Parkinson
schweiz suisse svizzera

2024

Kurse
Infotagungen
Seminare
Ferien

Impressum
Realisation Sonja Benninger
Grafik Angelika Wey-Bomhard, Zürich
Lektorat weiss traductions genossenschaft, Zürich
Druck Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH
Auflage 11 500 Exemplare (d, f, i)
© Parkinson Schweiz, 2024
Foto Titelseite: Kurt Heuberger
Foto Editorial: Claudia Reinert
Fotos: Nathalie Jufer (Seite 4); zVg (Seite 6, 44, 50); iStock (Seite 16);
Tobias Schwarz / AFP (Seite 24)

Liebe Mitglieder
Liebe Interessierte

Wir freuen uns, Ihnen auch 2024 einen bunten Strauss an Angeboten vorzustellen. Gemeinsam Neues rund um Parkinson zu erfahren, Erfahrungen auszutauschen und in Bewegung zu bleiben – dies kann den Umgang mit der Krankheit erleichtern. Neu bieten wir im Kantonsspital St. Gallen eine Informationstagung an. Und die beliebte Kulturreise geht in diesem Jahr nach Ostsizilien.

Die aufgeführten Angebote brauchen die Unterstützung von vielen Beteiligten. Ob durch finanzielle Beteiligung oder durch persönlichen Einsatz – ohne sie wären die Aktivitäten nicht möglich. Herzlichen Dank.

Wir freuen uns, wenn Sie etwas für sich entdecken, und sind bei Fragen gerne für Sie da.

Susann Egli
Geschäftsführerin

Zambon 1906
Zambon Schweiz AG

2024

Informationstagungen

✸ 22. Feb.	**Informationstagung im Kantonsspital St. Gallen**	7
18. Juni	**Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)**	8
4. Juli	**Informationstagung in Valens**	9
13. Sept.	**Informationstagung in der Rehaklinik Tschugg**	10
4. Okt.	**Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht**	11
7. Nov.	**Informationstagung in der Reha Rheinfelden**	12
13. Nov.	**Informationstagung im Luzerner Kantonsspital**	13
15. Nov.	**Informationstagung im Inselspital Bern**	14

Seminare

23. März	**Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»** in Olten	17
17. April	**Seminar für Angehörige** in Zürich	18
26. April	**Zweitages-Seminar «Leichter mobil»** in Valens	19
14. Mai	**Seminar für Angehörige** in Bern	20
14. Mai	**Seminar «Pflegend begleiten»** in Zürich	21
6. Juli	**Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»** in Zürich	22
12. Okt.	**Seminar «Neudiagnose»** in Bern	23

Kurse

regelmässig	**Klettergruppen** an diversen Orten	25
regelmässig	**«Dance for Parkinson Schweiz»** in Basel	26
regelmässig	**«ParkiDance»** in Bern	27
regelmässig	**«Bewegen & Tanzen»** in Zürich	28
regelmässig	**Line Dance** in Chur	29
regelmässig	**Paartanz** in Ellikon an der Thur	30
regelmässig	**Reha-Tanzkurs für Paare** in Thun	31
regelmässig	**Tangotanzen für Paare** in Basel, Bern und Zürich	32
regelmässig	**Tai-Chi «Keep Moving»** in Basel	33
regelmässig	**Qi-Gong** in Köniz	34
regelmässig	**Singen** in Bern und Gelterkinden	35
ab 10. Jan.	**Tango** in Luzern	36
✸ ab 2. Feb.	**Tanzen mit neurologischen Herausforderungen** in Zürich	37
✸ ab 6. März	**PingPongParkinson** in Glattbrugg	38
ab 6. März	**Tai-Chi für Anfänger/-innen** in Winterthur	39
ab 7. März	**«Move & Dance»** in St. Gallen	40
ab 10. April	**«Bewegung & Stimme»** in Zürich	41
ab 28. Aug.	**Tai-Chi für Anfänger/-innen** in Winterthur	39
ab 5. Sept.	**«Move & Dance»** in St. Gallen	40
14.– 17. Okt.	**Qi-Gong-Kurs** in Morschach	42

Ferien

17.– 23. Juni	**Ferien für Paare in Churwalden**	45
19.– 25. Aug.	**Pflegebegleitete Ferien in Churwalden**	46
31. Aug.– 7. Sept.	**Aktivferien in Losone**	47
23.– 30. Sept.	**Aktivferien auf Mallorca**	48
29. Sept.– 5. Okt.	**Kulturreise nach Ostsizilien**	49

Selbsthilfegruppen

6. Mai	**Seminar für Leitungsteams**	51
	Programm in chronologischer Reihenfolge	52
	Anmeldekarte	53

✸ Neu im Programm
Allfällige Programmänderungen → parkinson.ch/veranstaltungen

Informations-tagungen

Die Informationstagungen richten sich an Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen, an Fachpersonen sowie an die interessierte Öffentlichkeit. Die Tagungen finden in Kooperation mit Schweizer Kantonsspitälern, Rehabilitations- und Universitätskliniken statt.

Do 22. Februar
Informationstagung im Kantonsspital St. Gallen

Programm

Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit interessanten Vorträgen rund um die Parkinsonerkrankung

13.30 Uhr	**Begrüssung** PD Dr. med. Georg Kägi, Leiter Ostschweizer Zentrum für Bewegungsstörungen Vertretung Parkinson Schweiz
13.40 Uhr	**Verschiedene Vorträge zur Parkinsonerkrankung Teil 1** Fokus: Aktuelles zur Therapie
14.45 Uhr	**Diskussionsrunde mit den Vortragenden**
15 Uhr	Pause
15.30 Uhr	**Verschiedene Vorträge zur Parkinsonerkrankung Teil 2** Fokus alltagsrelevante Themen
16.45 Uhr	**Diskussionsrunde mit den Vortragenden**
17 Uhr	Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/veranstaltungen

Ort

Kantonsspital St. Gallen, Haus 39, Rorschacherstrasse 226, 9007 St. Gallen. Achtung: Der Veranstaltungsort befindet sich nicht auf dem Spitalareal.

Anreise

ÖV: Ab St. Gallen (Hbf.) mit den Bussen bis zur Haltestelle Grütlistrasse (Linien 1, 2, 7, 8)

Auto: A1 Ausfahrt «St. Gallen/Neudorf/Heiden», dann auf Rorschacherstrasse Richtung Zentrum fahren.
Parkplätze vor Ort vorhanden.

Kosten

Gratis

Anmeldung

Kantonsspital St. Gallen, Jasmin Gallion, Klinik für Neurologie, 9005 St. Gallen, jasmin.gallion@kssg.ch oder www.kssg.ch/events/2024/informationstagung-parkinson-schweiz-2024

bis Donnerstag, 15. Februar 2024

Online-Teilnahme möglich

Di 18. Juni
Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)

Programm

14 Uhr	**Begrüssung** Prof. Dr. med. Bettina Balint, Klinik für Neurologie Vertretung von Parkinson Schweiz
14.10 Uhr	**Einführung: Die tausend Gesichter von Parkinson** Prof. Dr. med. Bettina Balint, Klinik für Neurologie
14.35 Uhr	**Medikamente – was für wen und welches Symptom?** Dr. med. Evdokia Efthymiou, Klinik für Neurologie
15 Uhr	**Strategien bei Freezing, Fallneigung, Fehlhaltung** Daniela Hurni, Physiotherapie, Klinik für Neurologie
15.25 Uhr	Pause
16 Uhr	**Pumpentherapie und tiefe Hirnstimulation – was ist das, und für wen ist das was?** Dr. med. Fabian Büchele, Klinik für Neurologie
16.20 Uhr	**Tiefe Hirnstimulation – wie muss ich mir das vorstellen?** Prof. Dr. med. Lennart Stieglitz, Klinik für Neurochirurgie
16.45 Uhr	**Ich habe von «fokussiertem Ultraschall» gehört – ist das was für mich? Oder gibt es sonst noch etwas?** Dr. med. Sujitha Mahendran, Klinik für Neurologie
17.10 Uhr	**Die Sicht von Angehörigen, Betreuenden, Pflegenden** Mechtild Uhl, Carola Freudinger, Klinik für Neurologie
17.35 Uhr	**Schlusswort** Prof. Dr. med. Bettina Balint, Klinik für Neurologie

Ort Universitätsspital Zürich, Hörsaal Nord 1, Frauenklinikstrasse 26, 8091 Zürich oder online

Anreise ÖV: Ab Zürich HB mit dem Tram Nr. 10 bis Haltestelle Haldenbach. Danach ca. 100 Meter zu Fuss.
Auto: Richtung Universitätsspital fahren (Wegweiser).

