

Seminare und Kurse

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2020)**

Heft 140: **Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ferien in Losone

Buon giorno, Tessin. Die zum zehnten Mal durchgeführten Aktiv-Ferien fanden vom 4. bis 11. September in Losone statt. Corona-bedingt nicht wie üblich auf Mallorca. Doch wie gewohnt waren es wunderbare Ferien. 17 Personen nahmen teil, davon zehn Parkinsonbetroffene. Alle waren motiviert, das intensive Bewegungsprogramm im Park unterm Nussbaum zweimal täglich auszuführen. Aufgestellte Menschen, die lachen konnten, witzig waren und sich viel zu sagen hatten. Am frühen Morgen war zudem Walking entlang der Maggia angesagt. In der Nachmittagshitze fand Wassergymnastik im Pool statt, am Abend gab es Billard oder Gesellschaftsspiele. Sogar kleine Ausflüge passten in den Zeitplan. Für mich war der schönste hinauf nach Cardada. Zwei Fachfrauen haben die Aktiv-Ferien geleitet und begleitet: die Physiotherapeutin Susanne Brühlmann und die Parkinson-Nurse Susanne Neuhäusler.

Jutta Radel



Aktiv-Ferien in Losone statt auf Mallorca. Foto: zvg Susanne Brühlmann

Ferien in Dussnang

Das jährliche Parkinson-Ferienangebot der Rehaklinik Zihlschlacht fand Ende August zum zweiten Mal in Dussnang statt. Acht Parkinsonbetroffene genossen im malerischen Tannzapfenland einen unbeschwerten Urlaub. Die Rehaklinik Dussnang ermöglichte einen perfekten Rahmen in dieser speziellen Zeit. Trotz Covid-19 konnte das geplante Ferienprogramm dank Schutzkonzept vollumfänglich umgesetzt werden. Neben einem täglichen Kreativ-Angebot, Spaziergängen im Park und Gehirnjogging gab es einen Schwyzerörgeli-Abend, einen Besuch im Schlangenzoo, eine Führung im Kloster Fischingen, einen Kneipp-Workshop, das Referat «Vogelwelten» mit Daniel Kühler sowie Bewegung und Stimme mit unseren Parkinson-Therapeutinnen. Das professionelle Parkinson-Team verstand es, eine Wohlfühl-Atmosphäre zu schaffen.

Gabriela Oertig, Zihlschlacht



Wohlfühl-Atmosphäre in Dussnang. Foto: Barbara Keller

Tai Chi und Qi Gong

Tai-Chi-Schnupperkurs in Basel und Qi-Gong-Kurse in Morschach und Bern.

Am 5. September fand zum ersten Mal ein Tai-Chi-Schnupperkurs für Parkinsonbetroffene in Basel statt. Patrick Jeannotat gab den sieben Betroffenen mit Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen einen Überblick über das Keep-Moving-Trainingskonzept (vgl. Magazin 138, S. 5). Damit werden Stabilität, Koordination, Beweglichkeit und Entspannung gefördert. Es gibt auch einen regelmässigen Kurs für Parkinsonbetroffene in Basel. Informationen: 079 690 44 16, info@taiji-therapie.ch.

Vom 28. bis 30. August fand in Morschach der bewährte Qi-Gong-Kurs für Parkinsonbetroffene statt. Elvira Pfeiffer, Qi-Gong-Lehrerin und Sporttherapeutin der Rehaklinik Zihlschlacht, machte mit den sechs Teilnehmenden Bewegungs- und Atemübungen und zeigte ihnen Akupressur-Punkte für diverse Beschwerden. Im 2021 findet der Kurs vom 16. bis 18. Juli statt.

Die Physiotherapeutin Klara Malfroid leitete den Qi-Gong-Kurs vom 10. September in Bern mit sieben Teilnehmenden. Eine Teilnehmerin gab als Rückmeldung, dass sie Geduld, Gelassenheit und Ruhe mit nach Hause nehme.

Katharina Scharfenberger

Angebote Anfang 2021

- Tai-Chi-Anfängerkurse in **Winterthur**:
Dienstag, 9.2.–16.3.
(6-mal von 17.30–18.30 Uhr)
Mittwoch, 10.2.–17.3.
(6-mal von 9.45–10.45 Uhr)
- Tai-Chi-Schnupperkurs in **Basel**: Samstag, 13.3.
- Qi-Gong-Schnupperkurs: Montag, 22.3., in **Köniz**