

Parkinson Café Regio Nijmegen – juni/juli 2025

Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen

Het seizoen 2024 – 2025 van het Parkinson Café Regio Nijmegen is op 20 juni afgesloten met een geweldige bijeenkomst over Parkinson en Bewegen.

Het was een vrolijke, actieve en motiverende middag. Ongetwijfeld ging iedereen met een positief gevoel en goede voornemens weer naar huis.

Bovendien was dit de 50^{ste} bijeenkomst van “ons” Parkinson Café sinds de start in september 2016 (en als hierbij niet Covid roet in het eten had gegooid, waren er in die negen jaar nog wel ruim tien erbij gekomen).

Op 5 september starten we weer met nieuwe energie en mooie plannen voor het volgende seizoen. Over deze bijeenkomst staat meer informatie in deze nieuwsbrief.

Wij wensen u een heel mooie zomer en graag weer tot ziens in het Parkinson Café Regio Nijmegen.



Inhoud

Pag. 2-8	Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen op 20 juni 2025
Pag. 9-10	Mededelingen
Pag. 11	De volgende bijeenkomst op 5 september 2025

Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen van 20 juni 2025

Parkinson en Bewegen

Inhoud

- **Bas Bloem:** het belang van blijven bewegen
- **Els Poels:** Tai Chi en Qigong
- **Mijke ter Welle:** boksen
- **Clark Nowack:** badminton
- **Natalie Lewin:** dansen
- **Extra:** de ICE tag, In Case of Emergency



De deskundigen die het programma uitvoeren

Welkomstwoord door de voorzitter

Het is vandaag een bijzondere bijeenkomst. We vieren een jubileum. Sinds de start in september 2016 is het vandaag het vijftigste Parkinson Café. We vieren dat niet groots, maar dit willen we ook niet ongemerkt voorbij laten gaan.

Daarom heeft Lia, die er met Noud en Jos al van het begin af aan bij is (maar ook Mary en Jan en Hilde, die vandaag niet aanwezig kunnen zijn), iets lekkers op tafel gezet. Geniet ervan. En van de bezoekers zijn de heer en mevrouw Wouters al vanaf het eerste uur erbij.

Ik wil ook graag Sandrien van der Wal welkom heten. Zij is sportcoördinator van de Parkinson Vereniging. En haar aanwezigheid heeft alles met het onderwerp van vandaag te maken: bewegen.

Van iedere therapeut hoor je altijd: blijf bewegen, doe wat in je vermogen ligt om in beweging te blijven.

Je kunt op vele manieren bewegen. Kijk wat bij je past. Daarom hebben we vandaag vier personen uitgenodigd die ons vier verschillende wijzen van bewegen toelichten en voordoen. Ik stel ze kort aan u voor.

Els Poels begint.

Ze introduceert ons in de wereld van Tai Chi en Qigong. Els is een zeer ervaren fysiotherapeut en Tai Chi en Qigong docent. Zij is lid van het ParkinsonNet

We gaan boksen met **Mijke ter Welle**

Zij is fysiotherapeut gespecialiseerd in het behandelen van ouderen en lid van het ParkinsonNet. Behalve bokshandschoenen heeft ze twee trainers meegenomen:

Evert van Sambeek en Roeland Holtslag

Na de pauze gaan we badmintonnen met **Clark Nowack**

Hij is docent in de zorgtechnologie aan de HAN en heeft daarnaast een eigen bedrijf voor hulpmiddelen in de zorg. Clark is zelf een gepassioneerd badmintonner en traint al twee jaar een groep met mensen met Parkinson.

We sluiten af met dansen onder leiding van Natalie Lewin.



Natalie is masseur, dans- en yogadocent. Dat is voor haar een perfecte combinatie omdat al deze dingen maken dat je je prettig en ontspannen voelt. En dat is volgens Natalie geluk.

Maar eerst mag ik u een bijzondere gast introduceren, die een boodschap heeft voor ons. Ik zou zeggen Bas Bloem, kom er maar in.

Bas Bloem (hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen aan het RadboudUmc) onderstreept in een videoboodschap het belang van bewegen voor mensen met Parkinson en niet te vergeten met Parkinsonismen.



Beweging: jouw medicijn tegen Parkinson klachten

Het bewijs dat bewegen goed is voor mensen met Parkinson stapelt zich op.

