

Ostern ist das Fest des neuen Lebens.

Wie sehr möchten wir das genießen nach Tagen wie Karfreitag, in denen das Belastende so viel Raum nimmt.

Neues Leben beginnt in jedem Frühling.

Und Neues entsteht auch bei uns in der Region Hannover: das Parkinsonnetzwerk! Juchhu!

Ein Beweis dafür, das Kämpfen sich lohnt, mag das Ziel auch noch so groß sein.

Zwei Betroffene und ich als Angehörige haben uns vor knapp einem Jahr getroffen mit der Absicht, ein Parkinsonnetzwerk bei uns in der Region anzuschließen. Es schien uns ein Riesenberg zu sein mit ganz vielen Fragen. Es entstand bald eine Initiativgruppe unter der Federführung des Vereins für Gesundheitswirtschaft.

Und jetzt am 3. März war schon die Auftaktveranstaltung mit 70 geladenen Interessenten. Viele Neurologen und Therapeutinnen waren dabei. Es war eine grandiose Aufbruchstimmung.

Dr. Eggers vom Verein Parkinsonnetzwerke Deutschland war virtuell mit Infos und einem Grußwort dabei, Fachleute wurden in einem Podiumsgespräch interviewt, die Betroffenen wurden sehr kompetent von Michaela und Dietrich dabei vertreten. Jazzmusik sorgte für noch mehr gute Stimmung, eine Ausstellung mit Bildern von "Paolis", geschaffen von einer betroffenen Künstlerin, sorgte für eine Visualisierung der Symptome, die auch zum Schmunzeln anregte. Im Anschluss an die Beiträge wurde recht lebhaft in vielen kleinen Gruppen genetzt.

Die offizielle Gründung des Netzwerkes wird am 27. April stattfinden.

Dann gilt es, das Vorhaben des Projektes, die Vernetzung der Versorgenden zu Gunsten der Patienten und Angehörigen, in unterschiedlichen Arbeitsgruppen mit Leben zu füllen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass wir uns jetzt schon auf Verbesserungen freuen dürfen. Wir können gespannt sein, in welchen Bereichen das umgesetzt werden kann.

"Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten können das Gesicht der Welt verändern."

Gunhild Lauter-Aehnelt

Lokale Betäubung / Narkose

Zur Erinnerung: Menschen mit Parkinson dürfen bei Lokalanästhesie nur Substanzen **ohne Adrenalin**-Zusatz verabreicht bekommen. Ein entsprechender Hinweis steht auf der Rückseite des Mitgliedsausweises - bitte informiert Euren Zahnarzt / andere Ärzte, notwendig ist.

Dort steht auch, welche Substanzen bei einer Narkose nicht verabreicht werden dürfen. Wenn eine Operation ansteht, informiert unbedingt den Anästhesisten. Parkinson Schweiz hat einen guten [Flyer](#) für Fachärzte herausgebracht, gerne mitnehmen zum Vorgespräch.

stabil mobil

Die Stadt Hannover lädt am 07. Mai 2026 zur Spezialradshow „[stabil mobil](#)“ auf dem Opernplatz ein. Zwischen 12.00 Uhr und 17.00 Uhr können verschiedene E-Spezialräder getestet werden und Fachpersonal berät herstellernerneutral. Besonders angesprochen sind Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, die herkömmliche Fahrräder nicht nutzen können.

Aktivitäten

Selbsthilfetag

Der alljährliche Selbsthilfetag findet dieses Jahr am 30. Mai 2026 rund um Kröpcke und Oper statt. Wir werden wieder mit einem Info-Pavillon vertreten sein.

Wer ist bereit, beim Selbsthilfetag am 30.05.2026 (10.00 bis 16.00 Uhr) mitzuhelfen? Aufbau des Stands ist ab 09.00 Uhr vorgesehen, Abbau ab 16.00 Uhr. Wir planen drei „Schichten“, von 09.00 bis 11.30 Uhr (inkl. Aufbau), von 11.30 bis 14.00 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr (inkl. Abbau).

