

Nieuwsbrief

Mei 2025

Parkinson Café Eindhoven

Terugblik



15 mei 2025 Switch2Move - beweging en muziek

Andrew Greenwood (Switch2Move) en Frank Antonissen (Fontys en Switch2Move)

Door familie omstandigheden kon Andrew niet komen maar had voor ons Claire Wendel geregeld om hem te vervangen.

Claire introduceerde de Switch2move methode – verbeter de kwaliteit van leven voor mensen met Parkinson en hun mantelzorgers met beweging en muziek.



Het bieden van mantelzorg is niet altijd makkelijk. Het is daarbij belangrijk om samen leuke dingen te blijven doen. Door samen te bewegen op muziek geniet je samen van de dansbewegingen en muziek, versterk je het contact en de

interactie met elkaar en ben je bezig met dingen die je samen nog wel kunt doen.

Muziek en bewegen kunnen op verschillende manieren de kwaliteit van leven van mensen met Parkinson bevorderen:

- Verbetering van motorische vaardigheden: Beweging op muziek kan helpen bij het verbeteren van coördinatie, balans en flexibiliteit. Dit kan de dagelijkse activiteiten vergemakkelijken en de kans op vallen verminderen.
- Stemming en emotioneel welzijn: Muziek heeft de kracht om emoties te beïnvloeden. Het luisteren naar of maken van muziek kan stress, angst en depressie verminderen, wat vaak voorkomt bij mensen met Parkinson.
- Sociale interactie: Groepsactiviteiten zoals dansen of muziektherapie bieden de mogelijkheid om sociale contacten te leggen. Dit kan gevoelens van eenzaamheid verminderen en een gevoel van gemeenschap creëren.
- Cognitieve stimulatie: Muziek en dans vereisen concentratie en geheugen, wat kan helpen om cognitieve functies te stimuleren en te behouden.

- Pijnverlichting: Beweging en muziek kunnen ook helpen bij het verminderen van pijn en stijfheid, wat vaak voorkomt bij Parkinson.
- Verhoogde motivatie: Muziek kan een motiverende factor zijn om te bewegen, wat kan leiden tot een actievere levensstijl.

Door deze voordelen kan muziek en bewegen een waardevolle aanvulling zijn op de behandeling en ondersteuning van mensen met Parkinson, wat bijdraagt aan een betere kwaliteit van leven.

Daarna liet Claire ons ervaren wat bewegen op muziek kan doen voor het fysieke en mentale welbevinden van mensen met Parkinson. Alle bezoekers van het Parkinson Café deden zittend op hun stoel of in hun rolstoel enthousiast mee.



Frank Anthonissen gaf kort aan wat de wetenschappelijke basis is van de Switch2move methode. Muziek en beweging worden op een unieke manier gecombineerd. Wetenschappelijke studies geven aan dat klachten kunnen verminderen en de achteruitgang kan remmen.



Frank stelde vragen aan de bezoekers van het Parkinson Café en dit leidde tot een groot aantal vragen aan Frank.

We sloten af met wederom een bewegen op muziek sessie met Claire.



Het was een heel geslaagd Parkinson Café; bewegen op muziek stimuleert sociaal contact en iedereen kon meedoen en deed ook enthousiast mee.

Programma

19 juni 2025

High tea - in gesprek met elkaar

Janneke den Ouden, ervaringsdeskundige en schrijfster van Dagboek van een thriller - mijn leven met Mijnheer P.

juli en augustus

geen Parkinson café i.v.m. de zomervakantie

18 september 2025

Parkinson café [zet de datum alvast in de agenda]

De agenda voor de maanden september, oktober en november 2025 zijn binnenkort te vinden op de website van het Parkinson Café Eindhoven <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-eindhoven>

Open lessen Switch2Move

<https://switch2move.com/open-lessen>

Switch2Move geeft klassen die voor iedereen toegankelijk zijn, door heel het land. Schrijf je in en doe mee! Of probeer het eerst eens uit met een proefles.



Best

Elke vrijdag 10:15-11:00 en 11:00-11:45

't Tejaterke Best,
Max de Bossstraat 1,
5684 CG Best



Den Bosch

Elke dinsdag 12:00-13:00 & vrijdag 13:30-14:30

De Biechten,
Vincent van Goghlaan 1,
5246 GA Rosmalen



Den Bosch-Zuid

Elke dinsdag 10:30-11:30

Zuiderschans,
Sweelinckplein 12,
5216 EH Den Bosch



Tilburg (Factorium)

Elke maandag 11:00-12:15 & donderdag 11:00-12:15

Factorium Amateurkunst Centrum,
Koningsplein 11a,
5038 WG Tilburg



Tilburg (Het Laar)

