

# Rundbrief 40

## September 2016

## Parkinson Selbsthilfe OÖ



4204 Reichenau

Hausberg 11

Tel.: 0680 1279891

ooe@parkinson-oesterreich.at

**Abs: Parkinson SH OÖ, Hausberg 11, 4204 Reichenau**

Liebes Mitglied!

Es freut uns, wenn wir Berichte von Ortsgruppen und Mitgliedern bekommen, wo man sieht wie ein Leben auch mit Parkinson viele schöne Seiten hat.

Wie Gemeinschaft, Beziehung und gemeinsame Aktivitäten wertvolle Dinge hervorbringen, die von Krankheit unabhängig sind.

Solche Berichte helfen nicht nur denen, die etwas Schönes erlebt haben, dieses länger im Gedächtnis zu behalten, sondern auch andere werden dadurch ermutigt.

Diese Ermutigung wünschen wir Ihnen mit den folgenden Berichten, außerdem wollen wir Sie über einige Veranstaltungen in nächster Zeit informieren.

### **Ausflug Gruppe Ried**



Am 16. Juni veranstaltete die Gruppe Ried einen Ausflug, an dem 17 Mitglieder teilnahmen. Obmann Hermann Renner hatte wieder alles bestens organisiert und bemühte sich auf herzliche Weise, dass sich alle wohlfühlten. Mit dem Bus fuhren wir nach Gmunden, wo es Zeit für einen Spaziergang auf der Seepromenade, bzw. für Kaffee und Kuchen gab. Weiter ging es mit dem Schiff nach Ebensee, dort stärkten sich alle bei einem guten Mittagessen. Anschließend stand der Langbathsee auf dem Programm. Bei herrlichem Wetter spazierten mehrere um den See, einige nutzten das kühle Nass, um etwas Abkühlung für ihre Füße zu bekommen.

Nachdem alle beim Hüttenwirt ihren Durst gestillt hatten wurde die Rückfahrt nach Ried angetreten.

Es herrschte Begeisterung bezüglich des netten Ausfluges bei wunderbarem Wetter.

Obmann Renner gab noch Informationen für die nächste Zeit und wünschte allen einen erholsamen Sommer.

Gruppe Ried im Innkreis

### **Gruppe Rohrbach**

Im Rahmen des Gruppentreffens am 12. August war Logopädin Frau Stribl Silvia zu Gast.

Sie ging gezielt auf Mimik, Schluckstörungen, sowie die immer leiser werdende Stimme ein.

Sie zeigte mögliche Übungen, die man jederzeit ohne viel Aufwand machen kann. Außerdem wurden Hilfsmittel gezeigt und erklärt, die zur Erleichterung des Alltages beitragen.

Die 14 Teilnehmer waren sehr interessiert und es kam zu einem regen Erfahrungsaustausch.

Christine Matschi

### **Prädikat: empfehlenswert**

Fünf zusammen gewürfelte Abenteuerlustige aus dem zwischenzeitig still gelegtem Gerschlager-Forum beschließen zum näheren Kennen lernen, drei Tage gemeinsam zu verbringen. Es sind ein Teil der User, die sich auf Grund des Forums näher gekommen sind und sich zwischenzeitig persönlich getroffen haben bzw. einen persönlichen Erstkontakt wünschen.

Die große Frage ist, wo trifft man sich zu solchem Anlass? Meine vorgeschlagene Wellness-Hotel-Variante löste sich im Nichts auf, als der Vorschlag kam, sich doch auf einer abgeschiedenen Alm zu treffen. Ja, Bingo, ein Gelegenheit die für mich so schnell nicht wieder kommt, zumal ich bis dato keine Anhänger für diese Art des Urlaubes gefunden habe. Als mir dann mitgeteilt wurde, dass es lediglich Solarstrom für das Licht gibt, aber kein Strom aus der Steckdose kommt und es definitiv kein Netz gibt (unvorstellbar!), war ich etwas skeptisch. Unter der Devise „wenn nicht jetzt, dann nie!“ blieb ich bei meinem Entschluss treu, daran teil zu nehmen.

