



PARKINSON
LUXEMBOURG

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



Nr. 01/2024

Veranstaltungskalender Januar - März

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

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

ALLGEMEINE INFORMATIONEN	S. 03 - 07
VORTRÄGE	
- Frauen & Parkinson.....	S. 08
- Physiotherapie und Parkinson.....	S. 09
- Medikamente und deren Wirkung auf Psyche und Kognition	S. 10
BEWEGUNG • MOTORIK • ENTSPANNUNG	
- Parkinson Boxing • Muskelaufbau im Rhythmus.....	S. 11
- Sanfte Gymnastik • Rhythmus & Bewegung	S. 12
- Bewegung und Tanz • Ping Pong.....	S. 13
- Nordic Walking	S. 14
- Yoga / Faszientraining	S. 15
- Sophrologie	S. 16
- Taiji-Therapie • Entspannung mit Klangschalen	S. 17
EINZELTHERAPIEN • INDIVIDUELLE BERATUNGEN	
- Individuelle Beratung	S. 18
- Psychologische Unterstützung	S. 18
- Teilnahme an den Studien über die Parkinsonkrankheit	S. 18
AUSTAUSCH • SELBSTHILFE • GESPRÄCHSGRUPPEN	
- Gesprächsgruppe für Parkinsonbetroffene	S. 19
- Gesprächsgruppe für Begleitpersonen & Angehörige	S. 19
- „Bistrot La Tulipe“: Parkinson-Boxen & Austausch	S. 20
MUSIKALISCHE AKTIVITÄTEN	
- Music Jam @ Tulipe	S. 21
KREATIVE AKTIVITÄTEN	
- Gestalten von Deko-Objekten • Kreatives Malen.....	S. 22
SPIEL- UND GEDÄCHTNISTRAINING	
- Spiel- und Gedächtnistraining • Spiele-Treff	S. 23
SONDERVERANSTALTUNGEN	
- Neujahrsempfang 2024 • Weltparkinsonntag 2024.....	S. 24 - 25
NEUE VERANSTALTUNGEN	
- Lauftreff.....	S. 26
AKTIVITÄTEN ÜBER INTERNET	
- Orthophonie.....	S. 27
- Qigong.....	S. 28
- Aktives Training	S. 29
- Gruppe nur für Damen.....	S. 30
PROJEKT NORDEN	
- Aktivitäten in Dahl	S. 31 - 34
BERATUNG AUSSERHALB DES „CENTRE LA TULIPE“	
- PatientenHouse • Escher BiBss.....	S. 35

Allgemeine Informationen

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

Das „Centre 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 mit der Krankheit), 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.

Neben dem regelmäßigen Angebot bieten wir die Möglichkeit für ein individuelles Training auf unseren Trainingsrädern oder Wii-U Fit.

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

Jeden Donnerstag ist 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 dreimonatlichen 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:
 - Besucher, welche Informationen über die Parkinsonkrankheit wünschen (z. B. Studenten);
 - Besucher, welche an vom Zentrum organisierten Weiterbildungen teilnehmen.

Öffnungszeiten:

Montag:	09:00 Uhr - 12:30 Uhr 13:30 Uhr - 17:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag:	09:00 Uhr - 12:30 Uhr 13:30 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag:	09:00 Uhr - 12:30 Uhr 13:30 Uhr - 16:00 Uhr

Veranstaltungen:

Dienstag und Mittwoch:	14:00 Uhr - 18:00 Uhr
Donnerstag:	14:00 Uhr - 19:00 Uhr

Programmänderungen:

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

Wie erreicht man uns?

- per öffentliche Verkehrsmittel:
 - Haltestelle „Queesche Wee“ oder „Stiedswee“
Bitte beachten Sie, dass die Haltestellen ca. 400 m vom Zentrum entfernt sind.
- per eigenem PKW
- per ADAPTO-System:
 - Als Inhaber einer ADAPTO-Karte haben Sie das Recht, dieses Transportmittel zu benutzen. Anmeldungen können auch vom Team des „Centre la Tulipe“, Tel. 23 69 84 51 durchgeführt werden.

Begegnungszentrum:

Das Zentrum „La Tulipe“ versteht sich als Begegnungsort der Selbsthilfegruppe für Parkinsonbetroffene und deren Umfeld. Es ist ein Ort der Begegnung, indem 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 der 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 für die Activity Card beträgt 50 € sowohl für Betroffenen als auch für Begleitpersonen.