Kosten Gratis

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, veranstaltungen@parkinson.ch

bis Dienstag, 11. Juni 2024

Do 4. Juli
Informationstagung in den Kliniken Valens

Programm	13.45 Uhr	**Begrüssung** Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt Neurologie Roxana Pönisch, Oberärztin Neurologie
	14 Uhr	**Chili fürs Schlucken und Husten: Therapeutischer Nutzen von Capsaicin bei Parkinsonsyndromen** Dr. scient. med. Eliane Lüthi, MSc, dipl. Logopädin EDK
	14.30 Uhr	**Therapien bei M. Parkinson auswählen** Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt Neurologie
	15 Uhr	Fragen
	15.10 Uhr	Kaffeepause
	15.40 Uhr	**Invasive Therapien** PD Dr. med. Florian Brugger, Oberarzt Kantonsspital St. Gallen
	16.20 Uhr	**Diskussion** Mit den Referentinnen und Referenten
	16.40 Uhr	Ende der Tagung
	17.05 Uhr	Abfahrt des Postautos nach Bad Ragaz

Ort Kliniken Valens, Rehabilitationszentrum, 7317 Valens

Anreise ÖV: Zug nach Bad Ragaz. Abfahrt Postauto um 12.35 Uhr nach Valens. Ankunft um 12.52 Uhr. Rückreise: Postauto um 17.05 Uhr ab Klinik Valens. Ankunft Bahnhof Bad Ragaz um 17.20 Uhr.

Auto: Autobahn A3, Ausfahrt Bad Ragaz. Dann der Sarganserstrasse Richtung Pfäfers folgen, nach ca. 1,5 km rechts abbiegen und auf der Valenserstrasse bis Valens fahren. Parkplätze vor der Klinik sind beschränkt, wenn möglich Postauto benützen.

Kosten Gratis

Anmeldung Gabriela Wyttenbach, Chefarztsekretärin
Rehazentrum Valens, 7371 Valens, Tel. 058 511 14 60
oder E-Mail: gabriela.wyttenbach@kliniken-valens.ch

bis Donnerstag, 27. Juni 2024

Fr 13. September
Informationstagung in der Rehaklinik Tschugg

Programm	13.45 Uhr	**Begrüssung** PD Dr. med. Matthias Elstner, Ärztlicher Direktor Rehaklinik Tschugg Vertretung von Parkinson Schweiz
	14 Uhr	**Referate zu Parkinson, Teil I** Medizinischer Vortrag Therapeutischer Vortrag
	15 Uhr	Kaffeepause
	15.45 Uhr	**Referate zu Parkinson, Teil II** Weitere Vorträge
	16.30 Uhr	**Frage- und Diskussionsrunde**
	17 Uhr	Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/veranstaltungen

Ort Rehaklinik Tschugg, 3233 Tschugg

Anreise ÖV: Mit dem Zug nach Ins. Von Ins fahren Busse zur Klinik zwischen 13 und 13.30 Uhr. Für die Rückreise fährt der Bus von der Klinik nach Ins (nach Tagungsende).

Auto: Autobahn A1/E25 bis Ausfahrt Kerzers, dann via Ins bis Tschugg den Wegweisern «Rehaklinik Tschugg» folgen. Es gibt Gratisparkplätze auf dem Klinikareal.

Kosten Gratis

Anmeldung Rehaklinik Tschugg, 3233 Tschugg, Sekretariat Chefärzte:
Tel. 032 338 41 20, sekretariatchefaerzte@rehaklinik-tschugg.ch

bis Freitag, 30. August 2024

Fr 4. Oktober
Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht

Online-Teilnahme möglich

Programm

13.45 Uhr	**Begrüssung** Prof. Dr. med. Carsten Möller, Leitender Arzt, Parkinsonzentrum, Rehaklinik Zihlschlacht Vertretung von Parkinson Schweiz
14 Uhr	**Referate zur Parkinson-Krankheit, Teil I** Medizinischer Vortrag Therapeutischer Vortrag
15.15 Uhr	Kaffeepause
16 Uhr	**Referate zu Parkinson, Teil II** Weitere Vorträge
16.30 Uhr	**Frage- und Diskussionsrunde** Dr. med. Matthias Oechsner und das Team des Parkinsonzentrums
17 Uhr	Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/veranstaltungen

Ort

Rehaklinik Zihlschlacht, Hauptstrasse 2, 8588 Zihlschlacht
oder online

Anreise

ÖV: Mit dem Zug nach Amriswil oder Bischofszell.
Von dort mit dem Bus bis Haltestelle Rehaklinik, unmittelbar vor der Klinik

Auto: Autobahn A1 Zürich – St. Gallen, Ausfahrt Oberbüren/Uzwil oder Gossau, anschliessend Richtung Bischofszell/Amriswil bis Zihlschlacht. Parkplätze stehen zur Verfügung.

Einen allfällig nötigen Transport (Rollstuhl) vom Parkplatz bis zur Mehrzweckhalle organisiert unser Therapeuten-Team.

Kosten

Gratis

Anmeldung

Rehaklinik Zihlschlacht, Hauptstrasse 2, 8588 Zihlschlacht
Tel. 071 424 33 33
oder E-Mail: veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch

bis Freitag, 20. September 2024

Online-Teilnahme möglich

Do 7. November
Informationstagung in der Reha Rheinfelden

Programm

Es erwartet Sie ein vielfältiges Programm mit informativen Vorträgen zu aktuellen Themen rund um Parkinson.

14 Uhr	**Begrüssung** PD Dr. med. David Benninger, Stv. Chefarzt Neurologie Reha Rheinfelden Vertretung von Parkinson Schweiz
14.15 Uhr	**Referate zu Parkinson, Teil I**
15.15 Uhr	Pause
16 Uhr	**Referate zur Parkinson, Teil II**
16.30 Uhr	**Fragen- und Diskussionsrunde** Die Referenten und das Team der Reha Rheinfelden
17 Uhr	Ende der Tagung

Referenten u.a.: David Benninger, Reha Rheinfelden;
Florian Hatz, Neurologie USB; Tobias Piroth, Neurologie KSA

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/veranstaltungen

Ort

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden oder online

Anreise

ÖV: Ab Bahnhof Rheinfelden Buslinie 86 bis Haltestelle «Reha Rheinfelden». Dann zu Fuss bis Klinik, 15 Minuten.

Auto: Der Beschilderung «Reha/Spital» folgen, beim Spital vorbeifahren und beim Waldrand abbiegen, nochmals links abbiegen, der Beschilderung «Reha» folgen.

