

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2016)

**Heft:** 124: Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione

**Rubrik:** Parkinsonferien

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

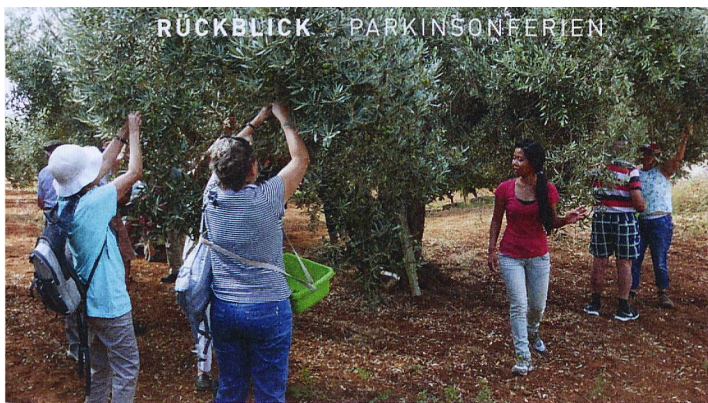
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

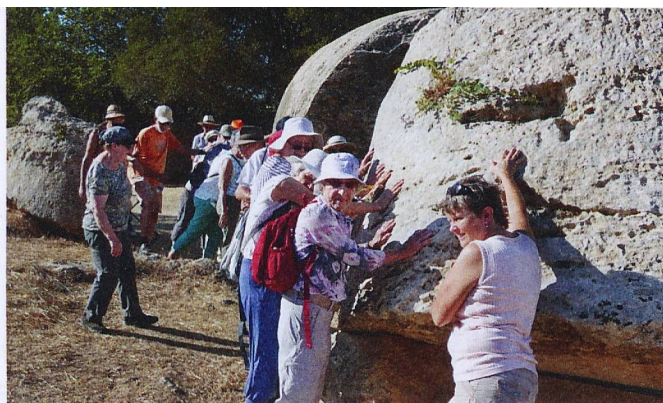
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Die Teilnehmenden dürfen die Früchte eines Olivenbaumes ernten...



...und im Steinbruch einen Stein bewundern, wie man ihn früher nutzte, um Säulen daraus zu schlagen. Fotos: Hans-Peter Ludin

## Kulturreise nach Westsizilien

**Vom 2. bis 9. September hat die Parkinson-Kulturreise nach Westsizilien stattgefunden. 25 Personen haben teilgenommen, darunter 20 Betroffene und Angehörige.**

Sizilien ist ein kultureller Schmelztiegel. Alle Völker aus dem erweiterten Mittelmeerraum haben hier im Verlaufe der Jahrhunderte ihre Spuren hinterlassen. Dank seiner Lage und seinem Klima konnten sich Hochkulturen entwickeln, als in unseren Breiten noch der Kampf ums Überleben herrschte.

Wir haben in Tre Fontane an der Südküste gewohnt, unweit der griechischen Ruinen von Selinunte. 20 Kilometer

davon entfernt ist der Steinbruch Cave di Cusa, aus dem die Säulen für die Tempel stammen. Noch heute ist unklar, wie einst die riesigen Teile nach Selinunte transportiert wurden.

Im Olivenhain unseres Reiseführers Hansruedi Sieber durften wir von einem seiner Bäume die Oliven pflücken. In einem Weingut nahe Gibellina Nuova erfuhren wir vieles über die Vinifikation. Einen Höhepunkt bildete der Besuch in

Monreale. Im normannischen Dom werden das Alte und das Neue Testament in Mosaiken dargestellt. Wie von alters her Salz aus Meerwasser gewonnen wird, erfuhren wir in den Salinen nördlich von Marsala.

Leider überschattete ein Unfall die Reise. Eine Teilnehmerin stürzte auf einer Treppe. Es hat sich bewährt, dass jeweils eine Pflegefachfrau und ein Arzt mit dabei sind.

*Prof. Dr. med. Hans-Peter Ludin*

## Miteinander auf Mallorca

**Mallorca für Parkinsonbetroffene: Das war eine aktive Woche mit ausreichend Bewegung zu Lande und im Meer, kulinarischen Köstlichkeiten, ein wenig Kultur und gemeinsamen Spielen.**

Am 2. September versammelte sich eine Gruppe von Reisenden am Flughafen Zürich. Es waren 21 Personen, davon 12 Parkinsonbetroffene, sieben Angehörige sowie eine Physiotherapeutin und eine Pflegefachfrau. Die Reise war komfortabel und kurzweilig.

Das sonnige Wetter, das Farbenspiel von Meer und Palmen sowie die Düfte des Südens waren eine Verwöhnkur für die Seele. Täglich sind die Frühaufsteher zum

Nordic Walking am Strand losgezogen. Nach dem Frühstück gab es ein Training im schönsten «Therapiezimmer»: eine laue Meeresbrise im Halbschatten, Blick aufs Meer, Grashalme unter den Füßen, dazu die gute Laune der Teilnehmenden. Wir erspähnten sogar andere Hotelgäste, die vom Balkon aus mitturnten.

