



Kostenlose Mitglieder-Mitteilungen
→ parkinson-erlangen.de

Regionalgruppe Erlangen

II. Rundbrief 2023

April 2023



**ab 18.4.
Neustart
Wassergymnastik**

Treffpunkt neu: Bayreuther Straße 11
Einladung zum Mai-Ausflug nach Schweinfurt
Praktische Tipps zur Sturzprophylaxe
Spannendes Hobby: Tierfotografie

Gruppen-Treff neu im "b11" © 2023 · Wolf-Jürgen Aßmus

Liebe Parkinson-Patienten,
Angehörige und Interessierte,

während noch die letzten Schneeflocken fallen, eröffnen wir mit diesem Rundbrief bereits das Sommerhalbjahr 2023 mit überraschenden und erfreulichen Nachrichten...



Dem vorstehenden **Lageplan** an der Bayreuther Straße sind neben den 25 öffentlichen Parkplätzen zwischen Haagstraße und dem Flübchen Schwabach (**grün markiert** – Parkgebühr 0,60 EUR/Std) auch die den Anwohnern vorbehaltenen Stellplätze (**rot markiert**) sowie die für unsere Rollstuhlfahrer reservierten 3-4 Plätze direkt hinter dem Haus an der südlichen Zufahrt zu



entnehmen (**orangefarben**). Letztere werden seitens der RL jedesmal auf Antrag zugeteilt und sind nur nach Freigabe in der Reihenfolge **1,2,3,4** anzufahren, wie auf unseren Webseiten im Detail beschrieben.

Neues aus der Regionalgruppe

Neuer Gruppen-Treffpunkt ab April in der Bayreuther Straße 11

Nach nur gut zwei von Corona geprägten Jahren müssen wir uns renovierungsbedingt und zu unserem großen Bedauern mindestens bis zum Herbst 2024 von unserem gerne besuchten Treffpunkt in der Katholischen Hochschulgemeinde (Pacelli-Haus) verabschieden.



Erfreulich schnell fand sich dann jedoch in der Evang. Gemeinde Erlangen-Altstadt in der Bayreuther Straße 11 – kurz „b11“ (siehe Lageplan links) – eine in jeder Beziehung neue Bleibe im großen Gemeindesaal (siehe Foto unten), in dem wir



uns bereits ab April allmonatlich wie bisher jeden 1. Mittwoch treffen werden – abgesehen von den Außer-Haus-Terminen im Mai (Ausflug) und August (Röthelheim-Biergarten). Die Treffen finden auf mehrheitlichen Wunsch wieder ab 15-17 Uhr statt.



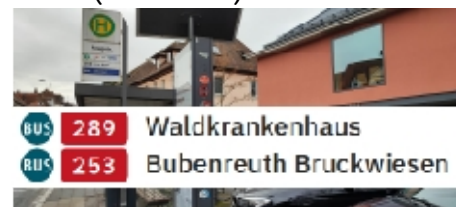
Die von vielen Seiten erfragte Parksituation haben wir untersucht und links nebenstehend ausführlich vorgestellt.

Die Zufahrt zu den hauseigenen Stellplätzen erfolgt entlang der südlichen (linken) Hauswand – s.u.



Auch mit dem **ÖPNV** (Haltestelle „Haagstraße“) können die Teilnehmer leicht das „b11“ erreichen:

Weitere Buslinien fahren den 260 Meter (5 Minuten) entfernten Kno-



tenpunkt [Martin-Luther-Platz](#) an.

