

**Adressen:**

**Gruppentreffen**  
AWO Zentrum-Plus  
Ronsdorfer Str. 126  
40233 Düsseldorf

**Ansprechpartner:**  
Helga Schneider

Lüt Cafe

**AWO Zentrum-Plus**  
**Ansprechpartner:**  
Hans-Jürgen  
Delbrück

**Reha Sport**

Tanzsportverein  
Boston-Club  
Vennhauser  
Allee 138  
40627 Düsseldorf

**Ansprechpartner:**  
Regine Thum

Zu diesen  
Terminen



wird es gesonderte  
Einladungen  
geben.



**Termine 1. Halbjahr  
bitte aufheben**

**Gruppentreffen jeden 2. Mittwoch im Monat: von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Termine:	Themen:
08.02.2017	Lustiger Nachmittag (Karneval)
08.03.2017	Info über Hilfsmittel
12.04.2017	Begegnung mit dem Internet/Handy
10.05.2017	Klönen
14.06.2017	Besuch des Caf'e Südpark, BUGA
12.07.2017	Wir grillen

**Lüt CAFE“ jeden 4. Mittwoch im Monat: von 15.00 bis 17.00 Uhr**

22.02.2017 , 22.03.2017 , 26.04.2017  
24.05.2017 , 28.06.2017 , 26.07.2017

**Reha Sport jeden Dienstag von: 15:15 - 16:00 Uhr und von 16:10 - 16:55 Uhr**

Februar	7- 14 - 21 - 28	vom 8.8. bis 23.8.
März	7- 14 - 21 - 28	kein Reha-Sport wegen Ferien.
April	4 - 11 - 18 - 25	
Mai	2 - 9 - 16 - 23 - 30	
Juni	6 - 13 - 20 - 27	
Juli	4 - 11 - 18 - 25	
August	1—29	

**Ab 24.3.2017 Neuer Kurs „Tanzen Trotz Parkinson“**  
10 Einheiten jeweils freitags von 18:00 bis 19:00 Uhr  
Kursgebühr 48,00 Euro - Anmeldung bitte an Regine Thum

*Kurs kann nur durchgeführt werden bei mindestens 16 Anmeldungen*

*Freundschaft ist eine Tür zwischen zwei Menschen,  
sie kann manchmal knarren, sie kann klemmen,  
aber sie ist nie verschlossen.*

29.04.2017	10. Düsseldorfer Patiententag Parkinson 10:00 bis 13:30 uhr Uniklinik Düsseldorf, MNR-Klinik Hörsaal, 13A
17.05.2017	Informationsveranstaltung „Thema noch offen“ Referent Dr. Lorrain

Habe niemals  
Angst etwas  
neues  
auszuprobieren,  
bedenke  
die Arche  
wurde von  
Armatureuren  
gebaut,  
die Titanic  
von Profis.

**Berichte in  
dieser Ausgabe:**

**Seite 2  
Info:  
Fahrdienste  
Patenschaften**

**Seite 3  
Berichte  
Intern**

**Seite 4  
Termine**

**Im Juli 2006 fiel der Startschuss: „Parkinson“**

Ich könnte froh sein, dass ich erst so spät im Alter erwischt worden sei „war einer der ersten Kommentare meines damaligen Neurologen“. Mit dieser moralischen Aufrüstung habe ich mich dann auf diesen ungebetenen Gast gestürzt und versucht, ihm die Tür vor der Nase zuzuschlagen. Aber den Fuß hatte er nun mal in der Tür, also das Beste daraus machen. Versorgt mit Tabletten machte ich mich auf den Weg zur ersten Reha Sportstunde der regionalen dPV Selbsthilfe-Gruppe Düsseldorf. Denn Bewegungsabläufe sportlich zu trainieren, sind nach den Tabletten die zweite Säule der Therapie. Die dritte, wenn es nicht sogar die erste Säule ist, sind die zwischenmenschlichen Beziehungen, das kleine Netzwerk, die Gespräche und nicht zu vergessen, das gemeinsame Lachen. **Nun, 10 Jahre später:** In der Zwischenzeit hatten sich, starker Drehschwindel, erhebliche Gleichgewichtsstörungen und eine Polyneuropathie eingeschlichen. Die Diagnose meines Neurologen: „Ich bin mit meinem Latein am Ende“. „Wir sollten es mal mit einem 2- bis 3- wöchigen Krankenhausaufenthalt versuchen“.

