

Bewegen met Parkinson

*Els Poels van Tai Chi Centrum Nijmegen
en*

*ervaringen van mensen met Parkinson met de wandelclub, het koor, aquavit bij
Sanadome, boksen, dansen en mindfulness*

24 november 2017

Heel bijzonder en intens. Afwisselend een serene sfeer en actie. Ook de lachspieren werden aan het werk gezet. Zo kan in het kort worden beschreven wat “Bewegen met Parkinson” opriep bij iedereen, of die nu al of niet de ziekte heeft.

Hoe stil kan een zaal met meer dan 80 personen zijn? Maar ook hoe luid lachend, meezingend en dansend?

Dankzij de bijdragen van Els Poels en van zes van de vaste bezoekers met Parkinson is de bijeenkomst van 24 november 2017 heel bijzonder geworden.



Voor de pauze nam Els Poels ons mee naar Tai Chi (ook wel Taiji).

Van oorsprong een ongewapende vechtsport uit China die zich kenmerkt door langzame bewegingen.

Uit onderzoek is gebleken dat mensen met Parkinson veel baat kunnen hebben bij Tai Chi. (Tai chi and Postural stability in patients with Parkinson's disease door F. Li, P. Harmer, K. Fitzgerald).

Els Poels volgt bij de Tai Chi- oefeningen de Europese richtlijnen voor fysiotherapie bij Parkinson.

Bij de oefeningen, die de aanwezigen konden meedoen en dat ook met overgave deden, kwam onder meer aan bod: bewust ademen en ontspannen met langzame ritmische bewegingen, op één been staan, het gewicht goed verdelen voor een goede balans, het verplaatsen van het zwaartepunt over het steunvlak, in diverse richtingen stappen, complexe combinaties van bewegingen maken (waarbij streven naar grote bewegingsuitslagen).

Els gaf nog mee om te onthouden:

- Langzaam en **met aandacht** bewegen
- Houdingsbewustzijn → voeten op de aarde, kruin naar de hemel
- Bewegen vanuit het centrum.



Meer informatie is te vinden op:

- www.taijiquan.nl
- <http://www.taijiquan.nl/leraren>
- www.taichicentrumnijmegen.nl

(Els Poels is ook docent Qigong: oefenseries met veelal gezondheidsdoeleinden).

Ervaringen van mensen met Parkinson met de wandelclub, mindfulness, aquafit bij Sanadome, dansen, boksen en het koor

Mien van Goey vertelde enthousiast over de **wandelclub** die al sinds 2007 bestaat en door Henk en Jacqueline Janssen is opgericht. Dit jaar wandelen zij dus al 10 jaar mee! Iedere donderdag om 10.30 uur verzamelen de 10 à 12 deelnemers ("collega-mensen" met Parkinson, partners en mantelzorgers) bij restaurant St. Walrick. Er kan dan worden deelgenomen aan een korte of langere wandeling. Terwijl er samen wordt genoten van het mooie landschap van de Hatertse Vennen wordt er aan de conditie gewerkt en helpt het wandelen om soepeler te blijven bewegen. Er zijn geen kosten aan verbonden, het kopje koffie/thee na afloop in het restaurant is voor eigen rekening.

De contactpersoon is Jacqueline Janssen, telefoon: 06-48230866 en 024-3440305.



Foto: Mary Bandsma

Noud de Haas (mindfulness) wist de aanwezigen kort te laten ervaren wat het betekent om je te concentreren op het nu en op je ademhaling. Doodstil werd het in de zaal.

Nadat Noud de confronterende diagnose door de neuroloog had gekregen en hij op internet had gelezen wat er allemaal kon gaan gebeuren, was er aanvankelijk



verdriet. Mindfulness heeft daarna vooral vertrouwen gebracht, wat er ook gebeurt door de Parkinson.

Kortgeleden heeft Noud een serie bijeenkomsten met een aantal mensen met Parkinson afgesloten. Op dit moment is er nog geen vast aanbod of contactadres, maar Noud kan geïnteresseerden wel informeren over een project op Radboudumc over mindfulness en Parkinson. Vermoedelijk start in maart 2018 een mindfulnessstraining voor mensen met Parkinson.

Meer inlichtingen bij: Noud de Haas, telefoon 06-13777053, e-mail info@nouddehaas.nl

Ton Bertrand was heel enthousiast over het **zwemmen** iedere maandagmiddag om 13.30 uur in het Sanadome onder leiding van Anjo Siemes. Ongeveer tien mensen ervaren dan hoe heerlijk het is om in het water gymnastieoefeningen te doen of gewoon rustig te bewegen. Het herstelt het vertrouwen in je lichaam want zelfs evenwichtsoefeningen gaan in het water beter. Na een half uurtje Aquafit-oefeningen, kun je nog ongeveer twee uur vrij blijven zwemmen.



