

Liebe Mitglieder,

es ist mir eine besondere Freude, all denen unter Euch, die sie noch kennengelernt haben, herzliche Grüße zu übermitteln von Elke Berger, der langjährigen Leiterin der Regionalgruppe Hannover. Sie lässt ausrichten, dass das für sie eine wichtige und ihr kostbare Zeit war. Leider kann sie nicht mehr zu den Treffen kommen, verfolgt aber mit großem Interesse, wie es mit uns weitergeht.

Liebe Frau Berger, vielen Dank!

**Positiv zu denken bedeutet nicht,
dass man immer glücklich sein muss.
Es bedeutet, dass man auch an schweren Tagen weiss,
dass es wieder bessere und grossartige Tage gibt.**

Es gibt Menschen, die mit Stress, Krankheit und Misserfolg scheinbar besser zurechtkommen als andere. Sie lassen sich auch bei großen Herausforderungen und Krisen nicht aus dem Gleichgewicht bringen und bewahren stets ihre positive Grundhaltung. Diese Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit nennt man Resilienz. Grundlagen dafür sind:

Optimismus - eine optimistische Grundhaltung mit einer realistischen Sicht auf die Dinge und Dankbarkeit

Selbstwahrnehmung - die Fähigkeit, Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen, ist essenziell, um achtsam mit sich selbst umgehen zu können

Selbstreflexion - Denk - und Verhaltensmuster analysieren und kritisch zu hinterfragen und persönliche Stärken und Schwächen erkennen, um bewusstere Entscheidungen zu treffen

Selbstwirksamkeit - das Wissen und Vertrauen darin, schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft und mit eigenen Kompetenzen erfolgreich meistern zu können

Beitragserhöhung

Wie auf der Delegiertenversammlung beschlossen, wurden zum 01.07.2026 die Mitgliedsbeiträge wie folgt angehoben:

Betroffene	65,00 € / Jahr	(55,00 €)
Angehörige eines betroffenen Mitglieds	35,00 € / Jahr	(29,50 €)
Angehörige als Erstmitglied	65,00 € / Jahr	(55,00 €)
Fördermitglied mindestens	50,00 € / Jahr	(55,00 €)

Nach 10 Jahren ohne Anpassung benötigt der Bundesverband die Erhöhung, um gestiegene Kosten auszugleichen und Angebote, Gemeinschaft und gemeinnützige Arbeit auch in Zukunft zuverlässig zu erhalten.

Die Beitragsrückerstattung für die Regionalgruppen bleibt unverändert, über eine etwaige Änderung ab 2027 wird in der Delegiertenversammlung im November 2026 entschieden.

Sport im Park

Bei Sport im Park erwartet Euch noch bis zum 20. September kostenlos ein abwechslungsreiches Sport-/Bewegungsprogramm in allen Stadtbezirken auf öffentlichen Plätzen, 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/>.

„Die Finals“ 2026 in Hannover

Vom 23. bis 26. Juli 2026 sind „Die Finals“ in Hannover und am Steinhuder Meer. Dabei entscheiden sich 24 Deutsche Meisterschaften. Die meisten Wettkämpfe sind an öffentlichen Plätzen kostenlos und ohne Ticket zu sehen.

Ein Großteil der Wettkämpfe wird in Hannover ausgetragen: 3x3 Basketball, Beachvolleyball, BMX Flat, Bogensport, Breaking, Geräteturnen, Gewichtheben, Kanu-Polo, Kanu-Sprint, Ju-Jutsu, Judo, Karate, Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Speedklettern, Stand-Up-Paddling, Trampolin und Wasserball. Triathlon, Coastal Rowing, Segeln und Speed Windsurfen finden am Steinhuder Meer statt. Infos: <https://www.diefinals.de/>.

An allen Wettkampf-Orten sind barrierefreie Toiletten. Im Neuen Rathaus und im Digital-Kiosk sind Ruheräume während der Finals.

Zu den Wettkämpfen am Steinhuder Meer gibt es kostenlose Radtouren ab Hannover (Anmeldung erforderlich).

