

NIEUWSBRIEF

Voor u ligt de nieuwsbrief van april 2023 van het Parkinson Café Harderwijk (NO Veluwe).
Wij wensen u veel leesplezier!

Op woensdag 22 maart was Marten Kamminga onze muzikale gast. Wat een heerlijke, interactieve avond! Marten was jarenlang muziektherapeut en is een begenadigd improvisator! Het werd een gezellige interactieve avond waarbij Marten o.a. schetste over wat muziek met mensen kan doen en de aanwezigen ook daadwerkelijk betrok bij zijn verhaal. Iedereen kon reageren en vertellen wat hun ervaringen zijn m.b.t. het maken van of luisteren naar muziek.



Aan het einde van de avond speelde Marten op verzoek van een aanwezige een schitterende improvisatie op de piano over het lied "Altijd is Kortjakje ziek" in de stijl van Johann Sebastian Bach. Buitengewoon om dat ter plekke te verzinnen en zo fantastisch uit te voeren! Samengevat hebben we een ontzettende leuke avond gehad: ontspannen, gezellig, interactief en veel plezier. Marten: well done! Bedankt!



Speciaal voor deze avond schreef Marten een Parkinsonlied:

*Parkinson, vertel eens even,
wat doe jij in mijn bestaan?
Een "opmerkelijk" gegeven,
maar wat moet ik er mee aan?
Want mijn handen, ze trillen
als ik dat niet wens.
Ik probeer het te verbergen,
ik voel mij een schichtig mens.
Parkinson, je bent gekomen
als een niet gewenste gast,
stoorde mij ook bij het lopen,
'k Was onaangenaam verrast
want m'n spraak wordt beïnvloed
door jouw aanwezigheid.
In m'n dagelijkse dingen
breng je onrust, breng je strijd.*



*"Ach, je kunt nog zo veel dingen"
(de omgeving pept me op)
"Ga toch dansen, sporten, zingen,
zet je doemgedachten stop"
Nou, dat heb ik schoorvoetend
ook zelf ingezien.
Mag ik om zover te komen
wat geduld van jou misschien?
Parkinson, dit moet je weten:
ik blijf jou altijd de baas.
Ja, je kunt het wel vergeten,
pech voor jou: ik win helaas.
Nooit zal jij kunnen pochen
dat ik voor je viel.
Ik bent trots op wie ik zijn mag:
onverwoestbaar is mijn ziel!*

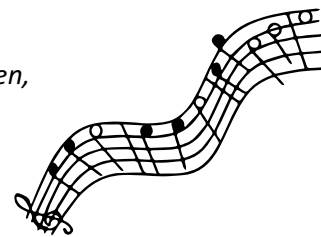


Foto impressie 22 maart 2023



De Parkinsonvereniging met belastingvoordeel steunen

Wilt u mensen met de ziekte van Parkinson voor langere tijd financieel steunen en een deel van uw schenking terugontvangen van de Belastingdienst? Dat kan! Als u uw gift voor minimaal 5 jaar vastlegt als periodieke schenking kunt u dit aftrekken van de belasting, omdat de Parkinson Vereniging is erkend als een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Voor meer informatie kunt u mailen naar info@parkinson-vereniging.nl.



www.parkinsoncafe-harderwijk.nl

De website staat tot uw beschikking

Op de website van het Parkinson Café Harderwijk (NO Veluwe) vindt u informatie over de programmering van het seizoen, de verslagen van bijeenkomsten, treft u nieuwsbrieven aan en kan u een kijkje nemen in de agenda.



Wilt u de website bezoeken?

Klik op onderstaande knop.



www.parkinsoncafe-harderwijk.nl

Wilt u ons een e-mail sturen?

Klik op onderstaande knop.



info@parkinsoncafe-harderwijk.nl

Wat is er voor u echt belangrijk?