Het zwemmen is zeer toegankelijk. Aanmelden is niet nodig. Je kunt gewoon op maandag om 13.30 uur komen. De kosten zijn €10 (voor twee personen).

Meer inlichtingen: asiemes@hotmail.com; telefoon: 024-3597280

Jos Donkers (geassisteerd door Janneke Pfeifle en andere enthousiaste dansers) bracht de zaal weer in beweging. Het groepje van ongeveer tien mensen komt wekelijks bij elkaar om onder deskundige leiding te **dansen** en te bewegen op muziek. In de les wordt gebruik gemaakt van een stoel, om zittend te kunnen oefenen en om bij staande oefeningen de stoel vast te kunnen houden, waar nodig. Er wordt in de lessen gewerkt aan balans, houding, kracht, flexibiliteit en coördinatie. Ervaring met dans is niet nodig. Het beleven van plezier aan dans en muziek staat voorop.

En plezier hadden ook de bezoekers van het Parkinson Café! Op de vrolijke noten van de Radetzky mars werd er eerst zittend, daarna staande en (nog net niet in polonaise) door de hele ruimte gedanst!



Wie meer wil weten over de dansgroep, kan een mail sturen naar parkinsoncafenijmegen@gmail.com.

Loek Smeets heeft ervaren dat **boksen** hem erg veel positiefs brengt. Het is voor hem vooral een oefening in concentratie en balans, waarbij het natuurlijk ook goed is voor zijn conditie. Samen met Martin van Lokven gaf hij een demonstratie en deze was zo uitnodigend dat Jan Bandsma ook de bokshandschoenen wilde aantrekken om Martin uit te dagen. Ook uit de getoonde opnames van de bokslessen bij Fysioplus bleek hoe geweldig het is om te **Boksen tegen Parkinson**.





Loek volgt 1x per week een boksclinic, gericht op mensen met Parkinson, onder leiding van een ervaren trainer. Meer informatie verkrijgbaar bij Loek Smeets, telefoon: 06-23160416.

De stembanden waren nog niet aan bod gekomen. **Frits Janssen** bracht deze belangrijke spieren onder de aandacht met informatie over het **Parkinsonkoor de Mr P's Singers**.

De vaste bezoekers van het Parkinson Café kennen het koor natuurlijk al en vele koorleden zijn vaste bezoekers van het Café. Dus reclame maken voor het koor is eigenlijk niet nodig!

Frits vertelde dat het koor in mei 2015 is opgericht door Emiel Hoefnagel. Hij is de dirigent (die niet alleen logopedist is maar ook conservatorium heeft gedaan).



Samen zingen heeft een positieve invloed op de spreekvaardigheid en het zelfvertrouwen. Er worden geen eisen gesteld aan het zangniveau, ervaring en talent zijn niet van belang. En de partner mag ook meekomen. Het is heel gezellig om samen te zingen. Het koor heeft een breed repertoire.

Nederlandse liedjes van bijvoorbeeld Wim Sonneveld, Louis Neefs, André Hazes, Guus Meeuwis, maar ook liedjes in het Engels, Frans en Duits en af en toe zelfs iets uit een opera, zoals het Slavenkoor van Verdi of het welbekende Toreador uit Carmen van Bizet. Er is een repertoire-commissie bij wie de koorleden liedjes

kunnen voordragen. Ook zijn er koorleden die zelf liedteksten maken toegespitst op Parkinson.

Het koor treedt ook op. Naast al twee keer voor het Parkinson Café Nijmegen (bij de opening en bij het éénjarig bestaan) o.a. bij het congres van ParkinsonNet, bij het 40-jarig jubileum van de Parkinson Vereniging. De optredens hebben steeds wel een verbinding met Parkinson.

“Zingen geeft vreugde” (volgens hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij schreef het boek “Singing in the brain”).

De middag werd afgesloten met het gezamenlijk zingen van het lied Het Parkinson Café met de prachtige tekst van Frits.

Nog veel meer informatie is te vinden op de website van het koor:

<https://mrpssingers.nl>.

De repetities zijn op maandagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur in De Schakel, Archimedesstraat 9, 6533 MA Nijmegen (de bus stopt voor de deur).

Het zingen is zittend aan tafels en de koorleden hebben een klapper met de teksten van de nummers.

De contributie is € 40,00 per jaar. Je krijgt daarvoor een klapper met de teksten van de liedjes, begeleiding bij de muziek en een gezellige avond onder leiding van Emiel Hoefnagel, dirigent, tevens contactpersoon. Telefoon 06-23467110



Dank aan de drie HAN- studenten die niet alleen bij deze bijeenkomst kwamen ondersteunen maar ook de komende Parkinson Cafés weer erbij zullen zijn.

*Tekst: Hilde Wijngaards- Berenbroek
Foto's: Guus Wijngaards*