

HÍRLEVÉL

**A DELTA MAGYAR PARKINSON EGYESÜLET NEGYEDÉVENKÉNT
MEGJELENŐ LAPJA**

2011. MÁRCIUS



**DELTA Magyar Parkinson Egyesület
1195 Budapest XIX., Jahn Ferenc u. 62-66.**

www.fogomakezed.hu



**„DELTA”
Magyar Parkinson Egyesület**

1998.

Fogom a kezedet

A Delta Parkinson egyesület Himnusza

Zene: Szentés Béla

*Nem könnyű az életünk,
Parkinson a keresztünk,
Arcodon látszik a keserűség.*

*Ne hagyd el magadat,
Van benned akarat
Fogom a kezedet, nem esel el.*

*Hogyha sokat búslakodsz,
Mert reszketsz vagy imbolyogsz
Sívár lesz életed, ha szomorkodsz.*

*Ne hagyd el magadat,
Van benned akarat
Fogom a kezedet, nem esel el.*

*Nézd a fényes kék eget,
Vidítsd fel a szívedet,
Szébb lesz az életed, ha mosolyogsz.*

*Ne hagyd el magadat,
Van benned akarat
Fogom a kezedet, nem esel el.*

DELTA Magyar Parkinson Egyesület 2010. éves közhasznú beszámoló
--

Egyesületünk tevékenységét két fő irány határozza meg:

- gyógyítást célzó, gyógyulást elősegítő tevékenység
- az Egyesület társadalmi munkájának jellemzője, baráti közösséget formáló és megerősítő igyekezete, lelki egyensúly megteremtése.

Az éves programba foglaltak teljesítése az alábbiak szerint alakult:

- Vezetőségi üléseinket rendszeresen megtartottuk, bár a korábbi nehézségek most is felléptek (gondolok itt a rossz egészségi állapotra).
- Közgyűléseinket negyedévenként megtartottuk, melyekre a Hírleveleink megjelenését biztosítottuk tagjainknak, ezt a jövőben is folytatjuk. Azok számára, akik nem tudnak részt venni (rossz egészségi állapotuk miatt) közgyűléseinken próbáljuk pótolni erőnkhez képest.
- A naprakészség érdekében a tagnyilvántartásunkat folyamatosan felülvizsgáljuk, a jelenlegi taglétszám 102 fő. Sajnos a jelentkező új tagok mellett is csökken a létszám, főleg az elhalálozás illetve az egészségügyi állapot romlása miatt.

Itt kell megemlítenem, hogy pályázatot nyújtottunk be a Civil Rádióban való bemutatkozásra, még eredmény nem született.

- Tovább folytatódtak a kiscsoportos tornatermi foglalkozások, mely a gyógyulást elősegítő mozgásterápia része. Az érdeklődés továbbra is nagy, de a létszám változó a nagy távolság és az időjárás változatossága miatt.
- 2010. áprilisában lehetőséget kaptunk a Duna Televízió „Családbarát” című műsorában való bemutatkozásra.
- Részt vettünk a Parkinson világnapi rendezvényen, mely Miskolcon került megrendezésre, az esemény szép és tartalmas volt. Köszönet a támogatóknak, hogy lehetővé tették az utazást.
- Az Egyesület ambuláns betegei 2010-ben is egy hetet tölthettek - önellátás mellett - Gárdonyban.
- Támogatók segítségével sikerült elkészíteni és kiadatni Szentes Béla Összegyűjtött verseinek újabb kötetét, melyet tagjaink is megkaphattak.
- Közösen ünnepeltünk névnapokat, születésnapokat tagjaink között.
- Látogatásokat is tettünk néhány betegtársunknál.
- Tagjaink közül többen meghallgatták betegtársunk Kovács Péter harmonika művész hangversenyét, melynek nagy sikere volt.

A „Fogom a kezéd” Összefogás a Parkinson betegekért elnevezésű program tovább folytatódott a Pearl Hungary KFT közreműködésével. Kisebb-nagyobb

megtorpanások igaz mutatkoztak, de ezek rendezése után a regisztrált betegekhez is eljutottak a tájékoztató információk:

- névre szóló „Fogom a kezed” kártya,
- új információs füzeteken túl mozgásprogramot tartalmazó, illetve
- Készülődés egy pályázatra c. DVD.

