



PARKINSON
LUXEMBOURG

A.s.b.l. reconnue d'utilité publique
R.C.S. : F 3981
Agrément SICR 2013/1



Nr. 02/2023

Veranstaltungskalender April - Juni

« Centre La Tulipe »
Domaine Schaeferf
16, rue des Champs
L-3348 LEUDELANGE

Tel. 23 69 84 51
E-mail: info@parkinsonlux.lu
www.parkinsonlux.lu

ALLGEMEINE INFORMATIONEN	S. 3 - 7
VORTRÄGE - Parkinson in der Paar-Beziehung..... - Das Projekt: ein digitales Patienten -Tagebuch beim Parkinson Syndrom	S. 8 S. 9
SONDERVERANSTALTUNGEN - Weltparkinsonstag..... - Generalversammlung	S. 10 S. 10
BEWEGUNG • MOTORIK • ENTSPANNUNG - Parkinson Boxing • Muskelaufbau im Rhythmus - Aktives Training • Sanfte Gymnastik - Rhythmus & Bewegung • Nordic Walking..... - Bewegung und Tanz • Yoga im Sitzen - Qi-Gong • Taiji -Therapie..... - Entspannung mit Klangschalen • Sophrologie.....	S. 11 S. 12 S. 13 S. 14 S. 15 S. 16
EINZELTHERAPIEN • INDIVIDUELLE BERATUNGEN - Psychologische Unterstützungen - Teilnahme an der Parkinson Studie - Individuelle Sprachtherapie und Schluckstörungen	S. 17 S. 17 S. 17
AUSTAUSCH • SELBSTHILFE • GESPRÄCHSGRUPPEN - Gesprächsgruppe für Parkinsonbetroffene - Gesprächsgruppe für Begleitpersonen & Angehörige - Bistrot: Parkinson-Boxen & Austausch.....	S. 18 S. 18 S. 19
MUSIKALISCHE AKTIVITÄTEN - Fondation EME: Music Jam @ La Tulipe	S. 20
KREATIVE AKTIVITÄTEN - Gestalten von Deko-Objekten	S. 20
AKTIVITÄTEN ÜBER INTERNET - Sprachtherapie - Aktives Training - Taiji -Therapie.....	S. 21 S. 22 S. 22
PROJEKT NORDEN - Aktivitäten in Dahl.....	S. 23

Allgemeine Informationen

Das Begegnungszentrum „La Tulipe“, ein Angebot der „Parkinson Luxembourg asbl“, eröffnete am 1. März 2013.

Das Zentrum „La Tulipe“ versteht sich als Begegnungsort der Selbsthilfegruppe für Menschen, die von der Parkinson-Krankheit und anderen Parkinson-Syndromen betroffen sind, sowie deren Angehörige.

Im Umgang mit der Krankheit stützen wir uns auf 3 Pfeiler: Information, Austausch sowie Sport und Bewegung.

Neben wechselnden Workshops, die monatlich einmal zu unterschiedlichen Themen stattfinden (z.B.: Pflegeversicherung, psychologische Probleme oder Alltagsprobleme), verfügen wir des Weiteren über eine umfangreiche Sammlung an Dokumenten die Krankheit und das Gesundheitssystem betreffend. Diese Bibliothek steht jedem Interessierten kostenlos zur Verfügung.

Vorrangig ist neben der Vermittlung von Informationen zu den unterschiedlichsten Bereichen, den Menschen zur Selbsthilfe anzuregen und Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. Die Krankheit ist von Person zu Person verschieden und der Umgang mit ihr dementsprechend schwierig. Das Gespräch hilft oft, Probleme zu erkennen und gleichzeitig Lösungen zu finden.

Ein besonderes Augenmerk gilt den sportlichen Aktivitäten. Sie stellen den größten Anteil unseres Veranstaltungsprogramms dar. Neben der medikamentösen Behandlung schreibt die Wissenschaft dem Sport, der Sprach- und Schlucktherapie, der Ergotherapie sowie den kreativen Aktivitäten eine tragende Rolle zu. Unabdingbar ist es, so früh wie möglich mit den spezifischen Therapien zu beginnen, um so die eigene Krankheit besser kennen und verstehen zu lernen.

Wir haben diesen Ansatz aufgegriffen und bieten eine vielfältige Angebotspalette, die diesem Anspruch gerecht wird.

Unser Angebot versteht sich als professioneller Zusatz für eine regelmäßige Therapie, versucht jedoch auch alternative Therapien aufzuzeigen.

Jeden Donnerstag öffnet ab 18:00 Uhr das „Bistrot La Tulipe“ für Sie geöffnet. Sie und Ihr Partner sind herzlich willkommen.

Schauen Sie einfach mal rein, wir freuen uns auf Sie!

