referentin und Begleitperson</p> <p>Teilnehmende: mind. 5, max. 10 Personen</p>
Kosten	<p>Mitglieder: Gratis, Anfahrt auf eigene Kosten</p> <p>Nichtmitglieder: Gratis, Anfahrt auf eigene Kosten</p>
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 14. April 2022

12.5. Seminar für Angehörige in Sargans

Thema	Da sein – nicht bis zur Erschöpfung
Zielgruppe	Angehörige von Parkinsonbetroffenen
Inhalt	Mit dem Fortschreiten der Parkinsonkrankheit übernehmen Angehörige immer mehr Aufgaben und Rollen, womit die Belastung im Alltag zunimmt. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magenprobleme und eine plötzliche Ungeduld gegenüber dem Partner können die Folgen sein. Um Entlastungsangebote zu finden, welche die erhoffte Unterstützung bringen, ist es wichtig, zu analysieren: Wann genau erlebe ich belastende Momente? Wie teile ich mit, dass ich belastet bin und Unterstützung brauche? Welche Aufgaben kann ich abgeben? Welches sind meine Inseln, die mir Kraft geben? – Das Seminar und der Austausch sind lösungsorientiert.
Datum	Donnerstag, 12. Mai 2022, von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Hotel Post Sargans, Bahnhofstrasse 1, 7320 Sargans
Details	Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Teilnehmende: mind. 5, max. 8 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 14. April 2022

13.–14.5. **Zweitages-Seminar in Valens**

Thema	Leichter mobil im Alltag
Zielgruppe	Parkinsonbetroffene mit oder ohne Angehörige(n)
Inhalt	Die durch die Parkinsonkrankheit veränderte Bewegungssituation ist für Betroffene und ihre Angehörigen eine Herausforderung. Umso wertvoller ist es, sich zwei Tage Zeit zu nehmen, um verschiedene Alltagsabläufe zu üben und zu optimieren, z. B. aufstehen vom Stuhl oder vom Boden, ein- und aussteigen ins und aus dem Bett sowie drehen im Bett. Die Übungen sollen dazu beitragen, dass sich die Mobilität im Alltag verbessert. Zudem werden verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten ausprobiert. Was ist angenehm, was nicht? Die Kursleiterinnen gehen auf individuelle Fragestellungen der Teilnehmenden ein. Der Austausch in der Gruppe rundet den zweitägigen Aufenthalt ab. Das Seminar findet in Valens statt, übernachtet wird in Bad Ragaz.
Daten	Freitag, 13. Mai, 10 Uhr bis Samstag, 14. Mai 2022, 16 Uhr
Ort	Kliniken Valens, Rehasentrum, 7317 Valens
Details	Leitung: Cilly Valär, Kinästhetiktrainerin Stufe III, und Tamara Lenherr, Kinästhetiktrainerin Stufe II, Kliniken Valens Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 300.– pro Person im Einzelzimmer, inkl. Vollpension CHF 280.– pro Person im Doppelzimmer, inkl. Vollpension Nichtmitglieder: CHF 360.– pro Person im Einzelzimmer, inkl. Vollpension CHF 340.– pro Person im Doppelzimmer, inkl. Vollpension
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Katharina Scharfenberger, Parkinson Schweiz 043 277 20 62, katharina.scharfenberger@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 12. April 2022

21.6. Seminar zu Sozialversicherungen in Chur

Thema	Wie ist es, wenn ich nicht mehr voll leistungsfähig bin?
Zielgruppe	Parkinsonbetroffene im Erwerbsalter. Auch Angehörige sind willkommen
Inhalt	Wer an Parkinson erkrankt und im Erwerbsleben steht, muss sich neu orientieren. Schnell tauchen Fragen rund um die Sozialversicherungen auf. Wird mein Lohn bei (Teil)-Arbeitsunfähigkeit weiterbezahlt? Wann habe ich Anspruch auf Leistungen der IV? Wie spielen die verschiedenen Sozialversicherungen ineinander, wo können Lücken entstehen? Zudem wird die Frage aufgegriffen, zu welchem Zeitpunkt der Arbeitgeber und die Arbeitskollegen informiert werden sollen. Ein Betroffener sagt: «Mit Parkinson kann ich noch alles machen, aber alles zusammen geht nicht mehr.» Die Parkinsonkrankheit mit ihren vielen Facetten wirkt sich sehr unterschiedlich auf die Leistungen aus. Einige dieser möglichen Einschränkungen kennenzulernen, hilft beim Gespräch mit dem Arbeitgeber und den Sozialversicherungen.
Datum	Dienstag, 21. Juni 2022, von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Hotel Stern Chur, Reichsgasse 11, 7000 Chur
Details	Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Teilnehmende: mind. 15, max. 30 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 25. Mai 2022

2.7. Seminar «Neudiagnose» in Bern

Thema	In den letzten drei Jahren die Diagnose Parkinson erhalten?
Zielgruppe	Personen, die in den letzten drei Jahren neu mit der Diagnose Parkinson konfrontiert wurden, und ihre Angehörigen
Inhalt	Mit der Diagnose Parkinson tauchen Fragen auf. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über die Krankheit und unsere Angebote, denn Wissen gibt Sicherheit und ermöglicht Selbstbestimmung. Prof. em. Dr. med. Mathias Sturzenegger, erfahrener Neurologe und Mitglied unseres Vorstands, informiert Sie über die verschiedenen Aspekte der Parkinsonkrankheit und beantwortet Ihre Fragen. Das Beratungsteam von Parkinson Schweiz erläutert Angebote der Vereinigung und geht auf Themenbereiche ein, die sich oft mit der neuen Diagnose stellen.
Datum	Samstag, 2. Juli 2022, von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Altes Tramdepot, Grosse Muristalden 6, 3006 Bern
Details	<p>Leitung: Prof. Dr. med. Mathias Sturzenegger, Neurologe, emeritierter Chefarzt der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital Bern sowie Ruth Dignös und René Gossweiler vom Beratungsteam von Parkinson Schweiz</p> <p>Teilnehmende: mind. 10, max. 20 Personen</p>
Kosten	<p>Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung</p> <p>Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung</p>
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 3. Juni 2022

9.7. Seminar für Young Carers bis 18 Jahre

Thema	Eigene Ressourcen in der Natur erkennen
Zielgruppe	13- bis 18-jährige Angehörige
Inhalt	Bist du 18 Jahre alt oder jünger? Fühlst du dich manchmal verunsichert und müde? Wünschst du dir Veränderung? Dieses Seminar richtet sich an Jugendliche, deren Eltern oder Grosseltern oder sonst ein Verwandter oder Bekannter an Parkinson erkrankt ist und die in der Natur lernen möchten, wie sie auf sich und ihre Bedürfnisse achtgeben können. An diesem Seminar wird erlebnispädagogisch gearbeitet. Wir werden im Freien kochen und verschiedene Übungssequenzen in der Natur haben. Dabei wirst du neue Ressourcen in dir erkennen. Möchtest du mehr dazu wissen? Dann wende dich an Kilian Hefti (043 277 20 68, kilian.hefti@parkinson.ch).
Datum	Samstag, 9. Juli 2022, von 9 bis 18 Uhr
Ort	Raum Zentralschweiz
Details	<p>Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Vanessa Zulliger, externe Referentin und Begleitperson</p> <p>Teilnehmende: mind. 5, max. 10 Personen</p>
Kosten	<p>Mitglieder: Gratis, Anfahrt auf eigene Kosten</p> <p>Nichtmitglieder: Gratis, Anfahrt auf eigene Kosten</p>
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Dienstag, 14. Juni 2022

