

Eerste bijeenkomst Parkinson Café Nijmegen

Goed bewegen, stemoefeningen en zingen waren de ingrediënten van het programma vandaag, waaraan een volle zaal in de Ark van Oost actief deelnam.

Na de feestelijke en zeer goed bezochte opening van het Parkinson Café Nijmegen afgelopen september vond op 25 november 2016 de eerste (thema)bijeenkomst plaats. Meer dan 80 Parkinsonpatiënten, partners, mantelzorgers en zorgverleners kwamen hier op af!



Emiel Hoefnagel (logopedist) en **Femke Roozen** (fysiotherapeute bij Fysiotherapie Hatert) presenteerden een afwisselend en activerend programma met logopedie/muziek en fysiotherapie met aandacht voor stemklank, beweging, zingen van een lied en stemondersteuning.



Emiel Hoefnagel is niet alleen actief als logopedist maar ook als koorleider van de Mr.P's Singers, waarvan er heel wat in de zaal zaten.

Na uitleg over de stembanden en informatie over goed en voldoende bewegen werden de aanwezigen aan het werk gezet. De stembanden werden gesmeerd met oefeningen en zang en de spieren werden opgewarmd door bewegingen te maken (die zowel staand als zittend konden worden uitgevoerd).

Daarna werd het "serieus": samenzang onder leiding van Emiel waarbij articulatie, goede ademhaling en zacht/hard zingen in praktijk werden gebracht. En Femke liet de aanwezigen de aangeleerde bewegingen op muziek uitvoeren.





(Bijna) iedereen in de zaal deed enthousiast mee. En voor wie thuis nog verder wil oefenen of informatie wil bekijken:

- Oefeningen die overeenkomen met wat Femke voordeed, zijn te bekijken op: [Youtube.com PWR!basic](https://www.youtube.com/PWR!basic).
- De uitzending van Parkinson TV van 27 november 2016, gewijd aan Dans & Parkinson (nog terug te kijken op: parkinsontv.nl).



Ook voor het elkaar ontmoeten, informatie uitwisselen en gezellig bijpraten was voor de bijeenkomst en in de pauze voldoende gelegenheid. Om 16.00 uur gingen de deelnemers dan ook met een goed gevoel naar huis.

Het volgende Parkinson Café Nijmegen is op:

27 januari 2017 in De Ark van Oost (inloop 13.30-14.00 uur). De uitnodiging wordt een aantal weken voor die datum per e-mail verstuurd.

*Nieuwe praktijkervaringen van een Parkinsonverpleegkundige- **Martha Huvenaars**, **Parkinsonverpleegkundige UMC Radboud** - (o.a. medicijngebruik) en de film "De stem van zorgvragers als uitgangspunt voor verbetering van zorg voor mensen met Parkinson en hun naasten" en nabespreking.*