Pályázati lehetőségeket folyamatosan figyeljük, ez állandó feladatot jelent Egyesületünk számára. Sajnos 2010-ben sem sikerült a nyertesek közé kerülni (számítógépekre pályáztunk).

Kis csapatunk erejét 2010-ben is megsokszorozták a felénk nyújtott segítő kezek, akik támogatásukkal segítették munkánkat.

Egyesület bevételi forrásai: tagdíj és a SZJA 1%, valamint a támogatások. A tagdíjából és a támogatásokból befolyt összeget a megjelent Hírlevelek és kiadványok megjelentetésére illetve rendezvények megtartására fordítottuk. Az SZJA 1%-ból tornaeszközöket vásároltunk (Nordic Walking bot, labdák), a gyógyulást elősegítő rehabilitációra.

Kérem beszámolóm elfogadását.

Budapest, 2011. február 01.

Komlódi Lászlóné
DMPE elnök

Képek a 2010-es karácsonyi ünnepekről

Egyesületünk sokéves hagyományát követve 2010. december 18-án ismét megtartottuk karácsonyi ünnepségünket a Rehabilitációs Központ ebédlőjében. A jó hangulat garantált volt, köszönhetően az asztalokon sorakozó sok finomságnak, az évről-évre visszatérő vendégművészeknek, illetve a Kossuth Könyvkiadótól kapott színvonalas ajándékoknak. Az ünnepi műsor most is betegtársaink és hozzátartozóik közreműködésével került összeállításra, melynek fényét tovább emelte a művészek előadása.

Lássuk a képeket!



Meghatározott és összeállított programtervezet alapján továbbra is rendszeres klubösszejövetelek szervezése:

- Parkinson Világnap megszervezése (2011. április)
- Az orvosi rehabilitációban résztvevő szakemberek bevonásával ismeretterjesztő előadások, esetleg filmvetítések szervezése, megismerve a korszerű vizsgálati módszereket és terápiás eljárásokat.
- Kiemelt feladat a családtagok, hozzátartozók bevonása az eredményes rehabilitációs munkába, amely ismeretterjesztő oktató filmek vetítésén keresztül, nyomtatványok, sajtótermékek és egyéb kiadványok megjelentetésével és terjesztésével, valamint tanácsadás útján történik.
- Közösségszervező kulturális programokat, sétákat és kirándulásokat a szezonális aktualitások figyelembevételével állít össze a vezetőség.

Koordinátor: Nagy Imréné
Oláh Istvánné
Dorn Frigyesné
Dr. Fazekas András

Ambuláns foglalkozások biztosítása komplex rehabilitációs program keretében.

Felelős: Komlódi Lászlóné
Nagy Edit

Állami támogatások figyelése és kérvényezése.

Ügyintézők: Komlódi Lászlóné
Nagy Imréné
Oláh Istvánné

Stratégiai együttműködés kidolgozása:

- önkormányzattal
- szakmai szervezetekkel
- civil szervezeteket támogató minisztériummal
- médiákkal

Koordinátor: Dr. Fazekas András
Komlódi Lászlóné
Nagy Imréné
Oláh Istvánné

Pályázatok folyamatos figyelése.

Hírlevelek folyamatos, negyedévente történő rendszeres megjelentetése, betegtájékoztatók, nyomtatványok és egyéb kiadványok megjelentetése és terjesztése.

Továbbra is folytatjuk a „Fogom a kezéd” – Összefogás a Parkinson betegekért betegegyesületi programot.

Budapest, 2011. február 01.

Komlódi Lászlóné
DMPE elnök

Tisztelt támogatóink!

A DELTA Magyar Parkinson Egyesület köszönetét fejezi ki mindazoknak, akik Egyesületünk működését támogatják.

Kérjük, hogy támogatásaikkal továbbra is segítsék Egyesületünk munkáját!

Az eddig befolyt összegeket egyrészt az adományozó által megjelöltekre, másrészt a tájékoztatást szolgáló Hírlevelek előállítására és a komplex rehabilitáció fejlesztésére fordítottuk.

Személyi jövedelem adójának 1%-os felajánlásával továbbra is sokat segíthet Parkinson betegeinknek. Szívesen vesszük barátok, hozzátartozók, ismerősök támogatását is.

Felajánlásukat a **DELTA Magyar Parkinson Egyesület** javára tehetik meg.