Nun aber die Entscheidung: Welches Krankenhaus mit welchem Therapieansatz sollte ich aufsuchen? Ich habe mich auf die Empfehlung meines Neurologen verlassen und auf mein eigenes Gefühl. So landete ich letztlich in Essen-Kupferdreh. Den Chefarzt hatte ich erst kürzlich anlässlich eines Vortrages erlebt; mein Eindruck war positiv. So begann ich eine 14-tägige Komplextherapie mit dem Ziel, meine Beschwerden und Tablettenvielfalt in den Griff zu bekommen und eine Tabletteneinstellung gegen „Poly“ zu finden.

**Wie lautet nun das Ergebnis?**

In das Krankenhaus Kupferdreh würde ich wieder gehen. Das Personal war freundlich und kompetent. Meine Beschwerden (Drehschwindel, Gleichgewichtsstörungen) wurden durch das sofortige Weglassen/ Austauschen von drei Tabletten behoben. Für die Behandlung der Polyneuropathie bekam ich Tabletten, mit dem sinnlichen Namen Lyrica. Durch die Begleittherapie von Einzel-/Gruppengymnastik, Fangopackungen, Muskelaufbautraining, logopädisch angesagter Atmungstechnik, Gedächtnistraining und Koordinationstraining wurde ich gestärkt nach Hause entlassen. Ihr seht, wir werden ordentlich in Atem gehalten.

**Nur nicht schlapp machen.**

Hans-Jürgen Delbrück



Seite 2

Kontakt Düsseldorf:

Fahrdienst  
für Menschen mit  
Behinderung



Amt für soziale Sicherung und Integration

Willi-Becker-Allee  
40227 Düsseldorf  
Telefon 89-9 54 26

Kontakt:  
Kreis Mettmann:

Amt für Menschen mit Behinderung

Schwarzbachstr. 10  
40822 Mettmann

**Ein großer Teil  
der Sorgen  
besteht aus  
unbegründeter  
Furcht.**



Jean Paul Sartre

**Du bist dort, wo  
deine Gedanken  
sind.**

**Sieh zu, dass  
deine Gedanken  
da sind, wo du  
sein möchtest.**

## Fahrdienst für Menschen mit Behinderung

Menschen mit Schwerbehinderung können Fahrdienste kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr in Anspruch nehmen. Dieses sind allerdings freiwillige Leistungen der Gemeinden – ein Rechtsanspruch darauf besteht nicht.

Welche Möglichkeiten bietet Ihnen der Behindertenfahrdienst z.B. der Stadt Düsseldorf?

Wenn das Merkmal „aG“ in Ihrem Schwerbehindertenausweis eingetragen ist und Sie ihren ständigen Wohnsitz in Düsseldorf haben, können Sie einen Berechtigungsausweis beantragen.

Mit Ihrem Berechtigungsausweis können Sie Spezialfahrzeuge und Schwenksitztaxen nutzen. Sie können sich beispielsweise zum Arzt, zu kulturellen oder sportlichen Veranstaltungen oder einfach zu Ihren Verwandten oder Freunden fahren lassen.

Kontaktadressen für Düsseldorf und den Kreis Mettmann .

Für die Stadt Düsseldorf führt ab 1.1.2017 die Firma:  
**KBB Krankenbeförderung GmbH / Tel. 0211- 7118171**  
den Transport mit Spezialfahrzeugen durch.  
Die Fahrten mit einem Schwenksitztaxi können wie bisher über die  
**Taxi - Düsseldorf e.G.. Telefon 777654 angefordert werden.**

**Wir helfen uns gegenseitig. Helfen Sie mit ! Durch Ihre Spende :**

**DpV Regionalgruppe Düsseldorf  
Bankverbindung : Stadtparkasse Düsseldorf  
Konto Nr.- 64006281 – BLZ 300 501 10  
IBAN: DE 25 3005 0110 0064 0062 81 - BIC: DUSSEDDXXX**

## Patenschaften

Liebe Mitglieder,

Die Frage die wir uns immer wieder stellen. Was ist der Grund warum wir nicht mehr Mitglieder zu unseren regelmäßigen Treffen erreichen?

