WELTPARKINSONTAG 2022
GEMEINSAM UND NICHT EINSAM
BUNDESWEITE WALKINGAKTION
VOM 11. APRIL BIS 11. JUNI

WWW.SCHLUSS MIT PARKINSOMN.DE

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- der Schwingring smovey ist eine Erfindung von einem österreichischen Parkinsonpatienten zur Verbesserung seiner eigenen Beweglichkeit

AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON
Gemeinsam aktiv werden
statt gegeneinander arbeiten
Weltparkinsontag 11.04.2022
DAS ORIGINAL
smovey

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Welt-Parkinson-Tag
2022

PD AVENGERS

Copyright freemade consulting

Weltparkinsontag 11. April 2022

Der Weltparkinsontag ist am 11. April aber wer hat nach den Negativmeldungen seit 2020 mit Schlagzeilen über Corona jetzt über den Überfall von Putin auf die Ukraine und die Sorge nicht in einen Weltkrieg hineingezogen zu werden, noch ein offenes Ohr für die Parkinsonkrankheit mit der immer mehr Mitbürger und Familien betroffen werden, obwohl diese sich im Hintergrund rasant steigert. Waren es vor 2-3 Jahren noch um die 250.000 Parkinson-Betroffene in Deutschland sind aktuell über 500.000 Mitbürger, in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die die Diagnose Parkinson erhalten haben. Fachleute befürchten eine Verdopplung bzw. Verdreifachung der Parkinson Erkrankten und sprechen sogar von einer Pandemie. Es gibt heute unterschiedliche Vermutungen woher Parkinson kommt, aus dem Darm, durch Umweltverschmutzung usw. und eine Antwort, wie behandle ich Parkinson das die Krankheit gestoppt, verlangsamt oder gar wieder zurückgesetzt wird, gibt es bis heute keine wissenschaftliche Bestätigung. Zum größten Teil kommen heute noch Medikamente und Wirkstoffe zum Einsatz, die vor 40/50 Jahren entwickelt wurden und leider nur die Auswirkungen der Parkinsonerkrankung unterdrücken. Jedes Medikament hat leider auch Nebenwirkungen mit denen die Parkinsonbetroffenen leben müssen und es kommt irgendwann der Zeitpunkt wo der Arzt sagt " Sie sind austherapiert" spätestens dann kommt die THS Tiefenhirnstimulation in Betracht. Die THS kann den Parkinsonverlauf nicht heilen, hilft dass man dadurch weniger Tabletten benötigt und damit auch weniger Nebenwirkung erlebt.

Mit der Ernährung kann Parkinson positiv Beeinflusst werden.

Die Hauptstellschraube, die jeder Patient zur Verbesserung seiner Parkinsonsituation in seiner eigenen Hand hat, ist Sport.

Nachweisbar gelingt heute einzig und alleine durch Sport und Bewegung den Parkinsonverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität durch Verbesserung der Beweglichkeit solange wie möglich zu erhöhen.

Nun haben sich alle Parkinsonorganisationen zum Weltparkinsontag zu Aktionen um das Thema: "Schluß mit Parkinson" entschlossen und folgende Forderungen aufgestellt:

Copyright freemade consulting

- **Unsere Forderungen:**
- Eine der wesentlichen Forderungen ist, die Ausweitung und Verstärkung der Parkinson Forschung, um wirksamere Medikamente, alternative Methoden und Wege zu entwickeln.
    - Hierzu bitten auch wir Sie , wie zur Zeit viele andere bedingt durch die Ereignisse berechtigte Spendensammler, in dieser noch für jeden von uns allen nie erlebten turbulenten Zeit, uns mit Spenden zu helfen, um die wissenschaftliche und alternative Forschung zu unterstützen.
- Kampf den Pestiziden und der Umweltvergiftung die einen nicht unwesentlichen Anteil an den steigenden Erkrankungszahlen haben.
- Unterstützung und Verstärkung der Bewegungssportarten wie Radfahren, Tischtennis, Schwimmen, Walken, Joggen, Boxen, Tanzen und Meditation, Yoga usw.

Gerade der Wegfall von gemeinsamem Sport in der Coronazeit hat bei vielen Parkinson Patienten aber auch bei der Gesamtbevölkerung zur teilweise massiven Verschlechterung Ihrer persönlichen Krankheitssituation und damit für alle Betroffenen und Angehörigen, zur Verschlechterung der Lebensqualität geführt.