Adószámunk a következő:

18242760-1-43

Kérjük, adóbevallásuk során ne feledkezzenek meg 1%-os felajánlásukat megtenni Egyesületünk javára most sem!

Köszönettel:

DELTA Magyar Parkinson Egyesület
Vezetősége



**Juhász Márton
(1928-2011)**

Váratlanul ért és megdöbbsentett a hír, hogy meghalt Juhász Márton bácsi, mindnyájunk Apókája, a Delta Magyar Parkinson Egyesület tagja. Kedves, halkszavú, mindig derűs, mosolygós ember volt. Nem „bölcsekedett” az idős ember jogán, nem beszélt sokat, de mindenről volt véleménye, és ha kellett, el is mondta.

Jó ember volt, szerette a kis közösségünket és mi is kedveltük őt. Idős kora ellenére is szívesen vett részt a mozgásjavító gyógytornákon és amíg csak erővel bírta, ugyanazokat a gyakorlatokat végezte, mint a tőle fiatalabbak. A rendezvényeinknek aktív résztvevője, részese volt és szívesen vállalt feladatokat. Egy ünnepi összejövetelünkön nagy sikert aratott az egykori falujában szokássá vált karácsonyi hagyományokról írt visszaemlékezésével. Az utóbbi hetekben kezdett gyengélkedni, de mi egy percig sem gondoltunk halálára, amely – sajnos – mégis bekövetkezett.

Nincs mit tenni, tudomásul kell vennünk, hogy a mi Apókánk örökre elment, de mi örökre a szívünkbe zárjuk és őrizni fogjuk emlékét. Elfogadjuk az élet rendjét: azt, hogy minden elmúlik egyszer...

„Minden, de minden elmúlik egyszer,
és ez ellen nem tehet az ember.
Hiába hisz és hiába remél,
bizony csak egyszer él, csak egyszer él.

Elszáll a lélek és elporlik a test,
és nem lesz több reggel, nem lesz több est,
de azok, akik szerettek téged,
biztosan őrzik majd szép emléked.”

Szentes Béla

Mi a zeneterápia?

A beszéd- és nyelvterápiában használt technikák itt szintén használatosak, a fenti tudományágak között sok átfedés van. A zeneterapeuták arra hivatottak, hogy speciális zene programokat hozzanak létre egyének vagy csoportok számára, az ő érzelmi, fizikai, szociális és kognitív képességeiknek megfelelően. A foglalkozások magukban foglalhatják a zenei improvizációt, zenehallgatást, zeneszerzést és előadást.

Sokan úgy gondolják, hogy a zeneterápia hatása abban rejlik, hogy a tudat alatt végzett tevékenységeket tudatosítja, például a sétálást. Az ilyen terápia a sétát és a táncot a ritmus segítségével javítja. A motoros és a pszichológiai állapotra gyakorolt jótékony hatása teszi a zeneterápiát egyre népszerűbbé.

Zeneterápia és a Parkinson-kór

A zeneterápia javítja a betegek életminőségét:

- a jólét érzését kelti,
- csökkenti a stresszt, szorongást és fájdalmat,
- javítja a mozgást,
- javítja a légzést,
- javítja a verbális és non-verbális kommunikációt,
- az önkifejezést segíti,
- javítja a memóriát.

Ritmus és Parkinson-kór

A Parkinson-kóros betegek számára az automatikusan vagy tudatosan indított mozgások vagy mozgássorozat végrehajtása egyre nehezebbé válik. A ritmus ingerként hat egy mozgássorozat tudatos végrehajtására, például séta esetében.

A ritmus és az ütemre való összpontosítás során sok beteg tapasztal javulást a bradikinézisben, járásban, indulási nehezítettségben és a freezing-ben (letapadás) – mintha a ritmus segítene felfedezni a saját elveszített automatikus ritmust.

Úgy tűnik, hogy a ritmus a tremort és diszkinézist is javítja azáltal, hogy egy mintát vagy sémát ad, hogy a mozgás újra szinkron és kontrollált legyen. A

lassú ritmusos zene különösen elősegíti a test ritmusának lelassulását, ezáltal a relaxálást.

Nem meglepő, hogy az ütőhangszeres együttesek egyre népszerűbbé válnak, mivel könnyen követhető ritmust keltenek. A kognitív folyamatok javítását is elősegítik a különböző minták és ütemek követése által.

