

Heute möchte ich eine Lanze brechen für unsere An- und Zugehörigen, die mit der Krankheit leben, obwohl sie sie nicht selbst haben. Die uns unterstützen, Mut machen, antreiben, dafür sorgen, dass wir unsere Medikamente rechtzeitig nehmen, unsere Termine koordinieren und meist auch die Pflege übernehmen. Unsere Welt wird mit Fortschreiten der Krankheit (und zunehmendem Alter) sukzessive kleiner und enger, und damit auch die der Angehörigen - aber sie bleiben.

Birgit hat vor einiger Zeit ein sehr schönes Gedicht von Martha Strubinger auf der Website veröffentlicht, das ich Euch nochmals vorstellen möchte:

Solange du gehst

Ich sehe deine Hände, sie leise beben, und halte sie fest mitten im Leben.

Was dir entgleitet, fang ich behutsam auf, Schritt für Schritt in unserem gemeinsamen Lauf.

Ich lerne Geduld, in langsamer Zeit,

Lerne, dass Nähe mehr ist als Geschwindigkeit.

Wenn Worte zögern, dein Körper verharret, weiß ich doch, wer du bist.

Unverändert stark.

Ich trage die Angst, die ich selten zeig, und hoffe, dass Liebe für uns beide reicht.

Dein Blick sagt mehr, als dein Mund es kann, und ich lese darin den gleichen Menschen wie dann, als alles noch leicht war, schnell und klar, als Parkinson nur ein fremdes Wort war.

Ich gehe mit dir durch stockende Tage, durch Wiederholungen, Zweifel, die ich mit dir trage.

Nicht vor dir, nicht hinter dir, immer Hand in Hand, auch wenn der Weg sich verändert, bleibt unser Band.

Ich sehe nicht nur deinen Kampf, ich fühle ihn mit, bin Teil davon, mit Liebe, mit jedem Schritt.

Und solange du gehst, so langsam es sei, gehe ich mit dir.

Du bist nicht allein.

Sport im Park

Bei Sport im Park erwartet Euch bis 20. September kostenlos ein abwechslungsreiches Sport- und Bewegungsprogramm in allen Stadtbezirken auf öffentlichen Plätzen und Grünflächen, in Parks und Anlagen, der Eilenriede, auf dem Maschsee, der Leine und Ihme.

Es ist eine gute Gelegenheit, neue Sportarten unverbindlich auszuprobieren - nutzt die Gelegenheit! Einzelheiten und Anmeldung über <https://www.sportimpark-hannover.de/>.

Den „inneren Schweinehund“ überwinden

Wir alle wissen, dass regelmäßige Bewegung den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflusst. Sport / Bewegung müssen sein, es scheitert aber oft an fehlender Motivation oder fehlenden Ideen zur Umsetzung. Wie überwindet Ihr den inneren Schweinehund? Schickt uns Eure Lösung - als Foto oder kleine Fotoserie (z.B. vorher/nachher) oder Zeichnung - bis zum 08. August 2026. Wir stellen sie im September-Treffen vor und diskutieren darüber.

Was hindert Euch? Weshalb schafft Ihr es nicht?

Schreibt eine Postkarte oder e-Mail, legt beim nächsten Treffen einen Zettel in den Kasten am Eingang oder ruft an (0511 / 3887474, mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr). Das Ergebnis der Umfrage wird (anonymisiert !) ebenfalls im September diskutiert.

Rückblick

Selbsthilfetag am 30. Mai 2026



Obwohl in diesem Jahr leider viel weniger Gruppen teilgenommen haben als in den Vorjahren war der Selbsthilfetag sehr informativ. Wir hatten einige gute Gespräche am Stand - und unser neuer Pavillon hat sich bewährt. Vielen herzlichen Dank an alle, die beim Auf- und Abbau geholfen haben und Interessierten mit Informationen und Auskünften zur Verfügung gestanden haben.

JuPa-Parkinsonntag an der MHH

Am 06. Juni fand an der MHH der JuPa-Parkinsonntag statt unter dem Motto „Parkinson - gemeinsam den Alltag meistern“ mit hochinteressanten Vorträgen und Workshops, dazu in den Pausen die Gelegenheit zur Beratung an den Ständen der Sponsoren und genügend Zeit, das Catering zu genießen.

Herzlichen Dank an Dr. Dietrich Borchard, Helmut Peitz und die JuPa für die Einladung.

