

Newsletter für die
Regionalgruppe Hannover

Februar 2025



Liebe Mitglieder,

wie Ihr wisst haben wir eine neue Website, die beim letzten Regionalgruppentreffen vorgestellt wurde.

Für alle, die verhindert waren, hier eine Zusammenfassung: Am 23. Januar hatte der dPV-Bundesverband zu einer kurzen Website-Schulung eingeladen. Axel und ich nahmen für unsere Gruppe daran teil, und wir setzten uns danach an die Erstellung unseres neuen Internet-Auftritts.

Die Seite rufen wir unter www.dpv-bundesverband.de/hannover auf.

Sie ist in erster Linie als Informationsquelle für uns selbst gedacht. Termine, Allgemeines rund um die Gruppe, unsere Bücherliste, Links zu interessanten Informationsseiten, eigene Erfahrungsberichte und nützliche Hinweise für Angehörige stehen dabei im Vordergrund. Darüber hinaus ist sie natürlich auch informativ für Interessierte, frisch Erkrankte und deren Angehörige in und um Hannover sowie neue Mitglieder.

Guckt sie Euch gern gleich einmal bzw. nochmal im Detail an. Eure Rückmeldungen, Hinweise und Ideen schickt Ihr bitte per Mail direkt ans Website-Team.

Darüber hinaus habt Ihr sicher bei Euren persönlichen Recherchen Nützliches und Wissenswertes gefunden, das für die gesamte Gruppe interessant sein könnte. Oder Ihr habt Lust, einen kurzen Erfahrungsbericht zu schreiben beispielsweise über Eure Erfahrungen im Alltag, Tipps Eurer Therapeuten und Ärzte. Schickt auch das bitte regelmäßig ans Team.

Die Adresse lautet website.parkinson-hannover@gmx.de. Danke dafür.

Birgit

Treffen der Regionalgruppe Hannover

RG-Treffen am 10.01.2025 (Raphaela & Michaela)

Neues Jahr - neue Ideen: hier die Zusammenfassung der Ergebnisse unserer Umfrage:

1. Was hat Euch bisher gut gefallen (Vorträge, Aktionen, ...)?

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. Erfahrungsaustausch | 6. - Angehörigengruppe |
| 2. Sommercafé | - Raumwechsel |
| 3. Fachvorträge | - Vorstellung Produkte |
| 4. neuer Newsletter | - Weihnachtsfeier |
| 5. Tango | 7. - Move |
| | - Info & Materialien |
| | Weihnachtsfeier |

2. Was hat Euch nicht gefallen? Was könnte man besser machen? ... und vor allem: wie?

1. Organisation
2. Tango / Tango zu lang
3. - keine bestimmten Themen
- Reden ohne Mikro
4. Weihnachtsfeier
5. - Podcast
- keine Zusammenarbeit mit JuPa
- zu viel Kuchen

Der gegenseitige Erfahrungsaustausch ist allen wichtig, er wird weiterhin jeden Monat angesetzt. Dazu schlagen wir wunschgemäß jeweils ein Schwerpunkt-Thema vor, das vorab im Newsletter bekanntgegeben wird.

Am Tango scheiden sich die Geister, wir werden ihn ab Mai wieder anbieten. Fr. Knochenhenschel beginnt um 16.30 Uhr, wer nicht mitmachen/dabei sein möchte, kann gerne eine halbe Stunde später dazukommen.

Hauptkritikpunkt ist die Organisation, da ist noch Luft nach oben. Es ist ziemlich aufwendig, so eine große Gruppe alleine zu führen, daher haben wir ein Orga-Team gegründet, um Andreas zu entlasten: Raphaela kümmert sich um die Buchhaltung und ist zusammen mit Michaela für die Organisation von Gruppentreffen/Veranstaltungen verantwortlich. Michaela kümmert sich zudem um die Administration und den Büchertisch, und Birgit und Axel erstellen und pflegen unsere neue Website.

