

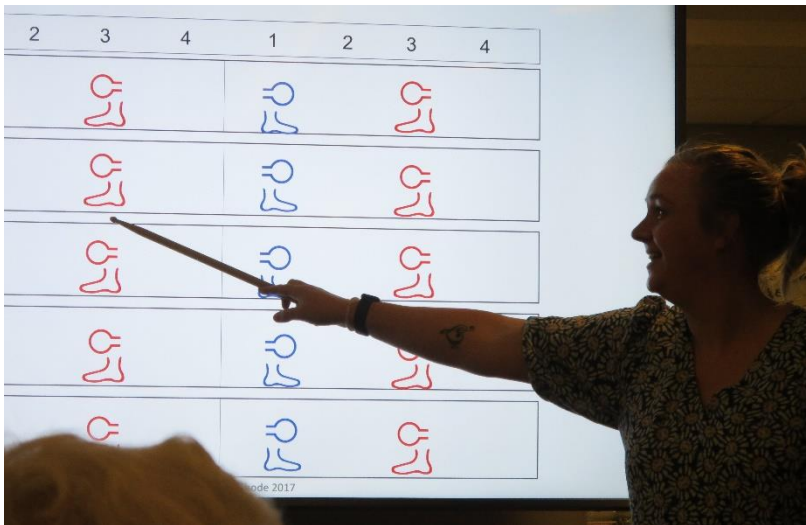


PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

Onze laatste Café-avond van dit jaar is opnieuw een interactieve bijeenkomst, want deze staat in het teken van muziek. Ondanks de regen is de opkomst weer hoog en hebben we een goed gevulde zaal.



Vanavond hebben wij Yentel Albers-Zandbergen op bezoek. Zij is neurologisch muziektherapeute en ze gaat het hebben over de positieve invloed van muziek op de ziekte van Parkinson. Ze werkt met Parkinson-beweggroepen in verschillende rusthuizen - Ruimzicht in Barneveld, Huis in de wei in Scherpenzeel en Avondrust in Voorthuizen -, maar is voor het eerst te gast bij een Parkinson Café.

Vanuit ParkinsonNet is vanavond aanwezig Hannah van Toor en haar collega Anita Broekhuizen, logopedisten bij Norschoten. Onze vaste gastdames van vanavond zijn Ine en Marijke. Zij verzorgen ons met gratis koffie, thee en wat lekkers erbij. Bijzondere vermelding verdient dat we recent twee nieuwe leden in onze Klankbordgroep hebben verwelkomd: Willy Roskam en Janny Bokkers. Daar zijn we blij mee!

Impressie van de avond De kracht van muziek

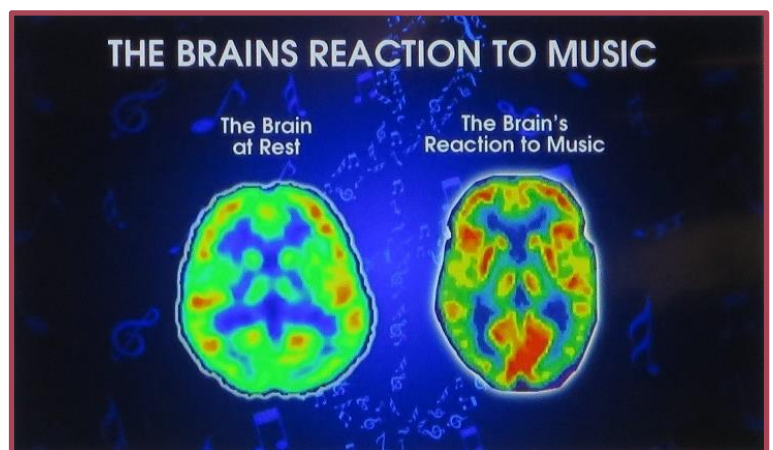
Yentel start direct met een oefening waarbij we de benen afwisselend optillen op de maat van een

trommel die ze slaat. Daarna laat ze een Amerikaans filmpje zien van een man met Parkinson, die afwisselend met en zonder muziek door de kamer loopt. U raadt het al, met het ritme van de muziek gaat het lopen veel beter, zelfs zonder rollator. Muziek heeft duidelijk een grote toegevoegde waarde, maar het is wel belangrijk om te oefenen en te trainen op het bewegen op het ritme van muziek, om het effect te laten voortduren. Ze geeft de tip om muziek te kiezen die wat voor je betekent; het werkt het beste als de muziek bij de persoon past.