Michaela

Entschleunigen im Detail ...

einen Staudengarten im Mai erleben - im Mai zeigt sich ein Staudengarten von seiner schönsten Seite; bunt, lebendig und voller kleiner Überraschungen. Zwischen Blüten und Blättern verstecken sich unzählige Details, die nur darauf warten, mit der Kamera entdeckt zu werden. Makrofotografie bringt dabei ganz neue Perspektiven als Licht - plötzlich werden aus kleinen Dingen grosse Motive.

Hast Du Lust, genauer hinzuschauen, ein bisschen zu fotografieren, ein bisschen zu staunen - und einfach die Zeit zu vergessen? Bei Interesse: Mail an info.parkinson-hannover@gmx.de oder Anruf bei Michaela.

Anita

Besuch der Klinik Lindenbrunn in Coppenbrügge (Prof. Winkler)

Wir sind eingeladen, am 20. Mai ab 11.00 Uhr mit max. 20 Personen die Klinik in Coppenbrügge zu besichtigen, Rückfahrt ist gegen 15.00 Uhr. Für die Hin- und Rückfahrt bilden wir Fahrgemeinschaften (Fahrtkosten werden geteilt). Es gibt noch 2 freie Plätze. Verbindliche Anmeldung bitte an Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Kochkurs

Ich möchte euch einen Kochkursus anbieten. Dafür möchte ich euch einige Grundformen des Kochens näher bringen, zum Beispiel: kochen, braten, schmoren, dünsten, und wenn ihr wisst, wie man eine Mehlschwitze herstellt, seid ihr schon gut gerüstet. Ich habe eine Auswahl von leckeren Rezepten zusammengestellt, mit denen ich euch vertraut machen möchte. Ihr könnt aber auch Wünsche äußern, was ihr gerne lernen wollt. Das gemeinsame Vorbereiten, Zubereiten und Verzehren der Gerichte wird euch sicher Spass machen. Die ausgesuchten Rezepte sind allesamt gut für unsere Erkrankung, bei der die Ernährung ein wichtiger Faktor für unser Wohlbefinden ist.

Wenn ihr Lust habt, mitzumachen, meldet euch telefonisch (0160 / 90123451) bei mir oder per e-Mail (strecker.parkinson@gmx.de). Ich freue mich auf rege Beteiligung.

Gerda

Angehörigengruppe

Die Angehörigengruppe - ein Gesprächskreis für unsere Mitglieder - trifft sich monatlich am letzten Dienstag unter Leitung von Marlies Thuneke-Hartmann. Ein Einstieg ist jederzeit möglich; bitte meldet Euch an (angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de).

Birgit

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, mitzumachen, informiert bitte Gerda (strecker.parkinson@gmx.de).

Walken in der Eilenriede

Wir treffen uns montags um 16.00 Uhr an der Kreuzung Hohenzollernstr./Oskar-Winter-Straße zum Walken (ohne Anleitung). Wer keine Stöcke hat, kann mit Gewichten (z.B. Wasserflaschen) oder Smovey-Ringen mitlaufen. Wenn jemand dazukommen möchte, bitte Michaela informieren (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Bücherkoffer

Wir haben eine Auswahl von Büchern rund um das Thema Parkinson für unsere Mitglieder zum Ausleihen, die [Liste](#) findet Ihr auf der Website.

Praxisgruppe Sport der DMSG beim TuS Bothfeld

Spezielle Trainingsformen mit nachweislich neurotropher Wirkungen werden als geräte-unabhängiges Koordinations-, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining in der Gruppe durchgeführt. Anmeldung zum kostenlosen Schnuppertermin (einmal monatlich jeweils am ersten Sonntag für zwei Stunden) über Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Zumba Gold-Kurs der DMSG beim TuS Bothfeld

Kurs für neurologisch Erkrankte: am 2. Samstag im Monat von 11.00 - 12.00 Uhr. In Kooperation mit der DMSG dürfen Mitglieder der RG Hannover teilnehmen. Anmeldung zur kostenlosen Schnupperstunde über Michaela (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Externe Angebote für pflegende Angehörige

Online-Beratung für pflegende Angehörige

Die Online Beratung „[pflegen und leben](#)“ des Zentrum ÜBERLEBEN GmbH ist ein bundesweit etabliertes Angebot, das pflegenden Angehörigen anonym psychologische Unterstützung bietet und ihre Selbstwirksamkeit stärkt.