Elke zaterdag 10:00-10:45 & 11:00-11:45

Het Laar,
Generaal Winkelmanstraat 175,
5025 XG Tilburg

Kennis maken met

[] Andrew Greenwood - Artistic director & founder Switch2move

Switch2Move komt voort uit Dance for Health, de stichting die Andrew met collega Marc Vlemmix oprichtte. Marc had net de diagnose Parkinson gekregen en wilde graag blijven trainen. Hij vroeg of ik hem hierbij kon helpen. Samen ontwikkelden we een bewegingsprogramma voor mensen met Parkinson, gebaseerd op trainingen bij de Mark Morris Dance Group en de Brooklyn Parkinson Group uit New York. Later zette ik S2M op, met bewegingsprogramma's voor mensen met een chronische lichamelijke of geestelijke beperking. Ondertussen is S2M een groeiende organisatie met een team van zes medewerkers. We leiden professionals op die vervolgens sessies aanbieden aan mensen met Parkinson, MS en dementie. Ons doel is kwaliteit van leven te verbeteren via dans.

We noemen de deelnemers aan onze sessies geen patiënten maar dansers. De mensen voelen zich met elkaar verbonden, en door te dansen voelen ze zich vrij en vergeten ze even dat ze patiënt zijn. Iedereen kan meedoen, ervaring is niet nodig. Een van onze missies is mensen de kans geven hun relatie met hun lichaam te herstellen. We oefenen bewegingen die ze in hun dagelijks leven kunnen helpen, bij knooppjes vastmaken, tandenpoetsen, maar ook bij freezing."

Uitzending van Omroep Tilburg - Kennis maken met Andrew Greenwood [Engels gesproken (Andrew) met Nederlandse ondertiteling]

<https://www.youtube.com/watch?v=yIvKz9sZ2pw&list=PLjqSRZzrf9EKVv7ZH6beZSEhLv0hnNzRW&index=2>



[] Frank Antonissen - Teacher & Researcher Fontys Hogeschool

Frank Antonissen is van oorsprong manueeltherapeut. Daarin heeft hij ruime ervaring, zowel in praktische zin als mede als praktijk eigenaar van een praktijk voor fysiotherapie. Sinds 2019 is hij docent en onderzoeker bij de Fontys Hogeschool paramedische opleidingen. Binnen de opleiding is hij als docent betrokken geweest bij verschillende afstudeeronderzoeken, paramedisch breed en als docent fysiotherapie. "Daarbij gaat het om verschillende vakken zoals biomechanica, gedragswetenschappen en communicatie. Als onderzoeker werk ik aan het onderwerp (wat nu deels mijn PD is geworden) wat het effect is van bewegen op muziek voor mensen die leven met dementie."

Het onderwerp van Frank Antonissen is: hoe kunnen we de praktijk die zorg en ondersteuning levert voor mensen met dementie veranderen door middel van innovatieve diensten ondersteund met technologie zodat mensen met dementie prettiger en langer thuis kunnen blijven wonen? Daarbij is de voorbeeldcasus het dansprogramma Switch2move.

Frank Antonissen heeft als bewegingsspecialist en zorgverlener al jaren interesse in dans en muziek en hoe dit mensen die leven met dementie kan beïnvloeden. "Tijdens het begin van mijn loopbaan als docent aan de Fontys Hogeschool kwam ik in aanraking met het lectoraat Health, Innovations and Technology (HIT), waar ik de mogelijkheden ontdekte van technologie voor dementie. Dementie en technologie vormen belangrijke onderzoeksthema's van dit lectoraat. Hierdoor ontstond het idee om krachten te bundelen. Beide aspecten, dans en dementie enerzijds en technologie en dementie anderzijds, hebben me gemotiveerd om dit PD-traject te willen starten binnen HIT."

[] Claire Wendel Maas

Dans gaat als een rode draad door mijn leven. Wat begon als een passie in mijn kindertijd, groeide uit tot mijn beroep. Kinderen kennis laten maken met dans als kunstvorm heb ik jarenlang gedaan als dansdocente in het basis- en voortgezet onderwijs. Daarbij ben ik verbonden geweest aan een professioneel dansgezelschap.

Toen mijn moeder Alzheimer kreeg, veranderde mijn blik op dans. Ik ontdekte dat bewegen op muziek een enorme impact kan hebben. Niet alleen als kunstvorm, maar ook als middel voor verbinding, welzijn en zelfexpressie bij mensen met neurologische aandoeningen.

Om deze weg verder te verdiepen, heb ik een bacheloropleiding gevolgd waarin ik me heb gespecialiseerd in dans en gezondheid. Tijdens deze studie maakte ik kennis met Switch2Move, een organisatie die een wetenschappelijk onderbouwde dansmethode heeft ontwikkeld voor mensen met Parkinson, Alzheimer en andere neurologische aandoeningen.

Vandaag de dag geef ik danssessies volgens deze methode. Sinds maart van dit jaar doe ik dat ook voor 2 groepen bewoners van Vitalis Peppelrode. Het gaat niet om prestaties of perfectie, maar om plezier, contact en beleving.

Dans is voor mij meer dan beweging, het is zorg, ontmoeting, betekenis en levenskwaliteit.