Hausordnung des Centre Parkinson „La Tulipe“

- Das Zentrum wendet sich ausschließlich an:
 - Parkinsonbetroffene oder Menschen, die an Parkinsonsyndromen leiden
 - ihr direktes Umfeld (aidants informels / Begleitpersonen)
 - Begleitpersonen ehemaliger oder verstorbener Mitglieder, dies unabhängig von Geschlecht, Nationalität oder Religion. In der Folge werden wir die oben erwähnten Personen als «Nutzer» benennen.
- Durch das Bezahlen einer «Activity Card» haben die «Nutzer» das Recht, während des laufenden Jahres (Januar bis Dezember) regelmäßig an den Angeboten teilzunehmen.
- Jeder neue «Nutzer» des Zentrums kann während drei Monaten an den Aktivitäten teilnehmen ohne im Besitz einer «Activity Card» zu sein.
- Die Teilnahme an den verschiedenen Angeboten, Kursen, Reisen, Ausflügen und Ausstellungen erfolgen auf eigene Verantwortung des «Nutzers». Im Interesse des «Nutzers» sollten die Verantwortlichen des Zentrums «La Tulipe» über eventuelle Gesundheitsprobleme informiert werden.
- Der «Nutzer» selbst ist verantwortlich für die korrekte Einnahme seiner Medikamente. Es ist überaus wichtig, während den Aktivitäten genug Wasser zu sich zu nehmen.
- Das Zentrum «La Tulipe» bietet verschiedene Aktivitäten an. Diese Aktivitäten werden in einem monatlichen oder trimestriellen Programm veröffentlicht. Die «Nutzer» bestimmen an welchen Aktivitäten sie teilnehmen möchten.
- Sollte ein «Nutzer» aus unbestimmten Gründen nicht an einer Aktivität, für die er sich eingetragen hat teilnehmen können, ist er gebeten das Zentrum schnellstmöglich zu informieren und so einem anderen «Nutzer» die Teilnahme zu ermöglichen.
- In vereinzelt Fällen ist die Meinung des Verantwortlichen einer Aktivität einzuholen.
- Im Zentrum werden keine Hilfsdienste im Sinne der Pflegeversicherung (im Gesetz als «actes essentiels» definiert) angeboten.
- Das Personal hat das Recht, nach Rücksprache mit dem Verwaltungsrat, eine ärztliche Bescheinigung der Parkinsondiagnose zu verlangen.
- Sollte ein «Nutzer» ungebührliches Verhalten zu Tage legen, kann ihm die Teilnahme an den folgenden Aktivitäten untersagt werden.

- Im Wiederholungsfall kann der «Nutzer», mittels Entscheidung des Verwaltungsrates, von den Aktivitäten ausgeschlossen werden.
- Die «Nutzer» des Zentrums sind gebeten Material, Installationen und Räumlichkeiten so zu respektieren, als ob es ihr eigenes wäre.
- Für «Nutzer» mit kleinem Einkommen können die «Activity Card» sowie verschiedene Aktivitäten zu reduziertem Tarif angeboten werden, jedoch in jedem Einzelfall über die Entscheidung des Verwaltungsrates.
- «Nutzer», welche anonym bleiben wollen, können dies beantragen und dieser Antrag ist zu befolgen.
- «Nutzer» welche nicht fotografiert oder gefilmt werden wollen, sollen dem Personal diese Entscheidung mitteilen.
- Die «Nutzer» sollen dem Personal mitteilen, wenn sie das «Zentrum» verlassen, auch im Falle kurzer Abwesenheit.
- Dies gilt auch für Parkinsonbetroffene welche sich im «Off-Zustand» befinden und sich in den Ruheraum zurückziehen möchten.
- Die Nutzung der Sportgeräte darf nur unter Aufsicht des Personals oder eines vom Zentrum anerkannten Freiwilligen erfolgen.
- Informationsmaterial kann nur auf Nachfrage und nach Ausfüllen eines Antragsformulars ausgeliehen werden. Eine Ausnahme bildet das Informationsmaterial, welches von der Parkinsonvereinigung oder vom Zentrum verteilt wird.
- Aktivitäten können von der Parkinsonvereinigung oder vom Zentrum aus folgenden Gründen annulliert oder verlegt werden:
 - Zu wenig angemeldete Teilnehmer
 - Im Krankheitsfall des Verantwortlichen einer Aktivität
 - Sicherheitsrisiko aufgrund der Wetterverhältnisse
 - Alle anderen unvorhersehbaren Ereignisse
- Im Streitfall liegt die Entscheidung in den Händen des Verwaltungsrates.

«Nutzer» des Zentrums «La Tulipe» sind auch:

1. Besucher, welche Informationen über die Parkinsonkrankheit wünschen (z.B. Studenten).
2. Besucher, welche an vom Zentrum organisierten Weiterbildungen teilnehmen.

