



2025

**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, 2025

Fotos: Parkinson Schweiz (Titelseite, Seite 4, 6, 50);

Gabi Vogt (Seite 16, 32, 56); Claudia Reinert (Seite 3)



Liebe Mitglieder
Liebe Interessierte

2025 ist für Parkinson Schweiz ein besonderes Jahr: Wir feiern 40 Jahre Engagement für Betroffene und Angehörige.

Auch im Jubiläumsjahr können wir Ihnen eine vielfältige Auswahl an Informationstagungen, Seminaren, Kursen und Ferienwochen vorstellen. Neu bieten wir die Seminare für Angehörige in verschiedenen Regionen an. Gemeinsam Neues zu lernen und aktiv zu sein, kann den Umgang mit Parkinson erleichtern.

Wir danken allen herzlich, die Parkinson Schweiz und die Angebote in unserem Jahresprogramm unterstützen. Ohne den finanziellen oder persönlichen Einsatz von vielen Beteiligten aus Medizin, Therapie und Pflege sowie von Ehrenamtlichen wären die Veranstaltungen nicht möglich.

Susann Egli
Geschäftsführerin





2025

Informationstagungen

3. Juni	Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)	7
18. Juni	Informationstagung im Kantonsspital St. Gallen	8
3. Juli	Informationstagung im Rehaszentrum Valens	9
5. Sept.	Informationstagung in der Rehaklinik Tschugg	10
3. Oktober	Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht	11
13. Nov.	Informationstagung im Universitätsspital Basel	12
19. Nov.	Informationstagung im Luzerner Kantonsspital	13
28. Nov.	Informationstagung im Inselspital Bern	14

Seminare

19. März	Seminar «Pflegend begleiten» in Bern	17
★ 1. April	Zweitages-Seminar «Leichter mobil» in Winterthur	18
23. April	Seminar für Angehörige in Chur	19
8. Mai	Seminar «Pflegend begleiten» in Zürich	20
17. Mai	Seminar «Neudiagnose» in Bern	21
21. Mai	Seminar für Angehörige in St. Gallen	22
24. Mai	Seminar «Parkinson am Arbeitsplatz» in Zürich	23
11. Juni	Seminar für Angehörige in Thun	24

5. Juli	Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus» in Olten	25
21. August	Seminar für Angehörige in Zug	26
10. Sept.	Seminar für Angehörige in Basel	27
15. Oktober	Seminar für Angehörige in Burgdorf	28
25. Oktober	Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus» in Luzern	29
★ 11. Nov.	Zweitages-Seminar «Leichter mobil» in Winterthur	18
22. Nov.	Seminar «Neudiagnose» in Zürich	30

Kurse

regelmässig	Klettergruppen an diversen Orten	33
regelmässig	«Dance for Parkinson Schweiz» in Basel	34
regelmässig	«ParkiDance» in Bern	35
regelmässig	«Bewegen & Tanzen» in Zürich	36
regelmässig	Line Dance in Chur	37
regelmässig	Paartanz in Ellikon an der Thur	38
regelmässig	Reha-Tanzkurs für Paare in Thun	39
regelmässig	Tangotänzen für Paare in Basel und Bern	40
regelmässig	Tai-Chi «Keep-Moving» in Allschwil	41
regelmässig	Qi-Gong in Köniz	42
regelmässig	PingPongParkinson® an diversen Orten	43
regelmässig	Singen in Bern und Gelterkinden	44
regelmässig	Tango in Luzern	45
ab 5. März	Tai-Chi für Anfänger/innen in Winterthur	46
★ 8. März	Schnuppertag Boxen in Seuzach	47
ab 17. März	«Bewegung & Stimme» in Zürich	48
★ 17. Mai	Schnuppertag Boxen in Seuzach	47
ab 1. Oktober	Tai-Chi für Anfänger/innen in Winterthur	46
3.–6. Nov.	Qi-Gong in Morschach	49

Ferien

5.–11. Mai	Kulturreise nach Nordsizilien	51
16.–21. Juni	Ferien für Paare in Churwalden	52
★ 18.–23. Aug.	Pflegebegleitete Ferien in Dussnang	53
23.–30. Aug.	Aktivferien in Losone	54
15.–22. Sept.	Aktivferien auf Mallorca	55

Selbsthilfegruppen

19. Mai	Seminar für Leitungsteams in Olten	57
---------	------------------------------------	----

- ★ Neu im Programm
 Allfällige Programmänderungen → parkinson.ch/veranstaltungen
 Programm in chronologischer Reihenfolge → Seite 58



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 Kantonsspitalern, Rehabilitations- und Universitätskliniken statt.