Der großzügige und lichtdurchflutete Saal erzeugt schon beim Betreten eine freundliche Atmosphäre. Die zentrale **Saalsteuerung** für Projektionstechnik, Ton, Beleuchtung und Verdunkelung ist erfreulich übersichtlich und selbsterklärend. Das kostenlos für den Internet Zugriff bereitgestellte **WLAN** ermöglicht nicht nur den Zugriff auf aktuelle Informationen, sondern auch die Live Präsentation von YouTube-Videos oder auch das Streamen von Vorträgen. Barriere freie Behindertentoilette. *wja*



Gruppentreffen & Tagesausflug

APRIL '23 – 5.4., 15:00 Uhr

Auf spielerische Weise möchten wir heute Methoden zur Aufrechterhaltung der unterschiedlichsten Gehirnfunktionen ausprobieren. Mit den „Lern- und Gedächtnisspielen für Erwachsene“ von und mit Fr. Pamperl steht heute ein abwechslungsreicher Nachmittag auf dem Programm.

Bitte beachten Sie, dass wir uns ab sofort im „b11“ (s. S. 2) treffen!

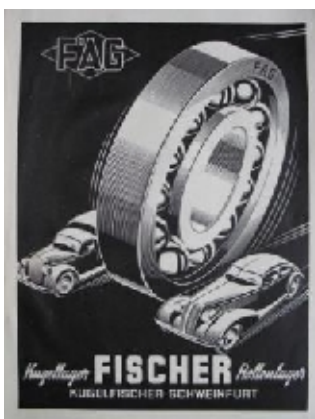
MAI '23 – 3.5., 9 Uhr Busbahnhof

Unser diesjähriger Tagesausflug führt uns in die unterfränkische Stadt Schweinfurt, die überraschend viele Schätze bietet, die wir gemein-



Schweinfurt Marktplatz mit Rathaus und Rückert-Denkmal

sam mit der Touristen Info in spannende Führungen zu Kultur und Technik gepackt haben, die unerwartet viele Gemeinsamkeiten in sich bergen, die die Stadt vor allem dem großzügigen Mäzenatentum aus der Industrie verdankt. So werden wir auf revolutionäre Erfindungen stoßen, die dazu beigetragen haben, die Stadt zu einem wichtigen



Zentrum für die Automobil- und Maschinenbauindustrie zu entwickeln, allen voran das Kugellager, das Fahrrad

Automatikgetriebe, der Unimog und sogar der Kugelschreiber haben das Licht der Welt in Schweinfurt „erblickt“.



Nach dem Mittagessen erwartet uns das [Museum Georg Schäfer](#) (MGS) zu einer Führung durch die aktuelle [Caspar David Friedrich](#)



Caspar David Friedrich: Kreidefelsen auf Rügen, 1818, Öl auf Leinwand, 90 x 70 cm © KunstMuseum Winterthur

Sonderausstellung „[Die Vorboten der Romantik](#)“. Wer daneben die größte [Spitzweg](#)-Sammlung der Welt und zugleich die bedeutendste Privatsammlung mit Werken aus dem deutschsprachigen Raum des 19. Jahrhunderts nicht verpassen will, die das [MGS](#) ebenfalls beherbergt, findet auch dazu noch bis zur Kaffee- und Kuchenrunde im [Museumscafé Pictura](#) ausreichend Gelegenheit.

Berühmte Kinder der Stadt waren nicht nur Sebastian Kneipp und Alois Alzheimer, sondern auch der deutsche Dichter, Übersetzer und

Orientalist [Friedrich Rückert](#), der für seine Übersetzungen aus dem Sanskrit und dem Arabischen bekannt ist (er soll mehr als 40 Sprachen beherrscht haben oder zumindest in ihnen lesen und schreiben) baute Friedrich Rückert mit seiner 14jährigen Professur für Orientalistische Sprachen und Literaturen an der FAU Erlangen die wohl intensivste Verbindung mit Erlangen auf. In der Trauerphase



um zwei seiner Kinder, die in Erlangen an Scharlach starben, schrieb er die berühmten „[Kindertotenlieder](#)“, die [Gustav Mahler](#) vertonte.