Kosten

Gratis

Anmeldung

Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden
Tel. 061 836 52 32, chefarztsekretariat@reha-rhf.ch

Auf Wunsch holen wir Sie am Bahnhof Rheinfelden ab (bitte Ankunftszeit bei Anmeldung vermerken).

bis Donnerstag, 24. Oktober 2024

Mi 13. November
Informationstagung im Luzerner Kantonsspital

Online-Teilnahme möglich

Programm

13.45 Uhr	**Begrüssung** Prof. Dr. med. Stephan Bohlhalter, Leiter Neurozentrum, Luzerner Kantonsspital André Hürlimann, Leiter Therapien Ambulante Neurorehabilitation, Luzerner Kantonsspital Vertretung von Parkinson Schweiz
14 Uhr	**Verschiedene Themen zur Parkinsonkrankheit, Teil 1** Fachvortrag Medizin/Pflege
15.15 Uhr	Pause
16 Uhr	**Verschiedene Themen zur Parkinsonkrankheit, Teil 2** Fachvortrag Neuropsychologie
17 Uhr	Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/veranstaltungen

Ort
Luzerner Kantonsspital, Spitalstrasse 31–46, 6000 Luzern
oder online

Anreise
ÖV: Mit dem Zug nach Luzern. Vom Bahnhof fährt der Bus Nr. 19 zum Kantonsspital.

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. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, veranstaltungen@parkinson.ch

bis Mittwoch, 30. Oktober 2024

Fr 15. November
Informationstagung im Inselspital Bern

Programm

Moderation: Prof. em. Dr. med. Mathias Sturzenegger, Neurologische Universitätsklinik Inselspital Bern; Prof. Dr. med. Paul Krack, Leiter Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen, Neurologische Universitätsklinik, Inselspital Bern

14 Uhr	**Begrüssung** Direktor Neurologische Universitätsklinik, Inselspital Bern Vertretung von Parkinson Schweiz
14.10 Uhr	**Unterschiedliche Präsentationen zum Thema Aktuelles aus der Parkinson-Behandlung**
15.10 Uhr	**Fragen und Diskussion**
15.15 Uhr	Pause
16 Uhr	**Unterschiedliche Präsentationen zum Thema Aktuelles aus der Parkinson-Behandlung**
16.45 Uhr	**Fragerunde und Diskussion mit den Experten**
17.30 Uhr	Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/veranstaltungen

Ort

Auditorium Ettore Rossi, Kinderklinik, Inselspital Bern, Freiburgstrasse, 3010 Bern

Anreise

ÖV: Mit dem Bus Nr. 12 ab Hauptbahnhof Bern in Richtung Holligen, Haltestelle Inselspital

Kosten

Gratis

Anmeldung

Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, veranstaltungen@parkinson.ch

bis Montag, 11. November 2024

Parkinfon
0800 80 30 20

Jeden Mittwoch beraten Sie Neurologinnen und Neurologen ehrenamtlich und kostenlos bei medizinischen Fragen.

Die Expertinnen und Experten sind jeweils von 17 bis 19 Uhr unter der Telefonnummer 0800 80 30 20 erreichbar.

Newsletter

Mit unserem Newsletter erhalten Sie regelmässig Neuigkeiten rund um Parkinson sowie Aktuelles zu unseren Angeboten und Veranstaltungen.

Jetzt abonnieren unter: www.parkinson.ch/newsletter

Seminare

Parkinson Schweiz bietet gemeinsam mit spezialisierten Fachpersonen diverse Seminare für Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen an. Die Themen sind vielfältig, sei es im Bereich Sozialversicherungen, Kommunikation, Pflege oder Alltag. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Sa 23. März
«Vom Stress- in den (Re)Creation-Modus wechseln – Wie Sie bei Stress Regie übernehmen können»
Olten

Thema Durch kompetenten Umgang mit Stressauslösern und Belastendem positive Resultate ermöglichen und mehr Lebensqualität und Entspannung erfahren

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige

Programm Wer kompetent mit Stress umgeht, verfügt über eine enorme Ressource, bei Parkinson erst recht: Stress kann zur Verstärkung von Symptomen führen – ein weiterer Stressor für Betroffene und Angehörige. Also: Wie können wir Stressauslösern anders begegnen als in erschöpfende Stressspiralen zu geraten? Wie können wir vermeiden, dass sich negative Gefühle breitmachen, die Fokussierung auf Belastendes zum Energiefresser wird? Und: Wie können wir in den (Re)Creation-Modus wechseln, den Modus, in dem wir in Kontakt sind mit uns und unserer Lebensfreude? In diesem Seminar lernen Sie, was es mit dem Stress- und dem (Re)Creation-Modus auf sich hat. Praktische Anregungen und der Austausch mit Seminarteilnehmenden ermöglichen es, Ideen zu entwickeln für Schritte im Alltag. Ermutigend. Realistisch. Positives bewirkend.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Hotel Olten, Zentrum im Winkel, Bahnhofstrasse 5, 4601 Olten

Details Leitung: Dr. Sibylle Tobler, Autorin, Referentin, Beraterin
www.sibylletobler.com

Teilnehmende: mind. 10, max. 30 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 35.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)
Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Mittwoch, 21. Februar 2024

Mi 17. April
Seminar für Angehörige
Zürich

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 bzw. der Partnerin 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? Und welches sind meine Inseln, die mir Kraft geben? Das Seminar und der Austausch sind lösungsorientiert. Geht es den Angehörigen gut, geht es auch den erkrankten Partnern bzw. Partnerinnen besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Stiftung zum Glockenhaus, Glockenhof, Sihlstrasse 33, 8001 Zürich

Details Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Beratung und Bildungsarbeit, Parkinson Schweiz

Teilnehmende: mind. 5, max. 9 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 35.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)
Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Freitag, 15. März 2024

Fr 26. bis Sa 27. April
Zweitages-Seminar
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.

Zeit Freitag, 26. April, 10 Uhr
bis Samstag, 27. April 2024, 15 Uhr

Ort Kliniken Valens, Rehazentrum, 7317 Valens

Details Leitung: Tamara Lenherr, Spezialistin für angewandte Kinaesthetics, Trainerin Stufe 3
Cilly Valär, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 3

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 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Dienstag, 26. März 2024

Di 14. Mai
Seminar für Angehörige
Bern

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? Und welches sind meine Inseln, die mir Kraft geben? Das Seminar und der Austausch sind lösungsorientiert. Geht es den Angehörigen gut, geht es auch den erkrankten Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern

Details Leitung: Kilian Hefti, Sozialarbeiter FH, Beratung und Bildungsarbeit, Parkinson Schweiz

Teilnehmende: mind. 5, max. 9 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 35.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)
Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Freitag, 12. April 2024

Di 14. Mai
Seminar «Pflegend begleiten»
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.

