Rundbrief 53
September 2019

Parkinson Selbsthilfe OÖ
4204 Reichenau
Hausberg 11
Tel.: 0680 1279891
ooe@parkinson-oesterreich.at

Österr. Post AG Info.Mail Entgelt bezahlt
Abs: Parkinson SH OÖ, Hausberg 11, 4204 Reichenau

Sehr geehrtes Mitglied!

Nach dem letzten Rundbrief stand die Sommerpause vor der Tür. In diese wollten wir mit viel Schwung und Aktivität hineinstarten

Ausflug Landesverband OÖ

Am 16. Mai war die Rohrbacher Umgebung das Ziel unseres diesjährigen Vereinsausfluges, an dem 32 Personen teilnahmen. Um ein möglichst breites Spektrum an Interessen anzusprechen, standen gleich mehrere Ziele auf dem Programm.
Zuerst ging‘s in die Villa Sinnenreich, wo wir feststellten, wie schnell sich unsere Sinne überlisten lassen und wie leicht man sich täuschen kann.
Es war schon ein Erlebnis, wieder mal auf einer Schaukel zu sitzen, oder sogar schweben zu können (zumindest sah es so aus); und mit einer Umkehrbrille gelang es fast Keinem, eine Bohne mit dem Messer auf den Löffel zu bekommen.

Mit großem Genuss konnten wir mittags unseren Appetit im Stiftskeller Schlägl stillen, wo wir anschließend eine Stiftsführung bekamen.
Der dritte Höhepunkt war das Webereimuseum in Haslach. Dort konnten wir den Entstehungsprozess von der pflanzlichen Faser bis zum fertigen Stoff, auf laufenden Maschinen hautnah miterleben. Eine engagierte Führerin nahm uns mit ihren Erzählungen in die Vergangenheit mit und durch Erichs Ergänzungen, der lange auf solchen Maschinen gearbeitet hatte wurde das Ganze noch lebendiger.

Am Ende des Tages waren alle müde, aber voll von vielen schönen Eindrücken. Auch die vielen interessanten Gespräche gingen den Teilnehmern noch lange durch den Kopf und brachten Abwechslung in den Alltag.

10 Jahre Aktivtage in Bad Leonfelden

Heuer durften wir ein kleines Jubiläum feiern! Bereits zum 10. Mal fanden unter fachkundiger Leitung von Gabi und Hannes - denen wir auch auf diesem Wege noch einmal ganz herzlich danken wollen - die „Bad Leonfeldner Aktivtage“ statt. Zum Unterschied vom Vorjahr war unsere Selbsthilfegruppe dieses Mal wieder sehr stark vertreten. Ein klares Indiz dafür, dass wir immer noch mit viel Freude und Engagement an dieser Veranstaltung teilnehmen! Ein ganz besonderes Dankeschön gilt auch den TeilnehmerInnen, die mir Ihren jährlichen wiederkehrenden Beiträgen die Stimmung aufhellen und uns mit Ihrem Fachwissen in sportlichen, künstlerischen und kulinarischen Belangen viel Freude bereitet haben. Danke auch an unseren Fotografen für die vielen schönen Bilder!
Wir freuen uns schon auf 2020, wenn es wieder heißen wird: „Let´s go to Bad Leonfelden!“

SHG Vöcklabruck Helmut Fränzel

LSTV Big und Mattentraining machten
wir mit Hannes,
denn so gut wie er, keiner kann es!

Sigrid weckte mit Qi Gong unseren
Lebensgeist.
Auch wenn wir nicht wissen wie jede
Übung heißt.

Mit Gabi ging‘s kreativ und spielerisch zu
Wir waren gefordert, konnten nicht
kommen zur Ruh.

Auch Andrea leitete manche zur
Kreativität an.

Elfriede lehrte uns, was die Mimik
alles kann.

Salzhans gab uns tiefe Einblicke in sein Leben.
Sich selbst und Parkis zu helfen war sein Bestreben.

So wurden nach langem Tüfteln die Smoveys geboren.
Heute haben sie viele zum Lieblingsportgerät erkoren.

Hans lehrte uns auch die „Macht der Pause“,
damit das Leben weitergeht wie eine Sause.

Er präsentierte uns seine Videos und Lieder.
Beim Smovey-Training machten wir mit
immer wieder.

GUE unterrichtete uns im Gemüseschnitzen.
3 Stunden hatten wir Spaß, kamen fast ins Schwitzen.

Küche, Personal und das Wetter waren
ausgesprochen wunderbar.
Wir danken Gabi und Hannes und freuen uns
auf´s nächste Jahr.

Sylvia Doringer

Etwas Besonderes ist es, wenn man miterleben darf, wie sich Ehepaare über Jahre ermutigen und unterstützen. So freut es uns, dass auch bei den Aktivtagen immer mehrere Ehepaare dabei sind.

Eine Ehrung gab es anlässlich des 10-jährigen Bestandes der Aktivtage: Das Ehepaar Inge und Fred Dorl war als Einziges lückenlos 10 mal anwesend.
Herzliche Gratulation!

Ausflug Linzer Gruppe

Am 18. Juli war die Gruppe Dornach bei Andrea u. Josef Hackl zu einem gemütlichen Nachmittag eingeladen. Der Wettergott hat es gut mit uns gemeint, dass wir im Freien sitzen konnten. Wir waren 11 Personen die unterschiedlich mit Bahn oder Auto nach Kefermarkt kamen. Wir verbrachten einen gemütlichen Nachmittag bei Speis u. Trank und natürlich wurde auch über Gott und die Welt gesprochen. Dank an Familie Hackl.