Unser Luxus-Reisebus der Firma Tanner startet pünktlich um 9 Uhr vom Bussteig 5 oder 6 vom Erlanger Busbahnhof hinter dem Hbf, wo unsere Reise ca. um 18:15 Uhr auch enden wird. Im subventionierten Teilnahmebeitrag von 15 EUR für Nicht-Mitglieder bzw. 10 EUR für Mitglieder der RG sind übrigens die Busfahrt, Eintritts- und Führungskosten, Trinkgeld für Fahrer/Führer sowie Kaffee & Kuchen enthalten. Details zu Parkmöglichkeiten in Bahnhofsnähe, dem Speisenangebot und zur Anmeldung (Reservierung erfolgt in der Reihenfolge des Anmeldeeingangs) entnehmen



Sie bitte unserer [Ausflugs-Webseite](#). Fotos & Text: wja

JUNI '23 – 7.6., 15:00 Uhr

Aktuelles Thema mit Chr. Enders wird kurzfristig bekanntgegeben.

Sturzprophylaxe – Praktische Übungen

Im Februar stand im Programm für das Gruppentreffen: „Sturzprophylaxe-Praxis“. Dipl. Sporttherapeutin Brigitta Flatau setzte in ihrer dynamischen Art fort, was sie im letzten Jahr begonnen hatte. Lag beim ersten Vortrag der Schwerpunkt auf den theoretischen Grundlagen – freilich immer bereichert durch Beispiele aus ihrer reichhaltigen praktischen Arbeit – so stand dieses Mal die Praxis im Vordergrund.



Nach dem Kaffeetrinken fanden sich die 20 Teilnehmer*innen in einem Sitzkreis zusammen. Und dann ging's zur Sache: Aufstehen von einem Stuhl ohne sich in die Gefahr eines möglichen Sturzes zu begeben. Detaillierte Tipps führten schließlich bei allen zum Erfolg, auch bei den besonders Großen in der Runde. Durch kreative Abwandlungen wie z.B. Sitzkeil, Kissen, Doppel-Stuhl wurde demonstriert, dass die Sitzhöhe bei Menschen mit besonders langen Beinen variiert werden sollte, bis der richtige Winkel das sichere Aufstehen gewährleistet.

Das Eis war gebrochen!



Training der Fußgelenke

Die drei Knackpunkte bei der Sturzprophylaxe sind die

- Fußgelenke, die
- Hüftgelenke und das
- Austarieren von Bewegungen im sicheren Hin-und-Her-Pendeln des Körpers um seinen Schwerpunkt.



Gleichgewicht und Koordination

Das fröhliche Ausprobieren und Üben setzte sich fort im Erlernen der „Squats“, der „Hockbeuge“ (im Gegensatz zur Kniebeuge). Squats werden im Rhythmus von je 3 Sekunden „hinunter“ und „hinauf“ durchgeführt. Kennzeichnend ist der breitbeinig geöffnete Stand. Die Abwärtsbewegung entsteht durch das Hinausschieben des Gesäßes als wolle man sich

auf einen Stuhl (bzw. die Toilette) setzen. Dadurch bleiben Schulter und Unterschenkel/Knie in einer Linie. Hört sich kompliziert an, ist aber schnell zu erlernen – und mit vielleicht 5 Minuten Squats morgens im Bad trainiert man nicht nur die Hüft- und Fußgelenke, sondern vor allem die Muskulatur der Oberschenkel und des Rückens.



Wir lernen Squats

Das Bild zeigt eine Variante der Squats: zur Sicherheit steht ein Stuhl hinter dem Übenden – idealerweise wird der Stuhl mit dem Gesäß kurz berührt, und schon geht es wieder „hinauf“.