Zeit 10 bis 17 Uhr

Ort Alterszentrum Hottingen, Freiestrasse 71, 8032 Zürich

Details Leitung: Lina Fonseca, dipl. Pflegefachfrau HF, Parkinson Nurse, Leiterin Fachbereich Pflege, Parkinson Schweiz

Teilnehmende: mind. 10, max. 20 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 75.– pro Person, inkl. Mittagessen
Nicht-Mitglieder: CHF 90.– pro Person, inkl. Mittagessen

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Freitag, 12. April 2024

Sa 6. Juli
«Vom Stress- in den (Re)Creation-Modus wechseln – Wie Sie bei Stress Regie übernehmen können»
Zürich

Thema Durch kompetenten Umgang mit Stressauslösern und Belastendem positive Resultate ermöglichen und mehr Lebensqualität und Entspannung erfahren

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige

Programm Wer kompetent mit Stress umgeht, verfügt über eine enorme Ressource, bei Parkinson erst recht: Stress kann zur Verstärkung von Symptomen führen – ein weiterer Stressor für Betroffene und Angehörige. Also: Wie können wir Stressauslösern anders begegnen als in erschöpfende Stressspiralen zu geraten? Wie können wir vermeiden, dass sich negative Gefühle breitmachen, die Fokussierung auf Belastendes zum Energiefresser wird? Und: Wie können wir in den (Re)Creation-Modus wechseln, den Modus, in dem wir in Kontakt sind mit uns und unserer Lebensfreude? In diesem Seminar lernen Sie, was es mit dem Stress- und dem (Re)Creation-Modus auf sich hat. Praktische Anregungen und der Austausch mit Seminarteilnehmenden ermöglichen es, Ideen zu entwickeln für Schritte im Alltag. Ermutigend. Realistisch. Positives bewirkend.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Stiftung Glockenhof, Glockenhof, Sihlstrasse 33, 8001 Zürich

Details Leitung: Dr. Sibylle Tobler, Autorin, Referentin, Beraterin
www.sibylletobler.com

Teilnehmende: mind. 10, max. 30 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 35.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)
Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Mittwoch, 5. Juni 2024

Sa 12. Oktober
Seminar «Neudiagnose»
Bern

Thema In den letzten 3 Jahren die Diagnose Parkinson erhalten?

Zielgruppe Das Seminar richtet sich explizit an alle Personen, die in den letzten 3 Jahren neu mit der Diagnose Parkinson konfrontiert wurden sowie an ihre Angehörigen.

Inhalt Mit der Diagnose Parkinson tauchen Fragen auf, wird vieles in Frage gestellt. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen über die Krankheit und über unsere Angebote, denn Wissen gibt Sicherheit und ermöglicht Selbstbestimmung. Ausserdem wird genügend Zeit für den Austausch mit Menschen in einer vergleichbaren Situation eingeräumt. Wie packen andere diese Situation an? Haben andere vergleichbare Erfahrungen mit der Krankheit gemacht? Prof. 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.

Zeit 9.30 bis 17 Uhr
(Begrüssungskaffee ab 9 Uhr)

Ort Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern

Details Leitung: Prof. Dr. med. Mathias Sturzenegger, Neurologe, emeritierter Chefarzt der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital Bern sowie Ruth Dignös und René Gossweiler vom Beratungsteam bei Parkinson Schweiz

Teilnehmende: mind. 15, max. 40 Personen

Kosten CHF 75.– pro Person (inkl. Mittagessen und Pausenverpflegung)

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Mittwoch, 11. September 2024

Kurse

Das Angebot umfasst verschiedene Kurse in den Bereichen «Bewegung und Sport» sowie «Gesang und Musik». Parkinson Schweiz organisiert die Kurse in Zusammenarbeit mit spezialisierten Einrichtungen und qualifizierten Fachpersonen. Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

regelmässig
Klettergruppen
diverse Orte

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 D4: Kletterhalle PILATUS INDOOR, D4 Park 8, 6039 Root D4

Schaffhausen: Aranea+, Klettern & Badminton, Ebnatstrasse 65, 8200 Schaffhausen

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 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig
«Dance for Parkinson Schweiz»
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 davon, wie stark das Tanzen mich bereichert und meine Schmerzen gelindert hat», sagt eine Teilnehmerin.

Daten Jeden Dienstag von 14.30 bis 15.45 Uhr
(ausser während der Schulferien in Basel)

Ort Chronos Movement Tanzstudio Basel,
Elisabethenstrasse 22, 4051 Basel

Details Künstlerische Leitung: 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
Tel. 079 213 98 93 oder E-Mail: dance.parkinson@gmail.com

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

regelmässig «ParkiDance» Bern

Zielgruppe Parkinsonbetroffene aller Krankheitsstufen mit und ohne Tanzerfahrung

Inhalt Tanz ist eine facettenreiche Aktivität, die einen effektiven, therapeutischen Ansatz für Parkinsonbetroffene bieten kann. Studien zeigen, dass der Tanz positive Effekte auf die physischen sowie psychischen Symptome hat: Tanzen verringert die Gang- und Gleichgewichtsdefizite und verbessert die Ausführung von motorischen Aktionen, erhöht den Bewegungsfluss, reduziert die Rigidität in der Bewegung und vieles mehr.

Die wissenschaftlich basierten Tanzübungen integrieren externe Reize und visuelle Vorstellungskraft und richten sich an die individuellen Bedürfnisse der Parkinsonbetroffenen.

Daten Jeden Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort Tanzschule AKAR, Maulbeerstrasse 8, 3011 Bern
www.akardance.ch/body-mind/parkidance

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

Teilnehmende: mind. 3, max. 15 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 150.– pro Person für 10 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 200.– pro Person für 10 Lektionen

Anmeldung Silena Bertolino
Tel. 079 236 85 71 oder E-Mail: silena.bertolino@bluewin.ch

Eintritt ist jederzeit möglich
Unverbindliche Gratis-Probelektion mit Anmeldung

regelmässig
«Bewegen und Tanzen»
Zürich

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

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

Das sagen Teilnehmende:
«In Bewegung bleiben, ein Muss bei Parkinson.»
«Nimm den Tremor nicht so wichtig, bleib in Bewegung, dann lebst du richtig.»

Daten Jeden Mittwoch von 10.15 bis 11.15 Uhr
(ausser 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 und Lektion
Nichtmitglieder: CHF 22.– pro Person und Lektion

Anmeldung Annalies Preisig
Tel. 079 698 16 35 oder E-Mail: mail@annaliespreisig.ch
www.annaliespreisig.ch

Bei genügend Platz ist der Eintritt jederzeit möglich

regelmässig
Line Dance
Chur

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt Im Line Dance tanzen die Tänzer und Tänzerinnen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Die Choreographie wird so lange wiederholt, bis die Musik endet. Meist hat ein Autor eine Choreographie speziell für einen Musiktitel entwickelt, oft werden aber auch alternative Musiktitel angegeben. Die Choreographien werden zu Country-Musik, aktuellen Popsongs oder Rock'n'Roll-Oldies verfasst. Im Tanzlokal dürfen keine Strassenschuhe getragen werden. Schuhe, die leicht rutschen, sind von Vorteil. Ansonsten gibt es keine Kleidervorschriften.

Daten Jeden Freitag von 16 bis 16.50 Uhr (ausser Juli/August)
Beginn 1. Block: Freitag, 12. Januar 2024
Beginn 2. Block: Freitag, 5. April 2024

Ort Tanzart, Wiesentalstrasse 105, 7000 Chur

Details Leitung: Marianne Hehli, Line-Dance-Trainerin SCWDA

Teilnehmende: mind. 5, max. 12 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 120.– pro Person für 12 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 180. – pro Person für 12 Lektionen

Anmeldung Marianne Hehli
Tel. 081 771 13 19 oder E-Mail: m.hehli@gmx.net

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

regelmässig
Paartanz
Ellikon a. d.Thur

Zielgruppe Der Kurs richtet sich an Paare (Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen) 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, der Kollegin 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 Paare

Kosten Mitglieder: CHF 20.– pro Paar und Lektion
Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Paar und Lektion

Anmeldung Ariane Hopfgartner
Tel. 078 841 61 08 oder E-Mail: ariane@hopfgartner.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Unverbindliche Gratis-Schnupperstunde mit Anmeldung

regelmässig
Reha-Tanzkurs für Paare
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 bzw. zur Partnerin und Beobachten der Bewegungen anderer.