Rasch herrschte unter den fünf Gleichgesinnten Einigkeit, die abgeschiedene Hütte am Schwarzensee sei der ideale Treffpunkt, um uns entweder näher zu kommen oder die Erkenntnis zu erlangen, dass die persönlichen Vorstellungen voneinander überbewertet waren.

## Fakten:

- 5 Personen
- 15 Jahre Altersunterschied
- Vitalität: drei davon noch relativ agil, zwei davon konditionell etwas darunter.

Eine Kombination, mit der durch Organisation und Einfühlungsvermögen eine wunderschöne Freizeitgestaltung umsetzbar ist.



### Was ist daraus entsprungen?

Natur pur, welche die Hütte und ihre Umgebung zu bieten hatte

Sightseeing Salzkammergut  
tiefsinnige nächtliche Gespräche  
Keine Minute Langeweile  
Freundschaft

### Was war uns besonders wichtig?

Offenheit, verbunden mit absoluter Vertraulichkeit  
gegenseitiges Verständnis unter Berücksichtigung  
unserer Lebensgeschichten

Jeweiliger Umgang mit einzelnen Symptomen  
Das Leben mit MP und annehmen der Krankheit  
Umgang mit Tiefschlägen

### Resüme:

Tiefe Einblicke in Einzelschicksale  
Wertvolle Tips mit dem Umgang der Krankheit  
Sportliche Möglichkeiten  
Stärkung von Persönlichkeiten  
Vermittlung von Lebensqualität trotz MP  
Bedürfnis, das Treffen zu wiederholen.

### Empfehlung:

Wenn sich annähernd Gleichgesinnte finden, empfehle ich unbedingt es uns gleich zu tun. Es ist ein Seele baumeln lassen, ohne Hemmungen eigene Befindlichkeiten zu diskutieren und gestärkt daraus hervor zu gehen.

Für mich selber kann ich nur sagen, es hat mir unheimlich gut getan, die Teilnehmer sind mir noch näher gekommen und ich habe die Gewissheit, wenn es mir ganz schlecht geht, dann habe ich Freundinnen, die mich stützen werden.

In schöner Erinnerung an wundervolle Tage  
Ulrike

## Vöcklabruck



Inmitten von Schwierigkeiten liegt immer eine Insel von Möglichkeiten!

Wir betrachten die Bewegung mit Smovey als eine geeignete Art um mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl zu bekommen.

Mit Geduld und Humor zeigt uns unsere Trainerin, wie wir die Ringe anwenden können. Es macht Spaß, dies gemeinsam zu tun. Wer will, kann gerne mitmachen! Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Karl und Elfi Ederer

## Termine

### Enns

Am Samstag, dem **24. 9.** werden wir beim Gesundheits - & Umweltag in der Stadthalle Enns, durch Gruppenleiter Johann Aberl und Gabi mit einem Informationsstand vertreten sein.

### Linz

#### **Info - Veranstaltung im Med Campus 3 (ehemaliges AKh Linz)**

Wir möchten Sie einladen, dieses Angebot, am **10. 10.** zu nutzen, wo es wieder aktuelle Informationen von ärztlicher Seite aber auch von der Parkinson SH OÖ gibt. **Eine Einladung liegt bei.**

Das reguläre Treffen in **Linz Dornach** findet trotzdem am **6. 10.** statt. Aufgrund der Gruppengröße gibt es im **November ein zweites Treffen, am 17. 11.**

### Bad Ischl - Leiterwechsel

Martha Laimer wird ihre Funktion, die sie mit viel Engagement ausübte, am Dienstag, dem **4. 10.** um 14:30 an Ihren Stellvertreter Günther Wagenthaler übergeben.

### Rohrbach

Das Gruppentreffen findet dieses Mal eine Woche früher, also schon am **7. 10.** um 14 Uhr statt.

### Ried - Leiterwechsel

Nach einigen Jahren mit viel Einsatz möchte Gruppenleiter Hermann Renner, am **12. 10.** um 14 Uhr seine Funktion an seinen Nachfolger übergeben.

Wir grüßen Sie herzlich  
Gabi und Johannes Bauer