25.8. Seminar für Angehörige «Inseln erkennen» in Luzern

Thema	Trotz allem Gehetze – zurück zur Natur
Zielgruppe	Angehörige, die gut zu Fuss unterwegs sind
Inhalt	<p>Pflegende Angehörige übernehmen im Alltag immer mehr Aufgaben. Die eigenen Bedürfnisse werden zunehmend zurückgestellt. In den Beratungen berichten Angehörige, dass sie das Wandern aufgeben mussten und nicht mehr oft aus den eigenen vier Wänden herauskommen. Dieses Seminar bietet den Teilnehmenden die Gelegenheit, die Natur für sich wieder zu entdecken. Es soll erkennen lassen, welches die eigenen Energieinseln sind und wie diese erhalten oder wiederaufgebaut werden können. Dabei werden die Themen Belastung und Entlastung besprochen. Um Luft zu schaffen, werden wir in die Natur rausgehen und hoffentlich einiges erleben. Geht es dem Angehörigen gut, geht es auch dem Parkinsonbetroffenen besser.</p>
Datum	Donnerstag, 25. August 2022, von 13 bis 17 Uhr
Ort	Kanton Luzern
Details	<p>Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz</p> <p>Teilnehmende: mind. 5, max. 10 Personen</p>
Kosten	<p>Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung</p> <p>Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung</p>
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 28. Juli 2022

8.9. Seminar für Angehörige in Basel

Thema	Da sein – nicht bis zur Erschöpfung
Zielgruppe	Angehörige von Parkinsonbetroffenen
Inhalt	Mit dem Fortschreiten der Parkinsonkrankheit übernehmen Angehörige immer mehr Aufgaben und Rollen, womit die Belastung im Alltag zunimmt. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magenprobleme und eine plötzliche Ungeduld gegenüber dem Partner können die Folgen sein. Um Entlastungsangebote zu finden, welche die erhoffte Unterstützung bringen, ist es wichtig, zu analysieren: Wann genau erlebe ich belastende Momente? Wie teile ich mit, dass ich belastet bin und Unterstützung brauche? Welche Aufgaben kann ich abgeben? Welches sind meine Inseln, die mir Kraft geben? – Das Seminar und der Austausch sind lösungsorientiert.
Datum	Donnerstag, 8. September 2022, von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Migros-Klubschule Gundelitor, Jurastrasse 4, 4053 Basel
Details	Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Sozialberater Bereich Beratung und Bildung, Parkinson Schweiz Teilnehmende: mind. 5, max. 8 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Donnerstag, 11. August 2022

ab 20.9.

Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» **Online und Präsenz**

Thema	Regie im eigenen Leben übernehmen, Neues wagen und gewinnen – mit/trotz Parkinson? Wie Veränderung gelingt
Zielgruppe	Parkinsonbetroffene und Angehörige
Inhalt	Ein kompetenter und eigenständiger Umgang mit Veränderung ist ein wichtiger Schlüssel zu Erfolgserlebnissen und Lebensqualität. Wie begegnet man unausweichlichen Veränderungen? Wie entwickelt man motivierende Perspektiven und Mut zu neuen Schritten? – Das Konzept zur Veränderungskompetenz von Dr. Sibylle Tobler bündelt langjährige Erfahrungen in der Begleitung von Veränderungsprozessen zu lebensnahen und umsetzbaren Strategien. Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, eigene Ideen für ihre konkrete Situation zu entwickeln. Während dreier Online-Zoom-Treffen lernen Sie die Theorie kennen. In der Zwischenzeit können Sie das Gelernte in den Alltag übertragen. Den Abschluss bildet ein Präsenzseminar in Olten.
Daten	Online-Treffen: 3 Treffen per Zoom jeweils am Dienstag (technische Anleitung ist gewährleistet) 20. September 2022 , von 19.30 bis 21 Uhr, 27. September 2022 und 4. Oktober 2022 , von 20 bis 21 Uhr Präsenzseminar: Samstag, 29. Oktober 2022 , von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Raum Olten
Details	Leitung: Dr. Sibylle Tobler, Autorin, Referentin, Beraterin, www.sibylletobler.com Teilnehmende: mind. 10, max. 30 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 75.– pro Person Nichtmitglieder: CHF 90.– pro Person
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Montag, 22. August 2022

28.9. Seminar «Pflegend begleiten» in Zürich

Thema	Grundwissen, Tipps, Tricks und Hilfsmittel für pflegende Angehörige
Zielgruppe	Angehörige von Parkinsonbetroffenen, die für die Pflege ihres Partners oder ihrer Partnerin dazulernen möchten
Inhalt	Mit dem Fortschreiten der Krankheit sind Parkinsonbetroffene im Alltag zunehmend auf die Hilfe und die Unterstützung ihres Partners oder ihrer Partnerin angewiesen. Doch Betreuung und Pflege sind zeitlich, körperlich und emotional sehr anspruchsvoll. Viele Angehörige fühlen sich in gewissen Situationen überfordert. Dieser Kurs vermittelt pflegerisches Grundwissen und gibt Anleitungen zu körperlich weniger anstrengenden Techniken. Auch die Handhabung sinnvoller Hilfsmittel wird vorgestellt. Der Kurs ist auf den Alltag ausgerichtet, wobei die Teilnehmenden aktiv bestimmen, welche Themen für sie besondere Wichtigkeit haben.
Datum	Mittwoch, 28. September 2022, von 10 bis 17 Uhr
Ort	Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich
Details	Leitung: Elisabeth Ostler, dipl. Pflegefachfrau HF, Parkinson-Nurse, Leiterin Fachbereich Pflege, Parkinson Schweiz Teilnehmende: mind. 10, max. 20 Personen
Kosten	Mitglieder: CHF 75.– pro Person, inkl. Mittagessen Nichtmitglieder: CHF 90.– pro Person, inkl. Mittagessen
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Mittwoch, 31. August 2022

26.11. Seminar «Neudiagnose» in Zürich

Thema	In den letzten drei Jahren die Diagnose Parkinson erhalten?
Zielgruppe	Personen, die in den letzten drei Jahren neu mit der Diagnose Parkinson konfrontiert wurden, und ihre Angehörigen
Inhalt	Mit der Diagnose Parkinson tauchen Fragen auf. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über die Krankheit und unsere Angebote, denn Wissen gibt Sicherheit und ermöglicht Selbstbestimmung. Prof. em. Dr. med. Mathias Sturzenegger, erfahrener Neurologe und Mitglied unseres Vorstands, informiert Sie über die verschiedenen Aspekte der Parkinsonkrankheit und beantwortet Ihre Fragen. Das Beratungsteam von Parkinson Schweiz erläutert Angebote der Vereinigung und geht auf Themenbereiche ein, die sich oft mit der neuen Diagnose stellen.
Datum	Samstag, 26. November 2022, von 13.30 bis 17 Uhr
Ort	Stadt Zürich
Details	<p>Leitung: Prof. Dr. med. Mathias Sturzenegger, Neurologe, emeritierter Chefarzt der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital Bern sowie Ruth Dignös und René Gossweiler vom Beratungsteam von Parkinson Schweiz</p> <p>Teilnehmende: mind. 10, max. 20 Personen</p>
Kosten	<p>Mitglieder: CHF 35.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung</p> <p>Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung</p>
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 28. Oktober 2022