Egyéb előnyök

A zeneterápia a nem-motoros tüneteket is enyhítheti, például a depressziót, a szorongást, az elszigeteltség érzését, ugyanakkor lehetőséget ad az önkifejezés és a társas kapcsolatok fejlesztésére. Sok beteg számol be vérnyomás csökkenésről, ellazult izomzatról, javuló hangulatról és az energia és optimizmus új érzéséről. Mások arról számolnak be, hogy kevesebb energiát fektetnek a mozgásba, mivel kevesebb erőfeszítést igényel.

A zene a kognitív folyamatokra is jó hatás. Összességében a zene segít megküzdeni a korábban nehezzé vált komplex mindennapi tevékenységek elvégzésével (pl: az étel felvágása vagy az öltözködés). A kottaolvasás és a zene hallgatása egy értékes szellemi tevékenység, ami az agyat is karbantartja.

Éneklés

Az éneklés az eddig említett összes előnnyel rendelkezik, valamint hasznos lehet a beszéd javításában, amely a Parkinson betegek esetében elmosódott és nehezen érthető. Az éneklés során történő légzésgyakorlatok és hangtechnikák a következőkben segítenek:

- a hang kitartása,
- a hangerő növelése és kontrollálása,
- a hangmagasság variálása,
- az előadásmód javítása,
- a beszéd sebességének kontrollálása,
- az előadásmód gördülékenységének javítása,
- testtartás javítása.

Nem meglepő, hogy egyre több nem hivatalos énekcsoporthoz jön létre a Parkinson-kórban, vagy más betegségben szenvedők, pl. Alzheimer-kórosok számára. Az a lehetőség, hogy hasonló nehézségekkel küszködő emberek összejönnek, hang-és beszédtechnikai gyakorlatokon vesznek részt, értékes csoportos tevékenységet eredményez, és segíthet az önbizalom növelésében és a depresszió

legyőzésében. Nem kell, hogy énekelni tudjon, aki ilyen találkozásokon részt vesz, hiszen ezek a csoportok nem kórusok és nem szerveznek előadásokat.

A tipikus énekgyakorlatok, amelyek segíthetnek a testtartás javításán, a légző munkában és az előadásmódban, a következők:

- a hang emelése és halkítása,
- a nyelv szájpadrólshoz emelése,
- a „trillázás” gyakorlása az ajkak és a nyelv segítségével,
- különféle sóhajok végzése,
- zümmögés,
- hangok utánzása,
- kánonban éneklés,
- egy dal hangmagasságának, tempójának és hangulatának variálása.

Az énektechnikák a beszéd folyékonyságának javításában és a dadogás leküzdésében is hasznosak: a Dallam Intonációs Terápia dalrészleteket használ a beszéd helyreállításához. A csoportos éneklés egyben társas kapcsolatokat ad, és nagymértékben növeli az önbizalmat a betegek esetében, akik hajlamosak visszavonulni a nehezen érthető beszéd és gyengült artikuláció miatt.

Sokan úgy gondolják, hogy a kognitív funkciók és a memória is javulnak azáltal, hogy a beteg megtanulja és ismétli a dalokat, ez hasznos lehet demenciában, bár ez irányban további vizsgálatok szükségesek.

Egy brit kezdeményezés, az „Éneklés az agyért” során azt találták, hogy az éneklés nem csak a memóriát és a jóllét érzését növelte, hanem javított a beteg-gondviselő kapcsolatokon és számos kommunikációs csatornát biztosított.

A kutatás vezetője arról is beszámolt, hogy a csoport több tagjánál javult a figyelem fókuszálása és a koncentráció. Ennek eredményeképpen a betegek aktívabbak lettek és el voltak ámulva, hogy mi mindenre emlékeznek.

Kutatás

Az utóbbi években kutatások történtek annak megállapítására, hogy a zeneterápiának tényleg vannak-e reális előnyei és valóban befolyásolja-e testünk működését. Néhány agykutató úgy gondolja, hogy a zene bizonyos formái befolyásolják a dopamin és a szerotonin (ingerület-átvivő anyagok) termelődését, amelyek csökkent mennyiségben vannak jelen a Parkinson-kóros betegekben. Azonban ezt eddig nem sikerült bizonyítani.