Daten Jeden Donnerstag von 17.45 bis 18.45 Uhr

Ort Aula Schule Dürrenast, Schulstrasse 33, 3604 Thun

Details Leitung: Tanja Trachsel, REHA-Tanzsportleiterin im Bereich Neurologie

Teilnehmende: mind. 4, max. 10 Paare

Kosten Mitglieder: CHF 340.– pro Paar für 10 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 440.– pro Paar für 10 Lektionen

Anmeldung Tanja Trachsel, Tiefgraben 5, 3604 Thun

Tel. 033 335 80 80 oder E-Mail: info@taktiv.ch
www.taktiv.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig
Tangotanzen für Paare
Basel, Bern oder Zürich

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt Tango ist eine faszinierende und dynamische Tanzform. Durch das Training von Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination ist Tangotanzen 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 die gesunden Tanzpartnerinnen und -partner. Lasst uns gemeinsam die Freude und den positiven Einfluss des Tangos geniessen.

Daten **Basel:** Jeden Montag von 10.30 bis 11.30 Uhr
Bern: Jeden 3. Samstag im Monat von 11.15 bis 12.30 Uhr
Zürich: Jeden Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort **Basel:** Corrientes, Gundeldingerfeld, Dornacherstrasse 192, Halle 2 West, 4053 Basel
Bern: Verein Alte Feuerwehr Viktoria, Gotthelfstrasse 29a, 3013 Bern
Zürich: Selbsthilfe Zürich, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich (Eingang bei Asylstrasse 130)

Details **Leitung Basel:** Stefania Scarcia, Tangolehrerin
Bern: Sabina Seiler, dipl. Tanzpädagogin, Tänzerin und Körpertherapeutin
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
Nichtmitglieder CHF 25.–/pro Person

Anmeldung **Basel:** Stefania Scarcia, Tel. 076 447 70 24 oder E-Mail: stefania@purotango.ch, www.purotango.ch
Bern: Sabina Seiler, www.sabinaseiler.ch
Zürich: Esra S. Wyler, Tel. 076 720 01 97 oder E-Mail: eswyler@gmx.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig
Tai-Chi «Keep Moving»
Allschwil

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige

Inhalt Was von Weitem aussieht wie ein langsames und lockeres Durch-den-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, Beine, Rücken- und Beckenmuskulatur, bringt die Körperhaltung wieder in ihre natürliche Form. Diese Wirkung kommt u. a. in Gangsicherheit und Sturzprävention am deutlichsten zum Ausdruck. Der Falltendenz kann so direkt entgegengewirkt werden.

Daten Jeden Freitag von 16.45 bis 17.45 Uhr
(ausser während der Schulferien in Basel)

Ort Sun Wu Gongfu Schule Basel, Herrenweg 60, 4123 Allschwil

Details Leitung: Patrick Jeannotat, Leiter Keep Moving Switzerland

Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen

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

Anmeldung Sun Wu Gongfu Schule Basel, Herrenweg 60, 4123 Allschwil
Tel. 079 690 44 16 oder E-Mail: info@taiji-therapie.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Gratis-Probelektion mit Anmeldung

regelmässig
Qi-Gong
Köniz

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen 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 **Kurs 1:** Jeden Montag von 10 bis 11 Uhr

Kurs 2: Jeden Donnerstag von 9 bis 10 Uhr (ausser während der Schulferien in Bern)

Ort Residenz VIVO, Saal Rondo, Schlossstrasse 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
Tel. 031 972 15 54 oder E-Mail: info@physiorobellaz.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich
Gratis-Probelektion mit Anmeldung

regelmässig
Singgruppen
Bern und Gelterkinden

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 **Bern:** Jeden Freitag von 10.30 bis 11.30 Uhr (ausser Schulferien)

Gelterkinden: Jeden zweiten Mittwoch von 19 bis 20 Uhr (Februar–Juni und August–November)

Ort **Bern:** Vokal-Lokal, Zwyssigstrasse 45, 3007 Bern

Gelterkinden: Altersheimstiftung der Bürgergemeinde Gelterkinden, Mehrzweckraum, Turnhallenstrasse 1, 4460 Gelterkinden

Details **Leitung Bern:** Sibylle Pousaz-Fässler, Sängerin/Gesangspädagogin (BA with Hons in Music am LIPA, England) und Musiktherapeutin (OdA ARTECURA, EMR zertifiziert)

Leitung Gelterkinden: Sophia Bieder, Bsc Physiotherapeutin und Fachexpertin Parkinson und Anja Müller, MA in Musik Pädagogik und Flötistin

Teilnehmende: mind. 4, max. 30 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 20.– pro Person und Probe
Nichtmitglieder: CHF 23.– pro Person und Probe

Anmeldung **Bern:** Sibylle Pousaz-Fässler, Tel. 079 222 91 65
oder E-Mail: sibylle.faessler@vokal-lokal.ch

Gelterkinden: Sophia Bieder, Tel. 079 485 53 08
oder E-Mail: sophia.bieder@gmail.com

Der Eintritt ist jederzeit möglich

ab Mi 10. Januar
Tango
Luzern

Zielgruppe Paare und Einzelpersonen
(Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen).
Für Einzelpersonen wird ein(e) Tanzpartner(in) gesucht.

Inhalt Der Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung ins Tangotanzen. Sie lernen die Verbindung zu sich selber und zum Tanzpartner / zur Tanzpartnerin herzustellen, das Gehen zum Takt der Tangomusik, sowie einfache Drehmomente auszuführen. Die Kurse sind in sich abgeschlossen und können einzeln oder nacheinander besucht werden.

Daten **Kurs 1:** Mittwoch, 10., 17., 24., 31. Januar, 21., 28. Februar 2024
von 17.15 bis 18.15 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 6., 13., 20., 27. März, 17., 24. April 2024
von 17.15 bis 18.15 Uhr

Kurs 3: Mittwoch, 6., 13., 20., 27. November, 4., 11. Dezember 2024
von 17.15 bis 18.15 Uhr

Ort Paulusheim, Moosmattstrasse 4, 6003 Luzern
(Bus Nr. 5, Haltestelle Paulusplatz)

Details Leitung: Christine Horstmann, Physiotherapeutin MSc und Tangotänzerin

Kosten Mitglieder: CHF 20.– pro Lektion/Person
Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Lektion/Person

Anmeldung Christine Horstmann, Physiozug, Luzernerstrasse 48, 6330 Cham
Tel. 076 595 43 75 oder E-Mail: horstmann@physiozug.ch

Bis 3 Wochen vor Kursbeginn

ab 2. Februar
«Connect» Tanzen mit neurologischen Herausforderungen
Zürich

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Menschen, die mit neurologischen Herausforderungen leben.

Inhalt Das Opernhaus Zürich und die Tonhalle-Gesellschaft Zürich starten ein neues Tanzprojekt, das sich gezielt an Menschen mit Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen richtet. «Connect» bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Verbindungen zu schaffen: mit sich selbst und anderen. Durch den Tanz sollen die eigene Kreativität, Leichtigkeit, Gleichgewicht, Ausdruck und Körperhaltung neu entdeckt werden. Die Tanzsessions werden von professionellen Tanzschaffenden mit entsprechender Expertise geleitet. Musikerinnen und Musiker des Tonhalle-Orchesters Zürich wirken künstlerisch mit.

