

DIAGNOSE PARKINSON

Wir machen uns STARK!

SELBSTHILFEGRUPPE Brandenburg/Havel

Treffpunkt:
Jeden 1. Montag im Monat
im Wintergarten des
Deutschen Roten Kreuzes



PSH



PARKINSON
SELBSTHILFE

LANDESVERBAND BRANDENBURG E.V.

WWW.PSH-LVBB.DE

WIR BIETEN:

- 🌱 den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- 🌱 Vermittlung aktueller Informationen
- 🌱 Fachvorträge, Ausflüge & Studienfahrten
- 🌱 Veranstaltungen unterschiedlichster Art
- 🌱 die gemeinsame Suche nach neuen Wegen
- 🌱 ein aktives Miteinander
- 🌱 die Selbstisolation der Betroffenen zu vermeiden
- 🌱 Hilfe und Unterstützung bei sozialen Fragen und Antragsstellungen
- 🌱 Ansprechpartner bei Alltagsproblemen

**WIR SIND NICHT EINSAM,
DENN WIR SIND GEMEINSAM!**

**HERAUS AUS DEM
SCHNECKENHAUS!**



Foto: run magazin

WIR UNTERSTÜTZEN SIE!



WIR SIND DIE SHG PARKINSON

Unsere Gruppe besteht seit vielen Jahren und hat derzeit ca. 30 Mitglieder. Das Hauptziel unserer Treffen ist es, geistige und körperliche Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Das Selbstwertgefühl der Betroffenen soll gestärkt werden.

Sorgen und Alltagsprobleme von Betroffenen und Angehörigen sind im Miteinander leichter zu bewältigen.

Parkinson, das heißt ...

- behindert und nicht behindert sein
- beweglich und nicht beweglich sein
- alles können und doch nichts allein
- festkleben und dann losrennen
- wollen und doch nicht können
- mal zappeln und mal zittern
- es ertragen und sich dazu bekennen

FREUDE AN BEWEGUNG MIT UNS KÖNNEN SIE:

- bei Karate unter Anleitung eines Trainers Ihre Koordination trainieren



- oder bei Drums Alive in Schwung kommen



Trainingszeiten- und Ort bitte telefonisch bei unserer Gruppenleiterin Uta Stein erfragen.

CHECK ZUR FRÜHERKENNUNG einer möglichen Erkrankung

1. Zittert Ihre Hand, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlenkert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine nach vorn gebeugte Körperhaltung?
4. Schlurfen Sie beim Gehen oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Gehen Sie in kleinen Schritten und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie kleiner und unleserlicher geworden?
8. Ziehen Sie sich schnell zurück und meiden Sie häufiger Kontakte?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Sind Sie in Schulter oder im Rücken verspannt und haben Sie Schmerzen?
11. Verspüren Sie ein „inneres Zittern“ oder eine „innere Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Dies können frühe Anzeichen einer möglichen Parkinson-Erkrankung sein. Wenn Sie mehr als vier Fragen mit „ja“ beantworten, kann dies ein Hinweis auf erste Symptome sein.



GRUPPENTREFFEN

Jeden 1. Montag im Monat von 14:30-16:00 Uhr
im Wintergarten des Deutschen Roten Kreuzes
Magdeburger Straße 18b
14770 Brandenburg/Havel

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Wenden Sie sich vertrauensvoll an:

Uta Stein • Gruppenleiterin

Mobil: 0177 - 40 61 659 (nach 16:00 Uhr)

Mail: uta.stein@hotmail.de

BANKVERBINDUNG/ SPENDENKONTO

Mittelbrandenburgische Sparkasse

IBAN: DE97 1605 0000 1000 6755 44