Ze laat plaatjes zien de hersenen die oplichten met en zonder muziek. Duidelijk is te zien dat er met muziek veel meer gebieden door de hersenen heen actief oplichten. Om het effect van muziek nog eens duidelijk te maken, laat Yentel een filmpje zien van een voormalig topballerina met de ziekte van Alzheimer in een gevorderd stadium. Als 'Het Zwanenmeer' wordt gedraaid, gaat ze dansen in haar stoel. Heel mooi om te zien.

Zingen verbetert het stemgebruik

Als je bekende muziek hoort, is de stap naar meezin-



gen klein. Dat gebruikt Yentel om het stemgebruik c.q. de verstaanbaarheid van Parkinson patiënten te verbeteren. Als voorbeeld zingen we "In Holland staat een huis" drie keer achter elkaar, in toenemend volume.

Nieuwsbrief 2023.6

Meer oefeningen

Yentel doet met de zaal vervolgens een aantal oefeningen gebaseerd op de Gardiner methode. Dat wil zeggen: Ze laat een lied horen (O Sjonnie, zing een liedje voor mij alleen), waarbij we met behulp van dia met een afwisselende serie voetjes en handjes in rood en blauw, op het ritme mogen stampen en klappen. Deze oefeningen zijn vooral bedoeld om de hersenen te trainen, maar hierna moesten er ook een paar ramen open. Na de pauze met weer koffie, thee en wat lekkers erbij, volgden nog twee liedjes (Foxy Foxtrot en Daar bij de waterkant) met moeilijker ritmes. Heel leuk om te doen en iedereen deed vrolijk mee.

Tot slot

Na het beantwoorden van een aantal vragen uit de zaal - de Bewegegroepen zijn vooralsnog niet toegankelijk voor externe deelnemers; voor mensen met gehoorproblemen bestaan er gehoorapparaten/koptelefoons die een ritme laten trillen; er bestaan gehoorapparaten waarop je muziek van Spotify kunt afspelen - en met een laatste rustgevende Yoga-ademhalingsoefening met beweging, besluit Yentel haar optreden om 21.15 uur. We merken dat iedereen goed in de energie zit door de muziek en het bewegen en nadat we



Yentel hebben bedankt met een flesje wijn en een warm applaus, wordt nog een poosje gezellig nagepraat.

We kijken terug op een zeer geslaagde en actieve laatste Café-avond van dit jaar. We zien u graag volgend jaar weer terug op woensdag 10 januari in ons Café tussen 19.00 en 21.00 uur, wanneer we een avond organiseren met een presentatie door de Stichting Levenseinde. We schenken dan ook een

Nieuwjaarsdrankje waarmee we proosten op het nieuwe jaar. Graag tot dan!

Marius Alkema.

Woensdag 10 januari 2024

19.30-21.00 uur



We verwachten Monique Brandse van de Stichting Laatste Levensfase.

Weet u reeds wat u wilt vastleggen en regelen voor het einde van uw leven? Om u te helpen bij het vormen van uw gedachten over dit onderwerp, is deze presentatie.

In de presentatie hoort u wat u zoal kunt regelen, waar u over na kunt denken, en waar u de nodige betrouwbare informatie vindt. U kunt het volgende

verwachten:

- Inzicht in verschillende zaken die belangrijk zijn om tijdig over na te denken.
- Mogelijkheden om hulp te zoeken en vinden.
- Inzicht in verschillen tussen palliatieve zorg, palliatieve sedatie en euthanasie.
- Praktische informatie over de wilsverklaring en levenstestament.
- De rol van de naaste of mantelzorgers en de specifieke aspecten daarbij.

Met dank aan:

Yentel Albers-Zandbergen voor de presentatie.

Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.

Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.

ParkinsonNet: Hannah van Toor en Anita Broekhuizen

De vrijwilligers: Frits Poot, Nanke Bolster, Henk Bolster, Ine Vos, Marijke van der Berg en Martin Jochimsen.