Wir haben den Newsletter neu gestaltet und versenden ihn wo möglich per e-Mail. Die eingesparten Kosten haben wir zur Finanzierung der Schnupperkurse verwandt.

Beim Versand von Briefen und Newsletter haben wir einige Rückläufer bekommen; bitte informiert uns, wenn sich Adresse und/oder Mail-Adresse ändern (Mail an info.parkinson-hannover@gmx.de oder per Post an Andreas).

3. Welche Themen/Vorträge* wünscht Ihr Euch 2025?

- Atmen/Schlucken, Umgang mit Schluckstörungen
- Darmgesundheit / Ernährung (Ayurveda)
- Impulskontrollstörungen, wer ist wie davon betroffen?
- Logopädie
- Medikamente, Wechselwirkungen, Tabletten-Einnahme
- Musiktherapie
- Pflege - Pflegeberatung - Pflegegrade
- Ping Pong Parkinson
- Sturzprophylaxe
- Therapie fortgeschrittener Parkinson, Aktuelles (Pumpen, THS, Medikamente)
- Beeinflussung von Haut, Augen, Gehör, Verdauung ... durch Parkinson, auch im Zusammenhang mit Vorsorgeuntersuchungen
- Referate o.ä. von Klinikleitern oder Bevollmächtigten

(* ohne Wertung, in alphabetischer Reihenfolge)

Neben unspezifischen Wünschen (weiter gute Vorträge/mehr Referenten-Vorträge, fachspezifisch) haben wir eine breite Auswahl an Wunschthemen bekommen. Für März, April und Mai konnten wir bereits Referenten gewinnen; wir bleiben am Ball, um auch im 2. Halbjahr ein attraktives Programm zu bieten.

4. Welche Aktivitäten wünscht Ihr Euch in / mit der Gruppe?

**Ausflugsfahrt oder Sommerfest ausserhalb
Grillaktion (analog zum Sommercafé)**

Sport, Sport-Angebote

Gymnastikgruppe

**Kartenspiel-Gruppe o.ä.
gemeinsames Singen**

Vorschläge für „Schnupperkurse“:

Tischtennis

Qi Gong

Nordic Walking

Yoga

Vorschläge für „Interessengruppen“:

Gesellschaftsspiele

Singen

Der Wunsch nach gemeinsamen Feiern/zwanglosen Zusammenkünften ist groß, auch nach sportlichen Aktivitäten. Wir hatten im Vorfeld überlegt, dass man (bei genügend Interesse) Gruppen bilden könnte für z.B. Singen/Gesellschaftsspiele und Schnupperkurse organisieren für Sportarten, die bei Parkinson empfohlen werden (Nordic Walking, Tischtennis) bzw. Stress reduzieren (Yoga, Qi Gong) und das Interesse abgefragt.

RG-Treffen am 14.02.2025 (Raphaela & Michaela)

Vor dem Gruppentreffen gab Herr Dietrich/Fa. Coloplast für Interessierte, Betroffene und pflegende Angehörige eine Produktpräsentation zu Urinal-Kondomen.

Die restlichen Informationen & Produktmuster zum Thema „Inkontinenz und medizinische Hautpflege bei Inkontinenz“ wurden ausgelegt. Damit ist das Thema vorerst abgeschlossen.

Neu ist, dass wir zu den Gruppentreffen Namen-Schilder auslegen, so dass wir uns untereinander besser kennenlernen (kein Zwang). Bitte am Ende der Treffen zurückgeben!

Fritz stellte uns Smovey-Ringe vor (ein geriffelter Kunststoffschlauch mit vier Stahlkugeln); nicht nur in Theorie, wir durften die Ringe gleich ausprobieren. Beim Schwingen erzeugen die Kugeln Vibrationen, die u.a. die Tiefenmuskulatur anregen. Das Training fördert Muskelaufbau, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. (Smovey = swing, move & smile)!

Raphaela berichtete über eine Online-Schulung für Angehörige (s. unten).