Fachtagung für pflegende Angehörigen am 08./09. Mai

Am 8. und 9. Mai 2026 veranstaltet der Bundesverband wir pflegen e.V. in Kiel die Fachtagung „Erweiterung der Selbsthilfe zur Stärkung der Resilienz pflegender Angehöriger“. Die Veranstaltung richtet sich an pflegende Angehörige, Fachkräfte aus dem Gesundheits-/ Sozialwesen und Akteure aus Selbsthilfe und Politik. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung unter diesem Link: <https://eveeno.com/externft26>.

Broschüre für die Kommunalwahlen 2026: Pflege geht uns alle an!

Die Vereinigung „[wir pflegen in Niedersachsen e.V.](#)“ hat diese Broschüre herausgebracht, um den Pflegenotstand und Maßnahmen zur Entlastung pflegender Angehöriger sichtbarer zu machen (Download über den Link).

In Niedersachsen sind über 612.000 Menschen pflegebedürftig, sie werden überwiegend zuhause von Angehörigen betreut/gepflegt. In stationären Einrichtungen hängt die Qualität der Pflege zunehmend vom Einsatz der Angehörigen ab. Angehörige leisten über 85 % der Pflege im Land, sie pflegen im Schnitt über 50 Stunden/Woche. Tendenz steigend. Dennoch werden sie mit ihren Problemen oft allein gelassen. Die Broschüre mit Vorschlägen zur Verbesserung der Pflegeplanung/-entlastung richtet sich an kommunale Entscheidungsträger - im September stehen über 20.000 Kommunalämter in Niedersachsen zur Wahl.

Termin-Vorschau

RG-Treffen am 08. Mai 2026

Céline Düzdag (M.Sc. Ökotrophologie) von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. wird uns in drei kurzen Modulen Tips zur Ernährung bei Parkinson geben: Lieblingsspeisen optimieren - für mehr Eiweiß und Ballaststoffe in der Ernährung.

Der Rest des Treffens bleibt dem Erfahrungsaustausch vorbehalten. Ausserdem besteht die Gelegenheit, am „Digitalen Tisch“ Tips zur Sicherheit Eurer Handys zu bekommen.

Freiwillige gesucht

- ◆ als „Paten“ für neue Mitglieder oder Gäste während der Gruppentreffen (erfahrene Mitglieder, die die „Neuen“ mit an ihren Tisch nehmen und Fragen beantworten)
- ◆ Wer übernimmt gelegentlich die Bücherausleihe und -rückgabe bei den Gruppentreffen?

Termine & Kontakt

09.01.2026	Thementag - ausgefallen wegen Sturmtief Elli
13.02.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
13.03.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.04.2026	11.30 Uhr Thementag im Stadtteilzentrum Stöcken, Eichsfelder Str. 101)
08.05.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.06.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
10.07.2026	Sommercafé - Anmeldung erforderlich
11.09.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
09.10.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
13.11.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.12.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG) Weihnachtsfeier - Anmeldung erforderlich

Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92 (Haltestelle: Dragonerstraße)

Interessenten / Gäste sind uns willkommen; bitte vorher unbedingt Kontakt aufnehmen
(info.parkinson-hannover@gmx.de)

Kontakt:

Regionalgruppe Hannover
info.parkinson-hannover@gmx.de
(gern eine Rückruf-Bitte hinterlassen)

Gruppenleitung & stellvertr. Kassenwartin:
Michaela
info.parkinson-hannover@gmx.de

Tel. 0511 / 388 74 74
mittwochs von 19.30 – 20.30 Uhr

Stellvertreterin & Kassenwartin: Gerda
strecker.parkinson@gmx.de

Sprecherin der Angehörigen: Birgit
angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de

Website: Birgit und Axel
website.parkinson-hannover@gmx.de

Schriftführerin: Gunhild
gunhild.lauter-aehnelt@web.de

Bankverbindung Regionalgruppe Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung - Bundesverband e.V.
Hannoversche Volksbank - DE56 25190001 0031 1804 00

Anschrift:

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.
Regionalgruppe Hannover
c/o Michaela Martin
Gretchenstr. 15
30161 Hannover

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. -
Bundesverband
Moselstr. 31, 41464 Neuss
Tel. 02131 / 740270
VR 1058 Neuss; 1. Vorsitzender Holger Naaz