

10
jaar



PARKINSONISME
CAFÉ REGIO NIJMEGEN

Trefpunt voor mensen met Parkinson(isme) en naasten

Parkinson Café Regio Nijmegen – juni 2026

*Eindredactie Lia Janssen-Sennef, Diane Vermeulen en Hilde Wijngaards-Berenbroek,
vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen*



Het seizoen '25 – '26 van het Parkinson Café Regio Nijmegen is afgesloten met een vrolijke bijeenkomst. Onder leiding van neurologisch muziektherapeut Stan Fecken hebben de bezoekers kunnen ervaren wat muziek met iemand doet en in het bijzonder wanneer je parkinson hebt.

Een goede start van een hopelijk mooie zomerperiode, waarvoor de vrijwilligers u – uit of thuis – een mooie zonnige tijd toewensen.

En na de vakantie op zaterdagmiddag **26 september 2026** is het feest. In het Montessoricollege wordt het 10-jarig bestaan van het Parkinson Café Regio Nijmegen gevierd. In deze nieuwsbrief leest u alle informatie hierover. [Klik hier](#), voor snel doorlezen op pagina 10.

Inhoud

Pag. 2 – 8	Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen van 12 juni 2026
Pag. 9	Uitreiking gift van SSBK
Pag. 10-11	Informatie over de viering van het 10-jarig jubileum op 26 september 2026

De bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen 12 juni 2026

De kracht van muziek

*Met Stan Fecken neurologisch muziektherapeut werkzaam bij de
ouderenzorgorganisatie Innoforte/ParaGo in de regio Arnhem/Velp en aangesloten
bij ParkinsonNet*

Welkom

Namens de voorzitter werd er een welkomstwoordje
uitgesproken:

Goedemiddag allen,

Fijn dat je er bent op deze mooie middag. Mijn naam is
Hilde Wijngaards en namens de vrijwilligers van het
Parkinson Café regio Nijmegen, van harte welkom bij dit
Parkinson Café.



Het is het laatste Parkinson Café voor de zomervakantie. En dan doen we – met de
zomer in ons hoofd en in ons hart - altijd iets bijzonders. Vandaag met muziek.
Maar voor we ons laten betoveren door de muziek, willen we nog iets ander bijzonders
doen. Zoals u weet is het organiseren van het Parkinson Café vrijwilligerswerk.
Verschillenden van ons zetten zich al jarenlang in voor ons Café.
Dat is leuk werk en geeft veel voldoening. Maar er komt ook een moment dat
vrijwilligers zich - om wat voor reden dan ook - terugtrekken. Met pijn in ons hart
nemen we dan afscheid van elkaar. Vandaag willen we dat samen met jullie doen en
Myrjam Koster in het zonnetje zetten. Noud de Haas hoort hier ook bij maar hij
prefereert een afscheid in besloten kring. Mary Bandsma – Bluysen en Jan
Bandsma waren vandaag graag erbij geweest maar hebben om
gezondheidsredenen helaas moeten afzeggen. Mag ik Myrjam vragen naar voren te
komen.



*Bijna vanaf het begin van het Parkinson
Café in Nijmegen was Myriam Koster een
van de vrijwilligers.*

*Jij volgde Berna Rood op (ook werkzaam
in het RadboudUMC).*

*Want naast je drukke werk als
parkinsonverpleegkundige in het
Radboudumc (met als specialisatie Deep
Brain Stimulation) stond jij ons vanaf 10
oktober 2018 met raad en daad bij.*

*In de voorbereiding van een bijeenkomst van het Parkinson Café komt heel wat
kijken. Aan welk onderwerp geven wij aandacht, welke spreker nodigen wij ervoor
uit?*

En juist hierin lag de expertise van jou. Veel van de ideeën of de uitwerking ervan werden door jou ingebracht. En niet alleen over de medische aspecten bij parkinson maar vooral ook over wat de invloed ervan is op de dagelijkse gang van zaken van de persoon met parkinson en naasten.