Di 3. Juni Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)

Online-
Teilnahme
möglich

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

- 14 Uhr Begrüssung**
Prof. Dr. med. Bettina Balint, Klinik für Neurologie
Vertreter/in von Parkinson Schweiz
- 14.15 Uhr Medikamente: Tabletten & Pumpen**
Dr. med. Evdokia Efthymiou, Dr. med. Sujitha Mahendran
- 15 Uhr Tiefe Hirnstimulation**
Dr. med. Fabian Büchele, Prof. Dr. med. Lennart Stieglitz
- 15.45 Uhr Pause**
- 16.15 Uhr Eigene Erfahrungen – Gesprächsrunde mit Betroffenen**
Team des USZ und Betroffene
- 17.30 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 Kostenlos

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, www.parkinson.ch/zuerich,
veranstaltungen@parkinson.ch

bis Dienstag, 27. Mai 2025



Mi 18. Juni 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. Florian Brugger, Leiter Ostschweizer Zentrum für Bewegungsstörungen (ab 1.6.2025)
Vertreter/in 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/st.gallen

Ort Kantonsspital St. Gallen, Haus 39, Rorschacherstrasse 226, 9007 St. Gallen oder online. 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 Kostenlos

Anmeldung Kantonsspital St. Gallen, Anina Thaler, Klinik für Neurologie, 9005 St. Gallen, agenda.neurologie@kssg.ch oder <https://event.gs/s/x7eoRUOR>

bis Mittwoch, 11. Juni 2025

Do 3. Juli

Informationstagung im Rehaszentrum Valens

Programm	12 Uhr	Mittagessen im Restaurant Zanai, Rehaszentrum Valens (gesponsert)
	13.45 Uhr	Begrüssung Prof. Dr. med. Veit Mylius, Leitender Arzt Roxana Pönisch, Oberärztin
	14 Uhr	Einsatz von digitalen Helfern bei Parkinson – Vorstellung der Swiss Parkinson App Dr. med. Julia Müllner, Inselspital Bern
	14.30 Uhr	Symptome, die nicht auf Parkinson-Medikamente ansprechen Dr. med. Roxana Pönisch, Oberärztin
	15 Uhr	Fragen
	15.10 Uhr	Kaffeepause
	15.40 Uhr	Aktive Bewegungstherapie bei Parkinson Anna Bernardo i Baldrich, Physiotherapeutin
	16.20 Uhr	Diskussion Mit den Referentinnen und Referenten
	16.40 Uhr	Ende der Tagung
	17.02 Uhr	Abfahrt des Postautos nach Bad Ragaz

Ort Rehaszentrum Valens, Taminaplatz 1, 7317 Valens

Anreise ÖV: Mit dem Zug nach Bad Ragaz. Von dort fährt das Postauto um 11.34 Uhr nach Valens. Ankunft um 11.57 Uhr. Für die Rückreise fährt das Postauto um 17.02 Uhr bei der Klinik Valens ab. Ankunft am Bahnhof Bad Ragaz um 17.02 Uhr.

Auto: Autobahn A3, Ausfahrt Bad Ragaz. Parkplätze vor der Klinik sind beschränkt, wenn möglich Postauto benützen.

Kosten Kostenlos

Anmeldung Gabriela Wytttenbach, Chefarztsekretärin
Rehaszentrum Valens, 7371 Valens, Tel. 058 511 14 60
oder: gabriela.wytttenbach@kliniken-valens.ch

bis Donnerstag, 26. Juni 2025

Fr 5. September

Informationstagung in der Rehaklinik Tschugg

- Programm**
- 13.50 Uhr Begrüssung**
PD Dr. med. Matthias Elstner, Ärztlicher Direktor,
Rehaklinik Tschugg
Vertreter/in von Parkinson Schweiz
 - 14 Uhr Vortrag deutsch mit Fragerunde**
PD Dr. med. Matthias Elstner, Ärztlicher Direktor,
Rehaklinik Tschugg
 - 14.30 Uhr Bewegungs-Intermezzo**
 - 14.35 Uhr Vortrag französisch mit Fragerunde**
Referent oder Referentin
 - 15.05 Uhr Kaffeepause**
 - 15.35 Uhr Vortrag der Therapie französisch mit Fragerunde**
Referent oder Referentin Rehaklinik Tschugg
 - 16 Uhr Bewegungs-Intermezzo**
 - 16.05 Uhr Vortrag der Therapie deutsch mit Fragerunde**
Referent oder Referentin Rehaklinik Tschugg
 - 16.30 Uhr Frage- und Diskussionsrunde**
 - 16.45 Uhr Ende der Tagung**

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/tschugg

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 Kostenlos

Anmeldung Rehaklinik Tschugg, 3233 Tschugg, Sekretariat Chefärzte:
Tel. 032 338 41 25, sekretariatchefaerzte@rehaklinik-tschugg.ch
bis Freitag, 22. August 2025

Fr 3. Oktober

Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht

Online-
Teilnahme
möglich

- Programm**
- 13.45 Uhr Begrüssung**
Dr. med. Carlo Wilke, Oberarzt,
Rehaklinik Zihlschlacht
Vertreter/in von Parkinson Schweiz
- 14 Uhr Referate zu Parkinson, Teil I**
Medizinischer Vortrag
Therapeutischer Vortrag
- 15 Uhr Bewegung & Stimme**
Susanne Brühlmann, Fachverantwortung Parkinson-
therapie, Physiotherapeutin
- 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
Parkinsonszentrums
- 17 Uhr Ende der Tagung**

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/zihlschlacht

Ort Rehaklinik Zihlschlacht, Hauptstrasse 2, 8588 Zihlschlacht
oder online.

