

Mache den ersten Schritt.....

Das Wichtigste: Du musst aktiv bleiben und mitmachen!

Du bist nicht alleine, wir helfen Dir dabei Deinen neuen Weg zu finden.

Die SHG kann in keinem Fall den ärztlichen Rat ersetzen, aber andere, persönliche Erfahrungen einbringen.

Die Kraft der Gemeinschaft:

Selbsthilfe als starke Säule

Während die Medizin die Symptome therapiert, bietet die Selbsthilfe den Raum, das Leben mit der Krankheit neu zu gestalten. Hier bist Du nicht "Patient", dem etwas widerfährt, sondern Experte in eigener Sache.

Isolation hat bei uns keinen Platz. Wir sind eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig stärkt und gemeinsam neue Wege geht, mit Mut und Freude.

Spezifische Sport- und Therapiemöglichkeiten:

Tischtennis: Trainiert Motorik, Reaktion und Koordination. Trainingsmöglichkeiten in Siegsdorf und Trostberg

Karate für Parkinson: Fördert Fokus, Balance und Selbstvertrauen. Trainingsmöglichkeiten in Seeon

Tanzen: Fördert Bewegung und Gleichgewicht, verschiedene Kurse im Angebot

Parkinson - Gymnastik: Ausdauer, Gleichgewichtsübungen, Bewegung

Spiele: Puzzles, Gesellschaftsspiele und weitere, Konzentrationssteigerung, Anregung der Gehirnstimulation

Ansprechpartnerin in der SHG: **Frau Brigitte Stief**

Telefon: 08684-9690089

E-mail: info@parkinson-shg-ts.de

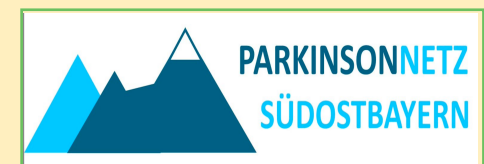


Wegweiser nach der Diagnose Parkinson

**Wir sind die Parkinson
Selbsthilfegruppe (SHG)
im Landkreis Traunstein**

+

**Teil des Parkinson
Netzwerks Südostbayern**



www.parkinson-shg-ts.de
info@parkinson-shg-ts.de

Unsere Vision

Wege ebnen, Isolation durchbrechen, Lebensqualität gewinnen. Wir helfen, die Diagnose in einen neuen Anfang umzuwandeln - als starkes Netzwerk für ein aktives Leben mit Parkinson.

Unsere gemeinsamen Ziele:

Unser Ziel ist es, Betroffene aufzufangen, und in allen Fragen mit Informationen und Beratung zu unterstützen.

Selbstwert stärken: Parkinson ist ein Teil Deines Lebens, aber es definiert nicht, wer Du bist.

Wissen teilen: Profitiere vom praktischen Erfahrungsschatz vieler anderer Betroffener.

Eigenverantwortung: Wir unterstützen Dich dabei, Deine Therapie aktiv in den Alltag zu integrieren. Finde Anschluss in unserer Parkinson-Selbsthilfegruppe im Landkreis Traunstein.

Unsere Angebote für Dich:

Wir treffen uns jeden 2. Donnerstag des Monats von 16.00 -18.00 zum Erfahrungsaustausch im
AWO Selbsthilfezentrum Traunstein
Crailsheimstraße 12, (neben Nuts)
83278 Traunstein

Zu diesen Besprechungen werden auch Fachreferenten und Fachreferentinnen eingeladen, die uns neue Entwicklungen vorstellen (Parkinson als Krankheit, Medikamente, Ernährung, usw.)

Austausch unter Gleichgesinnten:
In Gesprächsrunden für Betroffene und Angehörige kannst Du offen über Deine eigenen Herausforderungen und Gefühle sprechen und berichten. Deine Erfahrungen werden von uns anonym und vertraulich behandelt.

Praktische Strategien: Profitiere von den Erfahrungen anderer Betroffener und "Mit-Helden" und erhalte wertvolle Tipps für die Gestaltung des gemeinsamen Alltags.

Die zehn Gebote bei Parkinson:

1. Informiere Dich über die Erkrankung und die Therapiemöglichkeiten!
2. Bewege Dich - bleibe in Schwung!
3. Achte auf Deine Ernährung!
4. Halte Dein Gehirn aktiv!
5. Pflege soziale Kontakte!
6. Achte auf einen guten Schlaf!
7. Vermeide Stress!
8. Achte auf Stimmungsschwankungen!
9. Halte Deinen Medikamentenplan ein!
10. Strukturiere und organisiere Deinen Tag!

Therapie - Möglichkeiten:

Physio Therapie
Ergo Therapie
Logopädie Therapie
Komplex Therapie
Spezielle Tremorbehandlungen
Medikamenten-Pumpen-Therapie
Parkinson Sportangebote
THS Tiefe Hirnstimulation