

Nieuwsbrief

April 2025

Parkinson Café Eindhoven

Terugblik



17 april 2025 Logopedie en Parkinson(ismen) Stembeheersing en zingen

Goedele Vonder adem-, stem- en OMFT-logopedist bij De Logopedist en aangesloten bij ParkinsonNet; Mariëlle Dortmans - de Groot logopedist & stemtherapeut bij De Logopedist

Goedele en Mariëlle gaven een levendige en interactieve presentatie over stembeheersing en zingen voor mensen met parkinson(isme).

Veel mensen met de ziekte van Parkinson merken dat hun stem zachter wordt. Ook articuleren en variëren in toonhoogte (intonatie) wordt lastiger. Hun ademhaling wordt vaak minder diep en krachtig door stijfheid van de spieren. Daardoor nemen ook kracht en volume van de stem af. Logopedie kan een waardevolle rol spelen voor mensen met Parkinson, vooral als het gaat om stembeheersing en zingen. Logopedisten kunnen technieken aanleren die helpen om de stem te versterken en de articulatie te verbeteren.

Aan de slag met de stem

Lax Vox (bubbelen) is een techniek die vaak wordt gebruikt in de logopedie en zangtraining om de stem te ontspannen en de klank te verbeteren. Het is een eenvoudige en effectieve methode waarbij je met een ontspannen stemgeluid en een bepaalde ademhalingstechniek werkt. Bij Lax Vox gebruik je een buisje, in een flesje met water, waar je doorheen zingt of geluid maakt. Goedele en Mariëlle demonstreerden met de hulp van een bezoeker van het café hoe je het beste kunt 'bubbelen'. Elke bezoeker van het café die wil oefenen met Lax Vox (bubbelen) kreeg een oefenset.

Als afsluiting deden we met z'n allen ontspanningsoefeningen voor de stem: bolle wangen oe, hummen/neuriën, en zongen we 'Houdoe Olé'.

Bronnen voor meer informatie:

[] De presentatie is te vinden op de website.

[] Een beschrijving van de Lax Vox (Bubbelen) methode is te vinden op de website.

Programma

15 mei 2025 Switch2Move - beweging en muziek

19 juni 2025 High tea - in gesprek met elkaar

Ander nieuws

Switch2Move komt 15 mei naar ons Parkinson Café. Aanmelden is gewenst!

Andrew Greenwood (Switch2Move) en Frank Antonissen (Fontys en Switch2Move) komen naar het Parkinson Café Eindhoven om te vertellen en u te laten ervaren dat dans en muziek bijdraagt aan het welzijn en de kwaliteit van leven.



Switch2move wil een beter dagelijks leven creëren voor het fysieke en mentale welbevinden van ouderen die één of meerdere chronische aandoeningen hebben. Denk aan Parkinson, dementie, Multiple Sclerose (MS) of andere ziektes met fysieke en psychische uitdagingen.

Mantelzorgers zien ook de effecten voor henzelf; meer plezier en verbinding en minder stress.

Switch2move doet dit door middel van dans achtige bewegingen te combineren met verschillende soorten muziek & geluid. Tijdens de sessie word je uitgedaagd met verschillende bewegingsopdrachten en meegenomen in je eigen creativiteit.

Kom het ervaren !

[] Kennis maken met Andrew Greenwood

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

<https://www.youtube.com/watch?v=yIvKz9sZ2pw&list=PLIqSRZzrf9EKVv7ZH6beZSEhLv0hnNzRW&index=2>