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

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 Therapeut/innen.

Kosten Kostenlos

Anmeldung Rehaklinik Zihlschlacht, Hauptstrasse 2, 8588 Zihlschlacht
Tel. 071 424 33 33, veranstaltungen@rehaklinik-zihlschlacht.ch

bis Freitag, 19. September 2025 für Live-Veranstaltung
bis Dienstag, 30. September 2025 für Online-Teilnahme

Do 13. November

Informationstagung im Universitätsspital Basel

Programm **14 Uhr** **Begrüssung**
PD Dr. med. Florian Hatz, Leiter Bewegungsstörungen
Universitätsspital Basel
Vertreter/in von Parkinson Schweiz

14.10 Uhr **Vorträge Teil 1**

15.20 Uhr Pause mit Apéro

15.50 Uhr **Vorträge Teil 2**

17 Uhr **Diskussionsrunde**

17.15 Uhr Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/basel

Ort Universitätsspital Basel, Zentrum für Lehre und Forschung,
Hebelstrasse 20, 4031 Basel, kleiner Hörsaal

Anreise ÖV: Mit dem Bus Nr. 30 (Haltestelle Kinderspital) oder der Tram
Nr. 11 (Haltestelle Johanniterbrücke) erreichen Sie das Universitäts-
spital in ca. 10 Minuten vom Hauptbahnhof (SBB/SNCF).
Vom Badischen Bahnhof erreichen Sie das Universitätsspital
in ca. 15 Minuten mit dem Bus Nr. 30 oder der Tram Nr. 6.

Auto: Nehmen Sie die Ausfahrt von der Autobahn A2 «St. Johann»
und folgen Sie dem Parkleitsystem in Richtung Parkhaus City.
Geben Sie im Navigationssystems folgende Adresse ein, um direkt
zum Parkhaus City zu gelangen: 4056 Basel, Klingenbergstrasse 20.

Kosten Kostenlos

Anmeldung Universitätsspital Basel, Sekretariat Neurologie, Petersgraben 4,
4031 Basel, Tel. 061 265 25 25, neurologie@usb.ch

bis Freitag, 31. Oktober 2025

Mi 19. 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 Neuro-
rehabilitation, Luzerner Kantonsspital
Vertreter/in 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/luzern

Ort Luzerner Kantonsspital, Spitalstrasse, 6000 Luzern oder online.

Anreise ÖV: Mit dem Zug nach Luzern. Vom Bahnhof fahren die Busse Nr. 1
und 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 Kostenlos

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, www.parkinson.ch/luzern,
veranstaltungen@parkinson.ch

bis Montag, 10. November 2025

Fr 28. November

Informationstagung im Inselspital Bern

Programm Programmleitung: Dr. med. Ines Debove, Spitalfachärztin, Stv. Leitung Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen (ZfPB)

Moderation: Prof. emeritus Dr. med. Mathias Sturzenegger, Inselspital Bern und Dr. med. Ines Debove

14 Uhr Begrüssung
Prof. Dr. med. Urs Fischer, Direktor Neurologische Universitätsklinik, Inselspital Bern
Leiter/in ZfPB
Vertreter/in von Parkinson Schweiz

14.10 Uhr Unterschiedliche Präsentationen zum Thema
Aktuelles aus der Parkinson-Behandlung, Teil 1

15.10 Uhr Fragen und Diskussion

15.30 Uhr Pause

16 Uhr Unterschiedliche Präsentationen zum Thema
Aktuelles aus der Parkinson-Behandlung, Teil 2

16.45 Uhr Fragerunde und Diskussion mit den Expertinnen und Experten

17.30 Uhr Ende der Tagung

Detailliertes Programm siehe www.parkinson.ch/bern

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 Kostenlos

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, www.parkinson.ch/bern,
veranstaltungen@parkinson.ch

bis Montag, 24. November 2025

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.

Mi 19. März

Seminar «Pflegend begleiten»

Bern

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
Ab 9.30 Uhr Begrüssungskaffee

Ort Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern

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

bis Montag, 17. Februar 2025

Di 1. April und 11. November **Zweitages-Seminar** **Winterthur**

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 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 trägt zur Selbständigkeit bei, was eher nicht? Die Kursleiterin geht auf individuelle Fragestellungen der Teilnehmenden ein.

Da jedes Seminar ein Schwerpunktthema behandelt und in sich abgeschlossen ist, ist es auch möglich, nur an einem teilzunehmen (bitte auf Anmeldung vermerken).

Das Seminar findet in Kooperation mit Kineaesthetics Schweiz statt.