U als geen ander weet wat belangrijk is voor uw kwaliteit van leven. Voor de een is dit de wens om zelf boodschappen te kunnen doen en voor iemand anders is dit misschien om een middag op de kleinkinderen te passen of om een keer te kunnen sporten in de week. Het is belangrijk om dit te delen met uw zorgverlener. Via de website van de Parkinson Vereniging kunt u laten weten wat voor ú belangrijk is. Klik op onderstaande knop om de website te bezoeken.



www.parkinson-vereniging.nl

Beter lopen door danslessen, het effect van muziek en dans op de ziekte van Parkinson

Vooruitlopend op de bijeenkomst van 17 mei waar Sandy Raaijmakers een avond verzorgt vol met dans en muziek, is onderstaand artikel zeer toepasselijk:

Door Werkgroep Wetenschapsnieuws

De ziekte van Parkinson is een degeneratieve ziekte van het centrale zenuwstelsel, waarbij zenuwcellen langzaam afsterven. De symptomen die op de voorgrond treden variëren van patiënt tot patiënt, waarbij stoornissen in het bewegingsapparaat het meest voorkomen. Het is nog steeds een uitdaging om bij mensen met parkinson de meest effectieve behandeling te vinden.



Vooralsnog is er geen medicijn beschikbaar dat de ziekte afremt of geneest. De druk neemt dan ook toe op onderzoek naar de mogelijkheden van niet medicamenteuze behandelingen, aanvullend op dopamine. Voorbeelden van dit soort aanvullende behandelingen zijn muziek- en dansgebaseerde bewegingstherapieën. Het artikel dat we bespreken geeft een doorkijkje naar de huidige stand van zaken.

Vanuit eerder onderzoek zijn er aanwijzingen, dat muziek kan zorgen voor het verminderen van balans- en loopklachten bij de ziekte van Parkinson. Het is mogelijk, dat dopamine, dat vrij komt wanneer je van de muziek geniet, verantwoordelijk is voor deze positieve effecten. Het ritme van de muziek zou echter ook een belangrijke rol kunnen spelen in deze effecten. Bij de ziekte van Parkinson is het interne gevoel voor timing namelijk verminderd, waardoor het lopen moeilijk kan gaan. Door het ritme van muziek, krijgen de hersenen een extra prikkel van buiten, waardoor lopen gemakkelijker zou kunnen gaan.

In het Verenigd Koninkrijk is recent een studie uitgevoerd waarbij kwalitatief en kwantitatief onderzoek zijn gecombineerd. Kwantitatief: in een gestandaardiseerde looptest is het effect van danslessen op lopen en van muziek op lopen gemeten. Meten gebeurde voor en na de danslessen en er werd verschil gemaakt tussen het afnemen van de test met of zonder muziek. Kwalitatief: aan de hand van een half gestructureerd interview is inzicht gekregen in persoonlijke ervaringen van de mensen die deelnamen aan de danslessen. Gemiddeld volgde elke deelnemer 40 danslessen tussen de voor- en nameting.

Resultaten

De uitkomsten van het kwalitatieve onderzoek waren in veel opzichten positief. De deelnemers ervoeren de aanwezigheid van muziek en het ritme als ondersteunend. Verder sprongen vooral de volgende aspecten eruit: positieve beleving van bewegen, lotgenotencontact, sociaal contact en welbevinden. Het kwantitatieve onderzoek liet zien dat het volgen van danslessen verbetering gaf in de prestatie op de looptest. Ook de aanwezigheid van muziek tijdens de looptest leidde tot verbetering voordat mensen de danslessen gingen volgen. Na afloop van de danslessen was de prestatie op de test met en zonder muziek hetzelfde. Volgens de onderzoekers zou dit kunnen komen doordat de danslessen het interne gevoel van timing verbeteren, waardoor de 'hulp' van buitenaf (van de muziek) na de danslessen minder nodig is en minder toegevoegde waarde heeft. Ook eerdere onderzoeken hebben laten zien dat de aanwezigheid van muziek tijdens het lopen alleen voor betere prestatie zorgt, wanneer mensen nog geen training hebben gevolgd, waarin ze oefenen om met muziek te lopen.

