

AKTIV-AUSZEIT VOM PARKINSON

05.06. – 09.06.2025

Juist



Mit freundlicher Unterstützung vom:



*Die entspannte Art mit der
Krankheit umzugehen...*

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
Flugplatzstr. 31
26571 Juist
www.jubi-juist.de

Ansprechpartner: Stefan Ganse
Tel: +49 170 73 45 852
Mail: Stefan.Ganse@T-online.de
www.diagnose-parkinson.team

Parkinson Therapie mal anders...

body - mind - soul

Wollen Sie mal raus aus dem Therapiealltag?

Dann sind Sie bei der Aktiv-Auszeit vom Parkinson genau richtig. Nehmen Sie sich bewusst eine Auszeit vom Parkinson, um sich zu erholen und Kraft zu schöpfen. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als sich jetzt um Ihre Gesundheit zu kümmern.

Selbstfürsorge bedeutet im Grunde, dass wir unsere geistige, emotionale und körperliche Gesundheit bewusst wertschätzen. Die wahre Gesundheitsvorsorge beginnt dann, wenn Körper Geist und Seele harmonisch zusammenwirken.

Unser ganzheitliches Konzept mit therapeutischer und qualifizierter Begleitung wird Sie im Alltag stärker machen.

body

Körper tu was...

Die Bewegungstherapie umfasst alle therapeutischen Maßnahmen, bei denen Bewegung zur Behandlung eingesetzt wird. Besonders bei neurologischen Erkrankungen dient die Bewegungstherapie zum Erhalt der motorischen Fähigkeiten und macht so den Alltag leichter.

Mind

„Du kannst den Wind nicht ändern, aber Du kannst die Segel anders setzen“

-Aristoteles-

Unsere Gefühle können das Krankheitsgeschehen aktiv beeinflussen. Wir werden verschiedene Techniken kennenlernen, die helfen können, sich aus negativen Gedankenspiralen zu befreien, positiv zu denken und unseren Fokus zu verschieben. Auch Kommunikationsstrategien innerhalb der Partnerschaft, mit Freunden oder anderen Familienmitgliedern sind ein Teil des Kurses.

soul

„Halte durch und du wirst gehalten!“

-Yogi Bhajan-

Tauchen Sie ein in die Welt des Kundalini Yoga. Kundalini ist auch als Nerv der Seele bekannt. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, in dem Sie lernen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Erwecken Sie mit Kundalini Yoga Ihre Seele!

Abgerundet werden die Kurstage durch verschiedene Aktivitäten wie Tanzen, Singen, Tischtennis, Yoga, Strandspaziergänge und vieles mehr.



Unser Team für Ihr Wohlbefinden



Caroline Peschke

Ich bin staatlich anerkannte Physiotherapeutin, Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen und Coach in den Bereichen Stress/-Burnout und Kurzzeitcoaching.

Seit April 2021 bin ich selbstständig und arbeite mit meinen Patienten physiotherapeutisch im häuslichen Umfeld. Dabei ist mir die ganzheitliche Betrachtung sehr wichtig, die auch den seelischen Zustand der Patienten und Angehörigen miteinschließt.



Lisa Egenolf

Ich bin Sport & Bewegungstherapeutin, LSVT BIG Trainer und Mental Trainerin.

Seit über sechs Jahren arbeite ich in der Gertrudis Parkinson Klinik in Biskirchen u.a. an der Ökonomisierung von Bewegungsabläufen, der Koordination und dem Gleichgewicht des Körpers, um den Alltag der Menschen zu erleichtern.



Silvia Ganse

Mitarbeiterin bei einer Pflegekasse und Kundalini-Yoga Lehrerin der Stufe 1.

Ich praktiziere Yoga seit mehreren Jahren und habe als Angehörige eines Parkinsonerkrankten meinen Schwerpunkt meiner Arbeit auf diese Krankheit gelegt.



Stefan Ganse

Ich bin ehemaliger Linien- und Luftwaffen-Pilot sowie Ausbilder an der JuBi Juist. Dadurch habe ich seit über dreißig Jahren Erfahrung in der Erwachsenen-Bildung und leite viele weitere Kurse an der JuBi-Juist als ehrenamtlicher Mitarbeiter.

Seit Mai 2020 habe ich die Diagnose Parkinson.



Edgar Schäfer (Eddy)

Ich bin hauptberuflich Schlosser und arbeite in einer 250 Jahre bestehenden Firma als Baustellenleiter.