ÜSTRA-Mobilitätstraning

Am 17.06. habt Ihr zwischen 10.00 und 12.00 Uhr an der Haltestelle Messe-Nord die Gelegenheit, beim Mobilitätstraining unter fachkundiger Anleitung das Ein- und Aussteigen sowie Rangieren mit Rollator oder Rollstuhl zu üben. Anmeldung ist nicht erforderlich.

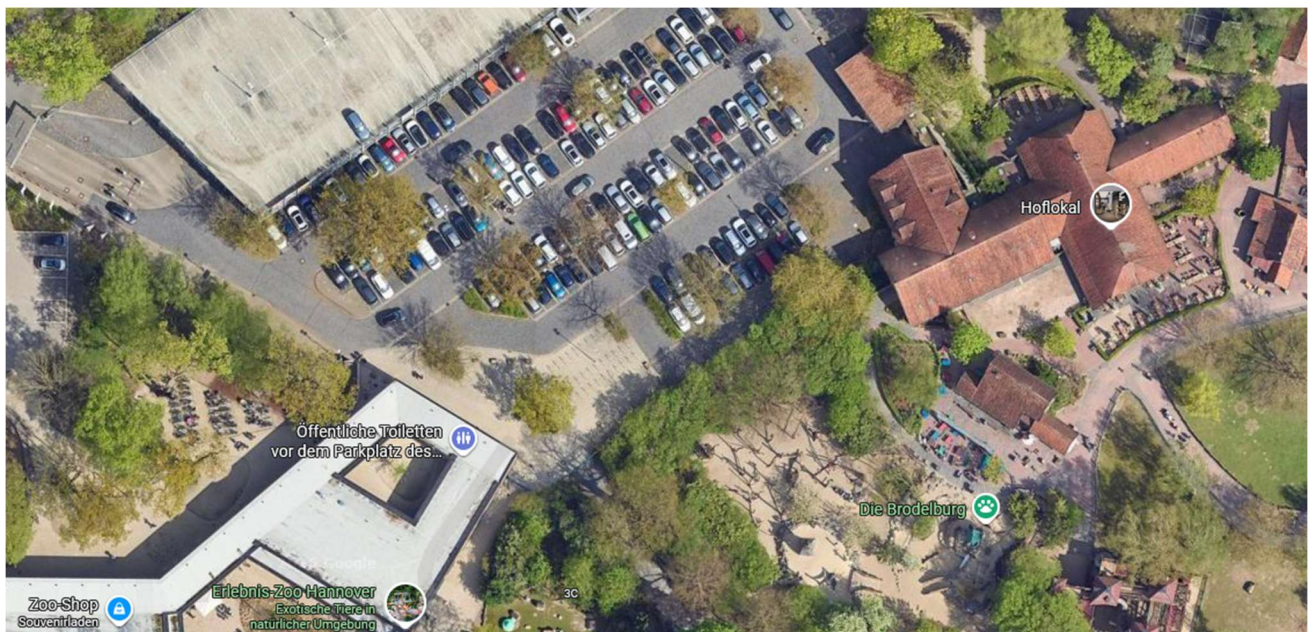
Einladung zum Sommercafé

Am 10. Juli findet ab 15.30 Uhr das traditionelle Sommercafé für unsere Mitglieder statt. Dieses Jahr treffen wir uns in den Zoo-Gaststätten; wir haben das Kammerfach exklusiv für uns. Dort erwarten Euch ein Stück Kuchen mit oder ohne Sahne und dazu Kaffee, Kaffeespezialitäten, Tee und Wasser so viel Ihr wollt für die nächsten 1 ½ Stunden. Das Lokal ist absolut barrierefrei.

Wenn Ihr teilnehmen wollt, meldet Euch - und evtl. Eure (pflegenden) Angehörigen, wenn Ihr alleine nicht kommen könnt - bitte bis

spätestens 18. Juni verbindlich an;

per e-Mail an info.parkinson-hannover@gmx.de, Post oder Telefon (0511 / 3887474, mittwochs von 19.30 bis 21.00 Uhr).



Wenn Ihr mit der Bahn kommt, geht Ihr bitte am Eingang vorbei über den Parkplatz und nehmt den Aufgang zum „Hoflokal“. Hinter der Eingangstür seht Ihr ein Stück weiter auf der rechten Seite dann die Tür zum „Kammerfach“.