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag:	09:00 Uhr - 12:00 Uhr 13:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag:	09:00 Uhr - 12:00 Uhr 13:00 Uhr - 16:00 Uhr

Veranstaltungen:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag:	14:00 Uhr - 18:00 Uhr
---------------------------------	-----------------------

Programmänderungen:

Kurzfristige Änderungen des Tagesprogramms sind möglich. Etwaige Terminabsagen oder -verschiebungen finden Sie auf unserer Homepage: www.parkinsonlux.lu

Wie erreicht man uns?

- per öffentliche Verkehrsmittel:
 - Haltestelle „Queesche Wee“ oder „Stiedswee“
 - Bitte beachten Sie, dass die Haltestellen ca. 400m vom Zentrum entfernt sind.
- per eigenem PKW
- ADAPTO-System:
 - Als Inhaber einer ADAPTO-Karte sollten Sie sich bei uns im Zentrum für diese Transportmöglichkeit anmelden.
 - Wir werden Sie über die Abfahrtszeiten informieren.

Begegnungszentrum:

Das Zentrum „La Tulipe“ versteht sich als Begegnungsort der Selbsthilfegruppe für Parkinsonbetroffene und deren Umfeld. Es ist ein Ort der Begegnung an dem Hilfe zur Selbsthilfe geboten wird und jeder herzlich willkommen ist.

Informationen:

Wenn Sie sich über die Parkinsonkrankheit, unseren Verein oder das Zentrum informieren möchten, können Sie gerne während den Öffnungszeiten vorbeikommen. Sollten Sie eine individuelle Beratung wünschen, so vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin.

Mitgliedskarte der Parkinson Luxembourg asbl

Die Mitgliedskarte der Parkinson Luxembourg asbl berechtigt zum Bezug der Parkinsonzeitung (2 x pro Jahr), der Programmbroschüre (4x pro Jahr), sowie der Einladungen für Parkinsonkonferenzen, Weltparkinsontag, Ferien und Festlichkeiten. Der Jahresbeitrag beträgt für Betroffene 20 € und für Begleitpersonen 20 €.

Activity Card:

Die Activity Card berechtigt zur Teilnahme an den Aktivitäten und Workshops im „Centre La Tulipe“ und wird verwendet, um die Kosten für Essen und Getränke nach den Workshops zu decken.

Die Activity Card berechtigt ebenfalls den Erhalt der Programmbroschüre.

Der Jahresbeitrag beträgt 50 €.

Unkostenbeitrag:

Für die Teilnahme an einer kreativen Aktivität werden 5 € Unkostenbeitrag erhoben. Darin sind alle Materialkosten enthalten.

Bankverbindungen:

IBAN LU55 1111 1210 1758 0000	CCP
IBAN LU18 0030 7671 8546 0000	BGL-BNP PARIBAS
IBAN LU15 0019 5503 7294 9000	BCEE
IBAN LU81 0022 1557 8786 5400	BIL
IBAN LU46 0090 0000 1079 0715	CCRA

Vortrag

Parkinson in der Paar-Beziehung:

Trotz Krankheit in Kontakt bleiben

Die Diagnose Parkinson hat nicht nur Auswirkungen auf den Betroffenen, sondern betrifft im Laufe der Zeit die gesamte Familie und somit auch die Partnerschaft.

Mit der Zeit können sich die Herausforderungen der Krankheit ändern und den Partner vor unbekannte Hürden stellen. Gerade in jungen Jahren kann dies die Beziehung auf so manche Probe stellen. Es besteht die Gefahr, dass der Angehörige sich selbst darüber vergisst und an den stetig wachsenden Anforderungen still zugrunde geht.

Claire Pauly möchte Ihnen Informationen und Tipps aufzeigen, wie man lernt, mit den manchmal „schwierigen“ Situationen umzugehen und sich leichter anzupassen.

Vortrag: Luxemburgisch / Diskussionsrunde: Luxemburgisch und Französisch

Leitung: Dr. Claire Pauly, Neupsychologin, LCSB Luxemburg

Mai	Dienstag:	30.05.2023	15:00 Uhr
-----	-----------	------------	-----------



Vortrag

Das Projekt:

Ein digitales Patienten-Tagebuch beim Parkinson Syndrom



Die Digitalisierung der Medizin macht krankheitsspezifische Informationen zugänglich für Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, aber primär natürlich auch für Patientinnen und Patienten.

Aus Patientensicht beschreiben diese Informationen die Probleme und Symptome der Erkrankung, und speziell die damit verbundenen Einschränkungen im Alltag.

Für Ärzte und Therapeuten sind diese Informationen wichtig, um die Diagnose zu stellen, die richtige Therapie zu wählen und vor allem den Behandlungserfolg zu beobachten.