Spannendes Hobby: Tierfotografie

Im weiteren Verlauf zeigte Brigitta Flatau verschiedene Kleingeräte wie Schaumstoffplatten (Übung: Stehen beidbeinig, einbeinig, Tandemschritt mit offenen/geschlossenen Augen). Weiter gab es Ringe, Kissen mit welliger Oberflächenstruktur, Wabbelkissen... Das Wesentliche ist, die sinnvollen Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen auch in den Alltag zu integrieren und dabei kreative Lösungen als Alternativen zu entwickeln: statt Schaumstoffplatte tut es eventuell eine zusammengelegte Decke; statt der welligen Quadrate mal bewusst im Wald einen Abenteuerspaziergang zwischen Wurzeln und Steinen. Der Phantasie sind da (fast) keine Grenzen gesetzt.



Verschiedene Kleingeräte

Zentral ist der Gedanke:
JUST DO IT!

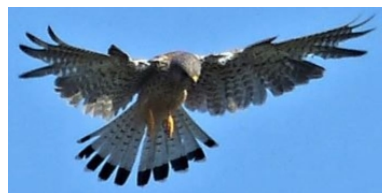
In diesem lebhaften Tun verging die Zeit wie im Flug.

Mit kräftigem Applaus dankten die Teilnehmer Frau Flatau. ce

Roland Tilgner hatte sich ohne Zögern bereit erklärt, uns etwas von seinem Hobby Tierfotografie zu erzählen. Mit seinen Bildern verschaffte er uns einen lebendigen Eindruck von seiner Art, Tiere mit der Kamera „einzufangen“. Ich war fasziniert von den lebendigen Aufnahmen, so dass ich – im Gegensatz zu anderen Vorträgen – nichts mitschrieb. Ich gebe daher meinen ganz persönlichen Eindruck von dieser mündlichen und bildhaften Darstellung wieder.

Was mir am deutlichsten bewusst wurde: Roland hat großen Respekt vor den Tieren, die er fotografieren will. Er beschäftigt sich im Vorfeld intensiv damit, welches Verhalten sie an den Tag legen (oder vielmehr in die Nacht verlegen). Wissen und Verstehen gehen Hand in Hand bei seinen Aufnahmen. Sie zeigen die Eigenart des Tieres in sensibler Wahrnehmung, auf diese Weise kamen mir viele seiner Tiere auch emotional sehr nahe.

Roland scheut weder Zeit noch Mühe, ist in frühen Morgenstunden wie am Abend bereit, DIE Aufnahme zu machen, wenn die Gelegenheit günstig ist.



D.h., er hat wohl oft die Kamera griffbereit, sodass z.B. ein Storch am frühen Morgen ganz im Zeichen des Vollmondes aufgenommen werden kann.

Während seiner Tiergarten-/Zoo-



Besuche trifft er oft auf Kinder, die nach einem kurzen Rundumblick feststellen: Da

ist ja nix los, die Tiere machen ja gar nichts! Dann stellt er wohl oft die Gegenfrage: Erwartest du, dass die Tiere Kunststücke machen wie im Zirkus? Und vielleicht vermittelt er dann und wann einem Kind (und auch Erwachsenen) beiläufig, was es heißt zu beobachten, nicht zu stören, eigentlich „nicht da zu sein“, um etwas in dieser Stille von den Tieren erfahren zu



dürfen. Für diese Lektion des stillen, konzentrierten

Wahrnehmens anhand von Rolands Tierfotografien schlossen sich die begeisterten Zuschauer und Zuhörer meinem Dank an. ce