Beweging is een krachtig middel in de omgang met Parkinson, vaak te vergelijken met een medicijn. Het onderdrukt de klachten effectief, maar net als bij medicatie is het effect tijdelijk; zodra je stopt, kunnen de klachten terugkeren. Het bewijs is er al bijna dat het de progressie van Parkinson een beetje kan tegenhouden.

De voordelen van levenslange beweging

Een leven lang actief zijn, verkleint de kans op het ontwikkelen van Parkinson aanzienlijk. Dit benadrukt het belang van beweging, niet alleen als je al klachten ervaart, maar ook als preventieve maatregel.

Sporten voor sterkte en gezondheid

Regelmatig sporten is cruciaal voor het behoud van kracht en gezonde botten en gezondere hart- en bloedvaten etc. Het maakt niet uit wat je precies doet, zolang je maar elke dag in beweging komt. Kleine inspanningen waarvan je hartslag omhoog gaat en je een klein beetje gaat hijgen, is al voldoende. Zelfs kleine aanpassingen in je dagelijkse routine kunnen een groot verschil maken. Denk aan de trap nemen in plaats van de lift, of een stevige wandeling. Elke dag 30 minuten is voldoende. Dit hoeft niet in een keer maar dit kun je langzaam opbouwen. Bovendien is dertig keer één minuut even goed als dertig minuten achter elkaar. Probeer te “snacken”: kleine oefeningen over de dag verspreid.

Wat je doet is niet zo belangrijk, als je het maar doet! Wanneer je het elke dag doet dan stel je het niet uit tot morgen.

In en rond Nijmegen zijn ook veel mogelijkheden om in groepsverband te bewegen: badminton, dansen, tai chi, boksen..

De kracht van krachttraining

Krachttraining, met name het trainen van de bovenbeenspieren, is van bijzonder belang. Sterke bovenbenen kunnen helpen bij het voorkomen van botbreuken en maken het makkelijker om op te staan uit een stoel, wat de zelfstandigheid bevordert. Doe dat bijvoorbeeld één keer in de week.

Motivatie

En wanneer je een keer een dag geen zin hebt, denk dan aan dit motiverende bericht en dat uit onderzoek is bewezen dat bij bewegen en sporten nieuwe uitloperijtjes in de hersenen worden aangemaakt en dat die deeltjes de gezonde functies in staat stellen, die van de beschadigde gebieden over te nemen.

Vermoeidheid na het sporten: Een goed teken

Het is normaal om moe te zijn na het sporten, zeker als je kiest voor de inspanning waarbij je gaat hijgen. Dit betekent niet dat je iets kapot hebt gemaakt. Integendeel, je hebt waarschijnlijk je dopamine voorraad aangesproken, wat een natuurlijk gevolg is van fysieke inspanning. Deze vermoeidheid en een eventuele tijdelijke terugval in klachten horen erbij en zijn geen teken van schade. Eventueel kun je in overleg met de neuroloog of Parkinsonverpleegkundige een half uur voor de inspanning extra medicatie innemen. Dus schrik niet van vermoeidheid of toename van de klachten na het sporten, je maakt niks kapot, het tegendeel is waar!

Blijf gerust bewegen; je bent goed bezig met je gezondheid!

Bas Bloem als "grote fan" van het Parkinson Café complimenteerde nog de vrijwilligers en hoopt op weer een tot ziens bij een toekomstige bijeenkomst!



Na de motiverende boodschap van Bas Bloem werd het tijd om aan de slag te gaan. De verschillende onderdelen werden eerst ingeleid, waarvan een korte samenvatting.

Tai Chi met Els Poels

Het motto "**Wees stil als een berg, beweeg als een rivier**" is een discipline die lichaam en geest in harmonie brengt. De effecten van Tai Chi zijn uitgebreid bestudeerd, met veelbelovende resultaten die al in 2012 werden bewezen. De bewezen voordelen van Tai Chi:

- Reductie in valrisico: door regelmatige beoefening vermindert de kans op vallen aanzienlijk.



- Aarding van lichaam en geest: Tai Chi brengt een diepe staat van rust, wat helpt om zowel fysiek als mentaal te aarden.
- Verbeterde mobiliteit: de langzame, vloeiende bewegingen helpen bij het vergroten van de bewegingsvrijheid in gewrichten en spieren.
- Verbeterde houding: de langzame en bewuste bewegingen, die vanuit je buik voortkomen, zorgen voor stabiliteit en interne kracht.
- Balans en valpreventie: de bewuste, vloeiende, rustige bewegingen dragen bij aan een verbeterd evenwicht, wat belangrijk is voor valpreventie.