Privat unterstütze ich meine Frau Lisa bei der Patientenbetreuung im jeweiligen Eigenheim. Ich repariere, schneide Bäume und Hecken und bin ein Allrounder. Auf Juist bin ich unterstützend für Euch da und helfe, wo ich gebraucht werde, ob beim Tragen von Gepäck, Betten beziehen, etwas einkaufen oder ähnliches.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Programm richtet sich vor allem an Parkinsonerkrankte im frühen Stadium der Krankheit. Aktivitäten am Strand, Tanzen und Bewegungsmodule setzen voraus, dass Sie in der Lage sind, sich weitestgehend selbständig und sicher auch auf schwierigerem Untergrund bewegen können. Die Einrichtungen der JuBi Juist sind größtenteils nicht barrierefrei.

Falls Sie unsicher sind ob Sie die Voraussetzungen erfüllen, beraten wir Sie gerne vorab.

Medizinische Versorgung

Die Insel Juist hat zwei Inselärzte mit der Fachrichtung Allgemeinmedizin. Eine Apotheke ist vorhanden. Rechnen Sie aber mit verlängerten Lieferzeiten. Nähere Informationen finden Sie unter:

<https://www.juist.de/juist/barrierefreies-juist/barrierefreiheit-gesundheit/>

An- und Abreise

Die An und Abreiseempfehlungen erhalten Sie aufgrund aktueller Umstrukturierungen der Transportbetriebe zu einem späteren Zeitpunkt.

Informationen unter: <https://www.frisonaut.de/de>

Ablauf

05.06. Anreise bis 18:00 Uhr

18:00 – 18:30 Uhr Begrüßung
18:30 – 19:30 Uhr Abendessen
20:00 – 20:30 Uhr JuBi-Rundgang

06.06. 07:00 - 08:00 Uhr Yoga
ab 8:00 Uhr Frühstück
09:00 – 13:00 Uhr Morgenrunde / Aktiv-Module
13:00 – 15:00 Uhr Mittagspause
15:00 – 16:15 Uhr Aktiv-Modul
16:15 – 16:45 Uhr Kaffeepause
16:45 – 18:00 Uhr Abendrunde / Aktiv-Modul
18:30 – 19:30 Uhr Abendessen
19:30 – 20:30 Uhr Forum

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
Flugplatzstr. 31
26571 Juist
www.jubi-juist.de

Ansprechpartner: Stefan Ganse
Tel: +49 170 73 45 852
Mail: Stefan.Ganse@T-online.de
www.diagnose-parkinson.team

- 07.06. 07:00 - 08:00 Uhr Yoga
 ab 8:00 Uhr Frühstück
 09:00 – 13:00 Uhr Morgenrunde / Aktiv-Module
 13:00 – 15:00 Uhr Mittagspause
 15:00 – 16:15 Uhr Aktiv-Modul
 16:15 – 16:45 Uhr Kaffeepause
 16:45 – 18:00 Uhr Abendrunde / Aktiv-Modul
 18:30 – 19:30 Uhr Abendessen
 19:30 – 20:30 Uhr Forum
- 08.06. 07:00 - 08:00 Uhr Yoga
 ab 8:00 Uhr Frühstück
 09:00 – 13:00 Uhr Morgenrunde / Aktiv-Module
 13:00 – 18:30 Uhr Zeit für die Insel / Einzel-Therapien (nach Absprache)
 18:30 – 19:30 Uhr Abendessen
 19:30 – 20:30 Uhr Vortrag „Pflegegrad und GdB - Hintergründe und Beantragung“
- 09.06. 07:00 - 08:00 Uhr Yoga
 ab 8:00 Uhr Frühstück
 09:00 – 11:00 Uhr Morgenrunde / Aktiv-Modul
 11:30 Uhr Abschlussveranstaltung
 Ab 12:00 Uhr Rückreise

Zeiten können nach Absprache abweichen.

Aktiv-Modul bezeichnet jeweils Aktivitäten für Körper, Stimme oder Seele.
Forum ist ein Zeitraum, der von den Teilnehmern gestaltet wird.

Für die Begleiter*innen bieten wir am 06.06., 07.06. und 08.06.2025 jeweils von 11:00 bis 12:30 Uhr eine Einheit **Yoga** an.

Allgemeines

Für die Vergabe der 16 Seminarplätze zählt die Reihenfolge des Einganges der Anmeldung. Es werden maximal 50% der Seminarplätze an Teilnehmende vergeben, die bereits 2023 oder 2024 teilgenommen haben. **Nach** der Bestätigung Ihres Seminarplatzes (voraussichtlich Ende Dezember 2024) haben Sie vier Wochen Zeit die Seminargebühr zu überweisen und damit Ihre Anmeldung zu fixieren. Danach erlischt Ihr Anspruch auf den Platz! Es wird eine Nachrückerliste geben. Bitte geben Sie unbedingt an, bis zu welchem Datum wir Ihnen freie Seminarplätze anbieten dürfen.

