



PARKINSON
LUXEMBOURG

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



Nr. 02 / 2024

Veranstaltungskalender April - Juni

« 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	
- « Mobilität und Selbständigkeit » Erste Ergebnisse der Doktorarbeit.....	S. 08
- « Vertrauensperson »	S. 09
- « Diagnose Parkinson – plötzlich ist nichts mehr, wie es war ».....	S. 10
BEWEGUNG • MOTORIK • ENTSPANNUNG	
- Parkinson Boxing.....	S. 11
- Muskelaufbau im Rhythmus • Sanfte Gymnastik	S. 12
- Rhythmus & Bewegung • Bewegung und Tanz.....	S. 13
- Ping Pong • Nordic Walking.....	S. 14
- Lauffreff	S. 15
- Yoga / Faszientraining	S. 16
- Sophrologie	S. 17
INZELTHERAPIEN • INDIVIDUELLE BERATUNGEN	
- Individuelle Beratung	S. 18
- Psychologische Unterstützung	S. 18
- Teilnahme an den Studien über die Parkinsonkrankheit	S. 18
AUSTAUSCH • SELBSTHILFE • GESPRÄCHSGRUPPEN	
- Gesprächsgruppe für Begleitpersonen & Angehörige	S. 19
- « Bistrot La Tulipe »: Parkinson-Boxen & Austausch	S. 19
MUSIKALISCHE AKTIVITÄTEN	
- Music Jam @ Tulipe	S. 20
SPIEL- UND GEDÄCHTNISTRaining	
- Souvenir, Souvenir • Spiele-Treff	S. 21
KREATIVE AKTIVITÄTEN	
- Gestalten von Deko-Objekten • Kreatives Malen.....	S. 22
SONDERVERANSTALTUNGEN	
- Vernissage « Funkelnde Kunstwerke »	S. 23
- Weltparkinsonntag 2024 • Generalversammlung.....	S. 24
NEUE VERANSTALTUNGEN	
- Boccia.....	S. 25
AKTIVITÄTEN ÜBER INTERNET	
- Orthophonie über Zoom.....	S. 26
- Qigong über Zoom.....	S. 27
- Aktives Training über Zoom.....	S. 28
- Gruppe nur für Damen 1 & 2 über Zoom.....	S. 29
- Gesprächsgruppe für Parkinsonbetroffene über Zoom.....	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 « Centre 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 €, nicht 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

« Mobilität und Selbständigkeit » Erste Ergebnisse der Doktorarbeit

Anne-Marie Hanff spricht über das Thema Mobilität und Selbstständigkeit.

Ihr Vortrag basiert auf den Erkenntnissen ihrer Doktorarbeit. Unter anderem möchte sie verstehen, warum einige Menschen mit Parkinson einen besseren Verlauf der Mobilität aufzeigen als andere.

Dabei ergänzt sie ihre statistischen Analysen mit Interviews und tauscht sich mit Betroffenen zu deren Erleben sowie dem Umgang mit der eingeschränkten Mobilität im Alltag aus.

Der Vortrag schließt mit einer Diskussion ab.

Anne-Marie Hanff ist von der Grundausbildung Krankenschwester und derzeit, nach mehreren Zwischenstationen, als Doktorandin am « Luxembourg Institute of Health » tätig.

Centre & Zoom

Vortrag:

Luxemburgisch

Diskussionsrunde:

Luxemburgisch & Französisch

Leitung:

Anne-Marie Hanff
LiH Luxembourg



April

Dienstag:

09.04.2024

15:00 Uhr

« Vertrauensperson »

Herr Mike Schwebag spricht über die Möglichkeit durch die Bestimmung einer Vertrauensperson Vorkehrungen zu treffen, um sicherzustellen, dass Ihr Wille als Patient beachtet wird.

Wer kann meine Vertrauensperson sein?

Was macht eine Vertrauensperson und wie kann ich eine solche bestimmen?

Welches sind die Grenzen, die einer Vertrauensperson gesetzt sind?

Mike Schwebag leitet seit 2015 die nationale Informations- und Mediationsstelle für das Gesundheitswesen.