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

„Frauen & Parkinson“

Am 16. Januar spricht Dr. Deborah McIntyre, Neurologin, über das Thema Frauen und Parkinson.

Frauen haben ein etwas geringeres Risiko als Männer, von Parkinson betroffen zu werden und erkranken im Durchschnitt etwas später als Männer. Parkinson verläuft bei Männern aber offenbar anders als bei Frauen.

Es scheint Unterschiede bei den motorischen und nicht-motorischen Symptomen, den Risikofaktoren und auch den Therapieerfolgen zu geben.

Die Wissenschaft fängt erst langsam an, sich für das Thema zu interessieren und wir freuen uns über Frau Dr. McIntyre's Engagement.

Ihre Fragen sind willkommen.

Frau Dr. McIntyre ist Neurologin und arbeitet sowohl als behandelnde Ärztin an der Klinik als auch als Forscherin am Luxembourg Institute of Health im Team von Professor Rejko Krüger, mit dem sie gemeinsam versucht, die Parkinson-Krankheit besser zu verstehen und zu behandeln.



Centre & Zoom

Vortrag: Deutsch

Diskussionsrunde: Deutsch & Französisch

Leitung:

Dr. Deborah McIntyre, Neurologin, NCER-PD,
LCSB Luxembourg

Januar

Dienstag:

16.01.2024

15:00 Uhr

„Physiotherapie und Parkinson“

Am 13. Februar hält Sylvie Lecossois, Physiotherapeutin am CHL, einen Vortrag über den Nutzen der Physiotherapie bei der Parkinsonkrankheit.

Wieso sollte der Patient Physiotherapie machen?

Welche Übungen sind sinnvoll?

Was sollte vermieden werden?

Welche Übungen kann ich zu Hause machen?

Der Vortrag wird sich vor allem mit den neuesten Erkenntnissen des Weltkongresses in Barcelona beschäftigen.



Centre & Zoom

Vortrag: Französisch

Diskussionsrunde: Französisch

Leitung:

Sylvie Lecossois, Physiotherapeutin

Februar

Dienstag:

13.02.2024

15:00 Uhr

„Medikamente und deren Wirkung auf Psyche und Kognition“

Am 12. März spricht Sonja Jónsdóttir, Neuropsychologin an der "Parkinson's Research Clinic" über das Zusammenspiel zwischen kognitiven Funktionen, psychischem Wohlbefinden und dem Nutzen psychologischer Interventionen bei der Parkinson-Krankheit.

Dass Medikamente sogenannte Nebeneffekte haben können ist den meisten Menschen bekannt.

Doch welche Auswirkungen können insbesondere Parkinsonmedikamente, auf die nicht-motorischen Symptome der Parkinson-Krankheit und im Besonderen auf das psychische Wohlbefinden haben?

Was können Patienten tun?

Wann sollte ein Patient in Erwägung ziehen, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen?



Centre & Zoom

Vortrag: Luxemburgisch

Diskussionsrunde: Deutsch & Französisch

Leitung:

Sonja Jónsdóttir, Neuropsychologin,
LCSB Luxembourg

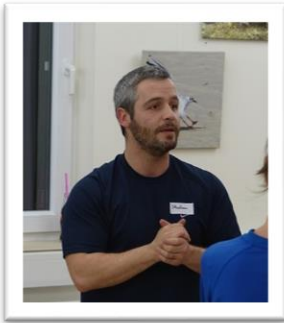
März

Dienstag:

12.03.2024

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

Januar	Donnerstag:	11.01.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	30.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Donnerstag:	08.02.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	20.02.2024	15:00 Uhr
März	Dienstag:	05.03.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	21.03.2024	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.

Sie sollen helfen, so lange wie möglich die Autonomie in den Bewegungen des täglichen Lebens zu erhalten.

Leitung: Sylvie Lecossois, Physiotherapeutin

Januar	Dienstag:	23.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Dienstag:	06.02.2024	15:00 Uhr
März	Dienstag:	26.03.2024	15:00 Uhr

Sanfte Gymnastik

Bei der sanften Gymnastik konzentrieren sich die Übungen vor allem auf die Dehnung, Koordination und Stärkung der verschiedenen Muskelgruppen.

Ziel ist es, die eigene Beweglichkeit und Kraft zu erhalten und so positiv auf die Krankheit einzuwirken.