Anschließend berichteten wir über den Stand der Umsetzung der Umfrage-Ergebnisse (siehe Rückblick auf das RG-Treffen am 10.01.2025). Wir werden außerdem ein bisschen mehr Bewegung in die Gruppentreffen bringen.

Für die Spielegruppe gibt es erfreulich viele Interessierte, Raphaela wird sich mit allen in Verbindung setzen, um Termin und Uhrzeit auszuloten, und einen Raum buchen.

Nordic Walking: am 23.04., 30.04., 07.05. und 14.05. jeweils um 10.00 Uhr auf dem Sportgelände des TuS Bothfeld 04 e.V., Carl-Loges-Str. 12 (Bahn: Linie 13, Haltestelle Kurze-Kamp-Strasse). Stöcke können beim TuS ausgeliehen werden. Es sind noch Plätze frei, bei Interesse bitte bei Michaela melden (mimahan@gmx.de).

Der TuS Bothfeld hat als Pilotprojekt zusammen mit der DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) die „Praxisgruppe Sport“ gegründet. Eine Physiotherapeutin leitet die Gruppe an, spezielle Trainingsformen, die nachweislich neurotrophe Wirkungen haben, werden als geräteunabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining durchge-

führt. Durch viele Variationsmöglichkeiten ist das Training auch für Menschen mit eingeschränkter Geh- und Stehfähigkeit geeignet. Freude an der gemeinsamen Bewegung steht im Vordergrund, es bleibt genügend Zeit für Pausen und Gespräche. Die Gruppe trifft sich jeden ersten Sonntag im Monat von 12.00 Uhr bis 15.00 Uhr im Sportkindergarten Bothfeld (Prinz-Albrecht-Ring 2, Hannover). Und nun die gute Nachricht: die DMSG ist bereit, dPV-Mitglieder in die Gruppe aufzunehmen. Interessierte dürfen zu einer kostenlosen Probe-stunde kommen - Anmeldung über Michaela (mimahan@gmx.de). Und wer dann der Gruppe beitreten möchte, kann den Kurs über die Website des TuS Bothfeld buchen. Unter diesem Link gibt es Infos zum Kurs:

<https://tusbothfeld.de/gesundheitsport/rehabilitationssport/praxisgruppe-fuer-ms-erkrankte/>

Der TuS Bothfeld hat noch einen weiteren Kurs im Angebot: Zumba Gold für Interessierte mit MS und anderen neurologischen Erkrankungen. Hier werden alle Elemente beibehalten, für die Zumba bekannt ist: lateinamerikanische Rhythmen, leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreissende Atmosphäre - jedoch mit wesentlich geringerer Intensität, so dass der Kurs auch für Fitness-Einsteiger/innen, ältere Erwachsene und Personen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit geeignet ist. Der Kurs findet immer am 2. Samstag im Monat in der Zeit von 11 bis 12 Uhr in der Sporthalle Grimsehlwegschule, Grimsehlweg 20, statt. Auch hier wird uns eine kostenlose Schnupperstunde angeboten - Anmeldung über Michaela (mimahan@gmx.de).

Qi Gong: Wir haben einen Übungsleiter gefunden und sind derzeit in Absprache wegen Termin, Uhrzeit und Ort (wir informieren die Interessenten direkt, sobald das feststeht). Der Kurs wird für uns konzipiert, d.h. die Übungen können auch im Sitzen gemacht werden.

Tisch-Tennis: Klaus hat sich netterweise bereit erklärt, sich um die Organisation zu kümmern. Herzlichen Dank dafür ☺

Zudem stehen wir in Verhandlung wegen Sitzgymnastik als Ergänzung zum Tango (evtl. bereits im März ?).

Die Küche im Freizeitheim darf nur noch von eigenen Gruppen genutzt werden. Kaffee/Tee für die Gruppentreffen kochen wir künftig im Raum; einen Becher bringt bitte jeder selbst mit. Wir halten einen kleinen Vorrat an Kaffeebechern vor für Gäste und diejenigen, die ihren Becher vergessen haben - Geschirr-Spenden sind willkommen. Vielen Dank.