Mij schiet nu de bijzondere bijeenkomst te binnen waarvoor jij het idee opperde: Tips en Tricks. Allerlei handigheidjes en ervaringen werden door de bezoekers uitgewisseld. Het werd een heel levendige bijeenkomst met een handige instapschoen die boven de tafel werd uitgestoken, de tip om een lange trapeleuning bij de bouwmarkt te kopen en zo een steun in de gang te maken, ervaringen met een driewiel fiets en nog meer.

Het is jammer maar uiteraard goed te begrijpen dat jij nu een stapje terug doet. Gelukkig mag ik je lastig blijven vallen als het niet lukt om contact te krijgen met iemand van het Parkinson Expertise Centrum of iemand in je netwerken.

De vergaderingen met jou waren heel prettig en leerzaam en er werd gegarandeerd ook gelachen. Mijn man en ik bezoeken jou ook in de spreekkamer in de Radboud. En jouw advies: "Bewaar je humor" proberen we ook zoveel mogelijk uit te voeren. Dus ik kaats de bal terug en wens jou alle goeds met veel mooie momenten met humor.

Heel veel dank voor je inzet voor ons Parkinson Café.

En dan is het nu tijd voor muziek.

Heb jij ook een lievelingsliedje? Zo'n liedje waar je vrolijk van wordt en goede zin krijgt? Ik heb dat met Hilversum drie van Herman van Veen.

*Hilversum 3 bestond nog niet
maar ieder had zijn eigen stem
Op elke steiger klonk een lied
van Paljas of Jeruzalem*

Ik weet niet wat het is maar ik voel een geluismoment als ik de tonen van dit liedje hoor. Er gebeurt wat met me, maar ik weet niet wat.

Wie dat wel weet is onze gastspreker van vandaag, Stan Fecken.

Stan is neurologisch muziektherapeut werkzaam in de ouderenzorg in de regio Arnhem/Velp. Hij heeft ook ervaring met mensen met Parkinson en is aangesloten bij het ParkinsonNet. Hij kan ons vanmiddag uitleggen wat de invloed van muziek op ons brein is en waarom ik zo vrolijk word van 'Hilversum drie bestond nog niet'. Graag het woord en de muziek aan Stan Fecken..

De kracht van muziek

Stan Fecken is een ervaren en gespecialiseerde neurologisch muziektherapeut en muziekdocent. Hij laat zien hoe ritme, melodie en muzikale prikkels kunnen bijdragen aan het verbeteren van motoriek, lopen, spraak en stemming. Dit sluit aan bij de inzichten dat neurologische muziektherapie kan bijdragen aan motoriek, taal, cognitie en stemming bij parkinson.

Wat doet muziek met je?

- Muziek van vroeger helpt om herinneringen doelbewust op te halen. Dit stimuleert het brein en versterkt vertrouwen.

- Invloed op de stemming en activeert de beweging en zorgt voor verbinding met het lichaam.
- Vertrouwde muziek geeft gevoel van veiligheid en herkenning.
- Mensen met dementie worden tijdelijk alerter en spraakzamer en het bevordert de contactmomenten.
- Muziek activeert het beloningssysteem: dopamine komt vrij → betere stemming, meer levenslust.
- Uitlaatklep van emoties.

Eventjes luisteren–de “stop-techniek”

Stan gebruikt bewust muziek-stops om het brein actief te maken. Dit kan worden ervaren met het luisteren naar drie muziekfragmenten:

1. “Bamboleo” – Gipsy Kings

De tekst: “Bamboléo, bamboléa...” zit rotsvast in het geheugen.

Effect: na de stop zingen mensen automatisch door.

Waarom: het brein staat in ‘actieve stand’, wil liedje afmaken

Het stimuleert taalgebieden en het korte-termijngeheugen en het activeert passieve of stille mensen.

2. “Y.M.C.A.” – Village People

Hierbij horen bekende armgebaren die de letters uitbeelden.

Effect: na de stop maken mensen de beweging af.

Waarom: het prikkelt de motorische planning; het ritme zit diep in het lichaam.