Michael Thaut professzor és csoportja a Colorado Állami Egyetemen több mint húsz évig kutatták a ritmusos zene hatását a járásra és más motoros

tevékenységekre. Kutatásuk szolgáltatta a legerősebb bizonyítékot arra, hogy a zene javíthatja a Parkinson-kóros betegek állapotát, és Thaut speciális zeneterápiás technikákat fejlesztett ki a tünetek enyhítésére:

- A ritmusos stimuláció egy olyan módszer, ami a terapeutát segíti abban, hogy rátaláljon a pontos ritmusra, ami az optimális járást biztosítja. Ez a terápia pozitívan befolyásolja a mozgások indítását, a ritmust, a szimmetriát, a freezinget, a koordinációt és az állóképességet.
- A motívum érzékelés fokozása a zenét használja fel koordinációt igénylő komplex mozgások javításához. Ez a terápia a zenére történő mozgást a motoros működéshez szabja, ezáltal az utóbbi hatékonyabb és folyamatosabb lesz.
- Egy olasz vizsgálat 16 zeneterápiában részesülő beteget hasonlított össze, 16 tornában részesülő beteggel. Az eredmények azt igazolták, hogy azok esetében, akik zeneterápiában részesültek jelentős javulás következett be a bradikinézisben, a mindennapi tevékenységek végrehajtásban (mint az étel felvágása vagy az öltözködés), valamint a boldogság érzésben és az életminőségben. A tornában részesülők esetében az izommerevség (rigor) csökkent, de más tünet nem változott. A zeneterápia enyhítette a freezinget és az indulási hezitációt is.

További kutatások is folyamatban vannak, köztük egy vizsgálat a Houstoni Metodista Neurológiai Intézetben, aminek az a célja, hogy kiderítse, hogy mely zenei ritmusok bírnak több terápiás és stimuláló hatással a Parkinson-kóros betegek számára. Az a céljuk, hogy végül létrehozzanak egy olyan eszközt, ami hasonló lehet egy egyéni igényeknek megfelelő személyi zenelejátszóhoz.

Hogyan fogjak hozzá?

A zene több úton javíthatja az életminőséget, az alábbiak elősegíthetik a lehetőségek kiaknázását:

- Sokféle zenét hallgasson és találja meg azt, ami a leginkább feldobja és stimulálja Önt, és segítségére van a mozgások végrehajtásában. Legyen türelmes, ha ez több időt vesz igénybe.
- Vegye fel a kapcsolatot helyi csoportokkal, főleg olyanokkal, amiket zeneterapeuták vezetnek.
- Hallgasson zenét, ha úgy érzi, hogy egyre feszültebb, vagy használja elalváshoz.
- Látogasson el koncertekre, hogy új zenét fedezzen fel és építse fel saját élményanyagát.
- Találjon olyan zenét, amit önmaga is szeret énekelni, hogy karban tartsa a hangját.
- Gyűjtsön össze olyan dalokat, amelyek boldog emlékeket idéznek fel.

- A csoportokban elsajátított technikákat vagy gyakorlatokat ismételve otthon. Soknak van „elnyújtott hatása”, így az előnyei az órák között is élezhetők.

Forrás: www.webbeteg.hu

Szépüljünk tengeri sóval!

Mire jó?

Az oldott só a bőrön át felszívódik. Számatalan betegség tüneteit enyhíti, a testet felfrissíti, vitalizálja, és a sejtek szintjén hat.

- Bőrbetegnek gyógyír a pikkelysömörre, bizonyos bőrgyulladásokra, pattanásokra, gátolja a narancsbőr képződését, késlelteti a száraz bőr ráncosodását.
- Ízületi fájdalmak, sokkízületi gyulladás, reumás betegségek, ín-, csont-, izomfájdalmak, görcsök esetén ellazít, csillapítja a kint.
- Tüdőbetegeknek a sós gőz belégzése ad enyhülést, csökkenek az asztma és egyéb légzőszervi betegségek tünete.
- A sós fürdő vizenyős dagadás esetén is megoldást jelent, segíti a kötőszöveti duzzanatok és ödémák felszívódását.
- De hatásos – megfelelő víz hőmérséklet esetén – magas vérnyomásra, isémiás szívbetegségekre, bélgyulladásokra, bizonyos nőgyógyászati problémákra és húgyúti fertőzésekre.

Hogyan hat?