Spielt nicht nur die Parkinson-Erkrankung eine Rolle, bei der Möglichkeit sich außer Haus zu begeben. Ist der Weg vom Wohnort bis zur Veranstaltung zu weit, ist es das Alter?

Wir haben uns die Altersstruktur unserer Gruppe näher angesehen.

35 Mitglieder sind zwischen 30-69 Jahre, 70 Mitglieder zwischen 70-79 Jahre und 22 Mitglieder alter als 80 Jahre. Wir haben auch festgestellt, dass die meisten Aktiven in der Gruppe ab 70 Jahre sind.

So kam der Gedanke auf, so genannte Patenschaften zu vermitteln.

Wenn Sie sich den Weg nicht alleine zutrauen oder alleine keine Lust haben, dann sollten Sie uns ansprechen. Evtl. wohnt jemand in Ihrer Nähe, der noch aktiv ist oder dem es genauso wie geht wie Ihnen und sich sicherer in Begleitung fühlt.

Wir können versuchen, den Kontakt herzustellen.

Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Aktivität in jeder Hinsicht kann helfen, der Parkinson-Erkrankung entgegenzutreten.

## Danke Christel

Seit vielen Jahren erhalten Mitglieder unserer Selbsthilfe-Gruppe an ihrem Geburtstag einen per Hand geschriebenen Brief mit Glück- und anderen Wünschen.

Diese unermüdliche ‚Tätigkeit‘ erledigt seit vielen Jahren unser Mitglied CHRISTEL SCHULZ, selbst Betroffene und schon im hohen Alter. Stets den Geburtstagskalender vor Augen entgeht hr keiner. Dabei ist sie auch stets bemüht die Post so zu verschicken, dass der Glückwunsch am entsprechenden Tag auch ankommt.



**Auf diesem Wege, liebe Christel, ein dickes Dankeschön.**

## Was mir nach unserer Adventsfeier so einfiel...

Im Januar bekam ich den Kalender geschenkt, den habe ich dann auch gleich aufgehängt.

Jeden Tag habe ich ein Blatt abgerissen, diese Arbeit wollt ich dann bald nicht mehr missen. Jede Seite überraschte mich mit eigenem Ton, doch die meisten Weisheiten, die kannte ich schon.

Es gab Rezepte für großes Festessen, Kosmetiktipps wurden auch nicht vergessen. Bauernregel: wenn der Hahn kräht auf dem Mist.....na, ihr wisst schon was dann ist!  
Jetzt hab ich den Kalender von der Wand genommen, denn ich bin im Dezember angekommen.

Wie fasse ich es jetzt in gesetzte Worte?  
Die Parkinsongruppe hatte zum Advent eingeladen.

Der Weg war niemandem zu weit, die meisten kamen auch zu zweit.

Manch einer hat sich lange nicht geseh`n was war wohl im letzten Jahr geschehen?

So nahm die Unterhaltung ihren Lauf.

Und man tauschte sich schnell aus.

Dann lies Karin ihre Flöte klingen

und alle stimmten fröhlich ein,

zu singen von der Weihnachtzeit.

Wir hörten Gedichte und auch Information, und stärkten uns mit leckerem Kaffee und Kuchen.

So ging ein schöner Nachmittag vorbei und alle gingen fröhlich Heim.

Die Stelle an der Wand, die leuchtet leer, hoffentlich kommt zum Januar ein neuer Abrisskalender her!

Ruth Tischer



Seite 3

Adressen:

dPv  
Regionalgruppe  
Düsseldorf

Regionalleiterin:  
Regine Thum  
Geraer Weg 42  
40627 Düsseldorf

☎ 0211-94211296

E-Mail :  
regine.thum  
@freenet.de

Stellvertreterin:  
Helga Hausmann -  
Schneider

Schlesische Str. 55  
40231 Düsseldorf

☎ 0211-225302

E-Mail :  
hediet@arcor.de

Hans-J. Delbrück  
Am Rennbaum 9  
40883 Ratingen

E-Mail :  
hj.delbrueck  
@t-online.de

☎ 02102-661488

Internet :

www.parkinson-  
duesseldorf.de