Zeit **Seminar 1: Anstrengung reduzieren – sich achtsam bewegen**
Dienstag, 1. April von 9.30 bis 16 Uhr

Seminar 2: Selbständigkeit fördern – Bewegungsmöglichkeiten wirksam nutzen

Dienstag, 11. November von 9.30 bis 16 Uhr

Begrüssungskaffee jeweils ab 9 Uhr

Ort Kineaesthetics Schweiz, Zürcherstrasse 46, 8400 Winterthur

Details Leitung: Helene Kappenthuler, Kineaesthetics-Ausbilderin, Spezialistin für angewandte Kinästhetik FA

Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen

Kosten CHF 75.– inkl. Pausenverpflegung und Mittagessen pro Seminar

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch
bis **Dienstag, 4. März 2025**

Mi 23. April

Seminar für Angehörige

Chur

Thema Da sein – nicht bis zur Erschöpfung

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an 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 oder 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 Partnerinnen und Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Hotel Chur, Welschdörfli 2, 7000 Chur

Details Leitung: René Gossweiler, Sozialarbeiter FH, Leiter Bereich Beratung und Bildung 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Freitag, 21. März 2025

Do 8. 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
Ab 9.30 Uhr Begrüssungskaffee
- 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
Nichtmitglieder: CHF 90.– pro Person, inkl. Mittagessen
- Anmeldung** Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch
bis Montag, 7. April 2025

Sa 17. Mai

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 13.30 bis 17 Uhr

Ort Altes Tramdepot, Grosser Muristalden 6, 3006 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 Mitglieder: CHF 35.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)
Nichtmitglieder: CHF 42.– pro Person (inkl. Pausenverpflegung)

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Donnerstag, 17. April 2025

Mi 21. Mai

Seminar für Angehörige

St. Gallen

Thema «Da sein – nicht bis zur Erschöpfung»

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an 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 oder 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 Partnerinnen und Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Migros-Klubschule St. Gallen, Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Details Leitung: René Gossweiler, Sozialarbeiter FH, Leiter Bereich Beratung und Bildung 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis **Mittwoch, 23. April 2025**

Sa 24. Mai **Seminar «Parkinson am Arbeitsplatz»** **Zürich**

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 ist, 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?

Neben den Informationen zu den Sozialversicherungen wird auch die Frage aufgegriffen, zu welchem Zeitpunkt man den Arbeitgeber und die Arbeitskolleginnen und -kollegen informieren soll. Wie ein Betroffener es einmal gesagt hat: «Mit dem Parkinson kann ich noch alles machen, aber alles zusammen geht nicht mehr.» Der Parkinson mit seinen vielen Facetten wirkt sich sehr unterschiedlich auf die Leistungen aus. Einige dieser möglichen Einschränkungen kennenzulernen, hilft beim Gespräch mit dem Arbeitgeber und den Sozialversicherungen.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort EPI Park, Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich

Details Leitung: René Gossweiler, Sozialarbeiter FH, Leiter 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Freitag, 25. April 2025

Mi 11. Juni

Seminar für Angehörige

Thun

Thema «Da sein – nicht bis zur Erschöpfung»

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an 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 oder 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 Partnerinnen und Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Hotel Aare, Freienhofgasse 3, 3600 Thun

Details Leitung: Sybille Bickel, Sozialarbeiterin BSc, 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 12. Mai 2025

Sa 5. Juli

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

bis Freitag, 6. Juni 2025

Do 21. August

Seminar für Angehörige

Zug

Thema «Da sein – nicht bis zur Erschöpfung»

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an 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 oder 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 Partnerinnen und Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Reformiertes Kirchenzentrum Zug, Bundesstrasse 15, 6300 Zug

Details Leitung: René Gossweiler, Sozialarbeiter FH, Leiter Bereich Beratung und Bildung 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 21. Juli 2025

Mi 10. September

Seminar für Angehörige

Basel

Thema «Da sein – nicht bis zur Erschöpfung»

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an 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 oder 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 Partnerinnen und Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Klubschule Migros Basel, Grosspeterstrasse 18, 4052 Basel

Details Leitung: René Gossweiler, Sozialarbeiter FH, Leiter Bereich Beratung und Bildung 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 11. August 2025

Mi 15. Oktober

Seminar für Angehörige

Burgdorf

Thema «Da sein – nicht bis zur Erschöpfung»

Zielgruppe Das Seminar richtet sich an 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 oder 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 Partnerinnen und Partnern besser.

Zeit 13.30 bis 17 Uhr

Ort Hotel Berchtold, Bahnhofstrasse 90, 3401 Burgdorf

Details Leitung: Sybille Bickel, Sozialarbeiterin BSc, 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 15. September 2025

Sa 25. Oktober

«Vom Stress- in den (Re)Creation-Modus wechseln – Wie Sie bei Stress Regie übernehmen können» Luzern

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 Waldstätterhof, Zentralstrasse 4, 6003 Luzern

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

bis Freitag, 26. September 2025

Sa 22. November

Seminar «Neudiagnose»

Zürich

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 13.30 bis 17 Uhr

Ort EPI Park, Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich

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

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Freitag, 24. Oktober 2025



«Connect»

Tanzen mit neurologischen Herausforderungen in Zürich

Tanzen ist eine Aktivität, die sich insbesondere auch bei neurologischen Erkrankungen positiv auf das physische und psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirkt. Das Tanzprojekt «Connect» bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, Verbindungen zu sich selbst und anderen zu schaffen sowie die eigene Kreativität, Leichtigkeit und Körperhaltung neu zu entdecken. Die Tanzsessions werden von professionellen Tanzschaffenden mit entsprechender Expertise geleitet.

«Connect» ist eine Kooperation der Tonhalle-Gesellschaft Zürich, Opernhaus Zürich, The Field und Dance & Creative Wellness Foundation.