Aktivitäten

Kochkurs

Ich möchte Euch Grundformen des Kochens näherbringen (kochen, braten, schmoren, dünsten), und habe eine Auswahl von leckeren Rezepten zusammengestellt, mit denen ich Euch vertraut machen möchte, und Ihr könnt Wünsche äußern, was Ihr lernen wollt. Das gemeinsame Vorbereiten, Zubereiten und Verzehren der Gerichte wird sicher Spaß machen. Die ausgesuchten Rezepte sind 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. Ich freue mich auf rege Beteiligung.

Gerda

Spielegruppe

Die Gruppe trifft sich an wechselnden Tagen / Orten, wer Interesse hat, mitzumachen, informiert bitte 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 bei Birgit.

Walken in der Eilenriede

Wir treffen uns montags um 16.00 Uhr an der Kreuzung Hohenzollernstr./Oskar-Winter-Str. zum Walken (ohne Anleitung) - mit Stöcken oder mit Gewichten (z.B. Wasserflaschen oder Smovey-Ringe). Wenn jemand dazukommen möchte, bitte Michaela informieren.

Bücherkoffer

Wir haben eine Auswahl von Büchern rund um das Thema Parkinson für unsere Mitglieder zum Ausleihen, die [Liste](#) findet Ihr auf der Website. Ihr könnt Euch bei den Treffen nach der Pause Bücher aussuchen bzw. zurückgeben; sprecht gerne Elke und Silke an. Vielen Dank an die beiden für ihre Unterstützung!

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.

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.

Kostenfreie Teilnahme an Kulturveranstaltungen

Wir haben die Möglichkeit, im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung mit dem Freiwilligenzentrum Hannover e.V. für Menschen mit geringem Einkommen kostenlos Karten für Kulturveranstaltungen zu bekommen.

Bevor ich die Vereinbarung unterschreibe, möchte ich von Euch wissen, ob das für unsere Gruppe in Frage kommt, d.h. wer erfüllt die Voraussetzungen und hat Interesse daran?

„Menschen mit geringem Einkommen“ sind Inhaber eines gültigen HannoverAktivPasses oder einer Region-S-Karte. Andere Nachweise können im Einzelfall anerkannt werden; dabei orientiert sich KLH an den folgenden Einkommensgrenzen (werden regelmäßig angepasst):

1378 € netto – Einpersonen-Haushalt

1783 € netto – 2 Personen-Haushalt

2188 € netto – 3 Personen-Haushalt

405 € netto – für jedes weitere Kind.

Das Angebot ist breit gefächert:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Ausstellungen | ☐ Lesungen, Vorträge | ☐ Sport |
| ☐ Jazz | ☐ Museen | ☐ Tanz, Ballett |
| ☐ Kabarett, Kleinkunst | ☐ Neue Musik | ☐ Theater |
| ☐ Kinderprogramm | ☐ Oper | ☐ Volksmusik |
| ☐ Kino | ☐ Rock, Pop | ☐ Zirkus |
| ☐ Klassik | ☐ Show, Weltmusik | |

Das Procedere ist wie folgt: Je nach Verfügbarkeit werden mir telefonisch Karten angeboten. Wenn ich annehme, bekommt der Veranstalter eine automatisierte Meldeliste mit meinem Namen und dem Namen unserer Selbsthilfegruppe. Ich kann dann das Kartenkontingent als Gruppenkarte abholen.

Ich verpflichte mich, die von KLH vermittelten Karten nur an Menschen weiterzugegeben, die berechtigt sind. Die Karten sind nicht auf andere Personen übertragbar und dürfen nicht weitergegeben werden.

Wer möchte teilnehmen?

Wenn Ihr Interesse habt, dann spricht mich bitte **bis spätestens 30. Juni 2026** an. Ich bin verpflichtet, Eure Angaben vertraulich zu behandeln und sichere Euch zu, dass ich mich an die Bestimmungen der Datenschutzverordnung halte.

Ihr könnt mich telefonisch erreichen (0511 / 3887474, mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr), per Post oder per e-Mail an info.parkinson-hannover@gmx.de - oder sprecht mich einfach beim nächsten Treffen darauf an.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf den Begleitservice der ÜSTRA hinweisen - für eine unkomplizierte Hinfahrt und eine begleitete Rückfahrt nach der Veranstaltung.

Termine & Kontakt

10.07.2026	Sommercafé für unsere Mmitglieder 15.30 Uhr in den Zoo-Gaststätten - 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