Eine Zusammenarbeit von Opernhaus Zürich, Tonhalle-Gesellschaft Zürich, The Field und Dance & Creative Wellness Foundation

Daten Jeden Freitag von 14 bis 16 Uhr
Beginn: Freitag 2. Februar 2024
(inkl. 30 Min. zum Ankommen und 30 Min. für Austausch am Ende)

Ort Tonhalle Zürich, (Künstlereingang), Gotthardstrasse 5, 8002 Zürich, Vereinssaal, 3. Stock

Details Leitung: Clare Guss-West, Lucia Gugerli u. a.
Detaillierte Informationen: www.opernhaus.ch/connect

Teilnehmende: Anzahl Teilnehmende begrenzt

Kosten CHF 10.– pro Person pro Lektion
CHF 100.– für 11 Lektionen im Abonnement

Anmeldung Tel. 044 206 34 52 oder E-Mail: connect@tonhalle.ch

Der Eintritt ist jederzeit möglich

ab 6. März
PingPongParkinson
Glattbrugg

Zielgruppe Die Kurse richten sich an Parkinsonbetroffene mit oder ohne Tischtenniserfahrung

Inhalt «PingPongParkinson» Tischtennis für alle. Studien belegen, dass das Spielen von Tischtennis die fortschreitende Verschlechterung der Symptome verlangsamen kann.
Nenad Bach, Parkinsonbetroffener aus den USA, gründete 2017 «PingPongParkinson USA», eine Non-Profit-Organisation, mit dem Ziel, Tischtennis als eine Form der physikalischen Therapie bei Parkinson einzusetzen. Wir wollen uns dieser Bewegung anlehnen, nicht mit therapeutischem Hintergrund, sondern Spass und Spiel stehen im Vordergrund.

Daten **Kurs 1:** Mittwoch, 6., 13., 20., 27. März, 3., 10., 17. April, 8., 15., 22. Mai 2024
13 bis 14.30 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 4., 11., 18., 25. September, 2., 23., 30. Oktober, 6., 13., 20. November 2024
13 bis 14.30 Uhr

Ort Sägereistrasse 21, 8152 Glattbrugg
Die Halle befindet sich in kurzer Gehdistanz vom Bahnhof Glattbrugg.

Details Leitung: Sonja Wicki, Diplomtrainerin Swiss Olympic und Verantwortliche Trainingsbetrieb uniTTed spinners

Teilnehmende: mind. 4 Personen, max. 8 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 20.– pro Training
Nichtmitglieder: CHF 25.– pro Training

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

Kurs 1: bis Freitag, 23. Februar 2024
Kurs 2: bis Freitag, 23. August 2024

ab 6. März | ab 28. August
Tai-Chi für Anfänger/-innen
Winterthur

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und ihre Angehörigen mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt Was von Weitem aussieht wie ein langsames und lockeres Durch-den-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, Beine, Rücken- und Beckenmuskulatur, bringt die Körperhaltung wieder in seine natürliche Form. Diese Wirkung kommt u. a. in Gangsicherheit und Sturzprävention am deutlichsten zum Ausdruck. Der Falltendenz kann so direkt entgegengewirkt werden.

Daten **Kurs 1:** Mittwoch, 6., 13., 20., 27. März, 3. April 2024
von 10.15 bis 11.15 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 28. August, 4., 11., 18., 25. September 2024
von 10.15 bis 11.15 Uhr

Ort Taiji Mittendrin, Konradstrasse 3, 8400 Winterthur
(hinter Bahnhof SBB)

Details Leitung: Katharina S. Kadler, Tai-Chi-/Qigong-Lehrerin, Pflegefachfrau

Teilnehmende: mind. 5, max.12 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 125.– pro Person für 5 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 150.– pro Person für 5 Lektionen

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 53 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

Kurs 1: bis Mittwoch, 28. Februar 2024
Kurs 2: bis Mittwoch, 31. Juli 2024

ab 7. März | ab 5. September
«Move & Dance»
St. Gallen

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige mit und 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. Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist eine selbstständige Geh- und Stehfähigkeit während des 50-minütigen Kurses.

Daten **Kurs 1:** Donnerstag, 7., 14., 21., 28. März, 4., 11., 18., 25. April, 2., 16. Mai 2024
von 15 bis 15.50 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, 5., 12., 19., 26. September, 3., 10., 17., 24., 31. Oktober, 7. November 2024
von 15 bis 15.50 Uhr

Ort Gymnastikraum H39, der Medizinischen Trainingstherapie des Kantonsspitals St.Gallen, Rorschacherstrasse 226, 9016 St. Gallen

Details Leitung: Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des Kantonsspitals St. Gallen

Teilnehmende: mind. 6, max. 12–14 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 190.– pro Person für 10 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 240.– pro Person für 10 Lektionen

Anmeldung Kantonsspital St. Gallen, HR Personalentwicklung
Tel. 071 494 15 75 oder E-Mail: hrpersonalentwicklung@kssg.ch
www.kssg.ch/zep/leistungsangebot/move-dance-parkinson

Kurs 1: bis Mittwoch, 21. Februar 2024
Kurs 2: bis Mittwoch, 21. August 2024

ab 10. April
«Bewegung und Stimme»
Zürich

Zielgruppe Parkinsonbetroffene

Inhalt Rundum beweglich: von der fliessenden Bewegung zur runden Stimme

In der Gruppe werden durch eine abwechslungsreiche Herangehensweise Bewegung und Stimme aktiviert und Impulse für den Alltag gegeben. Im Rahmen dieses Kurses werden Bewegung und Stimme verknüpft und in kreativer Art und Weise erlebt und neu erfahren. Gemeinsam die Stimme ertönen zu lassen oder zusammen einen Fallschirm anzuheben, führt zu einem intensiven Erlebnis. Studierende der Bachelorstudiengänge Logopädie und Psychomotorik leiten einzelne Übungen an und unterstützen die Teilnehmenden so, dass der Kurs auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden kann.

Daten Mittwoch, 10., 24. April, 8., 15., 22. Mai 2024
von 16.45 bis 18.15 Uhr

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

Details Leitung: Dr. phil. Erika Hunziker, dipl. Logopädin, Dozentin und Studiengangsleiterin Master Logopädie an der HfH, Zürich; und lic. phil. Ursina Degen, dipl. Psychomotoriktherapeutin, Lehrbeauftragte der HfH, Zürich

Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen

Kosten Mitglieder: CHF 100.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung

Anmeldung Dr. phil. Erika Hunziker, Dozentin Studiengang Logopädie
E-Mail: erika.hunziker@hfh.ch

bis Mittwoch, 15. März 2024

Mo 14. bis Do 17. Oktober
Qi-Gong
Morschach

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

Inhalt Qi-Gong ist eine uralte chinesische Form der Lebenspflege. Qi heisst Energie, Gong heisst Üben. Qigong ist vielfältig und reich an Formen. Betont wird stets das Ruhige und Gelassene. Ruhe und Gelassenheit bringen Körper und Qi in Bewegung. Jedes Üben ist frei von Druck oder Stress. Wir lernen die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong kennen. Unser Seminarort, das Mattli Antoniushaus in Morschach, umgeben von einer wunderschönen Natur, ist ein Ort der Ruhe, ein Kraftort. Ein idealer Ort zum Üben und Lernen.

Daten Montag, 14. Oktober bis Donnerstag, 17. Oktober 2024
Beginn am Montag um 16 Uhr,
Ende am Donnerstag nach dem Mittagessen.

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 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 9. September 2024

Herzlichen Dank

Parkinson Schweiz verbessert die Lebensqualität von Parkinsonbetroffenen und ihren Angehörigen. Dies braucht die Unterstützung von vielen Beteiligten.