Um diesen Informationsaustausch zu verbessern, entwickeln wir ein (digitales) Patiententagebuch, wo diese Informationen vom Patienten gepflegt werden, und seinen behandelnden Ärzten und Therapeuten zur Verfügung gestellt werden können. Bei dieser Entwicklung ist es uns wichtig, die Bedürfnisse der Patienten besser zu verstehen: konkret, welche Informationen sind eigentlich für Patienten relevant.

Der Workshop dient dazu, um dieses gemeinsame Vorgehen bei der Erstellung des Tagebuchs zu erklären und die Bereitschaft bei den Patienten zu wecken, bei zukünftigen Entwicklungs-Workshops teilzunehmen.

Vortrag: Deutsch / Diskussionsrunde: Deutsch / Französisch

Leitung: Prof. Dr. Jochen Klucken, LCSB Luxemburg
FNR PEARL Chair and Head of Digital Medicine

Juni Dienstag: 06.06.2023 **15:00 Uhr**

Welparkinsontag

Im April findet wieder der alljährliche Welparkinsontag statt. Diese Konferenz wendet sich an Betroffene, Familien, Ärzte, Studenten und alle Interessierten.

Die einzelnen Themen werden auf Deutsch oder Französisch vortragen. Für eine Übersetzung der Ansprachen und Vorträge ist gesorgt.

Für diese Veranstaltung bitten wir Sie um vorherige Anmeldung.

Veranstaltungsort: Centre Culturel « AN DER EECH » 4, rue Eich, Leudelange

April	Freitag:	28.04.2023	14:30 Uhr
-------	----------	------------	-----------

Generalversammlung



Am 16.05.2023 wird die alljährliche Generalversammlung von „Parkinson Luxembourg asbl“ stattfinden.

Alle Mitglieder sind herzlich willkommen! Nach dem offiziellen Teil laden wir natürlich zu gemütlichem Beisammensein ein.

Mai	Dienstag:	16.05.2023	15:00 Uhr
-----	-----------	------------	-----------

Parkinson Boxing



Beim Parkinson Boxing wird der ganze Körper beansprucht. Neben der Flexibilität und der Verbesserung des Gleichgewichts soll auch das Selbstvertrauen gesteigert werden.

Gleichzeitig helfen die Übungen, sich im Alltag bewusster zu bewegen und somit Stürze zu vermeiden.

Während des Boxens werden die Nutzer durch einen Trainer und einen Assistenten betreut.

Leitung: Stéphane Fraccalvieri und sein Team

April	Dienstag:	04.04.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	13.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	02.05.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	11.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	01.06.2023	15:00 Uhr
	Dienstag:	20.06.2023	15:00 Uhr

Muskelaufbau im Rhythmus



Es handelt sich hierbei um das Trainieren des Bewegungsapparates im Rhythmus der Musik. Ziel ist es, die Muskeln des Rumpfes und der oberen und unteren Extremitäten zu stärken, um so lange wie möglich die Autonomie in den Bewegungen des täglichen Lebens zu erhalten.

Leitung: Sylvie Lecossois, Physiotherapeutin

April	Dienstag:	18.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	23.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Dienstag:	15.06.2023	15:00 Uhr

Aktives Training



Das aktive Training ist eine Art Gymnastik zur Verbesserung und Aufrechterhaltung von Bewegung, Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination. Die Übungen konzentrieren sich auf das Erlernen von Strategien zur kreativen Lösung wechselnder Situationen, die im täglichen Leben auftreten. Gleichzeitig wird durch die Übungen das Selbstvertrauen gestärkt und so die Angst vor Stürzen gemindert.

Leitung: Sylvie Jackmuth, Physiotherapeutin

April	Donnerstag:	20.04.2023	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	13.06.2023	15:00 Uhr

Sanfte Gymnastik



Bei der sanften Gymnastik konzentrieren sich die Übungen vor allem auf die Dehnung, Koordination und Stärkung der verschiedenen Muskelgruppen, um die eigene Beweglichkeit und Kraft zu erhalten und so positiv auf die Krankheit einzuwirken.

Leitung: Pascale van Uytvinck, Physiotherapeutin

April	Donnerstag:	06.04.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	27.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Donnerstag:	04.05.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	25.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	08.06.2023	15:00 Uhr
	Dienstag:	27.06.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	29.06.2023	15:00 Uhr

Sitzgymnastik



Diese Sitzgymnastik ist für jeden zugänglich, richtet sich aber vor allem an Personen mit Gleichgewichtsproblemen.

Die Übungen zielen auf die Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und Kraft ab.

Jede Sitzung endet mit einer Entspannungseinheit.