Zusätzlich kommen die Physischen Belastungen durch Corona und Krieg mit zigtausend unschuldigen Toten, Millionen von Flüchtlingen, die alle ein Recht auf Leben haben und die Gefahr eines möglichen Weltkrieges dazu. Besonders bei Parkinsonpatienten spielt folgender Gedanke eine nicht unwesentliche Rolle: Parkinson verschlechtert sich leider von Jahr zu Jahr und Dinge die ich heute noch erledigen könnte (wenn es die momentane Situation erlauben würde) gehen in 1 -2 Jahren aus Krankheitsverlaufssituation nicht mehr.

Alle Parkinsongruppen wollen zum Weltparkinsontag durch Bewegungs- Aktionen in der Zeit vom 11.04 bis 11.06 auf Ihre Situation aufmerksam machen. Unter dem Slogan “ Schluss mit Parkinson“ sammeln Parkinsonpatienten und Freunde bei Bewegungsprojekten “ AKTIVZEIT Minuten“. Ziel ist es mit AKTIVZTEIT Minuten über 500.000 zu sammeln

AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON

AktivZeit“ in Kürze – Worum es geht Das Ziel unserer Kampagne ist es, gemeinsam mit Gruppen und Vereinen im deutschsprachigen Raum 500.000 Minuten aktive Zeit zu sammeln. Die Zahl steht für die Anzahl der an Parkinson erkrankten Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die aktive Zeit kann allein oder in Gruppen zum Beispiel durch Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tischtennis oder Gymnastik absolviert werden. Die Minuten werden auf einer Online Plattform eingetragen, wo der Fortschritt stets aktuell verfolgt werden kann. Gleichzeitig können Spenden für Parkinson-Organisationen gesammelt werden. Unsere Kampagne soll einen Beitrag dazu leisten, die Krankheit Parkinson mehr in der Öffentlichkeit bekannt zu machen, den vielen persönlichen Schicksalen hinter den Zahlen ein Gesicht zu geben und Organisationen miteinander zu vernetzen. Vor allem aber wollen wir Bewegung fördern, denn sie ist neben der Medikation die wichtigste Therapie für die Betroffenen. Mehr Infos über „AktivZeit“ gibt es auf unserer Kampagnen-Homepage **www.aktivzeit.org**

copyright by freemade consulting weitere Infos
www.freemade.de/www.smofit.de

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- **Bundesweite einheitliche Aktion von den deutschsprachigen PD Adventures initialisiert**
- **Durch Bewegungsprojekt AktivZeit Minuten sammeln unter www.aktivzeit.org**
  - **Jeweils ca. eine Stunde Walk mit Bewegungsübungen mit den Schwingringern smoveys**
  - **Für Mitbürger und Parkies nicht so gut zu Fuß sind und fürs Publikum Bewegungsübungen auf einer**
    Wiese am Start bzw. Endpunkt des Walks

  - **Integration aller örtlichen Parkinsonselbsthilfegruppen**
  - **40 sets smoveys stehen zur Leihe zur Verfügung**

  - **Walkeinladung für Parkinsonbetroffene und Angehörige und auch für Jedermann ob Jung oder Alt der Spaß an Bewegung hat**

  - **Örtliche smovey Trainer Integrieren**
  - **Jede Walkingstation bekommt smoveys für diese Aktion**
  - **Walk Kostenfrei**
  - **Spendenbox für Parkinsonforschung wird aufgestellt**

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- **Geplante Walk events mit den jeweiligen Parkinsonselbsthilfegruppen und freemade**
- 10. April Sonntag Kick Off Walk zur AktivZeit Challenge Eröffnungs-Walk Frankfurt Mainuferpromenade 16.00 - 17.30 Uhr Steffi Wanner und Christian Beilke
- 15. April Karfreitag 1500 – 16.15 Uhr. Walk in Moers Treffpnkt Hotel van der Valk Melani Koch/Birgit Lange
- 16. April Ostersamstag Walk Klostergarten Kamp-Lintfort 11.00-12.15 Uhr mit Melanie Koch
- 22. April Freitag 18.00 -19.30 Uhr Walk im Stadtpark Rheinberg Melanie Koch und oder Petra Kubaschek
- 24.April Sonntag 15.00-16.15 Uhr Oberhausen Kaisergarten Melanie Koch
- 29. April Freitag 18.00 - 19.15 Uhr Zechenpark Kamp-Lintfort Melanie Koch