Belangstelling?

Meer informatie op: www.taichicentrumnijmegen.nl

Boksen met Mijke ter Welle

When life gets tough put on your boxing gloves!

- Het is non-contact boksen, specifiek ontworpen met Parkinsonpatiënten in gedachten, het biedt een unieke combinatie van fysieke en mentale voordelen. Hoewel het non-contact is, zijn er palen beschikbaar om tegenaan te slaan, wat zorgt voor ontlasting en ontspanning
- Conditie, kracht en de boksachtige oefeningen verbeteren je uithoudingsvermogen en spierkracht.
- Cognitieve Training: door middel van "dubbeltaken" wordt ook je cognitie getraind,
- Balans en mobiliteit: gerichte bewegingen en oefeningen zorgen voor een betere balans en verminderen stijfheid
- Warming up en stretchen gebeuren uitgebreid, belangrijk voor mensen met P
- Open lichaamshouding: de oefeningen bevorderen een meer open en actieve lichaamshouding.



Veiligheid en Differentiatie

Veiligheid staat voorop.

- de groep van 22 deelnemers wordt begeleid door drie trainers, zodat iedereen de persoonlijke aandacht en ondersteuning krijgt die nodig is.
- omdat "iedereen zijn eigen Parkinson heeft", wordt er veel gedifferentieerd in de trainingen, zodat deze aansluiten bij de individuele behoeften en mogelijkheden van elke sporter.

De Sfeer in de Bokszaal

- In de bokszaal ben je geen patiënt, maar een sporter. Dit principe is leidend. Je wordt aangemoedigd om je grenzen te zoeken, deze te leren kennen, maar ook te bewaken.
- Het sociale aspect. Partners komen vaak mee en na de training is er de mogelijkheid om gezellig samen koffie te drinken en bij te praten.

Een Typische Trainingssessie

- Elke sessie begint met een uitgebreide warming up en stretchen
- Circuittraining met verschillende 'stationnetjes' en diverse apparaten, vaak in tweetallen.
- Medicijnmomentje indien nodig.
- Rustmoment.
- Spelmoment, is afhankelijk van de energie in de groep.

- Cooling down, waarbij ademhalingsoefeningen en rekken centraal staan om je lijf tot rust te laten komen.

Interesse?

Neem contact op met Mijke voor een proefles!

06 53646377

PBXwijchen@fysioplusthuis.nl

Badminton met Clark Nowack (en Maïté)

Mensen in beweging houden, vermindert het valrisico. Badminton stimuleert het brein om in beweging te komen. Je brein wordt geprikkeld door de shuttle. Je brein wil de shuttle slaan, en die prikkel kan helpen om beweging op gang te helpen.

FoG: Freezing of Gait.

Begrijpen en aanpakken

- Een veel voorkomend en frustrerend symptoom van Parkinson.
- Plotselinge en tijdelijke blokkades van beweging, vaak op onverwachte momenten.
- Het "Han Project" richt zich specifiek op dit fenomeen.

Een voorbeeld:

zo kan een opening tussen een heg misschien geen gevaar voor freezing opleveren, terwijl het zien van een wit hek, in de heg, wel een trigger kan zijn.

Moderne technologie biedt tools om FoG beter te begrijpen en te behandelen:

- VR-brillen op maat: een Virtual Reality (VR) bril kan op maat worden ingesteld om te bepalen wanneer jij specifieke freezing-momenten ervaart.
- Slimme paal met shuttle: een speciale paal, uitgerust met een shuttle, kan niet alleen dienen als focuspunt om de beweging te triggeren maar kan ook meten hoe hard je slaat.

Deze technologische hulpmiddelen zijn belangrijk bij het bepalen van een preciezere en effectievere aanpak van Parkinson-symptomen, waardoor de kwaliteit van leven van patiënten kan worden verbeterd.



Interesse?

- [3 keer gratis uitproberen](#)
- [Meedoenregeling:](#)
www.nijmegen.nl/diensten/uitkering-schulden-laag-inkomen/meedoenregeling/
- www.bcmariken.nl/pbadminton
- clark.nowack@han.nl

Dansen met Natalie

Dansen voor mensen met Parkinson(isme), of je nu zittend of staand danst, bevordert niet alleen de fysieke mobiliteit en coördinatie, maar stimuleert ook de creativiteit en het welzijn. Het is voor iedereen geschikt.