Leitung: Audrey Ramirez, Physiotherapeutin

April:	Dienstag:	04.04.2023	15:00 Uhr
	Dienstag:	11.04.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	20.04.2023	15:00 Uhr
	Dienstag:	25.04.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	27.04.2023	15:00 Uhr
	Mai	Donnerstag:	11.05.2023

Nordic Walking



„Nordic Walking“ ist ein Ausdauersport, bei dem man mit speziellen Stöcken beschleunigt geht. Diese Sportart ist in den skandinavischen Ländern äußerst beliebt und kann sowohl im Sommer als auch im Winter ausgeübt werden. Sie aktiviert das Herz-Kreislauf-System und die Lungenamplitude und strafft die Muskelkette des gesamten Körpers.

Dieser Sport soll ihnen helfen, bewusst zu atmen, den Armschwung bewusst herbeizuführen und große Schritte zu tun.

Die Tour ist 4-5 km lang, kann aber an die Fähigkeiten der Teilnehmer und die Wetterbedingungen angepasst werden.

Leitung: Paco Ramirez, Nordic Walking Instruktor

Jeden Mittwoch ab **15:00 Uhr**

Bewegung und Tanz



Bei diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Bewegung und Tanz auszuprobieren und kennenzulernen. Zu Beginn des Kurses wärmen wir zuerst unseren Körper mit sanften Bewegungen auf. Danach probieren wir verschiedene Formen von Tanz aus, wie zum Beispiel Tanzimprovisation, Tanz im Sitzen, Körpererfahrungen, Sinneserfahrungen oder auch das Erlernen von Choreografien. Dabei stärken wir unsere Muskeln, bewegen unsere Sehnen und Gelenke und fördern unsere Koordination. Tanzen tut dem Körper, dem Geist und der Seele gut.

Leitung: Sandra Beck, Sozialarbeiterin und Tanzvermittlerin

April	Dienstag:	18.04.2023	15:15 Uhr
Mai	Dienstag:	02.05.2023	15:15 Uhr
	Dienstag:	23.05.2023	15:15 Uhr
Juni	Dienstag:	13.06.2023	15:15 Uhr
	Dienstag:	27.06.2023	15:15 Uhr

Yoga im Sitzen

Beim Yoga geht es darum, die psychologischen (Konzentration & Gelassenheit) und körperlichen (Kraft & Flexibilität) Fähigkeiten zu harmonisieren und bis zur Perfektion zu entwickeln. In diesen Kursen können Sie bestehende Spannungen durch angemessenes Dehnen und Entspannen der Muskeln und Gelenke schrittweise lösen.

Bewusstes Atmen, Entspannungsübungen und Meditationen führen zu einem Zustand der inneren Gelassenheit und Achtsamkeit.

Leitung: Paco Ramirez, Yoga Trainer

April	Mittwoch:	19.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Mittwoch:	17.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Mittwoch:	21.06.2023	15:00 Uhr

Qi-Gong



Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Gymnastik und Atempraxis, die auf der Kenntnis und Beherrschung des Atems beruht. Es verbindet langsame Bewegungen, Atemübungen und Konzentration. Bestehende Verspannungen können so gelöst sowie die Körperhaltung und das Gleichgewicht verbessert werden.

Der Begriff bedeutet wörtlich "Verwirklichung oder Vollendung (Gong) in Bezug auf das Qi" oder "Beherrschung des Atems".

Leitung: Paco Ramirez, Qi-Gong Trainer

April	Mittwoch:	26.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Mittwoch:	24.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	22.06.2023	15:00 Uhr
	Mittwoch:	28.06.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	29.06.2023	15:00 Uhr

Taiji-Therapie



„Keep Moving“ ist ein Übungsprogramm für Bewegungsstörungen und Parkinson, das besonders den Gesundheitsaspekt der Taiji-Gymnastik nutzt.

Taiji ist eine chinesische Kampfkunst, die in sanfte Gesundheitsgymnastik übersetzt wurde. Es verbindet die spirituelle Dimension mit fließenden, kontinuierlichen und kreisförmigen Bewegungen, um das Chi ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen verbessern die Koordination und tragen zur Entspannung von Körper und Geist bei.



Leitung: Paco Ramirez, Taiji Trainer

Juni	Donnerstag:	08.06.2023	15:00 Uhr
	Dienstag:	20.06.2023	15:00 Uhr

Entspannung mit Klangschalen



Klangschalen oder tibetische Schalen sind eine besondere Form einer umgedrehten Glocke ohne Klöppel, die mit einem Schlägel zum Klingen gebracht wird, um Töne und Schwingungen freizusetzen.

Die Intensität dieser Klänge fördert den Zustand der Entspannung und Meditation. Die Schwingungen setzen Energien frei, harmonisieren sie und wirken sich auf Körper und Geist aus.

Diese Veranstaltung findet auf Nachfrage statt.