Der Veranstalter kann von o.a. Vergaberegelungen abweichen und behält sich vor, bei nicht ausreichender Teilnehmerzahl die Veranstaltung unter Erstattung Ihrer geleisteten Zahlungen bis 05.05.2025 abzusagen.

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
 Flugplatzstr. 31
 26571 Juist
www.jubi-juist.de

Ansprechpartner: Stefan Ganse
 Tel: +49 170 73 45 852
 Mail: Stefan.Ganse@T-online.de
www.diagnose-parkinson.team

Kosten (alle Preise inkl. MwSt.)

Die **Seminargebühren** betragen 400,00 € pro Teilnehmenden.

Darin enthalten sind mindestens 15 Einheiten im Gruppenrahmen sowie die kostenfreie Nutzung der Sport- und Freizeitanlagen der Jugendbildungsstätte Juist.

Vollverpflegung	45,00 € pro Person und Tag
Fahrräder normal	kostenfrei
E-Bike	20,00 € pro Tag (nur begrenzte Anzahl vorhanden)

Die Unterbringung und Verpflegung erfolgt in der Jugendbildungsstätte Juist.
(*Zimmerpreise pro Nacht gem. Kategorie inkl. Endreinigung*):

Zimmer Premium	EZ 65,00 € / DZ 80,00 € pro Zimmer
Zimmer Standard	EZ 55,00 € / DZ 70,00 € pro Zimmer

Alle Zimmer sind mit WC und Dusche ausgestattet. Sie befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Seminarräumen im Erdgeschoss oder in der ersten Etage. Ein Aufzug oder Treppenlift ist nicht vorhanden. Geben Sie bitte bereits bei der Buchung Ihre Bedürfnisse an.

Die Zimmer in der Kategorie **Premium** verfügen über zwei Einzelbetten und einen Fernseher.

In den Zimmern der Kategorie **Standard** befinden sich Stockbetten, die sich aber in den meisten Fällen hochklappen lassen.

Die Zimmer, der Speisesaal und die Seminarräume sind nicht barrierefrei!

Beispielfotos finden Sie auf der folgenden Seite.

Zimmerkategorien (Beispiele)



Deichhaus / Dünenhaus Premium



Dünenhaus Standard



mit hochklappbaren Stockbett



Beispielzimmer Dünenhaus Standard mit festem Stockbetten

Preisbeispiel:

Unterbringung im Einzelzimmer Standard 4 Nächte
Vollpension
Kursgebühren:

220,00 €
180,00 €
400,00 €

Gesamtpreis: 800,00 €

zuzüglich An- und Abreise und Kurtaxe

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
Flugplatzstr. 31
26571 Juist
www.jubi-juist.de

Ansprechpartner: Stefan Ganse
Tel: +49 170 73 45 852
Mail: Stefan.Ganse@T-online.de
www.diagnose-parkinson.team