Ob durch finanzielle Beteiligung oder durch persönlichen Einsatz – wir sind für diese Mithilfe und das wohlwollende Engagement sehr dankbar.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung zugunsten von Betroffenen und Ihren Angehörigen.

IBAN: CH48 0900 0000 8000 7856 2

Ferien

In Zusammenarbeit mit diversen Partnern bietet Parkinson Schweiz Ferien für Parkinsonbetroffene im In- und Ausland an. Gemeinsam unterwegs sein, Neues entdecken und dem Alltag entfliehen – für jedes Krankheitsstadium finden sich passende Angebote.

Mo 17. bis So 23. Juni
Ferien für Paare in Churwalden

Zielgruppe An Parkinson erkrankte Menschen in gesundheitlich stabilem Zustand, die Mitglied bei Parkinson Schweiz sind, in Begleitung ihrer Partnerin/ihres Partners

Inhalt Parkinson Schweiz bietet in Zusammenarbeit mit Hansruedi Sieber eine Ferienwoche in Churwalden für Paare an, die sich ein gemeinsames Ferienerlebnis wünschen, sich beim Alleinreisen aber nicht mehr sicher fühlen. Für die tägliche Pflege sowie die Medikamenteneinnahme ist das Paar selber verantwortlich. Das dreiköpfige Team von Pflegenden begleitet die Gäste tagsüber zu den Ausflügen und steht für Notfälle bereit. Nachts steht ein Pikett-Dienst zur Verfügung.

Das ehemalige Schlosshotel Lindenhof erwartet Sie! Besonders die Gemeinschaftsräume sind grosszügig, sehr behaglich und laden zum Verweilen ein. Gönnen Sie sich eine gemeinsame Auszeit vom Alltag, Erholung für Körper, Geist und Seele.

Daten Montag, 17. Juni bis Sonntag, 23. Juni 2024

Ort Hotel Lindenhof, Lindawäg 17, 7075 Churwalden

Details Leitung: Lina Fonseca, Pflegefachfrau HF, Parkinson-Nurse, Leiterin Fachbereich Pflege, Parkinson Schweiz
Ausflüge: Hansruedi Sieber

Gruppe: max. 10 Paare

Sprachen: Deutsch, Französisch

Kosten CHF 2700.– im Doppelzimmer
inkl. Betreuung, Ferienprogramm und Vollpension

Anmeldung Anmeldung und detailliertes Ferienprogramm
bei Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 22. April 2024

Mo 19. bis So 25. August
Pflegebegleitete Ferien 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 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. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag, Erholung für Körper, Geist und Seele.
Das Angebot ist speziell zur Entlastung von Angehörigen gedacht.

Daten Montag, 19. bis Sonntag, 25. August 2024

Ort Hotel Lindenhof, Lindawäg 17, 7075 Churwalden

Details Leitung: Lina Fonseca, Pflegefachfrau HF, Parkinson-Nurse, Leiterin Fachbereich Pflege, Parkinson Schweiz

Gruppe: max. 6 Personen

Sprachen: Deutsch

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

Anmeldung Anmeldung und detailliertes Ferienprogramm bei
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 24. Juni 2024

Sa 31. August bis Sa 7. September
Aktivferien in Losone

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

Inhalt Die begleiteten Aktivferien in der Sonnenstube der Schweiz sind für diejenigen, die eine aktive Ferienwoche verbringen und ihren Energien neu begegnen möchten. In entspannter Atmosphäre und bei angenehmem Klima können Sie unter fachkundiger Betreuung neue Erfahrungen für ein positives Körpergefühl und Eigentraining sammeln. Hier können Sie Energie tanken, Ihre Lebendigkeit spüren und die Ruhe zulassen, die Sie benötigen. Das Miteinander in der Gruppe ist zudem wertvoll und stärkend. Wir werden täglich Parkinson-spezifische Bewegungsübungen durchführen. Je nach Bedarf besteht auch die Möglichkeit, vor dem Frühstück den Tag mit lockerem Walking zu beginnen. Bei gutem Wetter und Wunsch der Gruppe bauen wir auch Aktivitäten im Wasser ein.
Das Programm wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Fakultativ bieten wir eine Auswahl an Ausflügen in die nähere Umgebung an.

Daten Samstag, 31. August bis Samstag, 7. September 2024

Ort Parkhotel Emmaus***, Losone

Details Leitung: Susanne Brühlmann, dipl. Physiotherapeutin HF und LSVT®-Big-Therapeutin
Daniela Wagner-Mettler, Pflegefachfrau HF

Teilnehmende: max. 12 Personen mit Parkinson

Sprache: Deutsch

Kosten Mitglieder: CHF 1750.– pro Person im Doppelzimmer und CHF 1350.– pro Begleitperson; inkl. Ferienprogramm und Halbpension; Eigenanreise der Teilnehmer; Einzelzimmerpreise auf Anfrage

Anmeldung Auskünfte, Anmeldung sowie detailliertes Ferienprogramm bei Susanne Brühlmann, Rebhaldenstr.7, 8580 Amriswil
Tel. 079 392 03 01, E-Mail: su.bruehlmann@bluewin.ch

Anmeldung nach Eingang und Verfügbarkeit

Mo 23. bis Mo 30. September
Aktivferien auf Mallorca

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

Inhalt Die begleiteten Aktivferien an der Sonne sind für diejenigen, die das Fernweh spüren und aktiv ihren Lebensenergien begegnen möchten. In entspannter Atmosphäre und angenehmem Klima können Sie unter fachkundiger Betreuung neue Erfahrungen für ein positives Körpergefühl und Eigentraining sammeln. Hier können Sie Energie tanken, Ihre Lebendigkeit spüren und die Ruhe zulassen, die Sie benötigen. Wir werden täglich Parkinson-spezifische Bewegungsübungen durchführen. 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 Montag, 23. bis Montag, 30. September 2024

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

Details Leitung: Susanne Brühlmann, dipl. Physiotherapeutin HF und LSVT®-Big-Therapeutin

Teilnehmende: max. 12 Personen mit Parkinson

Sprache: Deutsch

Kosten Mitglieder: CHF 2480.– pro Person im Doppelzimmer;
CHF 2230.– pro Begleitperson
Einzelzimmer-Zuschlag CHF 620.–,
inklusive Flug, Ferienprogramm und Halbpension

Die Zimmer verfügen über seitlichen Meerblick. Es handelt sich um einen Richtpreis, da Flugverbindungen und Hotelpreise vor dem Druck noch nicht aufgeschaltet waren.

Anmeldung Auskünfte, Anmeldung sowie detailliertes Ferienprogramm bei Susanne Brühlmann, Rebhaldenstr.7, 8580 Amriswil
Tel. 079 392 03 01, E-Mail: su.bruehlmann@bluewin.ch

Anmeldung nach Eingang und Verfügbarkeit

So 29. September bis Sa, 5. Oktober
Kulturreise nach Ostsizilien

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

Inhalt Seit 2012 organisiert der Reisespezialist Hansruedi Sieber jährlich eine Parkinson-Kulturreise. Er führt die Reisegruppe 2024 nach Ostsizilien. Sizilien ist ein kultureller Leckerbissen und besticht durch seine einzigartige Landschaft und viele geschichtsträchtige Bauwerke. Der Osten der Insel bietet einen spannenden Mix aus Naturschönheiten, kulturellen Erlebnissen und kulinarischen Überraschungen. Ob Catania, Randazzo, Taormina oder Ätna, Hansruedi Sieber kennt die spannenden Orte, deren Geschichte und so manchen Geheimtipp. Der Herbst ist eine angenehme Reisezeit: In der Nacht ist es frisch, die Tagestemperaturen (um 19°/24°) sind ideal zum Reisen.