Leitung: Paco Ramirez, Taiji Trainer

Sophrologie



Ein anstrengender Alltag mit all seinen Herausforderungen und Belastungen kann auf körperlicher und emotionaler Ebene zu einer Quelle von Stress, Ängsten und Unsicherheiten werden.

Die Sophrologie, eine ganzheitliche Methode, die von Dr. Alfonso Caycedo entwickelt wurde, ist eine Mischung aus Übungen für Körper und Geist mit einfachen Techniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Sie betrachtet den Menschen als Einheit aus Körper, Geist und Seele.

Die Übungen helfen, Pausen im Alltag einzulegen, Angst und Stress abzubauen, ein besseres Gefühl für sich selbst, den Körper und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln, um Gelassenheit, Harmonie und Ausgeglichenheit zu erreichen.

Leitung: Laurence Casali, diplomierte Sophrologin

April	Mittwoch:	05.04.2023	15:00 Uhr
	Mittwoch:	12.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Mittwoch:	03.05.2023	15:00 Uhr
	Mittwoch:	10.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Mittwoch:	31.05.2023	15:00 Uhr
	Mittwoch:	07.06.2023	15:00 Uhr
	Mittwoch:	14.06.2023	15:00 Uhr

Das „Centre La Tulipe“ bietet verschiedene Möglichkeiten der Therapie oder Einzelberatung nach Terminvereinbarung:

➤ **Individuelle Beratung**

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen für Beratungsgespräche zur Verfügung, die sich auf Ihre Krankheit, das Leben mit der Krankheit oder andere problematische Situationen des täglichen Lebens beziehen.

➤ **Psychologische Unterstützung**

Das „Centre La Tulipe“ bietet, in Zusammenarbeit mit den Neuropsychologen der Parkinson-Forschungsklinik, psychologische Unterstützung für Betroffene, Partner, Familienangehörige oder andere Personen, die einer betroffenen Person nahestehen. Die Kosten von ein bis zwei Sitzungen werden von der Vereinigung übernommen und bei Bedarf werden Sie an entsprechende Dienste weitergeleitet.

➤ **Teilnahme an den Studien über die Parkinsonkrankheit**

Die Teilnahme an den von der Universität Luxemburg durchgeführten Studien über die Parkinson-Krankheit kann im „Centre La Tulipe“ erfolgen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Parkinson-Forschungsklinik unter der Rufnummer:

Tel.: +352 44 11 4848

Email: parkinson@chl.lu

Gesprächsgruppe für Parkinsonbetroffene

Die Gesprächsgruppe für Betroffene ermöglicht es jedem Teilnehmer, sich auszudrücken und seine Bedürfnisse, Erwartungen, Ängste und Hoffnungen zu formulieren. Das Ziel ist, ein respektvolles und aufmerksames Zuhören zu finden, um so etwas Entlastung zu erfahren.

Die Ratschläge und Anregungen anderer Menschen in einer ähnlichen Situation sowie die verschiedenen Themen, die in diesen Sitzungen besprochen werden, helfen dabei, die Krankheit und den Alltag mit der Krankheit besser zu verstehen, Ängste abzubauen und Isolation zu vermeiden.

Leitung: Heidi Neises, Diplompädagogin

April	Donnerstag:	13.04.2023	16:45 Uhr
Mai	Donnerstag:	11.05.2023	16:45 Uhr
Juni	Donnerstag:	15.06.2023	16:45 Uhr

Gesprächsgruppe für Begleitpersonen und Angehörige

Die Rolle des informellen Helfers / Partners im täglichen Leben als Paar wird mit fortschreitender Krankheit immer wichtiger. Das Ziel dieser Gesprächsgruppe ist, ein respektvolles und aufmerksames Zuhören zu finden, das das Loslassen ermöglicht.

Die Ratschläge und Anregungen von anderen Menschen in einer ähnlichen Situation sowie die verschiedenen Themen, die in den Sitzungen besprochen werden, helfen, den Alltag besser zu bewältigen und eine gewisse Resilienz zu entwickeln.

Leitung: Heidi Neises, Diplompädagogin

April	Mittwoch:	12.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Mittwoch:	10.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Mittwoch:	14.06.2023	15:00 Uhr

Bistrot La Tulipe

Parkinson-Boxen & Austausch: Für junge Parkinsonbetroffene und deren Partner.



Das „Bistrot La Tulipe“ wendet sich in erster Linie an junge Parkinsonbetroffene und deren Partner. Häufig sind die Betroffenen noch berufstätig oder familiär eingebunden und können somit selten am Nachmittagsprogramm teilnehmen.

Auch finden sich hier andere Fragestellungen und Problematiken als bei der älteren Besuchergruppe. Neben dem Sport soll die Vernetzung von jungen Betroffenen untereinander neue Anregungen schaffen und die Vereinbarkeit von Beruf und Parkinson aufzeigen.