Birgit und Axel informierten über unsere neue Website und luden zu aktiver Mitarbeit ein (s. oben). Bereits wenige Tage nach der Schulung Ende Januar war sie online und wurde seither noch weiter ausgebaut - schaut gerne mal rein:

<https://www.dpv-bundesverband.de/hannover/willkommen>.

Aktuelles

Newsletter

Gunhild unterstützt uns bereits fleißig mit Artikeln und Ideen, herzlichen Dank dafür. Wer hat noch Lust, bei der Erstellung des Newsletters mitzumachen? Wir nehmen auch gerne Eure Beiträge entgegen, z.B. über Erfahrungen mit der Krankheit, mit Therapien ... Martin macht den Anfang und berichtet nach Rückkehr über seine THS (Tiefe Hirn-Stimulation).

Selbsthilfe-Tag (17. Mai 2025 rund um Kröpcke/Oper)

Auch 2025 werden wir wieder mit einem Stand vertreten sein; wir suchen noch Freiwillige für Transport & Auf- bzw. Abbau sowie für die Standbesetzung (10.00 bis 16.00 Uhr in drei Schichten, idealerweise Betroffene und Angehörige). Gerne bei Michaela melden!

Online-Schulung für pflegende Angehörige (Raphaela)

Im Dezember 2024 hatte ich Gelegenheit, an einer Onlineschulung für Angehörige zum Thema „Pflege und Pflegeversicherung“ teilzunehmen. Herr Moritz leitet in Hamburg eine Angehörigenschule. Wir erhielten Infos zu folgenden Themen: Pflege zu Hause organisieren und finanzieren - Leistungen der Pflegekasse - Wohnumfeld, Entlastungsangebote, Pflegegrade und vieles mehr.

Die Schulung war sehr informativ, Fragen wurden klar beantwortet. Voraussichtlich im Juli haben Angehörige (Mitgliedschaft in der dPV vorausgesetzt) die Möglichkeit, an einer Schulung vor Ort teilzunehmen. Bei Interesse bitte eine Mail an rb.parkinson4@gmail.com, damit ich Termin und Raum abklären kann. Bei mehr als 12 Teilnehmern bekommen wir zwei Termine am gleichen Tag.

Keine Sommerpause in 2025

Dieses Jahr wird es jeden Monat ein Treffen geben (s. Termine auf der letzten Seite). Das Sommercafé findet am 11. Juli statt, Zeit und Ort werden rechtzeitig bekanntgegeben. Im August haben wir ein freies Treffen in lockerer Runde geplant.

Tagesprotokolle

Bei der Regionalleiterschulung 2024 in Bad Bevensen hatte ein Mitglied der RG Lüneburg „Tagesprotokolle“ vorgestellt, die er zusammen mit der Uni Kiel entwickelt hat. Sie dienen zur Vorbereitung von Arztbesuchen oder Eingriffen und wurden über den dPV-Bundesverband allen Gruppen zur Verfügung gestellt. Ihr findet sie auf unserer neuen Website.

Bücher

Der Büchertisch wird gut angenommen, und wir freuen uns sehr, dass der Anfangsbestand durch Buch-Spenden und eine Dauerleihgabe erheblich aufgestockt wurde. Herzlichen Dank dafür! Die aktuelle Bücherliste findet Ihr auf der Website. Zu Ausleihe/Rückgabe spricht bitte Michaela an.

Wir haben zusätzlich zwei Ordner angelegt mit interessanten Publikationen zur Ansicht, bei Interesse könnt ihr diese - in aller Regel kostenlos - selbst bestellen.

Gruppentreffen

Eine Bitte haben wir an Euch: wir möchten pünktlich beginnen und wären dankbar, wenn Ihr 5 - 10 Minuten eher da seid, so dass alle sitzen und wir um 16.30 Uhr beginnen können.