Centre & Zoom

Vortrag:

Deutsch & Französisch

Diskussionsrunde:

Deutsch & Französisch

Leitung:

Mike Schwebag

Mediator für das Gesundheitswesen

Médiateur agréé – Juriste

Kontaktdaten :

Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé

Tel. : 24 77 55 15 / E-Mail : info@mediateursante.lu

www.mediateursante.lu



Mai

Dienstag:

07.05.2024

15:00 Uhr

« Diagnose Parkinson – plötzlich ist nichts mehr, wie es war »

Dieser Vortrag richtet sich vor allem an Betroffene, welche erst vor kurzem die Diagnose erhalten haben oder aber noch spezifische Fragen haben. Dr. McIntyre wird Ihnen das Krankheitsbild Parkinson näherbringen und einige Tipps zum Umgang mit der Krankheit für Sie bereithalten.

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



**LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH**

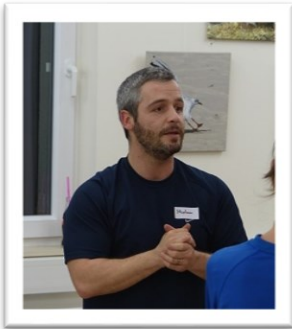
Juni

Dienstag:

11.06.2024

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

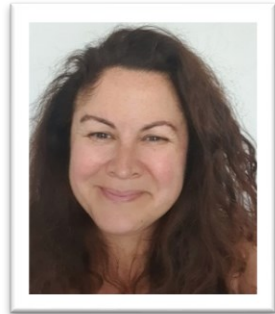
April	Dienstag:	02.04.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	18.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	14.05.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	30.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Dienstag:	04.06.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag	20.06.2024	15:00 Uhr



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.



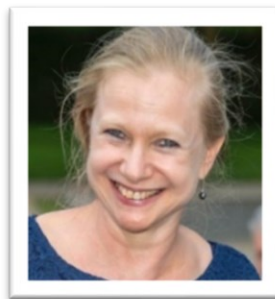
Leitung: Sylvie Lecossois, Physiotherapeutin

April	Dienstag:	30.04.2024	15:00 Uhr
Juni	Dienstag:	25.06.2024	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

April	Donnerstag:	04.04.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	25.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Donnerstag:	16.05.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	23.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	13.06.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	27.06.2024	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

April	Donnerstag:	11.04.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	16.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	23.04.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	29.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	06.06.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	20.06.2024	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

April	Dienstag:	02.04.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	30.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	14.05.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	28.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Dienstag:	04.06.2024	15:00 Uhr
	Dienstag:	18.06.2024	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 und nicht gegeneinander gespielt.



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

Aufschlag ist jeden Dienstag 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

Lauftreff



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

Dieses Angebot richtet sich 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 könnte in der Folge die Teilnahme an Laufveranstaltungen in den Farben der Vereinigung sein.

Sollten Sie an diesem Angebot teilnehmen wollen, so können Sie gerne das « Centre La Tulipe » kontaktieren.

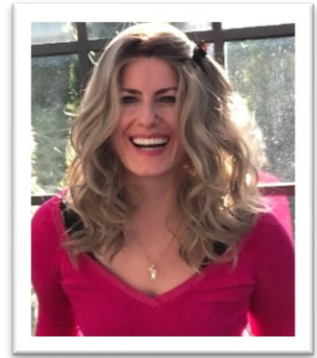
Leitung: Dr. Pierre Kolber, Neurologe

April	Dienstag:	10.04.2024	17:00 Uhr
Mai	Dienstag:	15.05.2024	17:00 Uhr
Juni	Dienstag:	19.06.2024	17:00 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).

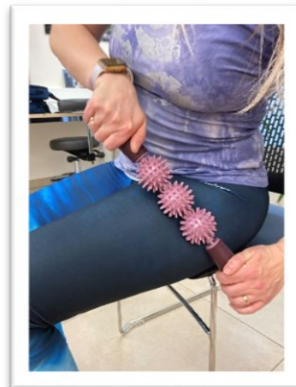


Um hier entgegenzuwirken und die Verklebungen der Faszien zu lösen, kann Faszientraining gezielt eingesetzt werden.

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

Leitung: Charline Geneviève O'Dea, Yoga Lehrerin

April	Mittwoch:	17.04.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	24.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Mittwoch:	22.05.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	23.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Mittwoch:	19.06.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	26.06.2024	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

April	Mittwoch:	03.04.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	10.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Mittwoch:	08.05.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	15.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Mittwoch:	05.06.2024	15:00 Uhr
	Mittwoch:	12.06.2024	15:00 Uhr



Das « Centre La Tulipe » bietet verschiedene Möglichkeiten der Therapie oder Einzelberatung nach Terminvereinbarung an.