Foto: Reto Schneider

Bewegung und Sport

Das Angebot umfasst verschiedene Kurse, bei denen Bewegung und sportliche Betätigung im Vordergrund stehen. Die Kurse sind auf die Bedürfnisse von Parkinsonbetroffenen abgestimmt. Parkinson Schweiz organisiert sie in Zusammenarbeit mit spezialisierten Einrichtungen und qualifizierten Fachpersonen. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Termine 2022

regelmässig	Parkinson-Klettergruppen in BE, BS, GR, LU, SG, TG, ZH	29
regelmässig	«Dance for Parkinson Schweiz» in Basel	30
regelmässig	«ParkiDance» in Bern	31
regelmässig	Parkinson-Kurs «Bewegen & Tanzen» in Zürich neu	32
regelmässig	Paartanzkurs in Ellikon an der Thur	33
regelmässig	Reha-Tanzkurs für Paare in Thun	34
regelmässig	Tangotänzen für Paare in Basel (neu), Bern oder Zürich	35
regelmässig	Parkinson-Singgruppe/Chor «ParkinSong» in Bern neu	36
regelmässig	Tai-Chi-Kurs «Keep-Moving» in Basel neu	37
regelmässig	Qi-Gong-Kurs in Köniz neu	38
ab 3.3. / ab 8.9. ab 7.3.	Parkinson-Kurs «Move & Dance» in St. Gallen	39
ab 7.3. / ab 26.10. ab 27.4. 25.–28.8.	Tangokurse in Luzern	40
	Tai-Chi-Anfängerkurse in Winterthur	41
	Kurs «Bewegung und Stimme» in Zürich	42
	Qi-Gong-Kurs in Morschach	43

regelmässig

Parkinson-Klettergruppen in BE, BS, GR, LU, SG, TG, ZH

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene mit oder ohne Klettererfahrung

Inhalt

Klettern fördert Körperwahrnehmung, Ausdauer, Beweglichkeit, Feinkoordination und die Konzentration. Die gemeinsamen Erfahrungen in der Gruppe ermutigen, die eigenen Grenzen auszuloten und Neues auszuprobieren. Die Freude über erfolgreich gekletterte Routen und der Austausch unter Gleichbetroffenen stehen dabei im Vordergrund. Wissenschaftliche Studien belegen den Nutzen des Kletterns für Parkinsonbetroffene.

Daten

Termine auf Anfrage

Ort

Basel: Kletterhalle 7, Dornacherstrasse 192, 4053 Basel

Chur: Kletterhalle Ap'n Daun, Pulvermühlestrasse 8, 7000 Chur

Greifensee: Kletterzentrum Gaswerk Greifensee, im Grossriet 1, 8606 Greifensee

Kreuzlingen: Kletterhalle SAC Bodan, Seetalstrasse 41, 8280 Kreuzlingen

Niederwangen bei Bern: Trainingszentrum Magnet, Freiburgstrasse 632, 3172 Niederwangen bei Bern

Ostermundigen: o'Bloc, Forelstrasse 11, 3072 Ostermundigen

Root-Längenbold: Kletterhalle Pilatus Indoor, D4 Park 8, 6039 Root-Längenbold

St. Gallen: Die Kletterhalle, Edisonstrasse 9, 9015 St. Gallen

Wädenswil: Kletterzentrum Gaswerk Wädenswil, Rütihof 2, 8820 Wädenswil

Kosten

Mitglieder: CHF 35.– pro Person/Lektion
Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person/Lektion

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Katharina Scharfenberger, Parkinson Schweiz
043 277 20 62, katharina.scharfenberger@parkinson.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig

«Dance for Parkinson Schweiz» in Basel

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene aller Krankheitsstufen mit oder ohne Tanzerfahrung

Inhalt

Das 2001 in New York City durch die Mark Morris Dance Group gegründete Projekt Dance for PD® (Parkinson Disease) hat sich als anerkanntes Tanzkurs-Angebot für Parkinsonbetroffene aller Krankheitsstufen etabliert. Unter der Anleitung professioneller Bühnentänzerinnen werden tänzerische Bewegungssequenzen im Sitzen, an der Barre und frei im Raum ausgeführt, inspiriert von verschiedenen Stilrichtungen des Bühnentanzes jeglicher Art. «Ich bin überwältigt, wie stark das Tanzen mich bereichert und meine Schmerzen gelindert hat», sagt eine Teilnehmerin.

Daten

Dienstagnachmittag (Zeit auf Anfrage), ausser während der Schulferien in Basel

Ort

Chronos Movement Tanzstudio Basel,
Elisabethenstrasse 22, 4051 [Basel](#)

Details

Leitung: Petra Rusch, Deborah Hofstetter,
Vanessa Lopez, professionelle
Bühnentänzerinnen
Teilnehmende: mind. 4 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 240.– pro Person für 12 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 300.– pro Person für 12 Lektionen

Anmeldung

Deborah Hofstetter, dance.parkinson@gmail.com, 079 213 98 93

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich. Teilnahme (auch Schnupperstunde) unter vorheriger Anmeldung

regelmässig

«ParkiDance» in Bern

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene aller Krankheitsstufen mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Tanz ist eine facettenreiche Aktivität, die einen effektiven, therapeutischen Ansatz für Parkinsonbetroffene bieten kann. In den letzten Jahren konnten Studien zeigen, dass Tanz positive Effekte auf die physischen sowie psychischen Symptome aufweist: Tanzen verbessert die für den Krankheitsverlauf typischen Gang- und Gleichgewichtsdefizite sowie die Ausführung von motorischen Aktionen, erhöht den Bewegungsfluss bzw. reduziert die Rigidität in der Bewegung und vieles mehr. Die Tanzübungen basieren auf wissenschaftlichen Studien, integrieren external cues (externe Reize) und imagery (visuelle Vorstellungskraft) und richten sich an die individuellen Bedürfnisse der Parkinsonbetroffenen.

Daten

Jeweils am Dienstag von 16.15 bis 17.15 Uhr

Ort

Tanzschule AKAR, Maulbeerstrasse 8, 3011 [Bern](#)

Details

Leitung: Silena Bertolino, Tanzpädagogin, MAS Dance Science mit Spezialisierung Tanz und Parkinson oder Stellvertretung

Teilnehmende: mind. 3, max. 10 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 150.– pro Person für 10 Lektionen

Nichtmitglieder: CHF 200.– pro Person für 10 Lektionen

Anmeldung

silena.bertolino@bluewin.ch, 079 236 85 71

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Unverbindliche Gratisprobelektion mit Anmeldung

regelmässig

Parkinson-Kurs «Bewegen & Tanzen» in Zürich neu

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene und Angehörige mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Der Parkinson-Kurs «Bewegen & Tanzen» erforscht die persönlichen Bewegungsmöglichkeiten und fördert einen harmonischen Bewegungsfluss. Gemeinsam bewegen und tanzen machen Freude und Spass und unterstützen zudem die Haltung, das Gleichgewicht und die Gangsicherheit.