Parkinson Schweiz unterstützt dieses Projekt finanziell und freut sich, dass zahlreiche Parkinsonbetroffene daran teilnehmen.

Informationen und Anmeldung unter: www.opernhaus.ch/connect



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 macht Spass und fördert das Wohlbefinden und die 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 Gleichgesinnten 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

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

Ostermundigen bei Bern: o'Bloc, Forelstrasse 11, 3072 Ostermundigen

Luzern: 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. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, 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** Menschen mit Parkinson aller Krankheitsstufen mit und ohne Tanzerfahrung
- Inhalt** Tanz ist eine facettenreiche Aktivität und kann Menschen mit Parkinson auf vielfältige Weise helfen. Studien zeigen, dass der Tanz positive Effekte auf die physischen und psychischen Symptome aufweist: Tanzen verbessert das Gleichgewicht, das Gehen sowie andere Bewegungsabläufe, reduziert die Steifheit in der Bewegung und vieles mehr. Die Tanzübungen sind wissenschaftlich basiert und integrieren externe Reize (z. B. Rhythmus) sowie die visuelle Vorstellungskraft. Die Tanzstunden werden so gestaltet, dass jede und jeder mitmachen kann.
- Daten** Jeden Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr
Änderungen vorbehalten – siehe Website:
www.akardance.ch/body-mind/parkidance
- Ort** Tanzschule AKAR, Maulbeerstrasse 8, 3011 Bern
- Details** Leitung: Silena Bertolino, Tanzpädagogin, Dance Scientist 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
Der Eintritt ist jederzeit möglich
Unverbindliche Gratis-Probelektion mit Anmeldung

regelmässig «Bewegen und Tanzen» Zürich

Zielgruppe Parkinsonbetroffene und Angehörige mit oder ohne Vorkenntnisse(n)

Inhalt Sturzprophylaxe, Beweglichkeit und Kraftaufbau

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, Ausbilderin 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: ab 10. Januar 2025
Beginn 2. Block: ab 4. April 2025

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@aktiv.ch, www.aktiv.ch
Der Eintritt ist jederzeit möglich

regelmässig

Tangotänzen für Paare

Basel oder Bern

- 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 Tangotänzen nicht nur für Menschen ohne motorische Einschränkungen eine sinnvolle Aktivität, sondern steigert auch nachweislich die Lebensqualität von Personen mit Parkinson. 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. Lässt 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
- Ort** **Basel:** Corrientes, Gundeldingerfeld, Dornacherstrasse 192, Halle 2 West, 4053 Basel
Bern: Verein Alte Feuerwehr Viktoria, Gotthelfstrasse 29a, 3013 Bern
- Details** **Leitung Basel:** Stefania Scarcia, Tangolehrerin
Leitung Bern: Sabina Seiler, dipl. Tanzpädagogin, Tänzerin und Körpertherapeutin
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
- Anmeldung** **Basel:** Stefania Scarcia, Tel. 076 447 70 24 oder E-Mail: stefania@purotango.ch, www.purotango.ch
Bern: Sabina Seiler, www.sabinaseiler.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 9 bis 10 Uhr
Kurs 2: Jeden Montag von 10.30 bis 11.30 Uhr
Kurs 3: Jeden Donnerstag von 9 bis 10 Uhr
- 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 **PingPongParkinson®** diverse Orte

Zielgruppe Parkinsonbetroffene jeden Alters mit und ohne Tischtennis-Erfahrung

Inhalt Weil es Spass macht und guttut!

PingPongParkinson® kombiniert Spass und gezieltes Training, um die Symptome von Parkinson positiv zu beeinflussen. Das Tischtennisspiel fördert Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht; gleichzeitig kommt auch der soziale Austausch nicht zu kurz. Der Kurs vermittelt die Grundlagen des Tischtennis und ermöglicht erste Erfahrungen, wie die Trainings von PingPongParkinson® ablaufen.

PingPongParkinson® Schweiz unterstützt die Teilnehmenden nach dem Kurs dabei, eine geeignete Trainingsmöglichkeit zu finden, um Tischtennis langfristig als motivierenden Sport ausüben zu können.

Daten Termine auf www.pingpongparkinson.ch

Ort Das Angebot wird laufend ausgebaut. Alle Kursorte werden auf www.pingpongparkinson.ch veröffentlicht.

Details Leitung und Teilnehmende: kursabhängig

Kosten Mitglieder: CHF 30.– pro Training
Nichtmitglieder: CHF 35.– pro Training

Mitglieder von PingPongParkinson® Schweiz erhalten CHF 5.– pro Training zusätzliche Vergünstigung.

