

Bijpraten en bewegen

Door alle coronabeperkingen was de laatste bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen op 15 oktober 2021. Heel fijn dus dat er op 8 april weer een ontmoeting kon plaats vinden.

Er moest weer heel wat worden bijgepraat. Ruim 60 bezoekers zijn er gekomen waaronder velen die voor de eerste keer het Parkinson Café bezochten.



Vóór de pauze was het heel gezellig aan alle tafels maar na de pauze moest er ook worden gewerkt! Onder de geweldige leiding van Femke Roozen en Anouk Pijnappel van Fysio Hatert werd er, aangemoedigd door stevige muziek, volop meegedaan door allen. Zo fanatiek zelfs dat aan het einde een aantal enigszins vermoeid moest afhaken.

Het werd hierdoor een vrolijke, actieve bijeenkomst en Femke en Anouk onderstreepten bij hun inleiding nog eens het grote belang van bewegen bij mensen met Parkinson. Uit allerlei wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat bewegen niet alleen een gunstige invloed heeft op bijvoorbeeld de stemming, de stoelgang, slaapproblemen enz. maar ook op het brein.



Zie ook:

<https://www.radboudumc.nl/nieuws/2022/bewegen-heeft-positief-effect-op-hersenfunctie-parkinson-patienten>



En zoals beloofd: de site waarop het boek “Ommetjes door het Parkinsonbrein” van Marina Noordegraaf kan worden besteld of gedownload:

<https://copiedstudie.nl/ommetjesbestellen/Ommetjes-door-het-parkinsonbrein-p446443864>

Tekst en foto's: Kees Pikaar, Guus en Hilde Wijngaards-Berenbroek