Leitung: Pascale van Uytvinck, Physiotherapeutin



Januar	Donnerstag:	18.01.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	25.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Donnerstag:	01.02.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	15.02.2024	15:00 Uhr
März	Donnerstag:	14.03.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	28.03.2024	15:00 Uhr

Rhythmus & Bewegung

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

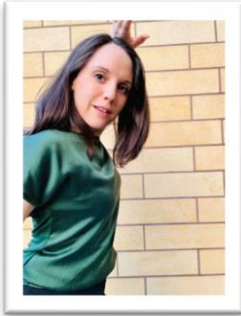
Die Übungen zielen auf die Erhaltung der Beweglichkeit, der Koordination und Kraft ab. Jede Sitzung endet mit einer Entspannungseinheit.

Leitung: Audrey Ramirez, Physiotherapeutin



Januar	Dienstag:	09.01.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	11.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Donnerstag:	22.02.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	29.02.2024	15:00 Uhr
März	Donnerstag:	07.03.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	19.03.2024	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

Januar	Dienstag:	09.01.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	30.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Dienstag:	20.02.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	27.02.2024	15:00 Uhr
März	Dienstag:	05.03.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	26.03.2024	15:00 Uhr

Ping Pong

Seit September 2023 wird Ping Pong im „Centre La Tulipe“ angeboten. Im Gegensatz zum Tischtennis wird beim Ping Pong miteinander gespielt, nicht gegeneinander.

Für diese Aktivität sollten Sie möglichst keine Gleichgewichtsprobleme haben, um Ihre eigene Sicherheit zu gewährleisten.

Aufschlag ist jeden Mittwoch und Donnerstag zwischen 16:30 Uhr und 18:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



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

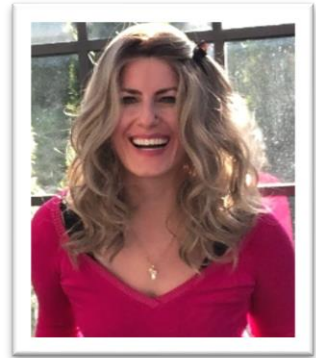


Jeden Mittwoch ab 15:00 Uhr



Yoga / Faszientraining

Faszien sind Teil unseres Bewegungsapparats und umgeben jedes Organ, jeden Muskel sowie den gesamten Körper wie ein Anzug aus einem feinen Spinnennetz. Viele Symptome der Parkinson Erkrankung verursachen Muskelverspannungen, Muskelverhärtungen und ein verklebtes fasziales Gewebe (unter anderem).



Um hier entgegenzuwirken und die Verklebungen der Faszien zu lösen, kann Faszientraining gezielt eingesetzt werden.

Regelmäßiges Faszientraining kann somit zur Verbesserung der Beweglichkeit führen und somit langfristig Verletzungen vorbeugen.

Leitung: Charline Geneviève O'Dea, Yoga Lehrerin

Januar	Mittwoch:	17.01.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	31.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Mittwoch:	07.02.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	27.02.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	28.02.2024	15:00 Uhr
März	Mittwoch:	13.03.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	27.03.2024	15:00 Uhr



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 & 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

Januar	Mittwoch:	10.01.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	24.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Mittwoch:	14.02.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	21.02.2024	15:00 Uhr
März	Mittwoch:	06.03.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	20.03.2024	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

Januar	Dienstag:	09.01.2024	14:00 Uhr
	Dienstag:	23.01.2024	14:00 Uhr
Februar	Dienstag:	06.02.2024	14:00 Uhr
	Dienstag:	20.02.2024	14:00 Uhr
März	Dienstag:	05.03.2024	14:00 Uhr
	Donnerstag:	21.03.2024	15:00 Uhr

Entspannung mit Klangschalen



Klangschalen oder tibetische Schalen sind eine besondere Form einer umgedrehten Glocke ohne Klöppel, die mit einem Schlägel zum Klingeln 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

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:

**E-Mail: parkinson@chl.lu
Telefon: +352 44 11- 48 48**

**Clinique de recherche sur la maladie de Parkinson
23 Val Fleuri
L-1526 Luxembourg**

<https://parkinson.lu/research-participation/participation/how-to-participate>



Gesprächsgruppe für Parkinsonbetroffene

Die Gesprächsgruppe für Betroffene ermöglicht es jedem Teilnehmer, sich auszu-drücken und seine Bedürfnisse, Erwartungen, Ängste und Hoffnungen zu formulie-ren. Das Ziel ist, ein respektvolles und aufmerksames Zuhören zu finden, um so et-was Entlastung zu erfahren.

