Wir treffen uns immer an einem Dienstag im Monat
von 16.00 bis 17.30 Uhr im MuM

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationenhaus
und Mütterzentrum e. V.
Gescherweg 75
48161 Münster

MUM
Mehrgenerationenhaus
und Mütterzentrum

www.mum-muenster.de

Von 15 bis 16 Uhr gibt es die Möglichkeit,
im MuM Kaffee und Kuchen zu genießen.

Das MuM ist mit den Buslinien 11 und 22 erreichbar, Haltestelle Gescherweg oder Toppheide.

An welchem Dienstag das Treffen jeweils stattfindet,
wird auf dieser Homepage bekanntgegeben.

www.parkinson-selbsthilfe-muenster.de



Wer möchte, wird von mir aber auch gerne
per E-Mail benachrichtigt.

Elke Oppenauer
0162-2580622
kontakt@parkinson-selbsthilfe-muenster.de

Parkinson SelbstHilfeGruppe Münster

www.parkinson-selbsthilfe-muenster.de

Es kommt im Leben nicht darauf an, gute Karten zu haben. Es kommt darauf an, auch mit schlechten Karten gut zu spielen.

Robert Louis Stevenson

Wir können an unserer Erkrankung nichts ändern, aber wir können voneinander lernen, gut damit umzugehen. Und genau dabei kann eine Selbsthilfegruppe Unterstützung bieten.

Wir treffen uns einmal pro Monat und tauschen uns nicht nur darüber aus, welche guten (und schlechten) Erfahrungen wir mit Ärzt*innen, Medikamenten, Hilfsmitteln, Therapien, Reha-Maßnahmen, … gemacht haben. Viel wichtiger ist die Frage:

Was kann ich selber tun, damit es mir besser geht?

Gemeinsam könnten wir uns z. B. folgende Fragen stellen:

- Welche Bewegungsangebote nehme ich wahr? Was tut mir gut?
- Wie kann ich ohne großen Aufwand kleine Bewegungseinheiten in meinen Alltag einbauen?
- Belastet mich ein Tremor? Wann tritt er auf? Kann ich ihn vermeiden?
- Stress ist ein Dopaminräuber. Was kann ich tun, um Stress zu reduzieren?
- Hat sich mein Gewicht durch die Medikamente verändert? Ist das ok für mich oder möchte ich daran etwas ändern?
- Was kann ich nicht mehr oder nicht mehr so gut wie früher? Kann ich das akzeptieren?
- Gibt es etwas, das ich jetzt besser kann – oder für das ich jetzt mehr Zeit habe? Kann ich das genießen?

Außerdem gibt es viel Raum für eigene Fragen und Ideen.