Daten

Jeweils am **Mittwoch** von 9.10 bis 10.10 Uhr
(ausser während der Schulferien in Zürich)

Ort

Gemeinschaftszentrum GZ Riesbach,
Seefeldstrasse 93, 8008 **Zürich**

Details

Leitung: Annalies Preisig, Tanzpädagogin BGB/SBTG,
Ausbildnerin im Chladek®-System,
Feldenkraislehrerin SFV, Pilates-Trainerin

Teilnehmende: mind. 4, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 18.– pro Person/Lektion
Nichtmitglieder: CHF 22.– pro Person/Lektion

Anmeldung

Annalies Preisig, 079 698 16 35, mail@annaliespreisig.ch,
www.annaliespreisig.ch

Anmeldeschluss

Bei genügend Platz ist der Eintritt jederzeit möglich

regelmässig

Paartanzkurs in Ellikon an der Thur

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Paare (Parkinsonbetroffene und Angehörige) mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Wir möchten Ihnen etwas anbieten, das Spass macht und zugleich einen therapeutischen Effekt hat: Tanzen. Es bietet mehr Lebensqualität und ein verbessertes Gleichgewicht – das Tanzen hat viele positive Auswirkungen. Zusammen mit dem Partner, Kollegen oder Familienangehörigen wird zu Walzer, Foxtrott und Cha-Cha-Cha getanzt. Diese Tänze sind bewusst ausgewählt worden: Die verschiedenen Laufrichtungen beim Tanzen holen Sie aus Ihren gewohnten Bewegungsmustern heraus und führen Sie zu mehr Sicherheit im Alltag.

Daten

Jeden 2. Dienstag im Monat von 19.45 bis 20.45 Uhr

Ort

A-Z Dance, Gemeindesaal, 8548 Ellikon an der Thur

Details

Leitung: Ariane Hopfgartner,
Tanz- und Bewegungspädagogin
Teilnehmende: mind. 4, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 20.– pro Paar/Lektion
Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Paar/Lektion

Anmeldung

Ursula Truninger, 052 375 26 12, truninger.u@bluewin.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Unverbindliche Gratis-Schnupperstunde mit Anmeldung

regelmässig

Reha-Tanzkurs für Paare in Thun

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Paare (Parkinsonbetroffene und Angehörige) mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Es fällt vielen Betroffenen mit fortgeschrittenem Parkinson schwer, sich für sportliche Aktivitäten zu begeistern. Doch gerade, wenn Bewegung zunehmend Mühe macht und die Schritte kleiner werden, kann Tanzen ein sinnvoller Schritt aus der Passivitätsspirale sein. Mehrere wissenschaftliche Studien belegen das Verbesserungspotenzial für Schrittlänge, Gehgeschwindigkeit und Balance durch regelmässiges Tanzen. Vielen Parkinsonbetroffenen, die mit Freezings zu kämpfen haben, hilft Tanzen, im Bewegungsfluss zu bleiben. Diese positiven Effekte erklären sich gemäss Forschungsergebnissen durch die Kombination aus Hinweisreizen von Musik, Körperkontakt zum Partner und Beobachten der Bewegungen anderer.

Daten

Jeweils am Donnerstag von 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort

Taktiv GmbH, Pestalozzistrasse 95, 3600 Thun

Details

Leitung: Tanja Trachsel, Reha-Tanzsportleiterin
im Bereich Neurologie
Teilnehmende: mind. 4, max. 10 Paare

Kosten

Mitglieder: CHF 300.– pro Paar für 10 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 400.– pro Paar für 10 Lektionen

Anmeldung

Taktiv GmbH, Pestalozzistrasse 95, 3600 Thun
033 335 80 80, info@taktiv.ch, www.taktiv.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig

Tangotänzen für Paare in Basel (neu), Bern oder Zürich

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene und Angehörige mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Tango ist abwechslungsreich. Durch das Training von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination ist Tangotänzen nicht nur für gesunde Menschen eine sinnvolle Aktivität, sondern steigert auch nachweislich die Lebensqualität von Parkinsonbetroffenen. Gemäss wissenschaftlichen Studien können Körperempfinden, Ausdauer sowie das Gangbild – auch rückwärts – deutlich verbessert werden. Positiver Nebeneffekt: Das Tanzen fördert und fordert die Betroffenen genauso wie ihre Partner.

Daten

Basel: jeden Montag, jeweils von 10.30 bis 11.30 Uhr
Bern: jeden 3. Samstag im Monat, jeweils von 11 bis 12.15 Uhr
Zürich: jeden Mittwoch, jeweils von 16 bis 17.30 Uhr

Ort

Basel: Corpo Studio, Efringerstrasse 14, 4057 Basel
Bern: Verein Alte Feuerwehr Viktoria, Gotthelfstrasse 29, 3013 Bern
Zürich: Selbsthilfe Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich (Eingang bei Asylstrasse 130)

Details

Leitung Basel: Stefania Scarcia, Tangolehrerin
Leitung Bern: Sabina Seiler, Tangolehrerin und Profitänzerin
Leitung Zürich: Esra S. Wyler, Tangolehrer
Teilnehmende: mind. 3, max. 8 Paare

Kosten

Basel: Mitglieder: CHF 20.– pro Person/Lektion
Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Person/Lektion
Bern: Mitglieder: CHF 30.– pro Paar/Lektion
Nichtmitglieder: CHF 36.– pro Paar/Lektion
Zürich: Mitglieder: CHF 20.– pro Person/Lektion
Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Person/Lektion

Anmeldung

Basel: Stefania Scarcia, www.purotango.ch, 076 447 70 24
Bern: Sabina Seiler, www.sabinaseiler.ch
Zürich: Esra S. Wyler, 076 720 01 97, eswyler@gmx.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig

**Parkinson-Singgruppe/Chor «ParkinSong»
in Bern neu**

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Die Freude am Singen steht im Vordergrund. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir wärmen Körper und Stimme auf, öffnen und nehmen Atemräume wahr, aktivieren den ganzen «Sprechapparat» und singen danach Lieder und Songs ein- oder mehrstimmig. Das Repertoire wird den Teilnehmenden angepasst, Liederwünsche sind willkommen.

Daten

Jeden Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr (ausser Schulferien)

Ort

Vokal-Lokal, Zwyszigstrasse 45, 3007 Bern

Details

Leitung: Xenia Zampieri, Jazzsängerin,
Diplom Hochschule der Künste Bern in
Pädagogik mit Vertiefung Komposition und
Arrangement
Sibylle Pousaz, Bachelor with Honours in
Music am Liverpool Institute for Performing
Arts, Erwachsenenbildnerin und in
Ausbildung zur Musiktherapeutin

Teilnehmende: mind. 4, max. 30 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 20.– pro Person und Probe
Nichtmitglieder: CHF 23.– pro Person und Probe
Diese Preise beziehen sich auf eine
Gruppengrösse von 10 Teilnehmenden,
danach Kosten auf Anfrage

Anmeldung

Xenia Zampieri, 079 584 93 56, xenia.zampieri@vokal-lokal.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig

Tai-Chi-Kurs «Keep-Moving» in Basel **neu**

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene und Angehörige

Inhalt

Was von Weitem aussieht wie ein langsames und lockeres Durchden-Raum-Gleiten, verbirgt in Wirklichkeit ein hochkomplexes Bewegungskonzept. Bei korrekt angewendetem Tai-Chi-Training steigert sich das Kraftpotenzial des Körpers erheblich. Die Nutzung der Tiefenmuskulatur, insbesondere der Füsse und Beine sowie der Rücken- und Beckenmuskulatur, bringt die Körperhaltung wieder in ihre natürliche Form. Diese Wirkung kommt u. a. in der Gangsicherheit und Sturzprävention am deutlichsten zum Ausdruck. So kann der Falltendenz direkt entgegengewirkt werden.