Het is een goede oefening voor coördinatie en het fysieke geheugen.

3. Grootvaders klok - Max van Praag

Het liedje brengt mensen direct terug naar hun jeugd.

Effect: bij stilte blijft herinnering ‘hangen’ → mensen praten over vroeger, neuriën door.

Waarom: het activeert diepe, emotionele herinneringen → veiligheid en identiteit.

Stan gebruikt deze stops om het brein actief te laten werken, niet passief te luisteren. Een halfuurtje met Stan is een actieve fitnessstraining voor de hersenen, vermomd als plezier.



In de zaal was dit duidelijk: hierna waren de mensen enthousiast, ontspannen en vrolijk.

Muziek en het brein

Diep in de hersenen liggen de basale ganglia. Hersenkernen die o.a. bewegingen reguleren. Ritme van muziek (of bijvoorbeeld een metronoom) nestelt zich direct in dit gebied. Het brein synchroniseert

automatisch met de maat en je loopt ongemerkt in het ritme mee. Dit is een techniek om mensen met parkinson soepeler te laten lopen.

Eén van de bezoekers demonstreerde dit spontaan door uit de rolstoel op te staan en op het ritme van de salsa Bamboleo te gaan lopen. De eerste stappen waren nog wat onzeker maar daarna liep hij naar voren door de zaal en weer terug in een behoorlijk tempo in het ritme van de muziek! “Een eenmalig spontaan openbaar optreden voor lotgenoten”, zoals hij zelf eraan toevoegt. Geweldig om te zien!



Muziek in de supermarkt en of winkels heeft ook invloed op je brein en dus ook indirect op je stemming. Snelle muziek verhoogt je hartslag en tempo en onbewust ga je soms sneller en impulsiever winkelen.

Muziek dwingt je lichaam bijna om te bewegen (voet tikt mee) en roept direct een gevoel op.

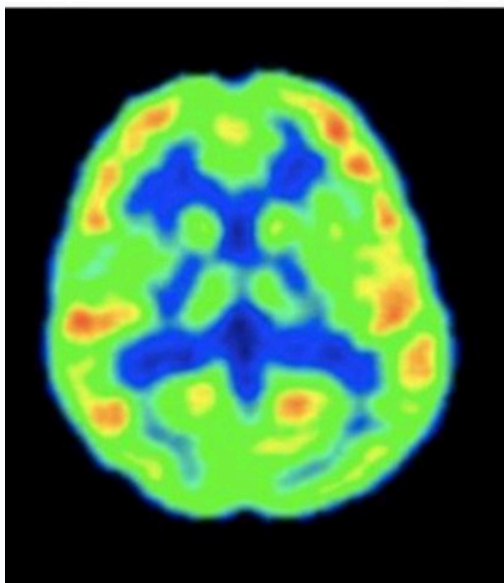
Spreken en zingen: zingen gebruikt een andere “snelweg” in het brein dan spreken. Iemand die zwaar stottert kan vaak vloeiend zingen (bijv. Sanne Hans – Miss Montreal).

Muziektherapeuten gebruiken STMA (Speech Music Therapy for Aphasia) om via zingen opnieuw te leren praten.

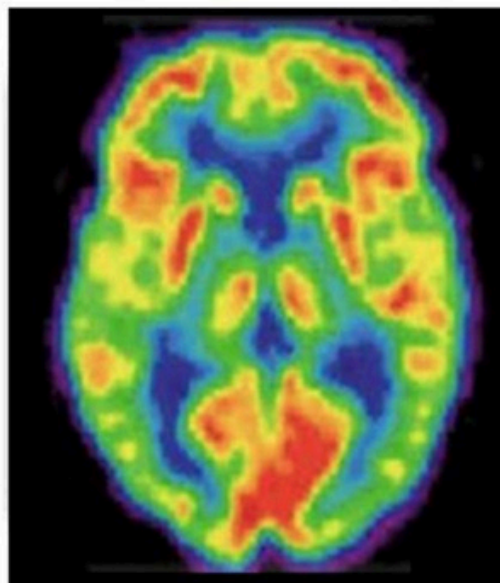
Mensen met hersenletsel die niet meer kunnen spreken, kunnen soms nog wel de liedjes meezingen.