Inge Dorl

Terminänderungen in Steyr

Die Gruppentreffen finden ab September jeweils an einem Montagnachmittag von 14:00 – 16:00 Uhr statt.

Ort wie bisher: Steyr, Münichholz
Karl-Punzer-Straße 60 a, Freizeit- u. Kulturzentrum

Gruppentreffen 14.00 – 16.00 Uhr am:
09. September, 28. Oktober, 25. November

Weihnachtsfeier am 16. Dezember um 11 Uhr
im GH zur Linde, Panholzer, Kleinraming.

NEU:

„Den Körper in Schwung bringen mit Musik“ **4 Einheiten mit Lucie Bayer**

Jeweils 14.45 – 15.45 Uhr am:
14. und 28. Oktober, 11. und 25. November

Gäste aus anderen Gruppen sind herzlich willkommen
Es kann jeder mitmachen. Die Teilnahme ist gratis, bestimmt aber nicht umsonst.
Lucie stellt sich sehr gut auf unsere Bedürfnisse ein.
Es profitieren unser Körper, der Geist und die Seele!

Für Rückfragen, evt. Anmeldungen bin ich erreichbar unter 0664 13 66 240.

Sylvia Doringer

Ärztevortrag in Ried / Innkreis

Die Gruppe Ried im Innkreis lädt ein zur Informationsveranstaltung über **„Parkinson – Fragen und Antworten mit Betroffenen“**

Referent: Neurologe Dr. Stefan Högler

Zeit: Mittwoch, 11. September 2019 um 14:00

Ort: Katholisches Bildungszentrum
St. Franziskus, Riedholzstr. 15a, 4910 Ried

Information: Gottfried Stelzhammer,
Tel: 0650 9273791 Email: g_stelzhammer@aon.at

Die Parkinson Selbsthilfe OÖ bittet um Unterstützung

Inzwischen sind es 32 Jahre, dass sich die Parkinson Selbsthilfe OÖ für die Anliegen von Parkinson PatientInnen und deren Angehörige einsetzt. Ohne den Einsatz von vielen fleißigen Helfern und Unterstützern in OÖ und darüber hinaus wäre das nicht möglich gewesen. Vielen Dank an alle, die sich dafür einsetzten.

Trotzdem geht es nicht ohne Geld und da wir heuer an unsere finanzielle Grenze gekommen sind, möchten wir alle, die uns unterstützen wollen bitten, dies mit beiliegendem Zahlschein zu tun. Vielen Dank dafür.

Wir grüßen Sie herzlich
Gabi und Johannes Bauer

Fragen und Antworten

Neurologin
Dr. Michaela Steffelbauer

Ist es richtig, dass Gleitsichtbrillen für ParkinsonpatientInnen ungeeignet sind?

Sehstörungen und Augenprobleme können in direktem Zusammenhang mit der Parkinsonkrankheit (z.B. Verschwommensehen trotz normaler Sehschärfe, Doppelbilder, Leseprobleme, vermindertes Kontrastsehen, Störung der visuell-räumlichen Verarbeitung etc.), der medikamentösen Therapie, aber auch einfach altersbedingt oder eine eigenständige Erkrankung sein.
Nun zum Thema Gleitsichtbrille: Damit man mit einer Gleitsichtbrille gut sehen kann, müssen die Gläser perfekt geschliffen sein. Denn für den Blick in die Ferne dient der obere Bereich der Gläser, zum Lesen dient der untere Bereich der Gläser. Sitzt die Brille nicht richtig, „verrutscht“ der Blick oder hält man den Kopf schräg, so geht der Blick nicht mehr korrekt durch die jeweilige optische Zone des Glases und die Sicht wird undeutlich.

Ist der Lesebereich der Gleitsichtgläser noch dazu eher klein oder sehr weit unten angesiedelt (abhängig von Glasform und Brillengestell), dann müssen die Augen besonders genau zielen, damit der Blick genau durch die Lesezone der Brille geht.
Da sich bei Parkinsonbetroffenen die Kopf- und Körperhaltung über die Jahre oft verändert, passen Blickrichtung und Gleitsichtbrille dann oft nicht mehr richtig zusammen.
Eine gute Beratung beim Augenfacharzt und Optiker sind zu empfehlen.

Informationsveranstaltung „Leben mit Parkinson“

Kepler Universitätsklinikum Med Campus III.
Krankenhausstraße 9 4021 Linz

23. Oktober 2019

14:00 - 17:00 Uhr

„Unterstützt durch die Medizin“

Prim. Univ.-Prof. Dr. Gerhard Ransmayr, Vorstand der Klinik für Neurologie

„Unterstützt durch Aktivität“

Prim. MR Dr. Rüdiger Kisling, MSc Vorstand der Klinik für Remobilisation und Nachsorge

PAUSE MIT BRÖTCHEN UND KUCHEN

„Unterstützt durch die Psyche“

Mag. phil. Dr. rer. nat. Alexandra Fuchs Leiterin Abt. Klinische- und Gesundheitspsychologie

„Unterstützt durch die Selbsthilfe“

Präsident Parkinson Selbsthilfe OÖ Johannes Bauer

„Interaktiver Part mit Mobilitätstrainer Salzhans“

Johann Salzwimmer, Parkinson Betroffener, Erfinder der Smovey Ringe

Mit freundlicher Unterstützung von abbvie