Daten

Jeweils am Freitag von 16.45 bis 17.45 Uhr
(ausser während der Schulferien in Basel)

Ort

Sun-Wu-Gongfu-Schule Basel, In den Ziegelhöfen 20, 4054 [Basel](#)

Details

Leitung: Patrick Jeannotat, Leiter Keep Moving
Switzerland
Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 200.– pro Person für 10 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 250.– pro Person für 10 Lektionen

Anmeldung

Keep Moving Switzerland, c/o Sun-Wu-Gongfu-Schule Basel,
In den Ziegelhöfen 20, 4054 Basel
079 690 44 16, info@taiji-therapie.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Gratis-Probelektionen mit Anmeldung

regelmässig

Qi-Gong-Kurs in Köniz **neu**

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene und Angehörige mit und ohne Qi-Gong-Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Qi Gong ist eine ganzheitliche Bewegungsform und umfasst gesundheitsfördernde Körperhaltungen, sanfte Bewegungen, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation. Die langsamen und fließenden Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen. Zahlreiche medizinische Studien belegen die therapeutische Wirkung von Qi Gong und Tai Chi. Bei Menschen mit Morbus Parkinson verhelfen die Übungen zu einem verbesserten Gleichgewicht und sichererem Gehen.

Daten

Jeweils am **Donnerstag** von 9 bis 10 Uhr
(ausser während der Schulferien in Bern)

Ort

Residenz Vivo, Saal Rondo, Schlosstrasse 28, 3098 **Köniz**

Details

Leitung: Klaartje Malfroid, dipl. Physiotherapeutin in der ambulanten Neurorehabilitation, Leiterin der Selbsthilfegruppe Bern
Teilnehmende: mind. 4, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 200.– pro Person für 10 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 250.– pro Person für 10 Lektionen

Anmeldung

Klaartje Malfroid, 031 972 15 54, info@physiorobellaz.ch

Anmeldeschluss

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Gratis-Probelektionen mit Anmeldung

ab 3.3. oder
ab 8.9.

Parkinson-Kurs «Move & Dance» in St. Gallen

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene und Angehörige mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt

Der Parkinson-Kurs «Move & Dance» trainiert mit abwechslungsreichen Tanz- und Bewegungslektionen Ihre Beweglichkeit, Ihr Gleichgewicht, Ihre Körperhaltung und Ihr Gangbild. Dabei stehen Freude und Spass an der Bewegung im Vordergrund. Unsere «Move & Dance»-Kurse setzen sich aus 10 Einheiten zusammen: Acht Tanzlektionen und zwei Bewegungslektionen mit LSVT®-Big-Elementen. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine selbstständige Geh- und Stehfähigkeit während des 50-minütigen Kurses.

Daten

Kurs 1: Jeweils am Donnerstag, 3., 10., 17., 24., 31. März, 7., 14., 21., 28. April, 5. Mai 2022, jeweils von 15 bis 16 Uhr

Kurs 2: Jeweils am Donnerstag, 8., 15., 22., 29. September, 6., 13., 20., 27. Oktober, 3., 10. November 2022, jeweils von 15 bis 16 Uhr

Ort

Gymnastikraum der Medizinischen Trainingstherapie des Kantonsspitals St. Gallen, Haus 39, Rorschacherstrasse 226, 9016 St. Gallen

Details

Leitung: Alexandra Steurer und weitere diplomierte Physiotherapeutinnen des Kantonsspitals St. Gallen

Teilnehmende: mind. 4, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 190.– pro Person für 10 Lektionen

Nichtmitglieder: CHF 240.– pro Person für 10 Lektionen

Anmeldung

Kantonsspital St. Gallen, Zentrum für Ergo- und Physiotherapie (ZEP)
071 494 15 75, sekretariat.zep@kssg.ch

Anmeldeschluss

Mittwoch, 16. Februar 2022

Mittwoch, 24. August 2022

ab 7.3. **Tangokurse in Luzern**

Zielgruppe	Paare und Einzelpersonen (Parkinsonbetroffene und Angehörige). Für Einzelpersonen wird ein(e) Tanzpartner(in) gesucht
Inhalt	Der Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung ins Tangotanzes. Sie lernen, die Verbindung zu sich selbst und zum Tanzpartner / zur Tanzpartnerin herzustellen sowie das Gehen zum Takt der Tango- musik und einfache Drehmomente auszuführen. Die Kurse sind in sich abgeschlossen und können einzeln oder nacheinander besucht werden.
Daten	<p>Kurs 1: Montag, 7., 14., 21., 28. März, 4., 11. April 2022, jeweils von 17 bis 18.15 Uhr</p> <p>Kurs 2: Donnerstag, 5., 12., 19. Mai, 2., 9. Juni 2022, jeweils von 10.30 bis 11.45 Uhr</p> <p>Kurs 3: Montag, 23., 30. Mai, 13., 20., 27. Juni, 4. Juli 2022, jeweils von 17 bis 18.15 Uhr</p> <p>Kurs 4: Donnerstag, 8., 15., 22. September, 20., 27. Oktober 2022, jeweils von 10.30 bis 11.45 Uhr</p> <p>Kurs 5: Mittwoch, 19., 26. Oktober, 2., 9., 16., 23. November 2022, jeweils von 17.30 bis 18.15 Uhr</p>
Ort	<p>Kurse 1–4: Tanzschule Danzaria, Eisfeldstrasse 2A, 6002 Luzern (ab Bahnhof Luzern mit Bus Nr. 6, 7 oder 8)</p> <p>Kurs 5: Kantonsspital, Haus 10, 6004 Luzern</p>
Details	<p>Leitung: Argilda Soraya, Christine Horstmann (www.physiozug.ch), PD Dr. phil. Tim Vanbellingen</p>
Kosten	<p>Mitglieder: CHF 20.– pro Person/Lektion</p> <p>Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Person/Lektion</p>
Anmeldung	Christine Horstmann, Physiozug, Luzernerstrasse 48, 6330 Cham, 076 595 43 75, info@physiozug.ch
Anmeldeschluss	Bis 3 Wochen vor Kursbeginn

**ab 7.3. oder
ab 26.10.**

Tai-Chi-Anfängerkurse in Winterthur

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene und Angehörige

Inhalt

Was von Weitem aussieht wie ein langsames und lockeres Durchden-Raum-Gleiten, verbirgt in Wirklichkeit ein hochkomplexes Bewegungskonzept. Bei korrekt angewendetem Tai-Chi-Training steigert sich das Kraftpotenzial des Körpers erheblich. Die Nutzung der Tiefenmuskulatur, insbesondere der Füsse und Beine sowie der Rücken- und Beckenmuskulatur, bringt die Körperhaltung wieder in ihre natürliche Form. Diese Wirkung kommt u. a. in der Gangsicherheit und Sturzprävention am deutlichsten zum Ausdruck. So kann der Falltendenz direkt entgegengewirkt werden.