Weitere Auskünfte

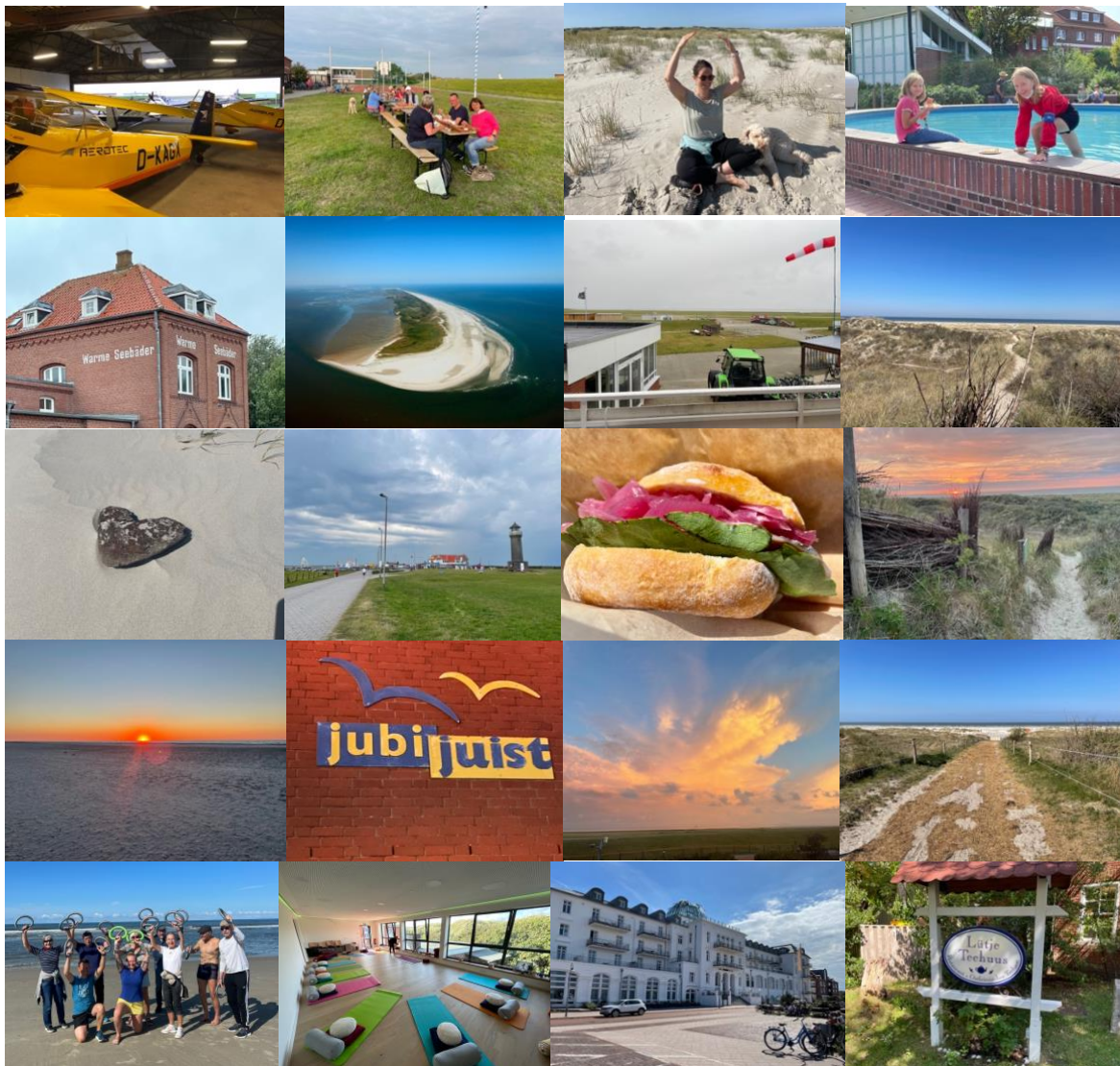
Stefan Ganse

☎: +49 441/96968808,

Mobil: +49 170 7345852

Mail: stefan.ganse@t-online.de

Impressionen



....weiter geht's zur Anmeldung

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
Flugplatzstr. 31
26571 Juist
www.jubi-juist.de

Ansprechpartner: Stefan Ganse
Tel: +49 170 73 45 852
Mail: Stefan.Ganse@T-online.de
www.diagnose-parkinson.team

Verbindliche Anmeldung

AKTIV-AUSZEIT VOM PARKINSON

bei der Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
auf Juist 05.06. bis 09.06.2025



bitte per Mail oder Post:

Stefan Ganse
Brokforster Weg 40
26133 Oldenburg

Mail: stefan.ganse@t-online.de

1. Angaben zur Person

Vorname, Name _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Tel./Mobil _____

2. Buchung der Unterkunft /Verpflegung/Fahrrad

Anzahl der Personen: ____/ ____ (Teilnehmer / Begleiter)

Lebensmittelunverträglichkeiten / besondere Ernährung: _____

Fahrrad: ____x Ebike ____x Normales Fahrrad () kein Fahrrad

Zimmerbuchung: () Premium / () Standard () EZ / () DZ (bitte ankreuzen)

3. Seminargebühr

Die Seminargebühr beträgt 400 Euro pro Teilnehmenden. Die Gebühren sind mit dem Tag der Bestätigung Ihrer Anmeldung fällig. Nach Eingang der Seminargebühr erfolgt eine verbindliche schriftliche Teilnahmebestätigung.

Bei **Stornierungen** Ihrer Anmeldung behalten wir eine Bearbeitungsgebühr von der Seminargebühr gem. folgender Staffelung ein:

bis zum 04.05.2025	10%
vom 05.05. bis zum 22.05.2025	50%
nach dem 22.05.2025	100%

Für den Fall eines Nachrückerplatzes, halte ich an meiner Anmeldung bis zum _____ fest.

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine persönlichen Daten im Rahmen der Seminar-Planung und Durchführung gespeichert und verarbeitet werden können (Bundesdatenschutzgesetz).

Ort, Datum, Unterschrift

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V.
Flugplatzstr. 31
26571 Juist
www.jubi-juist.de

Ansprechpartner: Stefan Ganse
Tel: +49 170 73 45 852
Mail: Stefan.Ganse@T-online.de
www.diagnose-parkinson.team