Allerdings können wir erst um 15.00 Uhr in den Raum und müssen innerhalb von 20 Minuten alles für Euch vorbereiten - das ist sportlich. Bitte gebt uns die Zeit. Wenn jemand schon früher da sein sollte: setzt Euch gerne noch ein paar Minuten unten ins Foyer.

Termin-Vorschau

RG-Treffen am 14. März 2025 (ausnahmsweise im großen Saal !)

Angelica Bounesmer, Logopädin mit eigener Praxis, informiert uns über Sprech-/Sprach- und Schlucktherapie.

Erfahrungsaustausch - Themenvorschlag „Austausch von Informationen zwischen Neurologen, Hausärzten und anderen Fachärzten - wie klappt das?“

RG-Treffen am 11. April 2025

Am 11. April ist Welt-Parkinson-Tag

PD Dr. med. Martin Klietz, Facharzt für Neurologie, Zusatzbezeichnung Palliativmedizin, Funktionsoberarzt an der Medizinischen Hochschule Hannover informiert uns über die „Therapie des fortgeschrittenen Parkinson - Aktuelles (Pumpen, THS, Medikamente)“.

Den Erfahrungsaustausch beim Oster-Kaffee/Tee und Kuchen (für die, die Kuchen mögen) wollen wir nutzen, uns innerhalb der Gruppe besser kennenzulernen.

Um vernünftig planen zu können, bitten wir um **Anmeldung bis spätestens 21. März** an info.parkinson-Hannover@gmx.de.

Erfahrungsbericht

Der Kampf mit den Tabletten - im Dschungel der betreffenden Hilfsmittel

Ihr werdet das alle kennen.

Am Anfang, in der sogenannten Honeymoonphase der Krankheit, sind die Tabletten noch sehr überschaubar. Aber im Laufe der Jahre nimmt die Anzahl der Tabletten zu, auch die Einnahmezeiten werden mehr.

Da sind Tablettendosierer* schon eine große Hilfe. In einer Klinik bekam ich einen geschenkt. Mit Alarm. Toll, dachte ich. Doch während des Gebrauches stellte sich ein Hindernis heraus. Die Feinmotorik meiner Finger ist leider nicht mehr fein. Beim Öffnen des Deckels lagen alle Fächer offen. Ihr wisst schon, was passierte. Oft fielen mir alle Tabletten auf einmal raus, und es gelang mir nicht, sie richtig wieder einzusortieren. Es gibt einen anderen Dosierer mit einzeln zu öffnenden Fächern und Alarm. Super eigentlich.

Aber hier hatte der Alarm einen ständigen, nicht zu reparierenden Wackelkontakt, auch bei den nächsten beiden bestellten Exemplaren. Dann hab ich kurzerhand den Alarmdeckel abgemacht und meinen Handyalarm benutzt. Die Fächer sind bis heute intakt. Immerhin.

Mit dem Handy ist das allerdings so eine Sache. Mal hat es sich versteckt und ist nicht aufzufinden. Mal hab ich es leise gestellt, damit es nicht in der Therapiestunde stört. So ein Mist, wieder eine Einnahmezeit verpasst.

Genial wäre tatsächlich eine Vibrationserinnerung. Da ich keine Smartwatch habe, habe ich (in Wuhan...) ein Vibrationsarmband bestellt. Doch hier war der Verschluss nicht zu gebrauchen, also ab in die Hosentasche. Eine 60 Grad Wäsche hat die Technik dann nicht überlebt. Made in China eben...

Also doch wieder das Handy. Oder meine Frau, die mich ständig daran erinnert (was uns beide nervt), sieben mal am Tag: „Hast Du schon Deine Tabletten genommen?“.

Morgens nehme ich die meisten Tabletten, nicht nur wegen Parkinson, auch einige andere chronische Alterserscheinungen werden in Schach gehalten.