Daten

Kurs A: Montag, 7., 14., 21., 28. März, 4., 11. April 2022,
jeweils von 17 bis 18 Uhr

Kurs B: Mittwoch, 26. Oktober, 2., 9., 16., 23., 30. November 2022,
jeweils von 9.45 bis 10.45 Uhr

Ort

Taiji Mittendrin, Konradstrasse 3, 8400 Winterthur

Details

Leitung: Katharina S. Kadler,
Tai-Chi-/Qi-Gong-Lehrerin, Pflegefachfrau

Teilnehmende: mind. 5, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 150.– pro Person für 6 Lektionen

Nichtmitglieder: CHF 180.– pro Person für 6 Lektionen

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei
Katharina Scharfenberger, Parkinson Schweiz
043 277 20 62, katharina.scharfenberger@parkinson.ch

Anmeldeschluss

Montag, 7. Februar, bzw.
Mittwoch, 28. September 2022

ab 27.4.

Kurs «Bewegung und Stimme» in Zürich

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene

Inhalt

In diesem Kurs werden Bewegung und Stimme auf spielerische Art und Weise miteinander verknüpft. In der Gruppe geht vieles einfacher und es ist lustvoller als alleine. Gemeinsam die Stimme ertönen zu lassen, führt zu einer intensiven Erfahrung. Im Zentrum des Kurses steht die Arbeit an der Stimme. Grundlage dafür bildet die Bewegung. Studentinnen der Logopädie und Psychomotorik machen im Kurs mit, leiten einzelne Übungen an und unterstützen die Teilnehmenden so, dass der Kurs auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann.

Daten

Mittwoch, 27. April, 4., 11., 18., 25. Mai, 1. Juni 2022,
jeweils von 16.45 bis 18.15 Uhr

Ort

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH),
Schaffhauserstrasse 239, Raum 110, 8050 Zürich

Details

Leitung: Dr. phil. Erika Hunziker, dipl. Logopädin,
Dozentin HfH und Co-Leiterin
Bachelor Logopädie
lic. phil. Ursina Degen, dipl.
Psychomotoriktherapeutin, Lehrbeauftragte
Heilpädagogik an der HfH

Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen

Kosten

Mitglieder CHF 120.– pro Person, inklusive
Pausenverpflegung

Anmeldung

Dr. phil. Erika Hunziker, Dozentin Studiengang Logopädie
Schaffhauserstrasse 239, Postfach 5850, 8050 Zürich
erika.hunziker@hfh.ch

Anmeldeschluss

Mittwoch, 6. April 2022

25.–28.8.

Qi-Gong-Kurs in Morschach

Zielgruppe

Parkinsonbetroffene, die mobil sind ohne Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl, und ihre Angehörigen

Inhalt

Qi Gong ist eine über 5000 Jahre alte chinesische Kunst der Lebenspflege. Qi heisst «Energie», Gong heisst «mit Fleiss üben». Wir unterscheiden zwischen Atem-, Bewegungs- und Ruheübungen. Alle Formen sind langsam, ruhig und konzentriert. Morschach, umgeben von einer wunderschönen Natur mit viel Qi, ist ein Kraftort. Wir üben und werden ruhig, wir üben weiter und kommen sanft in Bewegung und aus der Bewegung kommen wir zurück in die Stille: Atmen – bewegen – ruhen. Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene wie an Anfänger. Qi Gong ist einfach. Jeder und jede kann es lernen.

Daten

Donnerstag, [25. August 2022](#), 18 Uhr, bis
Sonntag, [28. August 2022](#), 12 Uhr

Ort

Mattli Antoniushaus, Mattlistrasse 10, 6443 [Morschach](#)

Details

Leitung: Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin und Sporttherapeutin, Rehaklinik Zihlschlacht
Teilnehmende: mind. 6, max. 10 Personen

Kosten

Mitglieder: CHF 490.– pro Person im Einzelzimmer, CHF 470.– pro Person im Doppelzimmer, inkl. Vollpension
Nichtmitglieder: CHF 588.– pro Person im Einzelzimmer, CHF 560.– pro Person im Doppelzimmer, inkl. Vollpension

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Katharina Scharfenberger, Parkinson Schweiz
043 277 20 62, katharina.scharfenberger@parkinson.ch

Anmeldeschluss

Freitag, [29. Juli 2022](#)



Foto: zdf, Elisabeth Oestler

Ferien

Parkinson Schweiz und die Rehaklinik Zihlschlacht bieten gemeinsam Ferien für Parkinsonbetroffene mit fortgeschrittener Krankheit an. Auch für Parkinsonbetroffene mit stark fortgeschrittener Krankheit wird eine pflegebegleitete Ferienwoche organisiert. Zudem gibt es eine Kulturreise nach Sizilien sowie Aktivferien auf Mallorca für leichter Betroffene.

Termine 2022

12.–18.6.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Dussnang	45
20.–26.6. / 27.6.–3.7.	Pflegebegleitete Parkinsonferien in Churwalden	46
4.–10.9.	Kulturreise nach Westsizilien	47
10.–17.9. / 8.–15.10.	Aktivferien auf Mallorca	48

12.–18.6.

Pflegebegleitete Parkinsonferien in Dussnang

Zielgruppe

Mittelschwer an Parkinson Betroffene in gesundheitlich stabilem Zustand, die Mitglied von Parkinson Schweiz sind

Inhalt

Parkinson Schweiz bietet in Zusammenarbeit mit der Rehaklinik Zihlschlacht eine Ferienwoche an, die speziell auf die Bedürfnisse von mittelschwer an Parkinson Betroffenen ausgerichtet ist. Entdecken Sie das Tannzapfenland und lassen Sie sich in der Rehaklinik Dussnang verwöhnen. Eine hervorragende Hotellerie bietet aktive Erholung für Körper, Geist und Seele. Beim geselligen Beisammensein und dem Austausch miteinander schöpfen Sie neue Kraft und Energie für den Alltag. Ein spezialisiertes Parkinson-Pflege team der Rehaklinik Zihlschlacht betreut die Feriengäste tagsüber. Für die Nächte steht bei Bedarf eine Nachtwache zur Verfügung.