Anmeldung Per Anmeldeformular auf www.pingpongparkinson.ch

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 Montag von 18.50 bis 20 Uhr (Februar–Juni und August–November)
- Ort** **Bern:** Vokal-Lokal, Zwysigstrasse 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

regelmässig

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 Tangotanz. Sie lernen die Verbindung zu sich selber und zum Tanzpartner/ zur Tanzpartnerin herzustellen, das Gehen zum Takt der Tango-musik, sowie einfache Drehmomente auszuführen. Die Kurse sind in sich abgeschlossen und können einzeln oder nacheinander besucht werden.
- Daten** **Kurs 1:** Montag, 13., 20., 27. Januar; 3., 10., 17., 24. Februar 2025
von 17.15 bis 18.15 Uhr
- Kurs 2:** Montag, 31. März; 7., 14., 28. April; 5. Mai 2025
von 17.15 bis 18.15 Uhr
- Kurs 3:** Montag, 1., 8., 15., 22., 29. September 2025
von 17.15 bis 18.15 Uhr
- Kurs 4:** Montag, 27. Oktober; 3., 10., 17., 24. November;
1. Dezember 2025
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 Mi 5. März | ab Mi 1. Oktober

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, 5., 12., 19., 26. März
von 10.15 bis 11.30 Uhr
Kurs 2: Mittwoch, 1., 8., 15., 22. Oktober
von 10.15 bis 11.30 Uhr
- Ort** Taiji Mittendrin, Konradstrasse 3, 8400 Winterthur
(hinter Bahnhof SBB)
- Details** Leitung: Katharina S. Kadler, Tai-Chi-/Qi-gong-Lehrerin,
Pflegefachfrau
Teilnehmende: mind. 5, max. 12 Personen
- Kosten** Mitglieder: CHF 100.– pro Person für 4 Lektionen
Nichtmitglieder: CHF 120.– pro Person für 4 Lektionen
- Anmeldung** Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch
Kurs 1: bis Mittwoch, 19. Februar 2025
Kurs 2: bis Mittwoch, 17. September 2025

Sa 8. März | Sa 17. Mai **Schnuppertage Boxen** **Seuzach**

- Zielgruppe** Parkinson-Betroffene, die mobil und in gesundheitlich stabilem Zustand sind. Teilnehmende sollten in der Lage sein, sich ohne Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl zu bewegen. Der Kurs ist für alle Krankheitsstufen geeignet, sofern die Betroffenen körperlich belastbar sind und sich eigenständig fortbewegen können. Bei Unsicherheiten wird eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt empfohlen.
- Inhalt** In Deutschland hat sich das Boxtraining als therapeutische Massnahme für Parkinson-Erkrankte bereits etabliert. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die positiven Effekte von Boxtraining auf die Symptomatik der Parkinson-Erkrankung. Teilnehmende berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer körperlichen und geistigen Verfassung.
- Wir bieten Schnuppertage für Parkinson-Betroffene an, die Interesse an einem gezielten Boxtraining haben. Nutzen Sie die Gelegenheit, dieses Programm kennenzulernen und finden Sie heraus, ob Boxtraining – ohne die Risiken durch Schläge zum Kopf – eine geeignete Möglichkeit zur Steigerung Ihrer Lebensqualität ist.
- Daten** **Kurs 1: Samstag, 8. März, 13 bis 14 Uhr**
Kurs 1.1: Samstag, 8. März, 14.30 bis 15.30 Uhr
Kurs 2: Samstag, 17. Mai, 13 bis 14 Uhr
Kurs 2.1: Samstag, 17. Mai, 14.30 bis 15.30 Uhr
- Ort** Be ready GmbH, Heimensteinstrasse 10, 8472 Seuzach
- Details** Leitung: Nathalie Strassmann, ehemalige Polizistin, diplomierte Personal Trainerin, zertifizierte Boxtrainerin, Schwarzgurt in Krav Maga, Jugend und Sport-Leiterin, Geschäftsführerin und Inhaberin der be ready GmbH.
- Teilnehmende: mind. 6, max. 10 Personen
- Kosten** Mitglieder: CHF 35.– pro Lektion/Person
Nichtmitglieder: CHF 40.– pro Lektion/Person
- Anmeldung** Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch
- Kurs 1: bis Freitag, 14. Februar 2025**
Kurs 2: bis Freitag, 25. April 2025

ab Mo 17. März

«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 Montag, 17., 24., 31. März; 7., 14., 28. April 2025
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 CHF 100.– pro Person, inkl. Pausenverpflegung

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

bis Samstag, 15. Februar 2025

Mo 3. bis Do 6. November

Qi-Gong

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 Form der Lebenspflege. Qi-gong ist vielfältig und reich an Formen. Jedes Üben ist frei von Druck oder Stress. Ruhig und entspannt kommen wir in Bewegung. Wir entspannen jeden Muskel, jeden Gedanken, lassen den Atem frei fliessen. Im Herbst-Qigong widmen wir uns vor allem dem Thema Atem. Ein ruhiger Atem, der uns einschlafen lässt. Ein starker Atem, der uns in Bewegung bringt und Energie gibt. Unser Seminarhaus, das Mattli Antoniushaus in Morschach, ist ein ganz besonderer Ort der Ruhe, ein Ort der Weite, ein idealer Ort zum Üben und Lernen.
- Daten** Montag, 3. bis Donnerstag, 6. November 2025
Beginn am Montag um 15 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 inkl. VP
CHF 470.– pro Person im Doppelzimmer inkl. VP
Nichtmitglieder: CHF 588.– pro Person im Einzelzimmer inkl. VP
CHF 560.– pro Person im Doppelzimmer inkl. VP
- Anmeldung** Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch
bis Montag, 29. September 2025