Het effect van muziek zichtbaar op een MRI van het brein:

The brain at rest



The brain's reaction to music



Links: geen muziek → minder activiteit

Rechts: wel muziek → brein wordt “opgelicht”, meer activiteit

Het effect van muziek vóór een operatie:

Een bewezen manier om behoefte aan pijnstilling te verminderen. Het lichaam registreert en verwerkt pijn anders door muziek. Het wordt steeds vaker gebruikt als officiële, natuurlijke ondersteuning.

Fysio versus muziektherapie oftewel cueing

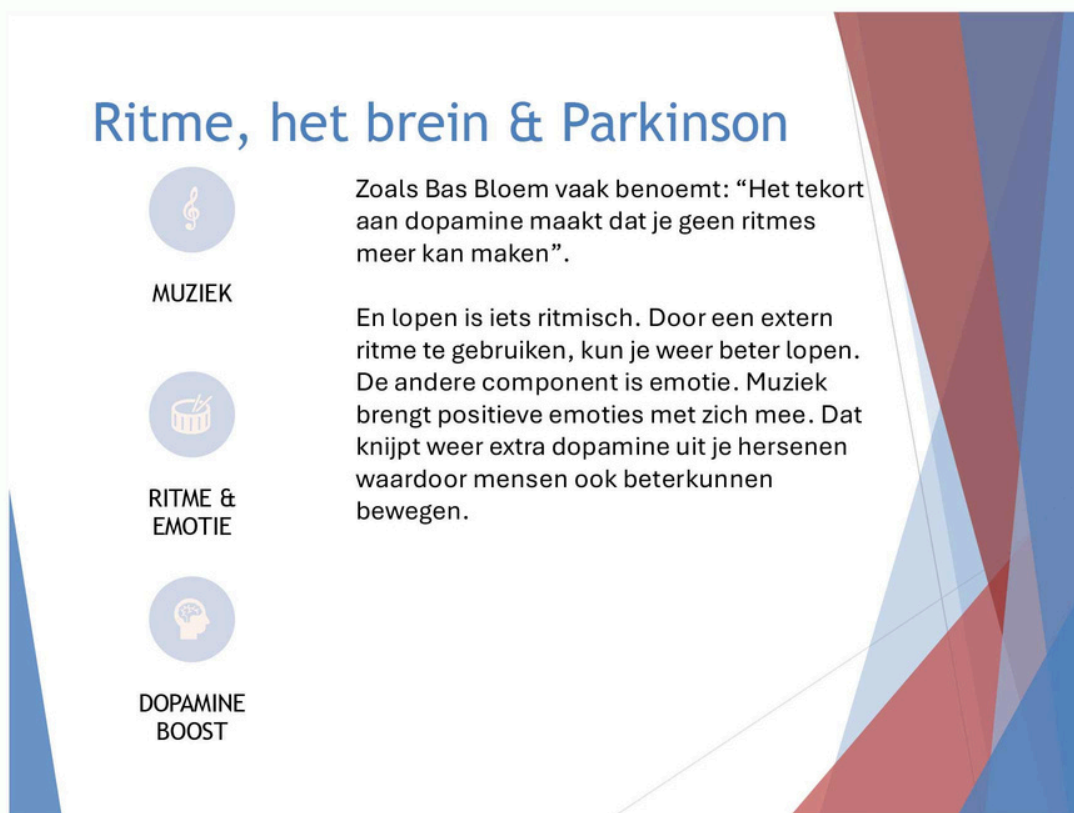
De fysiotherapeut gebruikt een metronoom → vast, kil “tik-tak”-ritme, patiënt moet zich aanpassen

De muziektherapeut: brengt levende muziek, past tempo/ritme/toon direct aan op huidige stemming.

Mindere dag? → muziek begint rustiger.