Daten

Sonntag, [12. Juni 2022](#), bis Samstag, [18. Juni 2022](#)

Ort

Rehaklinik Dussnang AG, Kurhausstrasse 34,
8374 [Dussnang/TG](#)

Details

Leitung: Gabriela Oertig, Kulturverantwortliche,
Rehaklinik Zihlschlacht AG
Teilnehmende: 8 bis 9 Personen
Sprache: Deutsch

Kosten

Mitglieder: CHF 1650.– im Einzelzimmer, inklusive
Betreuung, Ferienprogramm und Vollpension

Anmeldung

Anmeldung und detailliertes Ferienprogramm bei
Gabriela Oertig, Rehaklinik Zihlschlacht, Hauptstrasse 2,
8588 Zihlschlacht
071 424 37 70, g.oertig@rehaklinik-zihlschlacht.ch

Anmeldeschluss

Freitag, [29. April 2022](#)

**20.–26.6. oder
27.6.–3.7.**

Pflegebegleitete Parkinsonferien in Churwalden

Zielgruppe

Schwer an Parkinson erkrankte Menschen in gesundheitlich stabilem Zustand, die Mitglied bei Parkinson Schweiz sind

Inhalt

Parkinson Schweiz bietet in Zusammenarbeit mit Hansruedi Sieber zweimal eine Ferienwoche in Churwalden an, die speziell auf die Bedürfnisse der schwerer von Parkinson Betroffenen ausgerichtet ist. Die Gäste werden 1:1 rund um die Uhr von erfahrenen Pflegenden betreut. Das ehemalige Schlosshotel Lindenhof wurde früher als Alters- und Pflegeheim genutzt und bietet deshalb die optimale Infrastruktur. Besonders die gemeinsam genutzten Räumlichkeiten sind gross, hell, mit viel Holz ausgestattet, sehr behaglich. Das Angebot ist speziell zur Entlastung von Angehörigen gedacht.

Daten

Woche 1: Montag, 20. Juni 2022, bis Sonntag, 26. Juni 2022
Woche 2: Montag, 27. Juni 2022, bis Sonntag, 3. Juli 2022

Ort

Hotel Lindenhof, Lindawäg 17, 7075 Churwalden

Details

Leitung: Elisabeth Ostler, dipl. Pflegefachfrau HF,
Parkinson-Nurse, Leiterin Fachbereich
Pflege, Parkinson Schweiz
Teilnehmende: max. 6 Personen
Sprache: Deutsch

Kosten

CHF 1850.– pro Person im Einzelzimmer, inklusive Betreuung, Ferienprogramm und Vollpension

Anmeldung

Anmeldung und detailliertes Ferienprogramm bei
Katharina Scharfenberger, Parkinson Schweiz
043 277 20 62, katharina.scharfenberger@parkinson.ch

Anmeldeschluss

Montag, 2. Mai 2022

4.–10.9.

Kulturreise nach Westsizilien

Zielgruppe

Leicht bis mittelschwer betroffene Menschen mit Parkinson (Fussgänger, auch mit Rollator, kein Rollstuhl), die im Alltag weitgehend selbstständig sind, und ihre Angehörigen

Inhalt

Seit 2012 organisiert Reisespezialist Hansruedi Sieber jährlich eine Parkinson-Kulturreise. Nachdem pandemiebedingt die Reisen 2020 und 2021 in der Schweiz stattfanden, führt er die Reisesgruppe 2022 nach Westsizilien. Sizilien ist ein kultureller Leckerbissen. Die Insel besticht durch ihre einzigartige Landschaft und viele geschichtsträchtige Bauwerke. Der weniger bekannte westliche Teil der Insel bietet einen spannenden Mix aus Naturschönheiten, kulturellen Erlebnissen und kulinarischen Überraschungen. Ob Palermo, die kleine Insel Mozia, die Akropolis von Selinunte, Trapani oder etwa Segesta oder Erice, Hansruedi Sieber kennt die spannendsten Orte und deren Geschichte.

Daten

Sonntag, 4. September 2022, bis Samstag, 10. September 2022

Ort

Westsizilien

Details

Leitung: Hansruedi Sieber
Begleitung: Dr. med. Claude Vaney, Neurologe, und Elisabeth Ostler, Pflegefachfrau HF, Parkinson-Nurse
Helen Fuchser, Pflegefachfrau, Parkinson-Nurse
Teilnehmende: max. 20 Personen
Sprachen: Deutsch, Italienisch, Französisch

Kosten

Mitglieder: CHF 2520.– pro Person im Doppelzimmer, inkl. Flug und Vollpension
CHF 2790.– pro Person im Einzelzimmer, inkl. Flug und Vollpension

Anmeldung

Anmeldung und detailliertes Ferienprogramm bei Hansruedi Sieber, Seestrasse 236, 8810 Horgen
044 725 73 11, siebers@bluewin.ch

Anmeldeschluss

Freitag, 8. Juli 2022

**10.–17.9 oder
8.–15.10.**

Aktivferien auf Mallorca

Zielgruppe

Leicht bis mittelschwer Betroffene, die im Alltag weitestgehend selbstständig sind, sowie ihre Angehörigen

Inhalt

In entspannter Atmosphäre und angenehmem Klima können Sie unter fachkundiger Betreuung neue Erfahrungen für ein positives Körpergefühl sammeln. Hier können Sie Energie tanken, Ihre Lebendigkeit spüren und die Ruhe zulassen, die Sie benötigen. Wir werden täglich Parkinson-spezifische Bewegungsübungen durchführen. Je nach Bedarf besteht auch die Möglichkeit, vor dem Frühstück den Tag mit lockerem Walking zu beginnen. Das Programm wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Zusätzlich zu den Vorzügen von Pool und Strand bieten wir fakultativ eine Auswahl an Ausflügen in die nähere Umgebung an.

Daten

Woche 1: Samstag, 10. September, bis Samstag, 17. September 2022

Woche 2: Samstag, 8. Oktober, bis Samstag, 15. Oktober 2022

Ort

Hotel Playa de Muro****, Alcudia, Mallorca

Details

Leitung: Susanne Brühlmann, dipl. Physiotherapeutin HF und LSVT®-Big-Therapeutin
Yvonne Bosshard-Fischer, Pflegefachfrau HF

Teilnehmende: max. 12 Personen mit Parkinson

Sprache: Deutsch

Kosten

Mitglieder: CHF 2280.– pro Person im Doppelzimmer (Einzelzimmer-Zuschlag CHF 550.–), inklusive Flug, Ferienprogramm und Halbpension (CHF 2030.– pro Begleitperson).
Die Zimmer verfügen über seitlichen Meerblick.
Corona-bedingt handelt es sich um einen Richtpreis

Anmeldung

Auskünfte, Anmeldung sowie detailliertes Ferienprogramm bei Susanne Brühlmann, Rebhaldenstrasse 7, 8580 Amriswil
079 392 03 01, su.bruehlmann@bluewin.ch

Anmeldeschluss

Nach Eingang und Verfügbarkeit



Foto: zvg Elisabeth Östley

Selbsthilfegruppen

Parkinson Schweiz unterstützt landesweit rund 80 Selbsthilfegruppen. Betroffene finden in der Selbsthilfegruppe emotionale und soziale Unterstützung. Sie verfügen über wertvolle Informationen im Umgang mit der Krankheit.

Dank dem Wissens- und Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe erlangen viele Betroffene eine Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Die aktuellen Adressen der Selbsthilfegruppen von Parkinson Schweiz sind hinten im viermal jährlich erscheinenden Magazin *Parkinson* aufgeführt.

Termine 2022

16.5.