Ein Service-Team für Menschen mit Behinderung wurde eingerichtet; die Team-Mitglieder holen ihre Gäste von der Haltestelle ab und / oder bringen sie nach dem Wettbewerb zur Haltestelle zurück - oder besuchen gemeinsam mit ihren Gästen einen Wettbewerb. Das Team übernimmt keine Pflege-Aufgaben wie z.B. Hilfe beim Toilettengang, beim Essen oder Trinken.

Wer Interesse hat: bitte bei Svea Bode melden, Telefon 0511 / 168 - 41808 oder per e-Mail barrierefreiheit.finalshannover-stadt.de.

7. PingPongParkinson-Weltmeisterschaft 26. - 30.09.2026



Das Interesse an dieser Veranstaltung übertrifft deutlich die Erwartungen: Innerhalb von fünf Tagen waren alle 600 Startplätze vergeben.

Die Organisatoren wissen, dass noch viel mehr Menschen gerne teilnehmen würden. Deshalb wird es eine vierte Sporthalle mit weiteren 30 Tischen in unmittelbarer Nähe zu den drei anderen Hallen geben, so dass nun bis zu 1000 Anmeldungen zugelassen werden können.

Meldeschluss ist der 15. August 2026.

Allerdings ist nicht ausgeschlossen, dass auch die 1000 Plätze vorher vergeben sind. Daher: schnell anmelden!

Quelle (Poster und Text): PingPongParkinson® International

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.

Projekt „Ernährung bei Parkinson“ mit der MHH (2027)

Frau Nothacker, Schulleiterin und Dozentin an der Schule für Diätassistenten der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH), hat uns ein gemeinsames Projekt angeboten.

Am 20. und 27. Mai 2027 (die beiden Donnerstage nach Pfingsten) wird ihre Abschlussklasse jeweils eine Gruppe von max. 15 Personen betreuen, wobei bei der zweiten Gruppe auch Schluck- und Kaustörungen berücksichtigt werden.

Wir kommen in die MHH. Die Auszubildenden erarbeiten das Thema und stellen es uns vor (ca. 1 Stunde Theorie), dann wird gemeinsam gekocht (ca. 1,5 Stunden) und anschließend werden die zubereiteten Mahlzeiten zusammen verzehrt.

Die Kosten für die Lebensmittel übernimmt die MHH. Die Teilnehmer bezahlen lediglich einen „Anerkennungsbetrag“, der ausschliesslich an die Auszubildenden geht.

Die Einzelheiten werden wir im November noch festlegen, aber die Termine sind fest. Wer Interesse hat, kann sich bei Michaela melden (info.parkinson-hannover@gmx.de).

Herzlichen Dank an Frau Nothacker für die Unterstützung!

Neue Website

Die neue gemeinsame Seite der beiden Beauftragten für Menschen mit Behinderung von Stadt und Region Hannover, Andreas Mangelsdorf und Sylvia Thiel, ist jetzt online:

<https://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Menschen-mit-Behinderung/Beauftragte-für-Menschen-mit-Behinderung>

Rückblick

Treffen am 12.Juni



Bild: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Céline Düzdog, Ökotrophologin, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., holte den ursprünglich für das Treffen im Mai geplanten Vortrag nach.

Sie stellte uns nach einer kurzen Einführung zum Ernährungskreis verschiedene Nahrungsmittel vor, mit denen das Essen auf schmackhafte Weise mit Eiweiss und Ballaststoffen angereichert werden kann, hatte passende Rezepte mit, dazu leckere Frucht-Nuss-Kugeln zum Probieren und praktische Tips.

In einer interaktiven Diskussion mit reger Beteiligung konnten viele Fragen geklärt und neue Impulse gesetzt werden.

Sie wird uns noch ein Handout mit den wichtigsten Informationen für die Teilnehmer/-innen zusammenstellen.