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 5. bis So 11. Mai

Kulturreise

Nordsizilien

- 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 Parkinson-Kulturreisen. Er führt die Reisegruppe 2025 nach Nordsizilien. Sizilien ist ein kultureller Leckerbissen und besticht durch einzigartige Landschaften, vitale Städte und geschichtsträchtige Bauwerke. Der Norden der Insel bietet einen spannenden Mix aus Naturschönheiten, kulturellen Erlebnissen und kulinarischen Überraschungen. Ob Cefalù, Palermo, Monreale oder Castelbuono; Hansruedi Sieber kennt die spannendsten Orte, deren Geschichte und so manchen Geheimtipp. Der Frühling ist eine sehr angenehme Reisezeit; alles blüht und spriesst und die Insel zeigt sich von ihrer schönsten Seite mit angenehmen Temperaturen um 20°.
- Daten** Montag, 5. Mai bis Sonntag, 11. Mai 2025
- Ort** Nordsizilien
- 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 2700.– pro Person (im DZ, inkl. Flug und VP)
CHF 3080.– pro Person (im EZ, inkl. Flug und VP)
- Anmeldung** Anmeldung und detailliertes Ferienprogramm bei Hansruedi Sieber, Seestrasse 236, 8810 Horgen
Tel. 044 725 73 11 oder E-Mail: siebers@bluewin.ch
bis Freitag, 31. Januar 2025

Mo 16. bis Sa 21. Juni

Ferien für Paare

Churwalden

Zielgruppe An Parkinson erkrankte Menschen in gesundheitlich stabilem Zustand, die Mitglied bei Parkinson Schweiz sind, in Begleitung ihrer Partnerin/ihrer 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 Pikettdienst 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, 16. Juni bis Samstag, 21. Juni 2025

Ort Hotel Lindenhof, Lindawäg 17, 7075 Churwalden

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

Ausflüge: Hansruedi Sieber

Teilnehmende: max. 10 Paare

Sprachen: Deutsch, Französisch

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

Bei Interesse Detailliertes Ferienprogramm und Anmeldung bei Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis Montag, 21. April 2025

Mo 18. bis Sa 23. August **Pflegebegleitete Ferien** **Dussnang**

Zielgruppe An Parkinson erkrankte Menschen, welche in den Verrichtungen des täglichen Lebens unterstützt und begleitet werden müssen und die Mitglied von Parkinson Schweiz sind. Ein stabiler Gesundheitszustand ist Voraussetzung.

Inhalt Parkinson Schweiz bietet in Zusammenarbeit mit der Rehaklinik Dussnang eine Ferienwoche an, die speziell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ausgerichtet ist. Die Gäste werden 1:1 rund um die Uhr von erfahrenen Pflegenden betreut und begleitet. Entdecken Sie das Tannzapfenland und lassen Sie sich in der Rehaklinik Dussnang mit seinem erstklassigen Wellnessbereich verwöhnen. Eine hervorragende Hotellerie bietet aktive Erholung für Körper, Geist und Seele. Beim geselligen Beisammensein, dem Austausch miteinander und dem eigens abgestimmten Rahmenprogramm schöpfen Sie neue Kraft und Energie für den Alltag. Das Angebot ist speziell zur Entlastung der Angehörigen gedacht.

Daten Montag, 18. August bis Samstag, 23. August 2025

Ort Rehaklinik Dussnang AG, Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang

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

Teilnehmende: max. 6 Personen

Sprache: Deutsch

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

Bei Interesse Detailliertes Ferienprogramm und Anmeldung bei Parkinson Schweiz, Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch
bis Montag, 23. Juni 2025

Sa 23. bis Sa 30. August

Aktivferien

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 Eigentaining 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, 23. August bis Samstag, 30. August 2025
- 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. Ferienprogramm und Halbpension; Eigenanreise der Teilnehmenden; 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 15. bis Mo 22. September

Aktivferien

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 Eigentaining 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, 15. September bis Montag, 22. September 2025
- 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



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 19. Mai

Selbsthilfe als Energiequelle

Olten

Zielgruppe Leitungsteams von Selbsthilfegruppen

Inhalt Selbsthilfe als Energiequelle

Ohne euch hätte ich es nicht so gut geschafft.

Dieses Seminar betont die heilende und bereichernde Wirkung von Energiequellen in der Selbsthilfe. Es bietet neue Anregungen und Ideen für die Gruppenarbeit, die es ermöglichen, trotz der Ernsthaftigkeit in den Selbsthilfegruppen, die Lebensfreude nicht aus den Augen zu verlieren. Gemeinsam können wir neue Energiequellen entdecken und im Miteinander stärken. Selbsthilfegruppen lösen einen Prozess aus, welcher Betroffene zur Veränderung ihres Lebenskurses ermutigt.