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

- **Geplante Walk events mit den jeweiligen Parkinsongruppen und freemade**
- 01. Mai Sonntag 14.00 – 15.15 Uhr Moers Jungbornpark Birgit Lange
- 06. Mai Freitag 18.00 – 19.15 Walk im Stadtwald Krefeld Melanie Koch Walking Leiterin
- 07. Mai Walk 11.00 - 12.15 in Goch Kessel Kirche .15 Uhr Silke van Beuningen
- 13. Mai 18.00 -19.30 Uhr Walk n Duisburg Regattastrecke Melanie Koch
- 15. Mai Gesundheitstag in Xanten 2 Walks 11.00- 12.00 hr und 14.00-15.00 Uhr Petra Kubascheck, Birgit Lange
- 22. Mai Sonntag 15.00 – 16. 15 Uhr Wesel Rheinwalk Silke van Beuningen
- 03. Juni Freitag 18.00 –19.15 Uhr Haus am See Geldern van Beuningen

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

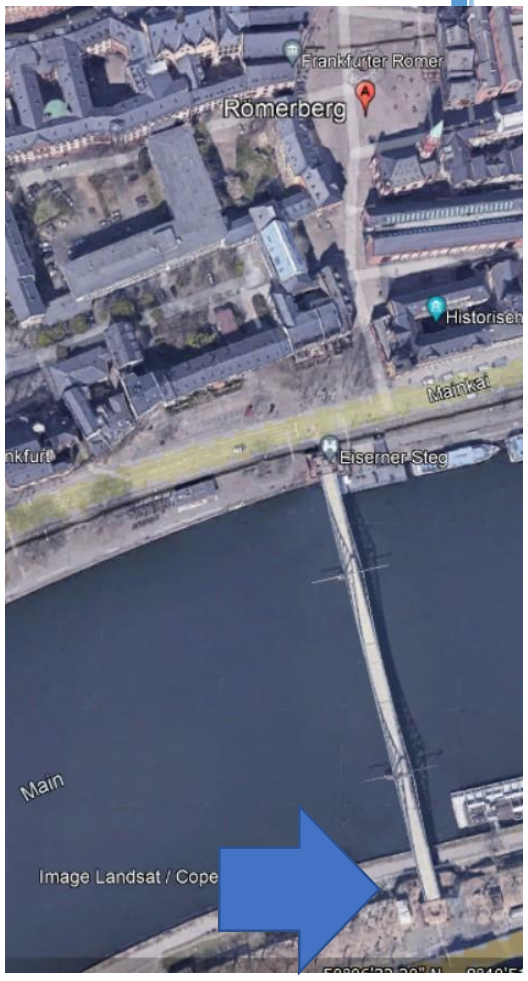
- Geplante Walk events mit den jeweiligen Parkinsongruppen und freemade

- Stuttgart
- München
- Hamburg
- Celle
- Lüneburg
- Münster
- Ibbenbüren
- Hannover
- Nürnberg
- Berlin Abschlußevent

Bist du bereit?
Bald geht es los!
11.4.-11.6.2022
AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Plakat Beispiele



Mehr Infos zum Arzneiverordnungs-Report

Mehr Infos zum Gesundheitsnetzwerk

AUSGABE 4/2017 3

inKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Schwingringe verbessern die Beweglichkeit

Sport und Bewegung verbessern bei Parkinson erheblich die Lebensqualität.

Mit 50 Jahren erhielt Detlev Friedriszik die Diagnose Parkinson. Da bei Parkinson neben der Medikation als zweite Behandlungssäule Sport und Bewegung sehr wichtig sind, suchte er nach einem geeigneten Trainingsgerät und stieß dabei auf das Vibroswingsystem „smovey". Ein Tennislehrer, der selbst an Parkinson erkrankt war, hatte diesen mit Stahlkugeln gefüllten Schlauch entwickelt. Friedriszik verbesserte durch das Training seine Beweglichkeit und sein Gleichgewicht. Er konnte durch die Bewegung der Kugeln auch bis heute das sogenannte Einfrieren beim Gehen – eine vollständige Bewegungsblockade – verhindern. Inzwischen setzen viele Parkinsonerkrankte die smoveys erfolgreich ein. Gemeinsam mit seiner Frau, die sich zur smovey-Trainerin hat ausbilden lassen, überzeugte Friedriszik nicht nur Kliniken und physiotherapeutische Praxen, die Ringe in der Therapie einzusetzen. Mittlerweile wird das Schwingsystem auch an Schulen und in Kitas eingesetzt – über das ehrenamtlich geführte Projekt „Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein" konnten bereits 22 Kitas und 20 Schulen über Sponsoren in positive Schwingung versetzt werden. •

Smoveys sind auch an 20 Schulen im Einsatz.