Neulich passierte es mir, dass ich aus Versehen zwei Morgendosierungen kurz hintereinander nahm. Mit dem Ergebnis von einigen Tagen Krankenhausaufenthalt.

Das darf sich nicht wiederholen!

Wir erstanden daraufhin einen Tabtimer (mit 28 Fächern)**, der nur die eingestellten Medifächer freigibt, die anderen bleiben verschlossen, man kann sie nicht versehentlich öffnen. Das Ding kann sogar mit mir sprechen. Zur eingestellten Zeit klingelt es und eine schnarrende Frauenstimme spricht in akzentfreiem Oxford English: „Its time for your medication.“ Und das so lange, bis ich die Medis herausgenommen habe. Dann höre ich ein freundliches: „Thank you.“ Das ist toll. Wenigstens eine bedankt sich, wenn ich die Medis nehme. Dieser Tabtimer ist ohne Makel und funktioniert bis heute. Er ist allerdings esstellergrößer und nicht zum Mitnehmen geeignet.

Gott sei Dank hat meine Frau die ganze Organisation rund um die Tabletten übernommen. Bei zweiundzwanzig Tabletten jeden Tag, davon elf verschiedene, ist das eine ziemliche logistische Herausforderung.

Bis wir von der Möglichkeit des Blisterns hörten. Nach vielen vergeblichen Versuchen fanden wir endlich eine Apotheke, die das nun für uns organisiert. Jeden Freitag bekommen wir seitdem eine Rolle mit Blisterstreifen*** geliefert für die ganze Woche. Auf jedem Blistertütchen steht mein Name, Geburtsdatum, Datum und Uhrzeit der Einnahme und der Name der Tabletten und ihre Dosierung. Alles ist fertig! Nur die Morgentabletten sortiert meine Frau in den oben genannten Tabtimer, das ist für mich am einfachsten. Keine Rezepte mehr bestellen, keine Lauferei zur Ärztin und zur Apotheke, und alles stimmt immer. Eine riesengroße Entlastung für meine Frau!

Mittlerweile habe ich Wirkungsschwankungen und Freezing, da die Medis nicht mehr so gut von meinem Körper aufgenommen werden können. Das ist normal bei fortschreitender Erkrankung.

Ich werde mich demnächst in der Medizinischen Hochschule Hannover über eine Duodopa-Pumpe beraten lassen und sie mit Sicherheit ausprobieren, in der Hoffnung auf mehr Gleichmaß und weniger Freezing.

Dann muss ich auch nicht mehr so viele Tabletten einnehmen!

Thomas Aehnelt und Gunhild Lauter-Aehnelt

* Von diesen Tablettendosierern mit Alarm gibt es inzwischen unzählige Angebote, bitte darauf achten, dass es genug Fächer für den Tag gibt, und jedes Fach einzeln verschließbar ist.
Kosten: ab 7 Euro aufwärts bis 35 Euro

** Der Name des Timers ist „Dose Control“, auch made in China. Kosten: ca 80 Euro.
Gibt es auch mit Fernsteuerung, kostet dann aber 140 Euro.

*** Es gibt in Hameln die Firma „Blister Care“, bei der unsere Apotheke die Blister bestellt. Die Apotheke bestellt auch die Rezepte bei den Ärzten und kümmert sich um die Weitergabe bei evtl. Medikationsänderungen etc.
Du kannst auch bei Blister Care anrufen und fragen, welche Apotheke in Deiner Nähe mit ihnen zusammenarbeitet. Ist leider nicht so bekannt, auch bei den ApothekerInnen nicht.
Kosten: 40 Euro im Monat.

Angebote für Betroffene und Angehörige

(Voraussetzung: Mitgliedschaft in der Regionalgruppe Hannover oder Langenhagen)

Angehörigengruppe

Am letzten Dienstag im Monat unter psychotherapeutischer Leitung von Frau Thuneke-Hartmann in der Praxis Rühmkorffstraße 1, 30163 Hannover.