Jeden Donnerstag, ab 18:00 Uhr bietet das „Bistrot La Tulipe“ Boxing und viele neue Bekanntschaften

Leitung: Stéphane Fraccalvieri und sein Team

Jeden Donnerstag ab **18:00 Uhr** (außer an Feiertagen)



Music Jam @ La Tulipe



Die zwei Perkussionisten Amit und Jeannot laden Sie ein, die Welt der Perkussion gemeinsam mit ihnen zu entdecken! Die Perkussionsworkshops sind offen für alle, die an Musik interessiert sind, ohne irgendwelche Vorkenntnisse zu besitzen. Es wird Musik gemacht mit Djembes, Rasseln, Trommeln oder auch mit dem eigenen Körper. Es geht darum, gemeinsam Spaß zu haben, beim Musizieren und dabei noch Perkussionsinstrument kennenzulernen.

Wir bedanken uns herzlich bei der Fondation EME für dieses musikalische Highlight.



Leitung: Jeannot Pirrotte et Amit Dhuri

April	Donnerstag:	06.04.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	13.04.2023	15:00 Uhr
Mai	Donnerstag:	04.05.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	25.05.2023	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	01.06.2023	15:00 Uhr
	Donnerstag:	15.06.2023	15:00 Uhr

KREATIVE AKTIVITÄTEN

Gestaltung von Deko-Objekten



Wer es liebt, handwerklich kreativ zu arbeiten und sein Heim gerne dekoriert, ist hier genau richtig. Unter fachkundiger Anleitung werden entsprechend der Jahreszeit hübsche Dekorationsartikel hergestellt. Die Behandlung der verschiedenen Materialien hilft dabei, die Kreativität und Fantasie zu fördern und ist gleichzeitig eine gute Übung der Feinmotorik.

Leitung: Anny Becker und Sylvie Mahowald

April	Dienstag:	11.04.2023	15:00 Uhr
	Dienstag:	25.04.2023	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	22.06.2023	15:00 Uhr

Teilnahme an Videokonferenzen

Sie möchten gerne an einer Online-Veranstaltung teilnehmen?
Sie haben aber bisher keine Erfahrung damit oder sind sich nicht ganz sicher?

Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne ein Erklärungsblatt mit Informationen zur Installation des nötigen Programmes zu.



Email: info@parkinsonlux.lu
Tel.: 23 69 84 51

SPRACH- UND ATEMÜBUNGEN

Sprachtherapie über Zoom



Logopädie ist ein paramedizinischer Beruf, der sich auf die Beurteilung und Behandlung von Kommunikationsstörungen im Zusammenhang mit der Stimme, dem Sprechen und der Sprache sowie von Schluckstörungen und Störungen der Mund- und Gesichtsmotorik spezialisiert hat.

Durch gezielte Übungen sollen Stimm- und Sprachprobleme verringert sowie die alltägliche Kommunikation, die Atmung, Schluckbeschwerden und die Mimik verbessert werden.

Die Therapie findet in luxemburgischer Sprache statt.

Leitung: Carole Simon, Sprachtherapeutin, ParkinsonNet

April	Montag:	17.04.2023	11:00 Uhr
	Montag:	24.04.2023	11:00 Uhr
Mai	Montag:	08.05.2023	11:00 Uhr
	Montag:	22.05.2023	11:00 Uhr
Juni	Montag:	05.06.2023	11:00 Uhr
	Montag:	19.06.2023	11:00 Uhr

Aktives Training über Zoom (siehe Seite 11)

Leitung: Sylvie Jackmuth, Physiotherapeutin

April	Mittwoch:	12.04.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	19.04.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	26.04.2023	10:30 Uhr
Mai	Mittwoch:	03.05.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	10.05.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	17.05.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	24.05.2023	10:30 Uhr
Juni	Mittwoch:	31.05.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	07.06.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	14.06.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	21.06.2023	10:30 Uhr
	Mittwoch:	28.06.2023	10:30 Uhr

Taiji-Therapie über Zoom (siehe Seite 14)

Leitung: Paco Ramirez, Taiji Trainer

April	Dienstag:	04.04.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	11.04.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	18.04.2023	10:00 Uhr
Mai	Dienstag:	25.04.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	02.05.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	16.05.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	23.05.2023	10:00 Uhr
Juni	Dienstag:	06.06.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	13.06.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	20.06.2023	10:00 Uhr
	Dienstag:	27.06.2023	10:00 Uhr

Aktivitäten in Dahl

Adresse:
 13, Nacherwee
 L-9644 Dahl
www.parkinsonlux.lu

GPS Koordinate: 49.9359624, 5.9737452

Jeden Montag, außer an Feier- und Brückentagen organisieren wir Aktivitäten in Dahl in der Gemeinde Goesdorf. Genau wie im „Centre La Tulipe“ sind hier Betroffene und deren Angehörigen willkommen. Sollten Sie eine Beratung beanspruchen wollen, können Sie im Voraus einen Termin mit dem „Centre La Tulipe“ vereinbaren. Für die Aktivitäten im Norden bitten wir um An- oder Abmeldung.