Daten Sonntag, 29. September bis Samstag, 5. Oktober 2024

Ort Ostsizilien

Details Leitung: Hansruedi Sieber

Dr. med. Claude Vaney, Neurologe

Elisabeth Ostler, Pflegefachfrau, Parkinson Nurse

Helen Fuchser, Pflegefachfrau, Parkinson Nurse

Teilnehmende: max. 20 Personen
Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch

Kosten 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
Tel. 044 725 73 11 oder E-Mail: siebers@bluewin.ch

bis Montag, 29. Juli 2024

Selbsthilfe-gruppen

Parkinson Schweiz unterstützt landesweit rund 80 Selbsthilfegruppen. Sie sind regional organisiert und bieten Betroffenen emotionale und soziale Unterstützung im Umgang mit der Krankheit. Dank dem Wissens- und Erfahrungsaustausch in der Gruppe erlangen viele Betroffene eine Verbesserung ihrer Lebensqualität.

Mo 6. Mai
Begleiten statt leiten?!
Olten

Zielgruppe Leitungsteams von Selbsthilfegruppen

Inhalt Begleiten statt leiten?!

Lebendige Ideen für die Begleitung von Gruppen, die das Gemeinschaftsgefühl fördern

In Selbsthilfegruppen übernimmt häufig eine Person oder ein kleines Team die Leitung einer Gruppe. Wie kann es gelingen, ein gemeinschaftliches, lebendiges und vertrauensvolles Zusammenwirken innerhalb einer Gruppe zu entwickeln, das von der ganzen Gruppe geformt wird? So wird die Gruppe als ein hierarchiefreies Miteinander betrachtet, in welchem Raum für einen gemeinschaftlichen Austausch unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse geschaffen werden kann.

Methoden Das Seminar beinhaltet eine abwechslungsreiche Mischung aus praxis- und erfahrungsorientierten Methoden. Zudem bietet es die Möglichkeit, praktische Beispiele aus den Selbsthilfegruppen mitzubringen und sich innerhalb der Gruppe darüber auszutauschen.

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 oder bei:
Parkinson Schweiz, 8132 Egg
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 18. März 2024

Agenda 2024

regelmässig	**Klettergruppen** an diversen Orten	25
regelmässig	**«Dance for Parkinson Schweiz»** in Basel	26
regelmässig	**«ParkiDance»** in Bern	27
regelmässig	**«Bewegen & Tanzen»** in Zürich	28
regelmässig	**Line Dance** in Chur	29
regelmässig	**Paartanz** in Ellikon an der Thur	30
regelmässig	**Reha-Tanzkurs für Paare** in Thun	31
regelmässig	**Tangotanzen für Paare** in Basel, Bern und Zürich	32
regelmässig	**Tai-Chi «Keep Moving»** in Basel	33
regelmässig	**Qi-Gong** in Köniz	34
regelmässig	**Singen** in Bern und Gelterkinden	35
ab 10. Jan.	**Tango** in Luzern	36
ab 2. Feb.	**Tanzen mit neurologischen Herausforderungen** in Zürich	37
22. Feb.	**Informationstagung im Kantonsspital St. Gallen**	7
ab 6. März	**PingPongParkinson** in Glattbrugg	38
ab 6. März	**Tai-Chi für Anfänger/-innen** in Winterthur	39
ab 7. März	**«Move & Dance»** in St. Gallen	40
23. März	**Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»** in Olten	17
ab 10. April	**«Bewegung & Stimme»** in Zürich	41
17. April	**Seminar für Angehörige** in Zürich	18
26. April	**Zweitages-Seminar «Leichter mobil»** in Valens	19
6. Mai	**Seminar für Leitungsteams**	51
14. Mai	**Seminar für Angehörige** in Bern	20
14. Mai	**Seminar «Pflegend begleiten»** in Zürich	21
17.– 23. Juni	**Ferien für Paare in Churwalden**	45
18. Juni	**Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)**	8
4. Juli	**Informationstagung in Valens**	9
6. Juli	**Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»** in Zürich	22
19.– 25. Aug.	**Pflegebegleitete Ferien in Churwalden**	46
ab 28. Aug.	**Tai-Chi für Anfänger/-innen**in Winterthur	39
31. Aug.– 7. Sept.	**Aktivferien in Losone**	47
ab 5. Sept.	**«Move & Dance»** in St. Gallen	40
13. Sept.	**Informationstagung in der Rehaklinik Tschugg**	10
23.– 30. Sept.	**Aktivferien auf Mallorca**	48
29. Sept.– 5. Okt.	**Kulturreise nach Ostsizilien**	49
4. Okt.	**Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht**	11
12. Okt.	**Seminar «Neudiagnose»** in Bern	23
14.– 17. Okt.	**Qi-Gong-Kurs** in Morschach	42
7. Nov.	**Informationstagung in der Reha Rheinfelden**	12
13. Nov.	**Informationstagung im Luzerner Kantonsspital**	13
15. Nov.	**Informationstagung im Inselspital Bern**	14

Anmeldung 2024

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

Name, Vorname .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Ich komme in Begleitung von:

Name, Vorname .....

Strasse .....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Bemerkung:

.....

.....

Bitte per Post einsenden an:
Parkinson Schweiz, Veranstaltungen,
Gewerbestrasse 12a, 8132 Egg

oder Angaben per E-Mail senden an:
info@parkinson.ch

Bitte Gewünschtes ankreuzen:

Informationstagungen

- ☐ **18. Juni** **Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ), vor Ort**
- ☐ **18. Juni** **Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)), online**
- ☐ **13. Nov.** **Informationstagung im Luzerner Kantonsspital, vor Ort**
- ☐ **13. Nov.** **Informationstagung im Luzerner Kantonsspital, online**
- ☐ **15. Nov.** **Informationstagung im Inselspital Bern**

Seminare

- ☐ **23. März** **Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»** in Olten
- ☐ **17. April** **Seminar für Angehörige** in Zürich
- ☐ **26. April** **Zweitages-Seminar «Leichter mobil»** in Valens
- ☐ **14. Mai** **Seminar für Angehörige** in Bern
- ☐ **14. Mai** **Seminar «Pflegend begleiten»** in Zürich
- ☐ **6. Juli** **Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»** in Zürich
- ☐ **12. Okt.** **Seminar «Neudiagnose»** in Bern

Kurse

- ☐ **regelmässig** **Klettergruppen** an diversen Orten
- ☐ **ab 6. März** **PingPongParkinson** in Glattbrugg
- ☐ **ab 6. März** **Tai-Chi für Anfänger/-innen** in Winterthur
- ☐ **ab 28. Aug.** **Tai-Chi für Anfänger/-innen** in Winterthur
- ☐ **14.– 17. Okt.** **Qi-Gong-Kurs** in Morschach

Selbsthilfegruppen

- ☐ **6. Mai** **Seminar für Leitungsteams**

Für alle anderen Angebote melden Sie sich bitte direkt an (siehe Anmeldung auf der entsprechenden Seite).

Parkinson
schweiz suisse svizzera

Parkinson Schweiz
Gewerbestrasse 12a
8132 Egg

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

IBAN CH48 0900 0000 8000 7856 2

Parkinson Schweiz aktiv für Betroffene und Angehörige

Information
Broschüren, Bücher, Website, Newsletter und Informationstagungen; Journal, 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