Dank einer Spende kann der Teilnahmebeitrag in 2025 ausgesetzt werden. Anmeldungen bitte über Raphaela (rb.parkinson4@gmail.com).

MOVE

Alle 14 Tage donnerstags um 16.30 Uhr in unserer Partner-Praxis Ergotherapie am Lister Platz, Lister Meile 89, 30161 Hannover (Haltestelle: Lister Platz, U-Bahn Linien 3, 7 und 13, Buslinien 100, 121 und 134).

Ab April 2025 kostet die Teilnahme an der Move-Gruppe 5,00 €/Treffen, zahlbar halbjährlich auf das Gruppenkonto. Anmeldung bitte direkt unter 0511 / 38 82 88 42.

Tango Argentino

Frau Knoche-Hentschel bringt uns ab Mai wieder mit argentinischen Tango-Rhythmen für Parkinson-Betroffene in Bewegung (Termine s. Vorschau der Gruppentreffen).

Nordic Walking Schnupperkurs

Nach Ostern vier Termine (s. oben) beim TuS Bothfeld 04 e.V., Carl-Loges-Str. 12 (Bahn: Linie 13, Haltestelle Kurze-Kamp-Straße). Stöcke können vom TuS geliehen werden. Es sind noch Plätze frei, Anmeldung über Michaela (mimahan@gmx.de).

Multiple Sklerose-Sportgruppe (DMSG) beim TuS Bothfeld

<https://tusbothfeld.de/gesundheitsport/rehabilitationssport/praxisgruppe-fuer-ms-erkrankte/>

Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin über Michaela (mimahan@gmx.de), den Kurs buchen über die Website des TuS Bothfeld 04 e.V.

Zumba Gold-Kurs (DMSG) beim TuS Bothfeld

Für Interessierte mit Multipler Sklerose und anderen neurologischen Erkrankungen - Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin über Michaela (mimahan@gmx.de).

Qi Gong-Schnupperkurs

Der Kurs (6 Termine) beginnt in der 16. KW, zur Zeit läuft die Abstimmung bez. Termin und Ort. Die Teilnehmer werden direkt informiert. Ein Platz ist noch frei, Anmeldung über Michaela (mimahan@gmx.de).

Spiele-Gruppe

Raphaela hat die Terminabstimmung übernommen, sie setzt sich mit Interessierten direkt per e-Mail in Verbindung.

Termine & Kontakt

Regionalgruppentreffen:

10. Januar 2025

14. Februar 2025

14. März 2025 (großer Saal)

11. April 2025 (kleiner Saal)

09. Mai 2025 (kleiner Saal)

13. Juni 2025 (kleiner Saal)

11. Juli 2025: Sommercafé

08. August 2025 (wird noch bekanntgegeben)

12. September 2025 (kleiner Saal)

10. Oktober 2025 (kleiner Saal)

14. November 2025 (kleiner Saal)

12. Dezember 2025: Weihnachtsfeier im kleinen Saal

Außer im Juli und August jeweils um 16.30 Uhr im Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92 (Linie 1 und 2, Haltestelle: Dragonerstraße)

Kontakt:

Andreas Tiecks
hannoverdpv@gmail.com

Tel. 0151 - 72 52 55 11
Sprechzeiten: jeweils montags

Website
website.parkinson-hannover@gmx.de

Raphaela
rb.parkinson4@gmail.com

Michaela
mimahan@gmx.de

Orga-Team
info.parkinson-hannover@gmx.de

Anschrift:

Andreas Tiecks
Parkinson-Regionalgruppe Hannover
Friedrich-Heller-Str. 16
30455 Hannover

Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss
1. Vorsitzende Tina Siedhoff

Bankverbindung Regionalgruppe Hannover

Hannoversche Volksbank
DE56 25190001 0031 1804 00

**Die Wahrheit ist:
Du musst da durch**

**Du hast jedoch die Wahl,
ob Du dabei lächelst oder jammerst.**



**Die Wahrheit ist aber auch:
Du musst da nicht alleine durch!**