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.

Ihre Ansprechpartner: Heidi Neises und Thierry Lentz

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:

Parkinson-Forschungsklinik
23, Val Fleuri
L-1526 Luxemburg
E-mail : parkinson@chl.lu
Tel. : +352 44 11 48 48

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

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	Dienstag:	16.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	14.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Dienstag:	25.06.2024	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.

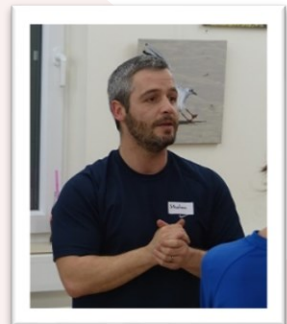
Häufig sind die Betroffenen noch berufstätig oder familiär eingebunden und können somit selten am Nachmittagsprogramm teilnehmen. Auch finden sich hier andere Fragestellungen und Problematiken als bei der älteren Besuchergruppe.

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 » Parkinson 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.

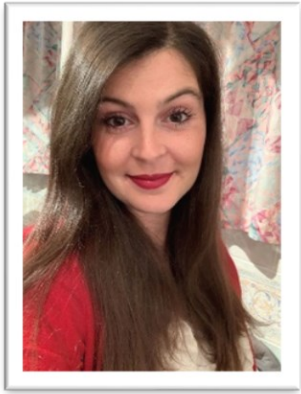


Leitung: Jeannot Pirrotte & Amit Dhuri

April	Donnerstag:	11.04.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	25.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Donnerstag:	16.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	13.06.2024	15:00 Uhr
	Donnerstag:	27.06.2024	15:00 Uhr



Souvenir, Souvenir



Die Musik- und Reminiszenz Therapie sind zwei Therapien, die auf verschiedenen Medien beruhen:

Musik, Ton, Fotos, Gerüche usw.

Beides sind globale Ansätze, die es ermöglichen, alte Erinnerungen hervorzurufen und gleichzeitig kognitive Funktionen zu stimulieren.

Die Vorführung findet in französischer Sprache statt.

Leitung: Amélie Lemaire Toledo, Neuropsychologin

Juni

Donnerstag:

06.06.2024

15:00 Uhr

Spiele-Treff



Falls Sie aus irgendeinem Grund nicht an einer Aktivität teilnehmen möchten, wartet unsere Spielesammlung auf Sie.

Gerne können Sie aber auch ihr Lieblingsspiel mitbringen.

Gesellschaftsspiele sind pädagogische Aktivitäten, die zur emotionalen, sensomotorischen, kognitiven, moralischen, intellektuellen und sozialen Entwicklung des Individuums beitragen.

Mai

Donnerstag:

02.05.2024

15:00 Uhr

Gestaltung von Deko-Objekten

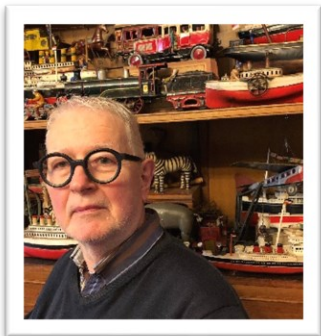


Wer es liebt, handwerklich kreativ zu arbeiten und sein Heim gerne dekoriert, ist hier genau richtig. Unter Anleitung werden entsprechend der Jahreszeit hübsche Dekorationsartikel hergestellt. Die Behandlung der verschiedenen Materialien hilft dabei, die Kreativität und Fantasie zu fördern und ist gleichzeitig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

Leitung: Annie Becker und Sylvie Mahowald

April	Donnerstag:	04.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Dienstag:	23.04.2024	15:00 Uhr
Juni	Donnerstag:	25.06.2024	15:00 Uhr

Kreatives Malen



Ziel ist das Herstellen eines Portraits.

Dabei geht es nicht um die möglichst genaue Abbildung der äußeren körperlichen Erscheinung, sondern um die Persönlichkeit, die Identität und die Gefühle.

Es ist kein malerisches Talent erforderlich.

Wir erforschen uns selbst mithilfe von Zeichnung und Farbe.

Das kann durchaus lustig sein, so wie beim Spiel « Wer bin ich? ».