Die Ratschläge und Anregungen anderer Menschen in einer ähnlichen Situation so-wie 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

Januar	Dienstag:	23.01.2024	16:45 Uhr
Februar	Dienstag:	27.02.2024	16:45 Uhr
März	Dienstag:	19.03.2024	16:45 Uhr

Gesprächsgruppe für Begleitpersonen und Angehörige

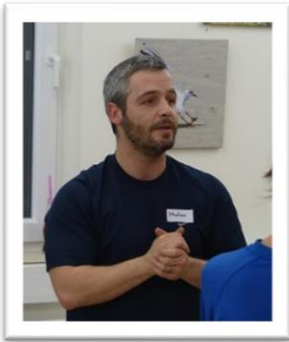
Die Rolle des informellen Helfers / Partners im täglichen Leben als Paar wird mit fortschreitender Krankheit immer wichtiger. Das Ziel dieser Gesprächsgruppe ist, ein respektvolles und aufmerksames Zuhören zu finden, das das Loslassen ermöglicht.

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

Januar	Dienstag:	30.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Dienstag:	20.02.2024	15:00 Uhr
März	Dienstag:	26.03.2024	15:00 Uhr

« Bistrot La Tulipe »: Parkinson-Boxen & Austausch



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 an und viele neue Bekanntschaften zu knüpfen.

Leitung: Stéphane Fraccalvieri und sein Team

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



Music Jam @ Tulipe



Die zwei Perkussionisten Amit und Jeannot laden Sie ein, die Welt der Perkussion gemeinsam mit ihnen zu entdecken! Diese Workshops 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 & Amit Dhuri

Januar	Donnerstag:	18.01.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	25.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Donnerstag:	01.02.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	15.02.2024	15:00 Uhr
März	Donnerstag:	07.03.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	28.03.2024	15:00 Uhr



Gestaltung von Deko-Objekten



Wer es liebt, handwerklich kreativ zu arbeiten und sein Heim gerne dekoriert, ist hier genau richtig. Unter 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: Annie Becker und Sylvie Mahowald

Januar	Dienstag:	23.01.2024	15:00 Uhr
Februar	Dienstag:	06.02.2024	15:00 Uhr
März	Dienstag:	19.03.2024	15:00 Uhr

Kreatives Malen



Im Mittelpunkt dieses Workshops steht das Herstellen eines Selbstporträts. Dabei geht es nicht um die möglichst genaue Abbildung der äußeren körperlichen Erscheinung, sondern um die innere Persönlichkeit, die Identität, den Charakter, die Gefühle. Es ist kein malerisches Talent erforderlich.

Wir erforschen uns selbst mithilfe von Zeichnung und Farbe. Das kann durchaus unterhaltsam sein, wie beim Spiel "Wer bin ich?".

Leitung: Jean Delvaux

Februar	Donnerstag:	08.02.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	29.02.2024	15:00 Uhr

Spiel- und Gedächtnistraining

Was für den Körper die Bewegung ist, ist für den Kopf das Denken!

Auch er will trainiert werden.

Durch anregende Übungen und heitere Gedächtnisspiele soll die Konzentration und Merkfähigkeit auf spielerische Art gesteigert werden.



Leitung: Serena Topputi, Dipl. Erzieherin

Februar	Donnerstag:	22.02.2024	15:00 Uhr
März	Donnerstag:	14.03.2024	15:00 Uhr

Spiele-Treff

Falls Sie aus irgendeinem Grund nicht an einer der angebotenen Aktivitäten teilnehmen möchten, wartet unsere Sammlung an Gesellschaftsspielen auf Sie.

Gerne können Sie aber auch ihr Lieblingsspiel mitbringen.



Das Gesellschaftsspiel ist eine pädagogische Aktivität, die zur emotionalen, sensomotorischen, kognitiven, moralischen, intellektuellen und sozialen Entwicklung des Individuums beiträgt.