Seminar für Leitungsteams von Selbsthilfegruppen

50

16.5. Seminar für Leitungsteams von Selbsthilfegruppen

Thema	Chancen und Potenziale einer guten Feedback-Kultur
Zielgruppe	Leitungsteams von Selbsthilfegruppen
Inhalt	Feedbacks beeinflussen immer das Verhalten des Empfängers oder der Empfängerin. Wo Vertrauen herrscht, ist es wesentlich leichter, aufrichtige Rückmeldungen geben und annehmen zu können – sie bereichern das Gruppenleben und stärken den Gruppenzusammenhalt. Konstruktive Rückmeldungen zeigen Verbesserungsmöglichkeiten auf, denn durch den Austausch von Ideen kommt die Gruppe weiter. Wie gibt man also ein kritisches Feedback, ohne das Gegenüber zu verletzen? – Wir werden hilfreiche Tipps zum Thema Rückmeldungen besprechen – auch anhand von praxisnahen Beispielen aus der SHG-Arbeit – und beim gegenseitigen Feedbackgeben gleich umsetzen.
Datum	Montag, 16. Mai 2022, von 10 bis 16.30 Uhr
Ort	Hotel Olten, Zentrum im Winkel, Bahnhofstrasse 5, 4601 Olten
Details	Leitung: Klaus Vogelsänger, Supervisor und Coach Teilnehmende: mind. 10, max. 22 Personen
Kosten	Gratis für Leitungsteams von Parkinson Schweiz
Anmeldung	Mit der Anmeldekarte S. 53–54 oder bei Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg 043 277 20 77, info@parkinson.ch
Anmeldeschluss	Freitag, 4. März 2022

Anmeldung

Informationstagung Klinik Bethesda, Tschugg, 17. September 2022

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-Mail _____

Menu mit Fleisch: _____ Person(en)

Menu vegetarisch: _____ Person(en)

Shuttlebus der Klinik ab Bahnhof Ins: _____ Person(en)

Anmeldeschluss: Freitag, 26. August 2022

Anmeldung

Weitere Informationstagungen 2022

14.6. Zürich (USZ), S. 7

16.11. Luzerner Kantonsspital, S. 11

17.11. Universitätsspital Basel, S. 12

25.11. Inselspital Bern, S. 13

Für die Informationstagungen in **Valens** und **Zihlschlacht** melden Sie sich direkt dort an (vgl. S. 8 und 10)

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-Mail _____

Anmeldeschluss: 2 bis 3 Wochen vor dem Anlass (siehe entsprechende Seite)

Bitte frankieren

Klinik Bethesda
Sekretariat Dr. med. Klaus Meyer
Parkinsonzentrum
Oberdorf
3233 Tschugg

Bitte frankieren

Parkinson Schweiz
Gewerbstrasse 12a
8132 Egg

Anmeldung 2022

für Seminare und Kurse

Ich melde mich für die auf der Rückseite dieser Karte angekreuzten Veranstaltungen an:

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-Mail _____

Ich komme in Begleitung von:

Name, Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Tel. / E-Mail _____

Bitte in einem frankierten Umschlag oder per E-Mail einsenden an:

Parkinson Schweiz

Veranstaltungen
Gewerbstrasse 12a
8132 Egg
info@parkinson.ch

Alle Angebote und Termine finden Sie auf www.parkinson.ch > Veranstaltungen

Anmeldung 2022

Seminare

<input type="checkbox"/> 1.3.	Elternabend von «Young Carers» in Zürich neu	15
<input type="checkbox"/> 21.4	Seminar für Angehörige in Olten	16
<input type="checkbox"/> 30.4.	Seminar für Young Adult Carers «Draussen»	17
<input type="checkbox"/> 12.5.	Seminar für Angehörige in Sargans	18
<input type="checkbox"/> 13.–14.5.	Zweitages-Seminar «Leichter mobil im Alltag» in Valens	19
<input type="checkbox"/> 21.6.	Seminar zu Sozialversicherungen in Chur	20
<input type="checkbox"/> 2.7.	Seminar «Neudiagnose» in Bern	21
<input type="checkbox"/> 9.7.	Seminar für Young Carers bis 18 Jahre	22
<input type="checkbox"/> 25.8.	Seminar für Angehörige «Inseln erkennen» in Luzern	23
<input type="checkbox"/> 8.9.	Seminar für Angehörige in Basel	24
<input type="checkbox"/> ab 20.9.	Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» (neu Online und Präsenz)	25
<input type="checkbox"/> 28.9.	Seminar «Pflelegend begleiten» in Zürich	26
<input type="checkbox"/> 26.11.	Seminar «Neudiagnose» in Zürich	27

Bewegung und Sport

<input type="checkbox"/>	Parkinson-Klettergruppen in <input type="checkbox"/> BE, <input type="checkbox"/> BS, <input type="checkbox"/> GR, <input type="checkbox"/> LU, <input type="checkbox"/> SG, <input type="checkbox"/> TG, <input type="checkbox"/> ZH	29
<input type="checkbox"/>	Tai-Chi-Anfängerkurse in Winterthur <input type="checkbox"/> Kurs A, ab 7.3. <input type="checkbox"/> Kurs B, ab 26.10.	41
<input type="checkbox"/>	Qi-Gong-Kurs in Morschach, 25.–28.8. <input type="checkbox"/> Einzelzimmer, <input type="checkbox"/> Doppelzimmer	43

Selbsthilfegruppen

<input type="checkbox"/>	Seminar für Leitungsteams von Selbsthilfegruppen, 16.5.	50
--------------------------	---	----

Herzlichen Dank!



Parkinson Schweiz verbessert die Lebensqualität von Parkinsonbetroffenen und ihren Angehörigen.

Dies braucht die Unterstützung von vielen Beteiligten. Betroffene, Angehörige, Fachpersonen aus Medizin, Therapie und Pflege, Freiwillige und Ehrenamtliche sowie viele Privatpersonen und Firmen beteiligen sich finanziell oder durch persönlichen Einsatz.

Wir sind für diese Mithilfe sehr dankbar und werten die Grosszügigkeit unserer Mitglieder, Helfer und Spender sowie das wohlwollende Engagement der öffentlichen Hand und der privaten Wirtschaft als Anerkennung unserer Arbeit und als Zeichen der Solidarität mit den Betroffenen.

Ohne sie wären die in diesem Jahresprogramm aufgeführten Aktivitäten zugunsten der Betroffenen nicht möglich.

Postkonto **80-7856-2**
IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2

Parkinson Schweiz

aktiv für Betroffene und Angehörige

Information

Broschüren, Bücher, Website und Informationstagungen.
Magazin *Parkinson*, Webshop für Hilfsmittel

Beratung

Rat und Kontaktvermittlung für Betroffene, Angehörige, Arbeitgeber sowie Fachleute aus Medizin und Pflege

Selbsthilfe

Unterstützung und Förderung von schweizweit rund 80 Selbsthilfegruppen in drei Sprachregionen

Bildung

Seminare, Kurse und Weiterbildungen für Betroffene und Angehörige sowie für Fachpersonen und Leitungsteams der Selbsthilfegruppen

Forschung

Finanzielle Unterstützung ausgewählter Forschungsprojekte

Vernetzung

Kooperationen mit themenverwandten Organisationen im In- und Ausland

Parkinson Schweiz
Gewerbestrasse 12a
8132 Egg

043 277 20 77
info@parkinson.ch
www.parkinson.ch

Danke für Ihre Unterstützung

PC-Konto 80-7856-2
IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2