Erfahrungsbericht von Detlev Friedriszik

copyright by freemade consulting weitere Infos
www.freemade.de/www.smofit.de

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

AKTIV ZEIT Challenge Schluss mit Parkinson

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

NRZ

Adresse dieses Artikels:
https://www.nrz.de/staedte/rheinberg-xanten-umland/rheinberg-ringe-schwingen-auf-dem-rheindeich-id214906679.html

SPORT IM PARK

Rheinberg: Ringe schwingen auf dem Rheindeich

23.07.2018 - 17:11 Uhr

Der Smovey-Walk ist beliebt.

Foto: sass

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Gesunde Kinder lernen besser

Landrat Ansgar Müller und Bürgermeister Frank Tatzel probierten neue Smovey-Ringe in der Schule am Deich aus.

VON JULIA MARIE BRAUN

RHEINBERG Frisches Obst und Gemüse zum Frühstück, Bewegung und Austoben in der Pause zwischen den Schulstunden, den eigenen Körper kennenlernen und auf sich achten. Weil das wichtig für die Gesundheit ist, achtet die Grundschule am Deich besonders darauf, den Schülern gesunde Ernährung und Spaß an der Bewegung beizubringen. Gemeinsam mit Detlef Friedriszik, der seit mehr als zehn Jahren an Parkinson leidet, haben sie einen neuen Schritt gemacht.

Morgens, wenn die Schule in Wallach losgeht, kommen viele zu Fuß oder mit dem Fahrrad. „Gott sei Dank werden die Kinder nicht ins Auto gesetzt und vor den Schulhof gefahren und sie müssen kaum einen Meter noch gehen", sagt der Kreis Weseler Landrat Ansgar Müller, als er die Schule am Deich am Dienstag besucht. Dass die Kinder sich auf dem Schulweg bewegen würden, sei schon viel wert. Aber auch die Grundschule am Deich tut vieles für die Gesundheit der kleinen Schüler.

Jeden Mittwoch gibt es Weintrauben, Äpfel und Kohlrabi. Das wird von Eltern und Viertklässlern geschnitten und in der Frühstückspause können sich die Kinder die Leckereien im Forum holen. Den Kindern schmeckt das und sie gehen danach gestärkt in die Pause nach draußen. Für viele heißt es dann: austoben. Am Klettergerüst, auf dem Roller aus der Spiele-Garage oder Rennen über die Wiese und den Schulhof.

Wenn es regnet, sind die Kinder traurig. Weil sie dann nicht auf den Schulhof gehen und mit ihren

Unter Anleitung von Trainerin Miriam Rulofs (dunkles T-Shirt) agierten die Kinder beim Training mit den Smovey-Ringen. Landrat Ansgar Müller (im Hintergrund) machte mit.

RP-FOTO: OLAF OSTERMANN

draußen aber immer mal wieder nass ist, haben die Kinder etwas gefunden, womit sie auch im Klassenraum spielen können. Die sogenannten Smovey-Ringe, die man hin und her schwingen kann. Der Rheinberger Detlef Friedriszik, der diese Ringe an die Schule vermittelt

seinen Körper kontrollieren, wenn er die Ringe schwingt. Ohne sie läuft der an Parkinson erkrankte Alpsrayer leicht gebeugt und seine Hände zittern.

Auch die Mädchen aus der Grundschule finden die Smoveys super. Sie rasseln damit, hüpfen und können

sieren. Mit ihrer Trainerin Miriam Rulofs, die nachmittags die Kinder betreut, haben sie eine Tanz-Choreographie erarbeitet und zeigen auch anderen gerne, was sie können. Am Dienstag haben sie mit den Smoveys getanzt, oft tanzen sie

INFO

Gesundheitserziehung – Teil des Schulprogramms

Schulprogramm Schulleiterin Michaela Joost und ihre Kolleginnen möchten mit der Gesundheitserziehung den Kindern eine gesundheitsdienliche Lebensweise und Lebenswelt nahebringen im Hinblick auf ihre physische, psychische und soziale Gesundheit. Gesundheitserziehung ist Teil des Schulprogramms. Das Konzept steht auf mehreren Säulen: Ernährung, Entspannung und natürlich Bewegung.

Besuch Nicht nur Landrat Ansgar Müller informierte sich am Dienstag über die Gesundheitserziehung, auch Bürgermeister Frank Tatzel und Stefanie Kaleita, stellvertretende Fachbereichsleiterin Schule-Sport-Kultur, waren mit dabei.

bleibt, Freude daran zu haben, sich zu bewegen", sagt Landrat Müller. Weil ihm etwas an der Gesundheit der Menschen in der Region liegt, besucht er in diesem Jahr Schulen, Kindergärten und Altenheime. In Wallach konnte er sich von den Smovey-Ringen überzeugen.