Leitung: Jean Delvaux

Mai	Donnerstag:	02.05.2024	15:00 Uhr
-----	-------------	------------	-----------

Vernissage « Funkelnde Kunstwerke »



Während der Pandemie hat Josiane Lorang das « Diamond Painting » als Hobby für sich entdeckt.

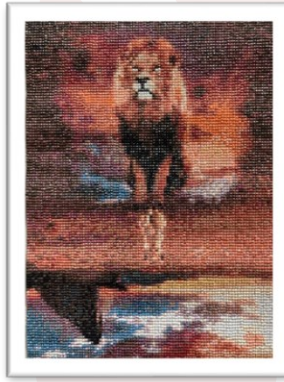
Hier werden eine Vielzahl an kleinen Steinchen nach vorgegebenen Mustern auf eine Leinwand geklebt, wodurch funkelnde Kunstwerke entstehen.

Für die Künstlerin ist diese Freizeitbeschäftigung ein Mittel zur Minderung des Alltagsstresses und gleichzeitig ein Training für Motorik und Geist.

Der Erlös der Ausstellung soll integral an die Parkinsonvereinigung fließen.

Künstlerin : Josiane Lorang

April Donnerstag: 09.04.2024 16:30 Uhr



Weltparkinsonntag 2024



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

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

Für diese Veranstaltung bitten wir Sie um vorherige Anmeldung unter:

E-Mail: chantal@parkinsonlux.lu

Tel.: 23 69 84 51 23

Veranstaltungsort:

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

April Freitag: 26.04.2024 14:30 Uhr

Generalversammlung Parkinson Luxembourg Asbl



Am 21.05.2024 wird die alljährliche Generalversammlung von « Parkinson Luxembourg asbl » stattfinden.

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

Mai Dienstag: 21.05.2024 15:00 Uhr

Boccia



Dieses Indoor-Sportangebot ist dem Pétanque sehr ähnlich und kann im Sitzen wie im Stehen gespielt werden.

Zwei Teams spielen nach Regeln des « Pétanques ». Ziel ist es, die eigenen Kugeln so nah wie möglich an die kleinere Zielkugel heranzurollen.

Leitung: Jean-Luc Zossong, Athlet Special Olympics Luxembourg

April	Mittwoch :	03.04.2024	16h30
	Mittwoch :	10.04.2024	16h30
	Dienstag :	16.04.2024	15h00
	Mittwoch :	17.04.2024	16h30
	Mittwoch :	24.04.2024	16h30
Mai	Mittwoch :	08.05.2024	16h30
	Mittwoch :	15.05.2024	16h30
	Mittwoch :	22.05.2024	16h30
	Dienstag :	28.05.2024	15h00
	Mittwoch:	29.05.2024	16h30
Juni	Mittwoch :	05.06.2024	16h30
	Mittwoch :	12.06.2024	16h30
	Dienstag :	18.06.2024	15h00
	Mittwoch :	19.06.2024	16h30
	Mittwoch :	26.06.2024	16h30

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

April	Montag:	15.04.2024	11:00 Uhr
	Montag:	29.04.2024	11:00 Uhr
Mai	Montag:	06.05.2024	11:00 Uhr
	Montag:	13.05.2024	11:00 Uhr
Juni	Montag:	03.06.2024	11:00 Uhr
	Montag:	17.06.2024	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

April	Dienstag:	02.04.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	09.04.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	16.04.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	23.04.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	30.04.2024	10:00 Uhr
Mai	Dienstag:	07.05.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	14.05.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	21.05.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	28.05.2024	10:00 Uhr
Juni	Dienstag:	04.06.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	11.06.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	18.06.2024	10:00 Uhr
	Dienstag:	25.06.2024	10:00 Uhr



Aktives Training über Zoom



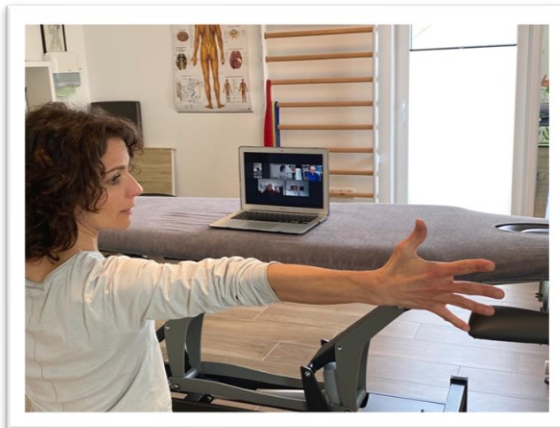
Das aktive Training ist eine Art Gymnastik zur Verbesserung und Aufrechterhaltung von Bewegung, Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination.