Der anfängliche Respekt vor dem Meer verflog schnell und machte der Freude an der neuen Aktivität Platz. Nach gemeinsa-

men Spielen an der Beachbar ging es am späten Nachmittag nochmals ins Freilicht-Therapiezimmer. Jeder konnte nach den eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen mitmachen und profitieren.

Ein Highlight waren der Bus-Ausflug zum Cap Formentor und eine Bootsfahrt. Am Abend wurde zu Live-Musik getanzt. Rhythmus und viel Lebensfreude: Beides haben wir zurück in die Schweiz genommen.

*Susanne Brühlmann*

Die Parkinsonferiengäste auf Mallorca im «Therapiezimmer»...



...und im Meer. Fotos: zvg Susanne Brühlmann





Die Parkinsonferiengruppe auf dem Ausflug Vue-des-Alpes...



... und beim Pétanque-Spiel vor der Klinik Bethesda in Tschugg.

Fotos: zvg Elisabeth Ostler

## Eine Woche mit Spiel und Spass in Tschugg

**Ferien sollten für alle möglich sein. Gemäss dieser Devise hat Parkinson Schweiz in Zusammenarbeit mit der Klinik Bethesda zum 6. Mal Ferien für Parkinsonbetroffene mit fortgeschrittener Krankheit angeboten.**

Vom 11. bis 18. September verbrachte eine Gruppe von Parkinsonbetroffenen eine Ferienwoche in Tschugg. Die 1:1-Betreuung ermöglichte es den sechs Betroffenen und einer Angehörigen, diese Zeit trotz fortgeschrittener Krankheit sorgenfrei im Steigerhaus der Klinik Bethesda zu verbringen. Sogar das Wetter spielte mit.

Am Vormittag kam jeweils eine Therapeutin der Klinik und führte verschiedene Entspannungs- und Bewegungsübungen durch. Themen waren Feinmotorik, LSVT Big, Strategien bei Freezing oder wie man vom Boden aufsteht. Am Nachmittag gabs Unternehmungen. Der erste Spaziergang über den Rebenweg zum Bie-

lersee eignete sich für ein ungezwungenes Kennenlernen. Fast alle hatten einen Rollstuhl dabei, in dem sie sich streckenweise von der persönlichen Betreuerin schieben lassen konnten. Am zweiten Tag stand die Busfahrt auf die Vue-des-Alpes auf dem Programm. Am Mittwoch spielten alle Pétanque im Klinikpark, ein Spiel, das Gleichgewicht, Koordination und ein gutes Auge verlangt.

Tags darauf genoss die Gruppe die Drei-Seen-Schiffahrt. Am Freitag folgte der Besuch des Museums Laténium in Hauterive mit den eindrücklichen Funden der Pfahlbauern. Ein Feriengast war einst selber an der Bergung des ausge-

stellten Einbaums beteiligt gewesen. Am Abend trafen sich Gäste und Betreuerinnen noch zu verschiedenen Gesellschaftsspielen, wie Rommé, Eile-mit-Weile oder Jassen. Welch glückliches Lächeln zauberte ein Sieg jeweils auf das Gesicht des Gewinners.

Ein Höhepunkt der Ferienwoche war das Galadiner, zu dem Klinikdirektor Elmar Zwahlen am Freitagabend in den Rittersaal einlud. Anschliessend sangen alle gemeinsam zur Gitarrenbegleitung von Jean-Marc Rindisbacher, Leiter Aktivierung der Klinik. Es zeigte sich, dass Singen der Seele gut tut: Alle blieben lange auf.

Elisabeth Ostler

## Von der fliessenden Bewegung zur runden Stimme

An mehreren Nachmittagen im Frühling stand für eine Gruppe von Parkinsonbetroffenen in Zürich die Stimme im Zentrum. Der Kurs heisst «Bewegung und Stimme» und fand auch in den drei vorhergehenden Jahren statt. Die fünf Kursnachmittage hatten verschiedene Themen, etwa in Schwung kommen oder von der Silbe zum Text. Immer ging es darum, Bewegung und Stimme aufzubauen und miteinander zu verknüpfen.

Der Kurs wurde von Ursina Degen, Psychomotoriktherapeutin, und der Logopädin Erika Hunziker geleitet. Dr. phil. Erika

Hunziker ist Mitglied des fachlichen Beirates von Parkinson Schweiz.

Ziel war es, über Bewegungssequenzen, Stärkung der Stimme und Verbesserung der sprachlichen Kommunikation den Fokus der Kursteilnehmenden weg von der Krankheit und hin zu einem neuen ganzheitlichen Erleben zu führen. Die positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmenden bestärken uns, dieses Projekt auch künftig fortzuführen.

Dr. phil. Erika Hunziker

Nächster Kurs ab 15. März 2017



Ballonmassage. Foto: zvg