

Keep Moving Day



**8. OKTOBER 2022
KONGRESSHOTEL
POTSDAM**



www.keep-moving.shop

Lageplan



www.keep-moving.shop

Vorwort



Liebe Besucherinnen und Besucher
des 2. KeepMovingDay,

der heutige Tag steht nicht umsonst
unter dem Motto: „Bleib in Bewegung“.

Sie erwartet ein buntes Programm, welches genau
diese Aufforderung und Motivation widerspiegelt:
Bewegungsangebote, wertvolle Informationen
sowie gewinnbringender Austausch.

Die Symptome der Morbus Parkinson sind vielfältig und nehmen großen Einfluss
auf das Leben, den Alltag und die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Be-
troffenen und Angehörigen.

Umso wichtiger ist es, in Bewegung zu bleiben, sowohl tatsächlich, als auch mental.
Egal, ob Sie selbst betroffen sind oder unterstützen möchten, informieren Sie
sich, tauschen Sie sich aus, profitieren Sie von Erfahrungen und geben Sie eigene
weiter.

Dieser Dreiklang aus Bewegung, Information und Austausch ist ein stabiles Fun-
dament für ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben mit der Erkrankung.
Getreu dem Motto „Keep moving“ wünsche ich Ihnen, dass Sie diese Motivation
stets beibehalten.

Mein ausdrücklicher Dank gilt allen Beteiligten, die diesen Tag organisiert und
vorbereitet haben und damit selbst einen entscheidenden Beitrag für die Umset-
zung des Tages-Mottos geleistet haben.

Herzlichst

Ihr Mike Schubert | Oberbürgermeister der Stadt Potsdam

Wir bedanken uns



Programm

10.00 Eröffnung (Raum 226)

mit Moderator Attila Weidemann (RBB) und Grußbotschaft dPV Bundesverband
Friedrich-Wilhelm Mehrhoff

10.30 Vortrag (Raum 226)

„Besser Schlafen trotz Parkinson“ Oberarzt Dr. Sebastian Regus | Parkinson-
zentrum Beelitz-Heilstätten

11.00 Keep Moving –Workshop Time

Workshop 1: (Raum 235) "Fight Parkinson" Boxtraining für Parkinsonpatienten
mit Profi-Boxer & Europameister Patrick Rokohl

Workshop 2:

(Raum 233) "TaiChi bei Bewegungsstörungen"
mit Dr. Ulrike Middelhoff | Keep Moving

Workshop 3: (Raum 226) „Pflegegrad - Einstufungen und Leistungsangebote
verstehen und nutzen“ mit Christine Schmidt-Statzkowski | Premio Berlin

12.10 Vortrag (Raum 226)

"Mit Fasten und gesunder Ernährung gegen den Parkinson - Was sagt die
Wissenschaft?" Oberarzt Dr. Sebastian Schade
Facharzt für Neurologie & Fastenberater | Elena-Klinik Kassel

12.45 Mittagspause mit Buffet

13.30 (Raum 226) **Deutsche Parkinsonhilfe** Stephan Goericke

13.45 Buchvorstellung (Raum 226)

„Wanderlust mit Mister Parkinson“ mit Bloggerin & Autorin Pamela Spitz

13.45-15.15 Workshop (Outdoor)

Therapeutisches Bogenschießen

mit Udo Lange | Alexianer St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weissensee

14.15 Vortrag & Workshop Time

Vortrag (Raum 226)

"Parkinson - was kann man behandeln und was nicht"
Univ.-Prof. Prof Dr. Dirk Dressler | MHH Hannover

Workshop 1: Yoga mit Ioana Icu (Raum 235)

Workshop 2: Qigong mit Dr. Ulrike Middelhoff (Raum 233)

15.15 **Tombola** mit vielen tollen Preisen (Raum 226)

15.30 Verabschiedung

Änderungen vorbehalten