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

April	Mittwoch:	17.04.2024	10:30 Uhr
	Mittwoch:	24.04.2024	10:30 Uhr
Mai	Mittwoch:	15.05.2024	10:30 Uhr
	Mittwoch:	29.05.2024	10:30 Uhr
Juni	Mittwoch:	12.06.2024	10:30 Uhr
	Mittwoch:	26.06.2024	10:30 Uhr



Gruppe nur für Damen über Zoom

Frauen sind von Parkinson anders betroffen als Männer. Deshalb möchten wir auch hier Hilfestellung bieten.

Es bestehen 2 Gruppen, die jeweils einmal pro Monat per Videokonferenz « Zoom » angeboten werden. Ziel dieser Angebote 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.

Diskussionsrunde, Gruppe 1: Französisch

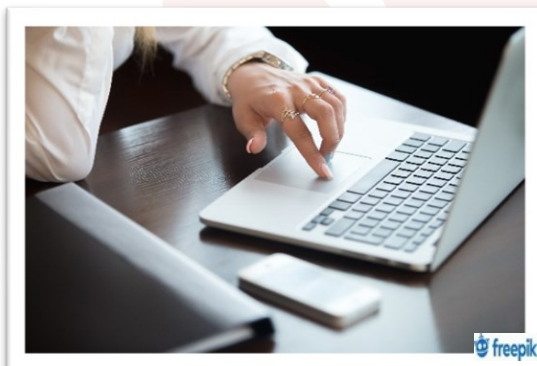
Leitung: Pascale van Uytvinck & Heidi Neises

April	Montag:	15.04.2024	15:00 Uhr
Mai	Montag:	13.05.2024	15:00 Uhr
Juni	Montag:	24.06.2024	15:00 Uhr

Diskussionsrunde, Gruppe 2: Luxemburgisch

Leitung: Heidi Neises

April	Montag:	15.04.2024	16:30 Uhr
Mai	Montag:	13.05.2024	16:30 Uhr
Juni	Montag:	24.06.2024	16:30 Uhr



Gesprächsgruppe für Parkinsonbetroffene über Zoom

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, helfen dabei, die Krankheit und den Alltag mit der Krankheit besser zu verstehen, Ängste abzubauen und Isolation zu vermeiden.

Leitung: Heidi Neises

April	Montag:	15.04.2024	13:45 Uhr
Mai	Montag:	13.05.2024	13:45 Uhr
Juni	Montag:	24.06.2024	13:45 Uhr



... let's talk

Haben Sie Interesse an einer Gruppe teilzunehmen?

Bitte kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail, wir helfen Ihnen gerne weiter und informieren Sie so schnell wie möglich.

E-mail : heidi@parkinsonlux.lu
Tel.: 23 69 84 51 21

Aktivitäten in Dahl

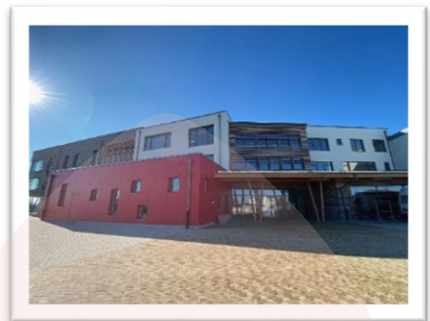
Jeden Montag, außer an Feier- und Brückentagen, organisieren wir Aktivitäten in Dahl in der Gemeinde Goesdorf. Genau wie im « Centre La Tulipe » sind hier Betroffene und deren Angehörigen willkommen.

Sollten Sie eine individuelle Beratung beanspruchen wollen, können Sie gerne im Voraus einen Termin mit dem « Centre La Tulipe » vereinbaren.