Roland Tilgner beim Vortrag über sein Hobby „Tierfotografie“

Termine, Orte, Zeiten & Themen der monatlichen Gruppentreffen im Sommer 2023		
jeweils am 1. Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr (Neuer Treffpunkt/alte Zeit ab April 2023!) im		
(E) Evang. Gemeinde Erl-Altstadt im Großen Saal („b11“) Bayreuther Str. 11, Erlangen Bus: Haagstr. & M.-Luther-Pl.	(B) Biergarten Am Röthelheim Am Röthelheim 40, Erlangen (Buslinien-Haltestellen: Ohmplatz & Berliner Platz)	(X) Sondertermine ... Buslinien 286, 287 —Halte-stelle „Siemens Verwaltung“)
5. April	3. Mai	7. Juni
(E) Lern- und Gedächtnisspiele für Erwachsene – mit der bei uns bestens bekannten und beliebten Frau Pamperl	(X) Tagesausflug mit dem Bus nach Schweinfurt, u.a. Spitzweg-Ausstellung. Kostenbeitrag 10 € für Mitglieder. Abfahrt 9 Uhr Bus-Bhf Erlangen	(E) tagesaktuelles Programm, evtl. Einladung der Teilnehmer zu Vorschlägen und über Möglichkeiten zum Engagement in der Gruppe
5. Juli	2. August	5. September
(E) „Bewegungsanalyse und -therapie beim Parkinson-Syndrom“ mit Sportwissenschaftler Dr. Heiko Gaßner (Universitätsklinikum Erlangen)	(B) Biergarten-Treff bei leckerem Essen und Getränken (in Selbstbedienung) ab 15 Uhr! – bei echtem <i>Sauwetter</i> alternativ im „b11“	(E) Gespräch unter Angehörigen / Partnern & zeitgleich „unter uns“ zwischen Betroffenen / Patienten mit freier Themenwahl (Kittler/Enders/ABmus)

Unsere **Gruppen-Therapie-Angebote** - mit professioneller Anleitung



Viel Bewegung (v.a. tägl. mind. 30 Min. Gehen!) ist für Parkinson-Patienten ebenso wichtig wie die medikamentöse Therapie. Möchten auch Sie gerne aktiv teilnehmen? Dann sind Sie hier herzlich willkommen!

Therapie & Zeit	Treffpunkt / Ort	Ansprechpartner
Reha-Sport montags 10-11 Uhr & 11-12 Uhr <i>ganzjährig außer an Feiertagen</i>	Kopflinik—Sporthalle Schwabachanlage 6, Erlangen <i>Kursleitung: Kathrin Kinscher & Isabelle Teckenburg</i>	Isabelle Teckenburg 09131 85-40901 <i>bitte anmelden! GKV: Original F56-Verschreibung erforderlich</i>
Wassergymnastik Neustart am dienstags 9-10 Uhr 18. April 2023 <i>ganzjährig außer an Feiertagen</i>	Kopflinik—Bewegungsbad Schwabachanlage 6, Erlangen Hygienemaßnahmen aufgehoben	Wolf ABmus: 09131 771570 <u>bitte Teilnahme formlos kurz per Mail anmelden!</u>
Funktionsgymnastik mittwochs 17:30-18:30 Uhr <i>regelmäßige Kurse (10 Abende)</i>	Ergotherapie Schweizer Gördelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Wolf ABmus: 09131 771570 Reiner Schweizer: 09131 614000 <i>bitte anmelden!</i>

LSVT® **Einzel-Therapien** (Ärztliche Verordnung erforderlich / Termine nach Vereinbarung)

LSVT® BIG (Bewegungsabläufe)	Goerdelerstraße 14, Erlangen-Bruck	Ergotherapie Reiner Schweizer Telefon 09131 614000
LSVT® LOUD (Stimme & Sprache)	Henri-Dunant-Straße 4, Erlangen (im Rot-Kreuz-Bau)	Logopädie Anja Vonhausen Telefon 09131 9755280

Impressum: Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. · Regionalgruppe Erlangen · c/o Christine Enders (Leiterin) · Ebrardstr. 54 · 91054 Erlangen
Telefon 09131 9244461 & Wolf-Jürgen ABmus (stellv. Leiter) · Vogelherd 121 · 91058 Erlangen · Telefon 09131 771570 / Fax 771611
eMail RG-Leitung: erlangen@parkinson-mail.de · StuKrSpk Erlangen Höchststadt Herzogenaurach · IBAN: DE47 7635 0000 0015 0108 72


 Unsere Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern sowie aus Mitteln des Freistaats Bayern
 
 Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales