

WIR bieten:

- den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- Vermittlung aktueller Informationen
- Fachvorträge, Ausflüge & Studienfahrten
- Veranstaltungen unterschiedlichster Art
- die gemeinsame Suche nach neuen Wegen
- ein aktives Miteinander
- die Selbstisolation der Betroffenen zu vermeiden
- Hilfe und Unterstützung bei sozialen Fragen und Antragsstellungen
- Ansprechpartner bei Alltagsproblemen

WIR sind nicht einsam,
denn WIR sind gemeinsam!

HERAUS AUS DEM
SCHNECKENHAUS!



Foto: run magazin

WIR unterstützen Sie!

DIAGNOSE PARKINSON

Das Leben geht weiter!

GRUPPENTREFFEN

Jeden 1. Dienstag im Monat
von 14:30 Uhr - 16:00 Uhr
im Herbstlaub
Am Doll 1 • 03042 Cottbus

WIR freuen uns auf Sie!

Wenden Sie sich vertrauensvoll an:
Regionalgruppenleiterin:
Michaela Johné
Tel.: 0355 / 72 13 25
Mob.: 0162 / 90 59 602
Mail: m.johne-dpv@t-online.de

Bankverbindung/Spendenkonto

Sparkasse Spree-Neiße
IBAN: DE68 1805 0000 3209 1004 53

HINSEHEN
HANDELN
HELFEN



Selbsthilfegruppe Cottbus

Treffpunkt:

Jeden 1. Dienstag im Monat in der
Mehrgenerationenbegegnungsstätte
Herbstlaub



Foto: M. Johné



Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.
Landesgruppe Brandenburg



Junge Parkinsonkranke
Brandenburg

www.parkinson-cottbus.de





Foto: M. Johné

WIR sind die SHG Parkinson

Unsere Gruppe besteht seit vielen Jahren und hat derzeit ca. 40 Mitglieder.

Das Hauptziel unserer Treffen ist es, geistige und körperliche Fähigkeiten so lange wie möglich zu erhalten. Das Selbstwertgefühl der Betroffenen soll gestärkt werden.

Sorgen und Alltagsprobleme von Betroffenen und Angehörigen sind im Miteinander leichter zu bewältigen.

Mit UNS können Sie:

- bei Drums Alive unter Anleitung eines Therapeuten Ihre Koordination trainieren...



- mit den „Pinguinen“ (unserem Maskottchen) unter Anleitung Aquafitness erleben...



- beim Tischtennis mit „Parkis & Friends“ gut in Bewegung kommen...



- und Spaß und Lebensfreude bei allen unseren Aktivitäten haben.



Check zur Früherkennung einer möglichen Erkrankung

1. Zittert Ihre Hand, obwohl sie entspannt aufliegt?
2. Ist ein Arm angewinkelt und schlenkert beim Gehen nicht mit?
3. Haben Sie eine nach vorn gebeugte Körperhaltung?
4. Schlurfen Sie beim Gehen oder ziehen Sie ein Bein nach?
5. Gehen Sie in kleinen Schritten und stolpern oder stürzen Sie häufiger?
6. Leiden Sie an Antriebsmangel?
7. Hat sich Ihre Handschrift verändert? Ist sie kleiner und unleserlicher geworden?
8. Ziehen Sie sich schnell zurück und meiden Sie häufiger Kontakte?
9. Hat sich Ihre Stimme verändert? Ist sie monotoner, leiser oder heiser geworden?
10. Sind Sie in Schulter oder im Rücken verspannt und haben Sie Schmerzen?
11. Verspüren Sie ein „inneres Zittern“ oder eine „innere Unruhe“?
12. Haben Sie regelmäßig Schlafstörungen?

Dies können frühe Anzeichen einer möglichen Parkinson-Erkrankung sein. Wenn Sie mehr als vier Fragen mit „ja“ beantworten, können diese Hinweis erste Symptome sein.