Conclusie

Slotconclusie is dat regelmatig trainen van dansen (of lopen) op muziek het lopen tot een bepaald niveau kan vergemakkelijken. Wellicht is er een soort plafond, waarna de muziek zelf geen extra stimulerend effect meer heeft – het lopen verbetert niet meer, wanneer je al langer hebt getraind. Eventueel kunnen ook andere klachten van de ziekte van Parkinson verbeteren door dit soort trainingen, maar in dit onderzoek is hier niet naar gekeken. Daar ligt dan wellicht een aardige uitdaging voor de onderzoekers.



Noot van de werkgroep wetenschapsnieuws

Het is belangrijk om op te merken dat dit een relatief klein en ongecontroleerd onderzoek was. Er was geen controlegroep en grote variatie binnen de groep wat betreft het aantal danslessen en de ziekte-ernst. Niettemin komen de positieve resultaten van het hier besproken onderzoek overeen met de uitkomsten van veel ander onderzoek naar de effecten van muziek op parkinson. Dus, de slotconclusie blijft: regelmatig trainen van dansen of lopen op muziek kan waarschijnlijk het lopen verbeteren.

Rubriek: Vraag en aanbod



Wilt u iets kwijt of bent u ergens naar op zoek?
Wilt u iets delen? Heeft u vragen?
Geef het door en we plaatsen uw inbreng in de
niewsbrief.



Wellicht kunnen we er elkaar mee helpen?!



Gezocht: een wandelmaatje!

Dat bewegen goed is voor lichaam en geest hoeven we niemand meer duidelijk te maken. Een bezoeker van ons Parkinson Café zoekt maatjes om met enige regelmaat te wandelen in de omgeving tussen Putten en Nijkerk.

Gezond en gezellig! Heeft u interesse om ook mee te lopen?

Stuur ons dan een e-mail: info@parkinsoncafe-harderwijk.nl

en wij brengen u met elkaar in contact



Zin in een potje biljarten?

Laurens Schulman heeft een prachtig verwarmd biljart in zijn huis en vindt het gezellig om af en toe met een maatje een potje biljart te spelen. U bent uitgenodigd!



Wilt u een potje meespelen?

Neem gerust contact op met:

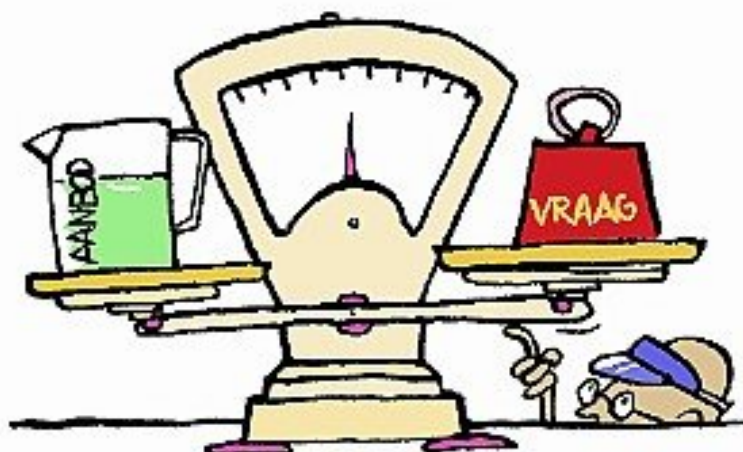
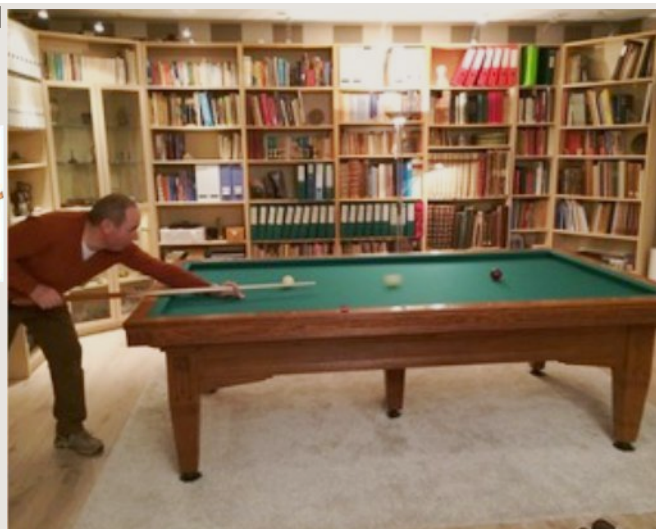
Laurens Schulman

