



PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

De bedoeling was een bijeenkomst over Cue2Walk. Dat is een slim, draagbaar apparaat dat je helpt om Freeze of Gait zelfstandig te doorbreken. 's Ochtens hebben we de zaal ingericht, klaar voor de middagbijeenkomst. Om 11.30 uur kregen we het bericht dat medewerkers van Cue2Walk het niet verantwoord achtten te reizen door de storm. Het was die dag code oranje en rood in meerdere delen van het land. Een beslissing die we uiteraard respecteren. Omdat er maar weinig aanmeldingen waren hebben we besloten de bijeenkomst niet te laten doorgaan. Gelukkig hebben we een belangrijk deel van de gasten tijdig kunnen bereiken. Enkelens zijn tevergeefs gekomen. We waren daarop voorbereid en hebben gezamenlijk een kopje koffie gedronken. Zo werd het toch nog even gezellig.

Volgende bijeenkomst woensdag 7 september 2023

We verachten Hans & Dini Louwerse van Rock Steady Parkinson Boxing Nedeland. Aanvankelijk zouden zij in juli bij ons zijn, maar zij werden uitgenodigd om een demonstratie te geven op de Wereld Parkinson Bijeenkomst in Barcelona. En dat laat je natuurlijk niet lopen.

Wat houdt Rock Steady Boxing in?

Rock steady Parkinson boxing is non-contact boksen waarbij Parkinson de tegenstander is. Tijdens een training wordt er niet alleen gebokst maar komen er ook onderdelen als stretching, balans, coördinatie, conditie en kracht aan bod. Zo wordt het hele lichaam getraind.

Onderzoek toont aan dat:

- 150 minuten intensief sporten de progressie van Parkinson vertraagd.
- Van de 60 onderzochte sporten blijkt boksen het effectiefst te zijn.

Het zal u duidelijk zijn dat u niet bont en blauw thuiskomt. Natuurlijk zullen Hans & Dini u animeren om aan één of meer oefeningen deel te nemen, maar u mag ook rustig toekijken. U zult er zeker wat van opsteken.

De bijeenkomst begint als gebruikelijk om 19.30 uur. De zaal gaat open om 19.00 uur en we eindigen om 21.00 uur.



Boeken over Parkinson

Zoals u weet hebben we inmiddels een ruime hoeveelheid aan boeken aangeschaft voor onze promotietafel. Voor aanvang, in de pauze en na afloop van onze bijeenkomsten kunt u deze inzien. Wellicht wilt u deze ook aanschaffen.

Maar weet u ook dat op de website van de Parkinson Vereniging een flink aantal boeken worden beschreven en krijgt u informatie over de schrijver(s). Daarnaast is er ook een link naar de uitgever, waar het boek kan worden besteld.

Op de website van de Parkinson Vereniging scrollt u helemaal naar beneden en onder de kolom Informatiemateriaal vindt u "boeken".



Parkinson Blogs

Al eerder heb ik aandacht gevraagd voor de Parkinson Blogs via de Parkinson App (Ook te vinden op de website van de parkinson Vereniging). Toevallig

vond ik er één over Parkinson Boxing. Dus het lijkt me wel toepasselijk deze als voorbeeld van zo'n blog hier te plaatsen. De blog is van Wilma Capelle - 15 maart 2022.

"Onze dochter vroeg enthousiast of Hans het leuk zou vinden om te gaan boksen. Zij zou hem brengen en halen waardoor ik wat tijd voor mezelf had. Hans zei dat hij het wel wilde proberen. De handschoenen kreeg hij ook van haar.



Een week later las ik in het Parkinson Magazine dat een andere man ook enthousiast was.

Hans krijgt privéles. Het gaat om coördinatie, dubbeltaken en conditie-opbouw. Hij krijgt les van een leraar die een speciale aantekening "parkinson" heeft gehaald. Hans krijgt eerst warming up oefeningen: lopen, ballon met stok overslaan, met voeten schuin overstappen, enzovoort. Daarna kan de les beginnen.

Net na de lessen is Hans goed te pas, maar later wordt hij erg moe. Hij staat tijdens de les een half uur op zijn benen, terwijl hij op verschillende manieren tegen een zak moet slaan. Ondanks de moeheid vindt hij het erg leuk, ook omdat iedereen die het hoort, verbaasd is en er grapjes over maakt. Hans wordt er blij van en daar doen we het voor."

Biljarttoernooi voor mensen met Parkinson

We krijgen regelmatig verzoeken om aandacht te besteden aan bijeenkomsten en activiteiten van derden. Daar hebben we niet altijd ruimte voor, maar dit keer wel. Het is ook weer een mooi voorbeeld van de hoeveelheid aan sporten en activiteiten, die worden georganiseerd voor onze doelgroep.

"Stichting Parkinson events organiseert dit jaar op woensdag 18 oktober voor de 11e keer het jaarlijkse "Ruud van der Horst" toernooi voor mensen met Parkinson.

Het aantal deelnemers groeit nog ieder jaar en het toernooi blijkt echt in een behoefte te voorzien. Het niveau waarop gespeeld wordt is divers. Het toernooi is verdeeld in drie doelgroepen:

- driebanden
- libre liefhebbers (met een moyenne lager dan 0,5)
- libre gevorderden (spelers met een moyenne hoger dan 0,5)

Voor iedere deelnemer geldt dat meedoen belangrijker is dan winnen.

In het speelschema wordt rekening gehouden met voldoende rusttijd tussen de partijen door en in die tijd is er volop gelegenheid voor onderling contact.

Nieuwe deelnemers zijn van harte uitgenodigd om mee te doen. Als biljarten uw hobby is (geweest) dan is deze dag een mooie gelegenheid om uw vaardigheden te toetsen aan die van uw lotgenoten.

Het toernooi wordt gespeeld in het gebouw van RCN, Heerenstraat 100 te Nieuwegein (op de eerste verdieping). Een traplift is aanwezig.

Voor meer informatie of om u aan te melden voor



het toernooi kunt u terecht op onze website www.parkinsonevents.nl of u kunt een mail sturen met uw vragen naar parkinsonbiljart@outlook.com.

Met dank aan:

De vrijwilligers: Frits Poot, Nanke Bolster, Henk Bolster, Willie Roskam.