A fürdővízben lévő ásványi sók, nyomelemek a bőr pórusain keresztül vagy belélegzéssel jutnak a szervezetbe. A só nedvszívó anyag. Nem véletlen, hogy nagyanyáink sós vizes borogatást alkalmaztak a duzzanatokra. Ugyanis két különböző telítettségű oldat átáramlás útján történő kiegyenlítődését, ozmózist idéz elő a só. Vagyis, ha a bőrt kívülről koncentrált sóoldat éri, az vizet szív ki a sejtekből – melyek sótartalma jóval alacsonyabb -, hiszen az ozmózis során a töményebb oldat felé történik az áramlás.

Valóban beépülnek a hasznos anyagok?

A fürdővízből a felszívódás után hasznosulnak a testben a sók. Stressz ellen jó a magnézium, amely lassítja a bőr öregedését, nyugtató hatású. A szervezet vízmegtartásáért a kalcium felel, amely csont- és körömerősítő, keringéstámogató. Energetizál a kálium, különösen sportolás után, továbbá a bőr hidratálásában is szerepet játszik. Izommerevséget oldanak, izmokat pihentetnek a bromidok. Ha a testnedvek egyensúlyban vannak. Jobb az immunműködés, amelyhez nátrium kell. A mérgek közömbösítéséhez, az epekiválasztáshoz pedig kénre van szükség a szervezetnek.

Vannak veszélyei a fürdősök használatának?

Alapvetően nincsenek, de a szakemberek azt tanácsolják, hogy akinek érzékeny a bőre, az ne fürödjön túl hosszú ideig.

Milyet válasszon?

Az üzletek polcain rengeteg fürdősó kínálja magát. Színes, illatosított, gyógynövényekkel dúsított, golyóvá formált, porrá őrölt, díszüveges és még sorolhatnánk. A gondos vásárló natúrt, színezék- és illatanyag menteset választ. A gyógyszertárakban általában három-hat, míg az illatszereket kínáló üzletek polcain akár ötven fürdősó közül válogathatunk.

Mire figyeljen?

- Ne vegyen meg bizonytalan helyről származó terméket!
- Ha a címkén azt olvassa: „sárga illat”, „habzó só”, „sós fürdősó”, kezdjen el gyanakodni.
- Ne ragaszkodjon az illataromás fürdősohoz, válassza inkább a natúrt!
- Ott szerezze be a fürdősót, ahol választ kap kérdéseire, ahol a patikus, a bolti eladó tisztában van azzal, milyen eredetű, hatóanyag összetételű terméket kínál.
- Figyelje az árat! Fürdősó kapható két-háromszáz forintért és több ezerért egyaránt. Az ár függ a minőségtől, súlytól, kiszerezéstől.

Hogyan használja?

Öntse a kádba a sót, és engedje rá nagy sugárban a testhőmérsékletű vizet! Egy tasak általában egy normál kádhoz elegendő adagot tartalmaz. A fürdőzés 25-40 percig tartson!

A jó fürdősóban vannak:

- ANIONOK: klorid, bromid, karbonát, hidrogén-karbonát, szulfát, fluorid, hidrogénfoszfát, jodid.
- KATIONOK: kálium, magnézium, nátrium, kalcium, ammónium, stroncium, vas, mangán.

Forrás: Nők Lapja

Hirdetés

Tagtársunk, dr. Szegő Krisztina megvételre ajánlott egy elektromos kerekesszéket, melyet sajnós édesapja már nem tudott használni, így az gyakorlatilag teljesen újnak tekinthető. Ára 100 ezer Ft.



Érdeklődni a 30/459-17-11-es telefonszámon lehet!

Figyelemfelhívás!

Tisztelt Klubtagjaink!

A 2011. február 19-én megtartott negyedéves összejevetelünkön határozat született arról, hogy a megjelenő Hírleveleket minden klubtag megkapja, még akkor is, ha valamely okból nem tudott részt venni az összejevetelen. Ezért arról is döntés született, hogy a megemelkedett postai költségek miatt hozzájárulást kellene fizetni, mely évi **500 forint**. Ezen összeget a szokott módon – a mellékelt befizetési csekken – kellene rendezni.

Így minden tagunk hozzájuthat Hírleveleinkhez, mely fontos információkat és érdekességeket tartalmaz.

Megértésüket köszönjük!

DELTA Magyar Parkinson Egyesület
Vezetősége