



www PARKINSON CAFÉ VALKENSWAARD

**Postadres: Marjo Schurgers, Akeleilaan 7,
5552 GS Valkenswaard, Tel. 040 201 8649**

E-mail pc.valkenswaard@gmail.com

Website www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

NIEUWSBRIEF MAART 2025

Terugblik

Afgelopen keer, in februari, hadden we een drukbezocht café. Ons bestuurslid Cor Creemers is sinds enige tijd benoemd tot OCO (onafhankelijk cliënt ondersteuner) voor de gemeente Valkenswaard. Aan de hand van een casus legde hij ons uit wat die functie inhoudt en wat hij in die functie kan betekenen voor mensen die een beroep doen op de WMO (bij de Gemeente) of op de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Contact opnemen kan via Cordaad, 040-2046614.

Vervolgens kwam Lousanne Tangelder aan het woord. Vanuit haar praktijk ParkinsonCompass in Waalre begeleidt zij mensen met de ziekte van Parkinson en hun naasten bij bewustwording, het leren omgaan met Parkinson en het verbeteren van bewegen. Het thema van haar workshop was “adem en Parkinson”.

Bij mensen met de ziekte van Parkinson kan ademen veranderen. We werden goed aan het werk gezet o.a. om te ervaren hoe je ademt, hoe je dat bij jezelf kunt controleren en hoe je een rustige diepe ademhaling kunt krijgen. Het was een leerzame en gezellige middag. Presentatie is terug te zien via deze link:
<https://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl/userfiles/downloads/Parkinson%20en%20Adem%20presentatie.pdf>

Vooruitblik

Komende maand komen Wencke van Deurzen, MSc Geriatriefysiotherapeut en ParkinsonNet fysiotherapeut, en Denise van den Broek, HBO Sportkundige en Parkinsonbox trainer PBX, naar ons café.

Dit is de introductie voor hun workshop in ons café:

Blijf sterk en in beweging bij Parkinson!

Bewegen is ontzettend belangrijk als je Parkinson hebt. Onderzoek toont aan dat regelmatige lichaamsbeweging de achteruitgang van motorische vaardigheden kan vertragen, de balans en spierkracht verbetert en het risico op vallen vermindert.



Daarnaast stimuleert sporten de aanmaak van dopamine, wat helpt bij het verminderen van symptomen zoals stijfheid en traagheid. Ook heeft beweging een positief effect op het geheugen en de stemming, waardoor je je zowel fysiek als mentaal beter voelt.

Bij Van Hoof Centrum voor Therapie & Gezondheid bieden we speciale fysiotherapie voor Parkinson en verschillende sportgroepen; waaronder aangepast sporten in kleine groepen of individueel, prikkelarm sporten of Parkinson Boksen.

Boksen? Zoals Muhammad Ali en Mike Tyson? Dat is zeker niet wat Parkinson Boksen inhoudt. Deze vorm van boksen richt zich vooral op dubbeltaken, wat bij Parkinson erg belangrijk is om te trainen. Dit maakt boksen een heel geschikte sport en inmiddels bestaat het ook al heel wat jaren.

Tijdens de training werk je niet alleen aan je kracht en conditie, maar ook aan je denkvermogen door dubbeltaken, zoals boksen en tegelijkertijd terugtellen of tongbrekers opzeggen. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Het mooiste? Tijdens het sporten ben je geen patiënt, maar een sporter! Graag nodigen we jullie tijdens het parkinson café uit om dit eens te ervaren!

Parkinson Magazine

In het Parkinson magazine van februari, het blad uitgegeven door de Parkinson Vereniging, staan weer veel interessante artikelen.

Zo wordt er een oproep gedaan om 11 april, Wereld Parkinson Dag, naar Den Haag te komen om deel te nemen aan de Pesticide Vrij-dag, dus een protest tegen het gebruik van pesticiden. Mocht u dit te belastend vinden, dan kunt u deze actie ook met een handtekening ondersteunen, zoals u daar kunt lezen.

- Een interessant artikel over Marc Renckens, ex-jurist, met de ziekte van Parkinson. Hij is een groot schilder-hobbyist en beschrijft in het artikel hoe hij en zijn vrouw de Parkinson-problemen draaglijk proberen te houden.
- Ook vindt u daarin een kleine advertentie van Lousanne Tangelder, die vorige maand in ons café was.
- Daarin las ik ook dat er inmiddels al 72 Parkinsoncafés in Nederland zijn.
- ...en nog veel meer interessante artikelen

Programma Parkinsoncafé

- 28 maart: Wencke van Deurzen, ParkinsonNet fysiotherapeut en Denise van den Broek, sportcoach (zij zijn beiden van Fysio van Hoof) over fysiotherapie en persoonlijke Parkinsonsport;
- 25 april: Daniel du Corbier, ergotherapeut van Valkenhof;
- 30 mei: Thieme Stap, Parkinson en creativiteit/kunst.

Parkinson TV om 17.00 uur www.parkinsontv.nl/agenda/

- 28 maart Energie en Parkinson, Energie hebben, houden en verdelen. We bespreken het allemaal tijdens deze uitzending die in het teken staat van dit onderwerp.