Neujahrsempfang 2024

**Der Verwaltungsrat sowie
das gesamte Team
vom „Centre La Tulipe“ laden Sie ein,
gemeinsam auf
das neue Jahr 2024 anzustoßen.**



Januar

Dienstag:

16.01.2024

16:30 Uhr

Journée mondiale 2024



Journée Mondiale
26 avril 2024

Centre sociétaire « an der Eech »
Leudelange

Lauftreff

Die Details müssen noch ausgearbeitet werden, aber wir werden in den kommenden Monaten eine weitere Aktivität für Sie organisieren und zwar eine Laufgruppe.

Dr. Pierre Kolber, Neurologe am städtischen CHL, ist ein begeisterter Läufer und hat sich bereit erklärt, einmal wöchentlich ein Lauftraining anzubieten.

Dieses Angebot richtet sich natürlich in erster Linie an Parkinsonbetroffene, kann aber auch als präventive Maßnahme angesehen werden.

Das Angebot steht auch gesunden Menschen offen, die sich der Parkinsongemeinschaft verbunden fühlen.

Ein weiterführendes Ziel soll dann auch die Teilnahme an Laufveranstaltungen in den Farben der Vereinigung sein.



Teilnahme an Videokonferenzen

Sie möchten gerne an einer Online-Veranstaltung teilnehmen, 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.



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

Orthophonie über Zoom



Orthophonie 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

Januar	Montag:	08.01.2024	11:00 Uhr
	Montag:	22.01.2024	11:00 Uhr
Februar	Montag:	05.02.2024	11:00 Uhr
	Montag:	19.02.2024	11:00 Uhr
März	Montag:	04.03.2024	11:00 Uhr
	Montag:	18.03.2024	11:00 Uhr

Qigong über Zoom



Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

Die sanften Bewegungen sind sehr wirksam bei Stress, Schmerzen und Erschöpfung. Verspannungen können so gelöst und die Körperhaltung verbessert werden.

Die Atem- und Gleichgewichtsübungen werden in der Gruppe sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeführt.

Leitung: Paco Ramirez, Qigong Trainer

Januar	Dienstag:	09.01.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	16.01.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	23.01.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	30.01.2024	10:00 Uhr
Februar	Dienstag:	06.02.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	13.02.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	20.02.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	27.02.2024	10:00 Uhr
März	Dienstag:	05.03.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	12.03.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	19.03.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	26.03.2024	10:00 Uhr



Aktives Training über Zoom



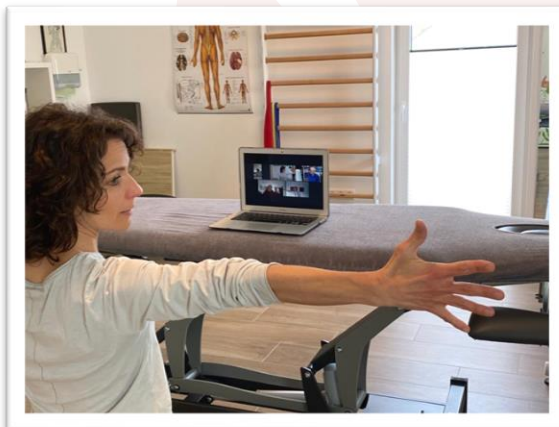
Das aktive Training ist eine Art Gymnastik zur Verbesserung und Aufrechterhaltung von Bewegung, Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination.

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

Januar	Mittwoch:	10.01.2024	10:30 Uhr
	Mittwoch:	24.01.2024	10:30 Uhr
Februar	Mittwoch:	07.02.2024	10:30 Uhr
	Mittwoch:	21.02.2024	10:30 Uhr
März	Mittwoch:	06.03.2024	10:30 Uhr
	Mittwoch:	20.03.2024	10:30 Uhr



Gruppe nur für Damen via Zoom

Ein weiteres neues Angebot ist eine Gruppe nur für Damen !

In letzter Zeit sind wir öfters auf die Situation von Frauen mit Parkinson angesprochen worden und auch hier möchten wir Hilfestellung bieten.

