



## So finden Sie den Weg zu uns

### Mit der KVB

(aus der Innenstadt kommend):

**Linie 3** bis Haltestelle Schaffrathsgasse, entgegen der Fahrtrichtung rechts in die Schaffrathsgasse bis Ende, dann links in den Lerchenweg, von dort die Grevenbroicher Straße überqueren, zum Eingang des Brigida Seniorencentrums. Am Empfang links den Aufzug ins 2. OG nutzen, dann rechts am Ende des Flurs in den Park, geradeaus rechts liegt nun die Casa Usera.

### Mit dem Auto

(stadtauswärts):

Die Venloer Str. über Militärring in Richtung Pulheim weiterfahren. Nach ca. 300 m rechts Einfahrt zur Kirche St. Johannes vor dem lateinischen Tore. (kostenfreie Parkplätze vorhanden)



Casa Usera

<http://www.schwestern-von-der-liebe-gottes.de>

**Kommen Sie, auch gerne in Begleitung, zu einem der nächsten Treffen der Regionalgruppe, bei denen Gäste immer sehr willkommen sind:**

Jeden letzten Mittwoch des Monats  
um 15 Uhr in der Casa Usera,  
Venloer Straße 1226,  
50829 Köln-Bocklemünd

**Wir freuen uns auf Sie!**

Wir danken allen Fördernden und Unterstützenden



DRUCKHAUS



Ihre direkten Ansprechpartner:innen sind:

### Gerhardt Haag

Regionalgruppenleiter

Telefon: 0221 77 94 87

E-Mail: gerhaag@gmx.de

### Friedhelm Niemann

Stellvertretender Regionalgruppenleiter

Mobil: 0171 540 30 21

E-Mail: friedhelm-niemann@gmail.com

### Andrea Neu

Telefon: 0221 88 86 76 07

E-Mail: andreaneu1961@gmail.com



Parkinson Selbsthilfe-Gruppe Köln

<https://www.parkinson-selbsthilfe-koeln.de>

# Willkommen in der Parkinson Selbsthilfe- Gruppe Köln

Regionalgruppe der  
Deutschen Parkinson Vereinigung e. V.



# Willkommen in einer Gemeinschaft, die stärker wird, weil sie zusammen geht.



Die **Diagnose Parkinson** trifft uns meist unvorbereitet und schockiert. Die Aussicht, vertraute Kräfte und die Selbstständigkeit zu verlieren, macht Angst – ebenso die Ungewissheit über Verlauf und Zukunft.

Die **Selbsthilfegruppe** bietet an, den Weg der Akzeptanz und des Umgangs mit der Krankheit gemeinsam zu gehen. Hier treffen sich Menschen, die verstehen, was es heißt, täglich neu zu sortieren, was möglich ist und was nicht.

Wir tauschen uns aus, hören zu, respektieren individuelle Wege und lassen **Raum für Fragen, Zweifel – auch Optimismus und Humor**.

Gespräche eröffnen Perspektiven, die allein oft verborgen bleiben: Tipps für den Alltag, Hinweise zu Behandlungsmethoden, Übungen und zweckmäßigem Verhalten.

So unterstützen wir uns darin, die Kontrolle über das eigene Leben so weit wie möglich zu bewahren – Schritt für Schritt, in Würde und mit Lebensfreude.



Parkinson Selbsthilfe-Gruppe Köln  
<https://www.parkinson-selbsthilfe-koeln.de>

## Unsere Treffen und Aktivitäten



### Unsere Treffen finden am letzten Mittwoch im Monat in der Casa Usera in Köln-Alt-Bocklemünd statt.

Zunächst tauschen wir bei einem kleinen Imbiss Erfahrungen der vergangenen Wochen aus. Danach werden wir etwa 20 Minuten gemeinsam aktiv – mit angeleiteter Gymnastik oder gemeinsamem Singen.

Im zweiten Teil befassen wir uns in Vorträgen oder Beiträgen mit medizinisch-therapeutischen Themen oder Fragen zum Leben mit Parkinson.

Ein jährliches **Sommerfest** mit Grillen und Boule sorgt für Entspannung und Geselligkeit. Zusätzlich unternehmen wir gelegentlich Ausflüge, Museums- oder Theaterbesuche oder besichtigen eine Spezialklinik. Angehörige sind stets willkommen.

Da **Bewegung** für Menschen mit Parkinson besonders wichtig ist, verabreden wir uns außerdem zu Tischtennis, Tanzen, Radfahren, Boxen oder anderen sportlichen Aktivitäten. Wichtig: Die Gruppenleiter:innen sind keine Mediziner:innen und geben keine medizinischen Ratschläge, helfen aber dabei, sich auf Arztgespräche gut vorzubereiten.

Werden Sie Mitglied der Deutschen Parkinson Vereinigung.

## Mit Ihrer Mitgliedschaft stärken Sie die Gemeinschaft und sich selbst – das tut Ihnen und der Gesellschaft gut.

Mitglieder erhalten vierteljährlich das Magazin *Leben mit Zukunft* mit Tipps zu Bewegung, Ernährung und aktuellen Erkenntnissen aus der Forschung.

### Wir stellen Verbindungen her.

Bei gemeinsamen Unternehmungen zahlen Mitglieder und Angehörige deutlich reduzierte Beiträge. Unsere Regionalgruppe organisiert zudem eigene Veranstaltungen, bei denen Sie sich gern einbringen können. Außerdem informieren wir über vielfältige Angebote speziell für **Menschen mit Parkinson in Köln und Umgebung**.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 55 EUR jährlich, für Angehörige 29,50 EUR. Das **Formular** für den Mitgliedsantrag finden Sie online beim Bundesverband.

Die Regionalgruppe Köln ist kein eigener Verein, sondern eine nicht rechtsfähige Untergruppierung der Deutschen Parkinson Vereinigung e. V.. Unsere Aktivitäten planen wir eigenständig; finanziert werden sie überwiegend durch Zuwendungen des Bundesverbands sowie durch die AOK Köln, weitere Gesundheitskassen, Spenden und ehrenamtliche Tätigkeit.



Mitgliedsantrag  
<https://www.dpv-bundesverband.de/ueber-uns/mitgliedsantrag>