Aber nicht nur die gibt es in Wallach: ein neues Klettergerüst steht seit Dezember, die Kinder lernen ihren Körper kennen und wissen dank Klaro vom Projekt „Klasse 2000", wie zu viel Fernsehen und Pommes und zu wenig Bewegung auf sie wirken. Schulleiterin Michaela Joost freut sich, dass ihre Schü-

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

freemade Hilfe zur Selbsthilfe / SmoFit Fit durch Bewegung
mit dem Walking- und Bewegungsangebot auf der Laga

Copyright freemade consulting

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

Kurparkeröffnung
mit walken und
Bewegungsübungen

ng mit
Walken

Co

AktivZeit Challenge Schluss mit Parkinson

freemade swing, move & smile mit smoFit Fit durch Bewegung

www.freemade.de / www.smofit.de

Marianne und Detlev Friedriszik
Johannes Laers-Str. 55
47495 Rheinberg
info@freemade.de
Tel: 02843 990338

www.freemade.de und www.smofit.de

freemade Aufgabe :

Menschen in positive Bewegung bringen
Durch Bewegung Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität
Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Physio- Ergotherapeuten, KLINIKEN
KITAS; Schulen, Senioreneinrichtungen und Vereine mit Reha Angebote
Kinderbewegungsprojekt:“ Mehr Bewegung für unsere Kinder am Niederrhein“
Ehrenamtlich durchgeführtes Projekt mit inzwischen 20 Schulen und 28 KITAS
Freemade ist Bewegungspartner auf der Landesgartenschau 2020 in Kamp-Lintfort
Leuchtturmprojekt bei den Leadern: Musterstadt Rheinberg Bewegt Jung und Alt
Homewohnanlage Genotrend Niederrheinmit Bewegungszentrum

ade consulting

JuPa
Junge Parkinsonkranke
Rheinland-Pfalz
AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON
YUVEDO FOUNDATION
PETRA RIMEK
PERSONAL TRAINING
RADIOOHRWURM
ON AIR
Geht ins Ohr
bleibt im Kopf
projekt:tanz
Tanzen mit Parkinson
pd
-info
.net
neuro werkstatt
PARKINSON PATE
Klinik für
Neurologie
PARKINSON
Youngster
für Selbsthilfe und Bewegungsstörungen e.V.
Wir gehen leben –
kommst du mit?
Drums Alive
dP
Deutsche Parkinson
Vereinigung e.V.
Landesgruppe Brandenburg
DER junge
PARKINSON
Tanz den
Batman

PARKINSonLINE e.V.
Parkinson-Selbsthilfegruppe im Internet

AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON

Nina's pd toolbox

Live fit anywhere

Hilde-Ulrichs-Stiftung
Aktives Leben mit Parkinson

MIRJAM MICHAELIS
Yoga von Herz zu Herz

Parkinson Stiftung

Fit trotz Parkinson

Universitätsklinikum Erlangen

PING PONG PARKINSON

Freemade®
swing, move & smile

PARKINSON JOURNAL
Der Parkinson Blog
www.parkinson-journal.de

LH
Living our Health®

move4YPD
Move for Young Parkinson Disease

tanzt®

jup
Jung & Parkinson

PD AVENGERS

Bist du bereit?
Bald geht es los!
11.4.-11.6.2022
AKTIVZEIT
SCHLUSS MIT PARKINSON

AKTIVZEIT

SCHLUSS MIT PARKINSON

DIE GLOBALE BEWEGUNG

BEWEGEN

AUFKLÄREN

VERNETZEN

www.aktivzeit.org

START ZUM WELTPARKINSONTAG AM 11.4. 2022

Beiträge:

ARD:

http://www.ardmediathek.de/tv/ARD-Buffet/Gr%C3%BCn-ist-die-Farbe-die-Marianne-Friedri/Das-Erste/Video?documentId=30559402&bcastId=428628

YouTube:

https://www.youtube.com/watch?v=mmN-XUw9CGk

https://www.youtube.com/watch?v=1iMwp5nj2GI
Benefizwalk.
https://youtu.be/NkwxxK7UHrg
Smovey Wirkungsweise
https://youtu.be/nyIS0qunb3s

Mehr Infos unter www.freemade.de

Copyright freemade consulting