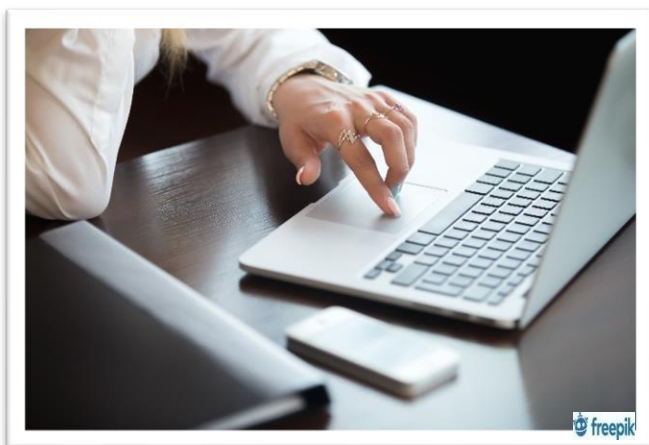
Es wurde eigens eine Gruppe nur für Damen gegründet, welche sich einmal pro Monat über den Internetdienst „Zoom“ trifft. Ziel dieses Angebotes ist es, den Teilnehmerinnen die Möglichkeit zur Selbsthilfe zu bieten und gleichzeitig neue Freundschaften zu schließen. In einem ersten Teil werden spezifische Themen angesprochen, der zweite Teil soll sich dem allgemeinen Austausch widmen.

Zurzeit ist die Umgangssprache in der Gruppe luxemburgisch/deutsch, eine französischsprachige Alternative ist in Planung. Sollten Sie sich für dieses Angebot interessieren, können Sie uns gerne ansprechen.

Sollten Sie an diesem Angebot teilnehmen wollen, können Sie gerne das „Centre La Tulipe“ kontaktieren.

Leitung: Heidi Neises, Diplompädagogin

Januar	Montag:	15.01.2024	16:30 Uhr
Februar	Montag:	19.02.2024	16:30 Uhr
März	Montag:	18.03.2024	16:30 Uhr



Aktivitäten in Dahl

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 individuelle Beratung beanspruchen wollen, können Sie gerne im Voraus einen Termin mit dem „Centre La Tulipe“ vereinbaren.

Programm des Tages

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



Termine

Januar	Montag:	08.01.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	15.01.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	22.01.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
Februar	Montag:	29.01.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	05.02.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	12.02.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
März	Montag:	19.02.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	26.02.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	04.03.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	11.03.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	18.03.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	25.03.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr

Aktives Training



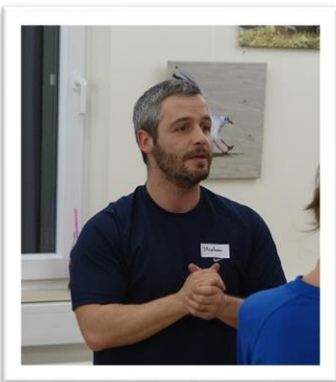
Das aktive Training ist eine Art Gymnastik zur Verbesserung und Aufrechterhaltung von Bewegung, Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination.

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: Aurélie Désoullières, Physiotherapeutin

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

Ping Pong Dahl

Neben unseren üblichen Aktivitäten, die jeden Montag in Dahl stattfinden, hat sich ein neues Projekt im Norden angekündigt: Ping Pong für Parkinsonbetroffene.

In Zusammenarbeit mit dem „DT Nacher“ organisieren wir jeden Dienstag (außer an Ferien- und Brückentagen) ab 16:45 Uhr ein Training in der Sporthalle in Dahl.

Es erwarten Sie Ziel- und Geschicklichkeitsübungen und natürlich wird auch „gemütlich“ miteinander gespielt.

Der Trainer Jeannot Dostert, spielt seit 45 Jahren Tischtennis und hat sich intensiv auf das Training vorbereitet.

Um an dem Angebot teilzunehmen und um versichert zu sein, sollten Sie nach einer Testphase ebenfalls Mitglied des „DT Nacher“ werden.

Wir bedanken uns außerordentlich bei Jeannot und den Verantwortlichen des „DT Nacher“, die dieses Projekt von Anfang an unterstützt haben!



Wie erreicht man uns?

- per öffentliche Verkehrsmittel:
 - Haltestelle „Ale Wee“ oder „Al Molkerei“
- per eigenem PKW:

Adresse:

13, Nacherwee

L-9644 Dahl

www.parkinsonlux.lu

GPS-Koordinaten: 49.9359624, 5.9737452

- mit dem ADAPTO-System:
 - Als Inhaber einer ADAPTO-Karte haben Sie das Recht dieses Transportmittel zu benutzen.

Anmeldungen im „Centre la Tulipe“, Tel. 23 69 84 51

- Wenn Sie ein anderes öffentliches Transportmittel benutzen, bitte informieren Sie uns.