Methoden Das Seminar beinhaltet eine abwechslungsreiche Mischung aus praxis- und erfahrungs-orientierten 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. 12, max. 22 Personen

Kosten Kostenlos für Leitungsteams von Parkinson Schweiz

Anmeldung Mit der Anmeldekarte S. 61 oder bei:
Parkinson Schweiz
Tel. 043 277 20 77, bildung@parkinson.ch

bis **Donnerstag, 27. März 2025**

Agenda 2025

regelmässig	Klettergruppen an diversen Orten	33
regelmässig	«Dance for Parkinson Schweiz» in Basel	34
regelmässig	«ParkiDance» in Bern	35
regelmässig	«Bewegen & Tanzen» in Zürich	36
regelmässig	Line Dance in Chur	37
regelmässig	Paartanz in Ellikon an der Thur	38
regelmässig	Reha-Tanzkurs für Paare in Thun	39
regelmässig	Tangotänzen für Paare in Basel und Bern	40
regelmässig	Tai-Chi «Keep-Moving» in Allschwil	41
regelmässig	Qi-Gong in Köniz	42
regelmässig	PingPongParkinson® an diversen Orten	43
regelmässig	Singen in Bern und Gelterkinden	44
regelmässig	Tango in Luzern	45
ab 5. März	Tai-Chi für Anfänger/innen in Winterthur	46
8. März	Schnuppertag Boxen in Seuzach	47
ab 17. März	«Bewegung & Stimme» in Zürich	48
19. März	Seminar «Pflegend begleiten» in Bern	17
1. April	Zweitages-Seminar «Leichter mobil» in Winterthur	18
23. April	Seminar für Angehörige in Chur	19
5.–11. Mai	Kulturreise nach Nordsizilien	51
8. Mai	Seminar «Pflegend begleiten» in Zürich	20
17. Mai	Schnuppertag Boxen in Seuzach	47
17. Mai	Seminar «Neudiagnose» in Bern	21
19. Mai	Seminar für Leitungsteams in Olten	57
21. Mai	Seminar für Angehörige in St. Gallen	22
24. Mai	Seminar «Parkinson am Arbeitsplatz» in Zürich	23
3. Juni	Informationstagung im Universitätsspital Zürich (USZ)	7
11. Juni	Seminar für Angehörige in Thun	24

16.– 21. Juni	Ferien für Paare in Churwalden	52
18. Juni	Informationstagung im Kantonsspital St. Gallen	8
3. Juli	Informationstagung im Rehaszentrum Valens	9
5. Juli	Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus» in Olten	25
18.– 23. Aug.	Pflegebegleitete Ferien in Dussnang	53
21. August	Seminar für Angehörige in Zug	26
23.– 30. Aug.	Aktivferien in Losone	54
5. Sept.	Informationstagung in der Rehaklinik Tschugg	10
10. Sept.	Seminar für Angehörige in Basel	27
15.– 22. Sept.	Aktivferien auf Mallorca	55
ab 1. Oktober	Tai-Chi für Anfänger/innen in Winterthur	46
3. Oktober	Informationstagung in der Rehaklinik Zihlschlacht	11
15. Oktober	Seminar für Angehörige in Burgdorf	28
25. Oktober	Seminar «Vom Stress in den (Re)Creation-Modus» in Luzern	29
3.– 6. Nov.	Qi-Gong in Morschach	49
11. Nov.	Zweitages-Seminar «Leichter mobil» in Winterthur	18
13. Nov.	Informationstagung im Universitätsspital Basel	12
19. Nov.	Informationstagung im Luzerner Kantonsspital	13
22. Nov.	Seminar «Neudiagnose» in Zürich	30
28. Nov.	Informationstagung im Inselspital Bern	14



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

Anmeldung 2025

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

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

☐ Ich bin Angehörige (nur für Seminare relevant)

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
Südstrasse 120, 8008 Zürich (ab 1. April 2025)

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



Bitte Gewünschtes ankreuzen:

Informationstagungen

Universitätsspital Zürich (USZ)	☐ 3. Juni vor Ort	☐ 3. Juni online
Luzerner Kantonsspital	☐ 19. November vor Ort	☐ 19. November online
Inselspital Bern	☐ 28. November vor Ort	

Seminare

«Pflegend begleiten»	☐ 19. März Bern	☐ 8. Mai Zürich
«Leichter mobil»	☐ 1. April Winterthur	☐ 11. Nov. Winterthur
Angehörige		
☐ 23. April Chur	☐ 21. Mai St. Gallen	☐ 11. Juni Thun
☐ 21. August Zug	☐ 10. September Basel	☐ 15. Oktober Burgdorf
«Neudiagnose»	☐ 17. Mai Bern	☐ 22. November Zürich
«Parkinson am Arbeitsplatz»	☐ 24. Mai Zürich	
«Vom Stress in den (Re)Creation-Modus»		
☐ 5. Juli Olten	☐ 25. Oktober Luzern	

Kurse

Klettergruppen	☐ Ort	
Boxen	☐ 8. März Kurs 1	☐ 8. März Kurs 1.1
	☐ 17. Mai Kurs 2	☐ 17. Mai Kurs 2.1
Tai-Chi für Anfänger/innen	☐ 6. März	☐ 28. August
Qi-Gong	☐ 3.–6. November	

Selbsthilfegruppen

Seminar für Leitungsteams	☐ 19. Mai
---------------------------	----------------------------------

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

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 Selbsthilfe-
gruppen 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