

# Parkinson Regionalgruppe Berlin

## Musikaktivwoche vom 14.10.24, 10:00 Uhr bis 17.10.24, 16:00 Uhr

Die Parkinson Regionalgruppe Berlin bietet seinen Mitgliedern eine Musikaktivwoche an. Mit Musiktherapie wird das Fortschreiten der Erkrankung gebremst und die Lebensqualität verbessert. Sie ist für das Sprechen, die Stimme und die Atmung extrem wichtig. Musik leistet außerdem einen wichtigen Beitrag zur Krankheitsverarbeitung und dem (Wieder-)entdecken von Lebensqualität und Lebensfreude. Der Rhythmus von Musik stimmt positiv, entspannt und beschwingt. Musiktherapie kann körperliche als auch psychische Begleitscheinungen der Erkrankung lindern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass eine Musiktherapie für Menschen mit Morbus Parkinson hilfreich ist.

Eine Musiktherapie ist eine sogenannte „aktivierende Therapieform“:

- Im Takt und Rhythmus der Musik kann man das Gehen trainieren, Schritte einüben, die Schrittlänge beeinflussen, das Gangbild verändern und somit Blockaden lindern.
- Hören und Bewegen sind eng miteinander verbunden. Die rhythmischen Klänge wirken wie „Zeitgeber“. Sie aktivieren nicht nur Nervenzellen, die für das Hören zuständig sind, sondern auch solche, die die Bewegungen koordinieren. Deshalb bringt rhythmische Musik so gut wie jeden zum Wippen und Mitschwingen.
- Mit Hilfe dieser „musikalischen Stimulation“ können sich Parkinson-Patienten deutlich flüssiger bewegen. Bei regelmäßigem Training hält dieser Effekt auch weit über die Therapiestunde hinaus an.

Um die Vorteile der Musiktherapie zu vermitteln, haben wir für die Musikaktivwoche unterschiedliche Referenten eingeladen. Wir werden Herrn Burghard Wehner begrüßen. Er ist der künstlerische Leiter von Vox Nostra dem Vokalensemble. Hier kann jeder aktiv mehr über seine Stimme und Körperresonanz erfahren. Des Weiteren werden wir mit Frau Jorzik, einer ausgebildeten Logopädin und Sängerin viel erleben. Die Logopädie spielt bei der Behandlung von Parkinsonpatienten eine bedeutsame Rolle. Denn Schluckbeschwerden und Schwierigkeiten beim Sprechen sind Symptomaten, unter denen Parkinsonpatienten häufig leiden. Die Logopädie hält eine ganze Reihe an Tipps und einfachen Übungen bereit, um die Schluckbeschwerden bei Parkinson zu lindern. Bei Ihr wird die Stimme trainiert und Übungen für zu Hause vermittelt. Herrn González ist Tangolehrer und bietet auch Geschicklichkeitsübungen an. Hier werden wir die Feinmotorik im Zusammenwirken der Musik üben und verbessern. Unsere Stadtteilgruppenleiterin für die Theatergruppe Frau Wörner, wird uns das Improvisationstheater näher bringen. Hier sind Sprache und Spontaneität gefragt. Frau Gromm wird durch beschwingtes Klingen und Singen uns die Klänge der Musik näher bringen. Auch die rhythmische Bewegung mit Drums Alive wird nicht fehlen. Des Weiteren wird Frau Beinhard ausgebildete Physiotherapeutin, uns einige Übungen zeigen, die mit der Musik leicht gehen und wir dazu noch eine Menge Spaß haben werden.

Die Musikaktivwoche in Erkner soll die Grundlage für ein eigenständiges Training für zu Hause sein. In der Folge wird die Bewegung flüssiger, was zur Folge hat, dass Sie sich wieder lockerer und leichter bewegen können. Auch das Atmen funktioniert wesentlich besser und die Stimme wird wieder stabiler und fester.

# Parkinson Regionalgruppe Berlin

## Wer kann alles mitmachen?

Die Musikaktivwoche ist ein exklusives Angebot für die Parkinson Regionalgruppe Berlin

### Wo?

Die Musikaktivwoche findet im Bildungszentrum/ Tagungshotel Erkner bei Berlin statt

### Anschrift:

Bildungszentrum Erkner e.V. Seestraße 39  
15537 Erkner  
Telefon: 03362 769-0

### Anreise und Lage

per Bahn

Ab Hauptbahnhof mit dem Regionalexpress RE 1 in Richtung Frankfurt (Oder) bis Bahnhof Erkner. Der RE 1 verkehrt halbstündlich, Fahrtzeit ca. 30 Minuten oder mit der S-Bahnlinie

S3 bis Erkner. Die S-Bahnen verkehren tagsüber 10-20-minütig, Gesamtfahrtzeit ca. 60 Minuten.

per Auto

A10 östlicher Berliner Autobahn-Ring, Ausfahrt Erkner, 160 kostenfreie Parkplätze.

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Die Anmeldung muss per E-Mail oder schriftlich über den Gruppenleiter erfolgen. Füllen Sie dafür einfach das Anmeldeformular aus. Warten Sie Ihre Anmeldebestätigung ab und überweisen Sie anschließend die Zahlung des Selbstkostenbeitrags von 100 € pro Person. Das Konto wird Ihnen noch mitgeteilt.

**Anmeldeschluss ist der 15.09.2024.**

### Stornobedingungen

Bitte beachten Sie, dass für diese Veranstaltung

gesonderte Stornobedingungen gelten:

Bei Stornierung nach dem 15.09.24 wird bei Nichtbesetzung des freigewordenen Platzes der Selbstkostenbeitrag einbehalten.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Stornobedingungen und melde mich verbindlich

an.

---

Datum | Unterschrift

### Anmeldung:

Name: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer

Vorname: \_\_\_\_\_

Doppelzimmer

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon-Nr.: \_\_\_\_\_



Deutsche Parkinson  
Vereinigung e.V.

# Musikaktiv- woche

## Regionalgruppe Berlin

**14.10.24 bis 17.10.24**

**Beginn: 10:00 Uhr**

im

## Bildungszentrum Erkner

Seestraße 39, 15537 Erkner

### Programm:

	Vormittag 10:00 - 12:00		Nachmittag 14:00 - 17:00	
Montag, 14. Oktober	Herr Hütter/ Alle	Begrüßung/ Vorstellung	Frau Winter  Frau Wörner (Gruppenleiterin der Theatergruppe)	Tanzen (14:00- 15:00 Uhr) Improvisations- theater (15:30- 17:00 Uhr)
Dienstag, 15. Oktober	Herr Wehner (Sänger)	Stimme & Körperresonanz	Fr. Jorzik (Logopädin)	Stimme, Schlucken und Stärkung der Gesichtsmuskeln
Mittwoch, 16. Oktober	Frau Beinhard	Physiotherapie mit Musik	Herr González	Tango und Geschicklichkeit
Donnerstag, 17. Oktober	Kaushik Gosai/ Monika Gramm	Drums Alive / Beschwingtes Klingen und Singen	Alle	Feedback  14:00 – 16:00 Uhr