Im Bestreben unser Angebot weiter auszubauen und unsere Beratungsangebote flächendeckend anzubieten, können Sie uns jetzt auch an weiteren Standorten besuchen. Uns ist bewusst, dass einige Betroffene den Gang zum „Centre La Tulipe“ scheuen. Diese Initiative soll es Ihnen ermöglichen, diskret Informationen über die Krankheit und das Leben mit der Krankheit zu erhalten.



Im PatientenHouse des CHL finden Sie uns jeden Mittwoch zwischen 12 und 14 Uhr. Das PatientenHouse befindet sich in einem Büro in der Cafeteria des CHL.

Dieses Angebot richtet sich an jeden, der an Informationen über die Krankheit oder den sozialen Sektor im Allgemeinen interessiert ist. Eine Terminvereinbarung ist für dieses Angebot nicht nötig.

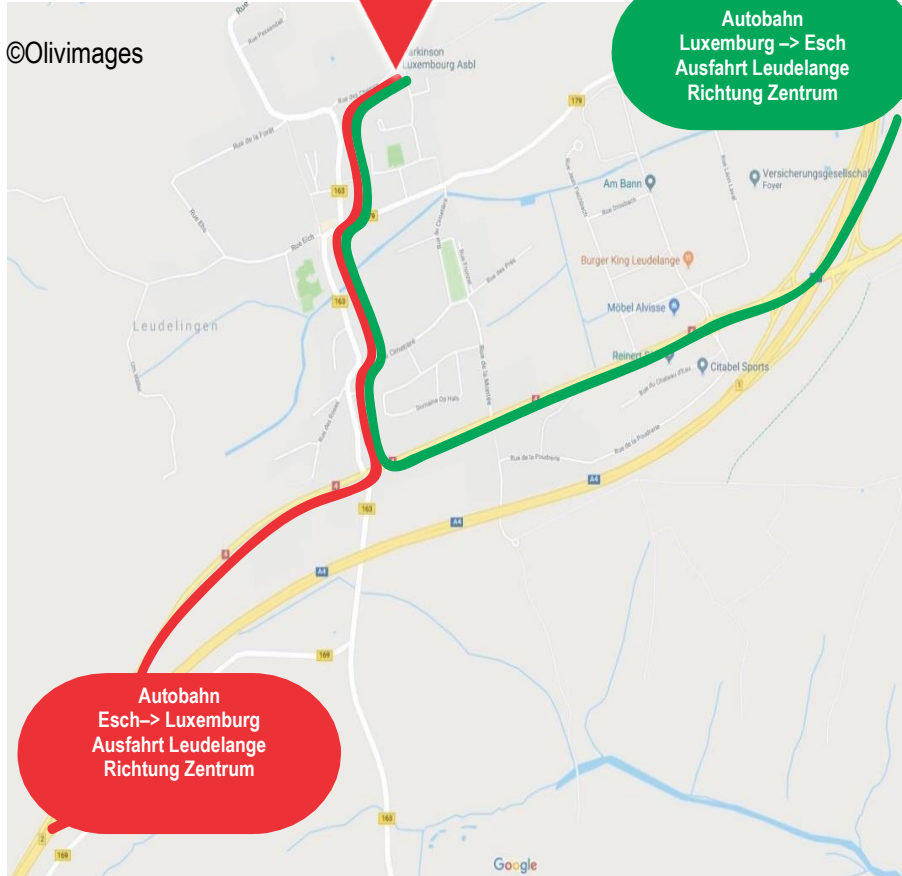


Das Escher BiBss, das Informationsbüro für Personen mit besonderen Bedürfnissen, hat sich freundlicherweise angeboten, Ihre Räumlichkeiten für Beratungsgespräche zur Verfügung zu stellen. Sollten Sie also Einwohner der Stadt Esch sein und eine Beratung wünschen, können Sie gerne das BiBss (Tel.: 2754 2210) oder das „Centre La Tulipe“ kontaktieren, um einen Termin zu vereinbaren.



Seit November 2022 ist „Parkinson Luxembourg asbl“ auch im Norden des Landes zugegen. Jeden Montag, außer an Ferien- und Brückentagen, bieten wir in der Grundschule von Dahl Aktivitäten an. Sollten Sie ein Beratungsgespräch wünschen, können Sie dies gerne mit unseren Mitarbeitern vereinbaren.

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 Kräizberg Dudelange