Sommercafé

Am 10.07.2026 war das traditionelle Sommercafé, dieses Jahr im Hoflokal des Zoos Hannover. Vielen Dank an Volker für die Fotos:





(Bildnachweise: dPV Regionalgruppe Hannover / Volker)

ÜSTRA-Mobilitätstraining

Am 02.09.2026 habt Ihr zwischen 14 und 16 Uhr an der Haltestelle Messe-Nord die Gelegenheit, beim Mobilitätstraining unter fachkundiger Anleitung das Ein- und Aussteigen sowie Rangieren mit Rollator / Rollstuhl zu üben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die beiden letzten Termine in 2026 sind: Donnerstag, 17.09.2026, zwischen 15 und 18 Uhr in Springe, Fünfhausenstraße, Ecke Zum Niederntor und Samstag, 24.10.2026, zwischen 10 und 17 Uhr in Empelde, Marie Curie Schule, Am Wischacker.

Mitfahrgelegenheit gesucht

Ein Mitglied sucht eine Mitfahrgelegenheit zu den Treffen - sie wohnt im Herninghof (Oberricklingen).

Aktivitäten

Spielegruppe

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

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 (angehoerige.parkinson-hannover@gmx.de).

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 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.

Kostenlose Veranstaltungen in Hannover & Region

In aller Regel ist eine Anmeldung erforderlich

- 25.07. / 29.08. Open-Air-Disko unter freiem Himmel auf dem Andreas Hermes-Platz: Jeden letzten Samstag im Monat verwandelt sich die blaue Zone in eine Tanzfläche. DJs legen das Beste aus Rock und Worldmusic auf für alle ab 55 und alle, die im Herzen jung geblieben sind.
www.hannover.de/Die-blaue-Zone-tanzt
07. August 2026 09.00 - 12.00 Uhr Infos zur Vorsorgevollmacht - Betreuungsstelle der Region Hannover, Marktstraße 45, 1. OG, (ohne Anmeldung)
Termine in der Region:
28.07.26 Langenhagen: 14 - 16 Uhr Soziales Rathaus (2. OG)
17.08.26 Gehrden: 14 - 16 Uhr Rathaus Nebenstelle, Steinweg 17-19
18.08.26 Springe: 11 - 14 Uhr Betreuungsstelle, Bahnhofstr. 11
28.08.20 Garbsen: 09 - 12 Uhr im Rathaus (Raum F.2.01)
24. Juli 2026 ab 21.30 Uhr: Open-Air-Kino: „Frühstück bei Tiffany“ auf dem Andreas Hermes-Platz
www.hannover.de/BCck-bei-Tiffany
16. August 2026 11.30 Uhr: „Geheimrat Leibniz in der Stadt unterwegs“ - Rundgang durch die Altstadt
www.hannover.de/Geheimrat-Leibniz-in-der-Stadt-unterwegs
21. August 2026 17.30 - 19.00 Uhr: Altstadtführung „Stadtrundgang durch Hannovers Geschichte“
www.hannover.de/Stadtrundgang-durch-Hannovers-Geschichte
30. August 2026 ab 14.00 bis 15.30 Uhr: Die Calenberger Neustadt zwischen Goethe- und Königsworther Straße - literarischer Spaziergang mit Marie Dettmer.
<https://www.hannover.de/Die-Calenberger-Neustadt-II>
30. August 2026 Ein Highlight im hannoverschen Konzertkalender: das Klassik-Open-Air ab 15.00 Uhr auf der Wiese vor dem Wilhelm-Busch-Museum im Georgengarten.
<https://www.hannover.de/Open-Air-Konzert-der-Chopin-Gesellschaft>
- bis 25.10.2026 08.00 bis 21.00 Uhr: Fotografie - Europäischer Naturfotograf des Jahres 2024 im MHH Kunstforum e.V., Carl-Neuberg-Straße 1
www.hannover.de/Fotografie-Europ%C3%A4ischer-Naturfotograf-des-Jahres-2024

Termine & Kontakt

14.08.2026	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Raum 15 (1. OG)
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
08.01.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.02.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
12.03.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
09.04.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
14.05.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)
11.06.2027	16.00 Uhr im FZH Vahrenwald, Kleiner Saal (1. OG)

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

Interessenten / Gäste sind uns willkommen; bitte nur nach vorheriger Kontaktaufnahme (info.parkinson-hannover@gmx.de) oder Tel. 0511 / 388 74 74 (Mittwoch abend, s.u.)

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 – 21.00 Uhr

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

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

Website: Birgit
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