Muziek haalt onwennigheid weg, brengt plezier, zorgt voor verbinding.

Je loopt niet “omdat het moet”, maar loopt mee op de stroom van de muziek.



Neurologischmuziektherapie(NMT)

De wetenschap achter muziek en het brein ontwikkelt zich voortdurend. Neurologen ontdekken nieuwe technieken om hersenen te stimuleren via muziektherapie.

NMT werkt met gerichte technieken voor:

Motoriek

Cognitie (denkvermogen)

Spraak → zingen is de beste oefening.

De regio Nijmegen heeft een Parkinson-koor: de Mr. P's Singers

(<https://mrpssingers.nl/>) De stem gaat achteruit door de ziekte. Samen zingen is een fantastische, gezellige manier om de stem krachtig en verstaanbaar te houden.

NMT-technieken spraak en taal:

- Melodic Intonation Therapy (MIT)
- Musical Speech Stimulation (MUSTIM)
- Rhythmic Speech Cuing (RSC)
- Vocal Intonation Therapy (VIT)
- Therapeutic Singing (TS)
- Oral Motor and Respiratory Exercises (OMREX)
- Developmental Speech and Language Training through Music (DSLTM)
- Symbolic Communication Training through Music (SYCOM)

NMT-technieken cognitie:

- Musical Neglect Training (MNT)
- Auditory Perception Training (APT)
- Musical Attention Control Training (MACT)
- Musical Mnemonics Training (MMT)
- Associative Mood and Memory Training (AMMT)
- Musical Executive Function Training (MEFT)
- Musical Sensory Orientation Training (MSOT)

NMT-technieken motoriek:

- Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)
- Patterned Sensory Enhancement (PSE)
- Therapeutic Instrumental Music Performance (TIMP)

En nadepauze:samen oefenen

- Klapoefening: Eén persoon klapt één keer met de handen, de volgende neemt het over en zo gaat het de kring rond. Maar bij twee keer klappen gaat de beurt naar de andere richting.



Deze oefening stimuleert de concentratie en de motoriek. Het brein moet snel reageren op wat je hoort en ziet.

- Drumstokken & cueing-techniek: drumstokken worden uitgedeeld. Daarna tikt iedereen enthousiast mee op ritme van de muziek. Stan speelt live-muziek op het toetsenbord, iedereen volgt zijn tempo en tikt geconcentreerd mee bij "Greensleeves". Het liedje "Kortjakje" roept herinneringen op. Er is volop sfeer. Iedereen lacht, haalt herinneringen op, vult enthousiast teksten aan.



Muziek brengt de hele zaal in beweging én in verbinding met elkaar.

Muziek heeft de unieke kracht dat het de parkinson even doet vergeten. De sfeer werkt zo sterk door dat het brein de ziekte even overwint – al is de valkuil wel dat je ongemerkt over je eigen kunnen heen gaat.

Een citaat van neuroloog Oliver Sacks: *“Muziek geeft mensen even ‘vrij’ van Parkinson; muziek geeft ze de kans om te lopen, dansen en praten.”*

Stan en de muziek hebben ervoor gezorgd dat de bezoekers met een brede glimlach na een mooie bijeenkomst weer naar huis gingen. Hartelijk dank Stan!

Vragen, toevoegingen of opmerkingen?

Neem gerust contact op.

s.fecken@innoforte-zorg.nl / stan.fecken@parago.nl

Tekst: Marloes Verheij en Hilde Wijngaards-Berenbroek Foto's: Diane Vermeulen Dia's uit de presentatie van Stan Fecken.



780 euro voor Parkinson Café Regio Nijmegen

Ons Parkinson Café was één van de twaalf organisaties die op dinsdagavond 16 juni een subsidie kregen van de Stichting Steunfonds Buurt en Clubhuizen, SSBK. Wij kregen dit bedrag voor het organiseren van ons tienjarig bestaan. Met de bijdrage van SSBK kunnen wij een substantieel deel van de onkosten betalen. Dat betekent concreet dat we aan onze bezoekers van de jubileumbijeenkomst geen toegangskosten hoeven te vragen. Dankzij de SSBK is de toegang op 26 september voor iedereen gratis.