Team vor Ort : Thierry Lentz & Serena Topputi

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

April	Montag:	01.04.2024	geschlossen
	Montag:	08.04.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	15.04.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	22.04.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	29.04.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
Mai	Montag:	06.05.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	13.05.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	20.05.2024	geschlossen
Juni	Montag:	27.05.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	03.06.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	10.06.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	17.06.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr
	Montag:	24.06.2024	15:00 Uhr - 19:00 Uhr

Aktives Training



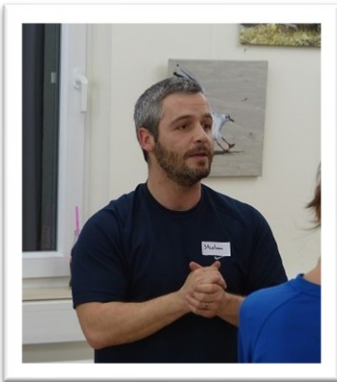
Das aktive Training ist eine Art Gymnastik zur Verbesserung und Aufrechterhaltung von Bewegung, Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination.

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.

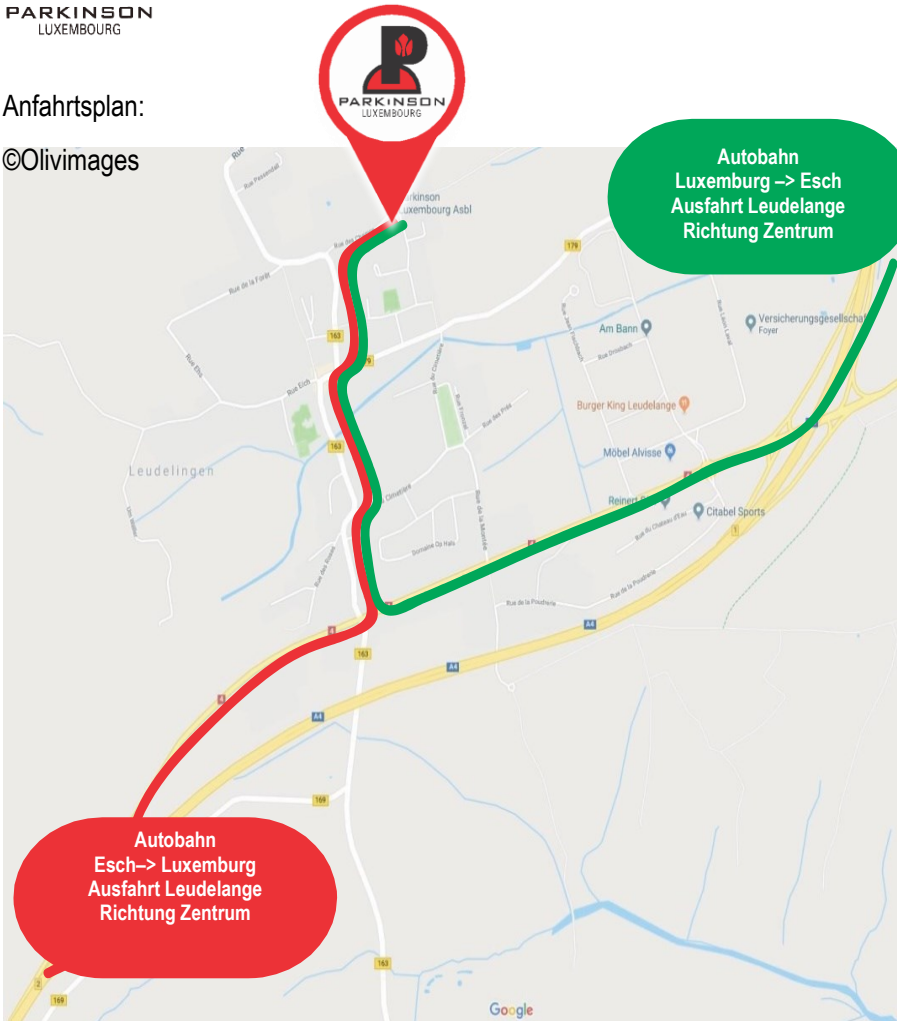


Seit November 2022 ist « Parkinson Luxembourg asbl » auch im Norden des Landes zugegen. Jeden Montag, außer an Ferien- und Brückentagen, bieten wir in der Grundschule von Dahl Aktivitäten an. Sollten Sie ein Beratungsgespräch wünschen, können Sie dies gerne mit unseren Mitarbeitern vereinbaren.

Ihr Ansprechpartner: Thierry Lentz

Anfahrtsplan:

©Olivimages



Parken:

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