Wie erreicht man uns?

- per öffentliche Verkehrsmittel:
 - Haltestelle „Ale Wee“ oder „Al Molkerei“:
- per eigenem PKW
- Mit dem ADAPTO-System:
 - Als Inhaber einer ADAPTO-Karte sollten Sie sich bei uns im Zentrum für diese Transportmöglichkeit anmelden. Wir werden Sie über die Abfahrtszeiten informieren.

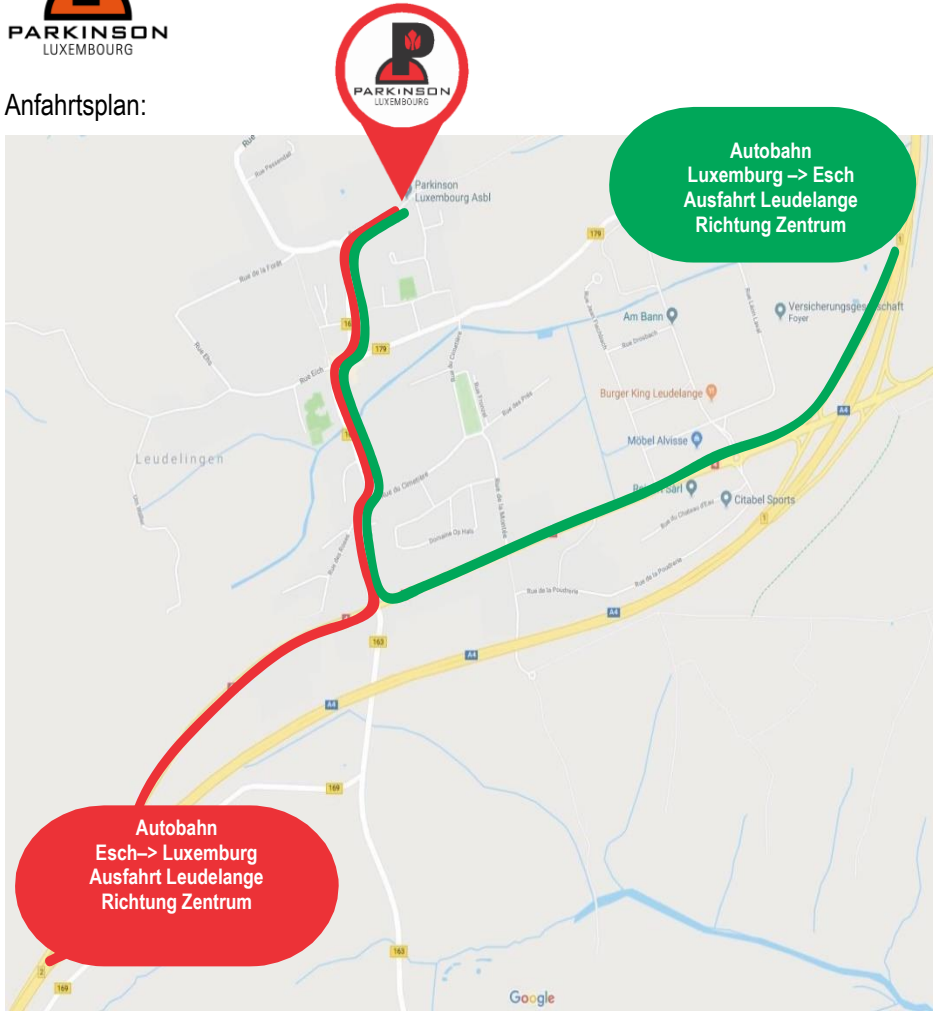


Programm des Tages:

- 15:00 Uhr: Empfang
- 15:30 Uhr: Gymnastik mit Sylvie Jackmuth
- 16:30 Uhr: Austausch bei Kaffee & Kuchen
- 18:00 Uhr: Boxing mit Stéphane und Team
- 19:00 Uhr: Ende

April	Montag:	03.04.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	17.04.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	24.04.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
Mai	Montag:	15.05.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	22.05.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
Juni	Montag:	05.06.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	12.06.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	19.06.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	26.06.2023	15:00 Uhr - 19:00 Uhr

Anfahrtsplan:



Parken:

Im Umfeld des Zentrums ist eine maximale Parkdauer von 2 Stunden erlaubt. Eine Parkscheibe wird benötigt.

Druckauflage: 1.000 Exemplare
Herausgeber: Parkinson Luxembourg asbl
Druckerei: Fondation Kräizbierg Dudelange