Boomkamp 20A

3848 ZC, HARDERWIJK (Wijk Frankrijk)

Tel: 0341-26 66 67 of 06-81 02 78 12

E-mail: info@laurensschulman.nl



Fantastisch nieuws!

Uit: Harderwijker Courant van 29 maart

Filmavond Ladies' Circle N.W. Veluwe in Harderwijk: gezellige avond en mooie opbrengst voor Parkinson Café



De jaarlijkse Ladies filmavond in de Catharinakapel vond op 23 maart plaats, georganiseerd door Ladies' Circle Noordwest Veluwe. De opbrengst van de avond gaat in zijn geheel naar het Parkinson Café.

Alle filmkaartjes waren verkocht en ruim 90 vrouwen waren aanwezig om te genieten van de film 'Rose' en van de gezellige avond met een leuk aanbod van stands met onder andere sieraden, interieurspullen en heerlijke wijnen. Na de afloop van de film vond de loterij plaats waar vele ladies met mooie gesponsorde cadeaus van ondernemers uit de regio naar huis gingen.



De opbrengst van de filmavond gaat dit jaar naar het Parkinson Café. Het Café is een ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson, maar ook voor hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden. In een ontspannen sfeer kunnen bezoekers kennis opdoen, ervaringen uitwisselen, tips ontvangen/geven en is er tijd voor gezelligheid. Men treft elkaar op een vrijblijvende basis en in een ontspannen sfeer.



Ladies' Circle N.W. Veluwe is een serviceclub voor vrouwen tot en met 45 jaar die zich inzet voor ondersteuning van goede doelen. Dat doen zij door het verzamelen van geld en door handen-uit-de-mouwen activiteiten. Elk jaar wordt naast het landelijke doel, een nieuw regionaal doel gekozen. Dit jaar ondersteunt de Ladies' Circle het Parkinson Café, zodat zij mooie evenementen voor hun bezoekers kunnen organiseren.

Over de opbrengst zullen de Ladies binnenkort communiceren, maar zij kunnen al wel verklappen dat een bedrag van ruim 2000 euro is ingezameld.



Agenda

U bent van harte welkom op 17 mei 2023

Beweging en dans met Sandy Raaijmakers.

Een oude bekende is op veler verzoek weer terug! Het wordt een actieve avond volop beweging. Sandy geeft bewegings- en dansles, speciaal gericht op mensen met de ziekte van Parkinson. Deze avond is niet alleen nuttig, maar ook gezellig! Welkom!



27 mei

**Sandy
Raaijmakers**

Aanvang: 19.30 uur

U bent van harte welkom op 22 juni 2023

Het jaarlijkse uitje!

Lekker lunchen bij Amore!

LET OP: Deze activiteit wordt niet op woensdagavond georganiseerd maar vindt plaats op donderdag, dus zet het alvast in uw agenda!

We gaan met elkaar gezellig lunchen bij het Italiaans restaurant 'Amore' in Harderwijk.

Aanvang 11.00 uur met koffie en appelgebak
Aansluitend een gezellige lunch met een digitale verrassing
Afsluiting om 14.00 uur

Deelname is kosteloos, maar wel graag vooraf u aanmelden.



22 juni

Lunchen

Aanvang:
11.00 uur

