

Aktivitäten**Nächste Aktivitäten****28. August 2021**Workshop Kreativ mit Stein
in Orpund (nähe Biel)**08. – 11. September 2021**Parkinson Tischtennis
Weltmeisterschaft**15. September 2021****06. Oktober 2021****03. November 2021**

JUPP Olten Monatshöck

09. Oktober 2021Run4Parkinson
Hallwilersee Lauf**13. November 2021**

Kochen und Schlemmen

Achtung Vorverschoben!**27. November 2021**JUPP Olten Chlaus-
Monatshöck**News****Homepage**

Neue SHG Online JUPP

[SHG OnlineJUPP -
move4ypds Webseite!](#)**Vereins Software Clubdesk**

Anleitung für Mitglieder

Projekte**Parkinson Tischtennis
Weltmeisterschaft Berlin**

09. Sept.- 11. Sept. 2021



Sei mit dabei

[Parkinson Tischtennis WM -
move4ypds Webseite!](#)**BrassandSing4Parkinson**Projekt in Planung für
24.-26. Juni 2022 in
Interlaken**IN DIESER AUSGABE
Sport und Bewegung**

Liebe Betroffene, liebe Angehörige, liebe Gönner und Sponsoren von Move4ypd

Sport und Bewegung

Bewegung sollte im Alltag so selbstverständlich seinen Platz haben, wie sie die Medikamente einnehmen, denn die Bewegung hat positive Effekte auf

- Bradykinesie
- Stimmung
- Körpergefühl
- kognitiven Fähigkeiten
- Schutzwirkung gegen degenerative Prozesse

Wir von Move4ypd wollen vor allem in unseren diversen Projekten und Aktivitäten bewegen. Wie auch der Name des Vereines schon sagt: Move, kommt von moving und ist Englisch. Übersetzt heisst das «Bewegen». Diverse grosse Internationale ärztlich gestützte Studien mit Parkinsonerkranken Menschen beweisen, dass die Bewegung, neben den medikamentösen Therapien immer wichtiger wird, da sie sich massiv auf den Verlauf der Parkinsonerkrankung auswirken kann. Parkinson Schweiz verfügt über diverse und abwechslungsreiche Angebote für Kurse und Workshops. Die behandelnden Physio – und Ergotherapeuten sind fachlich professionell geschult und stellen mit Patienten ganze Bewegungsprogramme zusammen. Bewegung kann mit einfachsten Übungen in den Alltag eingebaut werden. Treppensteigen statt Lift nehmen, mit dem Hund des Nachbarn spazieren gehen, Kurse besuchen wie Tanzen, Tai-Chi, Qigong, Klettern, Aerobic, Joga, Pilates usw. Einen zusätzlich kognitiven Effekt erzielt man mit Ballsportarten wie zum Beispiel Tischtennis, da verschiedenste Bewegungsabläufe angesprochen werden.

Unsere Mitgliederversammlung wurde vor den Sommerferien abgehalten und das Jahresprogramm freigegeben. Auf unserer Homepage findet ihr die neuen Daten unter «Termine». Neu haben wir eine Vereins Software «ClubDesk» im Einsatz, so können wir die Dokumente, Jahresplanungen, Finanzdaten und Mitgliederlisten in einem geschützten Rahmen zentral an einem Ort verwalten. Für unsere Mitglieder haben wir diesbezüglich ein Beiblatt mit Informationen dem Newsletter angehängt. In diesem Sinne, drückt dem Swiss Parkinson Tischtennis Team vom 9.-11. September 2021 in Berlin die Daumen! Let's move auch im neuen Vereinsjahr 😊

Euer Move4ypd Team

Move for Young Parkinson Disease