Het SSBK is een klein fonds dat financiële steun verleent aan vernieuwende initiatieven in de regio Nijmegen. Te denken valt aan activiteiten op het gebied van participatie van ouderen, multiculturele integratie, zorg voor nieuwkomers in de buurt. Ook een groep die de problemen van hoogbegaafden in kaart brengt en aan de orde stelt kreeg een klein bedrag. Het Parkinson Café kreeg een bijdrage omdat we ons met bewezen resultaat inzetten voor mensen met Parkinson en hun naasten. Het SSBK ondersteunde onze doelstelling van onze jubileumbijeenkomst om met een sprankelend programma ook een nieuw publiek aan te trekken.



Rechts vooraan Willem Hooglugt - voorzitter Parkinson Café Regio Nijmegen

Foto's: Lia Janssen-Sennef



PARKINSONISME
CAFÉ REGIO NIJMEGEN

10

10 JAAR

OP ZATERDAG 26 SEPTEMBER VIEREN WE
HET 10 JARIG BESTAAN VAN HET
PARKINSON CAFÉ REGIO NIJMEGEN



TOESPRAKEN

BURGEMEESTER HUBERT BRULS

&

PROFESSOR BAS BLOEM



WORKSHOPS

INFORMATIEF

&

INTERACTIEF



10 JAAR PARKINSON CAFÉ REGIO NIJMEGEN

Het Parkinson Café regio Nijmegen
bestaat 10 jaar. Dit vieren we op

zaterdagmiddag 26 september 13.15 uur

In het Montessori College
Kwakkenbergweg 27 te Nijmegen

met een

FEESTELIJK PARKINSON CAFÉ

TOESPRAKEN VAN

Professor BAS BLOEM

Terugblik op de afgelopen 10 jaar
en de nieuwste inzichten in de zorg
voor mensen met de ziekte van Parkinson(isme)

Burgemeester HUBERT BRULS

Het belang van een Parkinson Café als een veilige
plek in de stad waar mensen met de ziekte van
Parkinson(isme) elkaar kunnen ontmoeten

WORKSHOPS & INFORMATIEMARKT

Thema's van de workshops, zie ommezijde

TOEGANG GRATIS

De uitnodiging volgt in augustus



PARKINSONISME
CAFÉ REGIO NIJMEGEN

WORKSHOPS

A. VITAAL50PLUS

Over bewegen, gezonde levensstijl, voeding, valpreventie en meer.
Presentatie: Anne Bours, fysiotherapeut en eigenaar van Zilverfysio.

B. KUNST EN PARKINSON

De bijzondere relatie tussen kunst en Parkinson.
Presentatie: Marjoke Plijnaer, therapeut en coach
en betrokken bij onderzoekproject van Bas Bloem.

C. SPECIAAL VOOR MANTELZORGERS

Hoe voorkom je overbelasting?
Presentatie: Martha Huvenaars, verpleegkundig specialist
CWZ en docent parkinsonzorg.

D. ERGOTHERAPIE EN HULPMIDDELEN

In welke situatie past welk hulpmiddel het beste bij jouw situatie.
Presentatie: Kim Bakker, ergotherapeut bij Ergotherapie in de buurt
en Lidwien Arts, voormalig ergotherapeut bij
Ergotherapie in de buurt.

E. DANS ONTSPANT

Bewegen is belangrijk voor ieders gezondheid.
Presentatie: Natalie Lewin, Kadansbeweeegt.

WANNEER & WAAR

Zaterdagmiddag 26 september 2026 13.15 uur.
Start workshops na de pauze.
Montessori College Kwakkenbergweg 27 Nijmegen

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.
- Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd. Bovendien
- verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen *Herman Botter, Jos Donkers, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Erwin Leenheer, Margriet Opgenoort, Trudy Willems, Diane Vermeulen, Hilde Wijngaards-Berenbroek*