De dansen die werden uitgevoerd:

Stel je voor

- Een dekbed afdoen: rustige, uitnodigende bewegingen om de dag te beginnen.
 - Uitrekken: grote, geleidelijke bewegingen om je lichaam wakker te maken en de spieren te strekken.
 - Gordijnen openen: vloeiende armbewegingen die openheid en ruimte creëren.
- Geleidelijke, vloeiende bewegingen die je lichaam voorbereiden op meer activiteit.

Je maakt licht ritmische bewegingen, die het gevoel van lopen nabootsen.

Eenmaal op het "feestje" kan het echte dansen beginnen. Dit is het moment voor meer energieke, vloeiende bewegingen.

Na al het "feesten" is het tijd voor de cooling down. Dit is net als je klaarmaken voor bed: jij "kleedt je weer uit" en "gaat liggen". Alle bewegingen zijn weer rustig en vloeiend, gericht op het kalmeren van je lichaam en geest na de inspanning.

Informatie over Natalie en Dansen met Parkinson:

Mijn Naam is Natalie Lewin en ik geef al weer bijna 10 jaar les aan mensen met Parkinson. Het is altijd moeilijk om uit te leggen wat ik dan doe in zo'n dansles. Ik put eigenlijk uit heel veel verschillende dansstijlen: ik gebruik elementen uit klassiek- en modern ballet, disco, volksdansen, tango, en zelfs hip-hop. In de lessen komen allerlei zaken aan bod waar professionele dansers ook aandacht aan moeten besteden: kracht, lenigheid, balans en houding. Verder besteed ik veel aandacht aan ritme. Het ritme in de muziek kan bij Parkinson soms het bewegen vergemakkelijken. En last but not least: we moeten een beetje plezier maken met z'n allen! Kortom: zonder dat je doorhebt dat je aan het trainen bent, heb je een hoop plezier.

Kom een paar keer proefdansen om te kijken of het wat voor je is.

Natalie Lewin-Hofman

telefoon: 06 – 177 24 193

email: info@kadansbeweeegt.nl





ICE Tag

Tijdens deze bijzondere 50e editie van het Parkinsoncafé presenteerde Erwin Leenheer, vaste vrijwilliger voor het geluid, zijn zelfontwikkelde ICE Tag – een hulpmiddel dat in noodgevallen van levensbelang kan zijn.

Een ICE Tag (In Case of Emergency) bevat informatie die je zelf – of samen met een familielid – hebt toegevoegd. Denk aan contactpersonen of medische gegevens. Als je onverhoopt in een noodsituatie terechtkomt en niet meer kunt praten of uitleggen wat er aan de hand is, kan een hulpverlener of toevallige voorbijganger de tag scannen met een smartphone. Zo krijgen zij direct toegang tot belangrijke informatie, zodat er snel en goed gehandeld kan worden.

Op een ICE Tag kun je onder andere zetten:

- *Noodcontactpersonen*
 - *Medische informatie zoals:*
 - Allergieën (bijvoorbeeld voor medicijnen, voedsel, insectenbeten)*
 - Bloedgroep*
 - Medicatie die je gebruikt*
 - Chronische aandoeningen zoals diabetes, epilepsie of hartproblemen*
 - Of je een donorcodicil hebt*
 - Of je een pacemaker of Deep Brain Stimulation draagt*
 - Andere persoonlijke aandachtspunten of wensen*

ICE Tags bestaan in verschillende vormen: als sleutelhanger, pasje voor in je portemonnee of als sticker met chip voor bijvoorbeeld je rollator of fietshelm.

 *Ter gelegenheid van deze 50e bijeenkomst kregen alle aanwezige leden, vrijwilligers en sprekers een ICE-sleutelhanger cadeau aangeboden. Een klein gebaar met mogelijk grote impact.*

Wil je er meer over weten of zelf een ICE Tag bestellen?

Kijk dan op: www.veiligmetnfc.nl



Aan dit verslag hebben meegewerkt:

Tekst: Marloes Verheij, Diane Vermeulen en Hilde Wijngaards-Berenbroek

Foto's: Diane Vermeulen en Lia Janssen-Sennef

Hartelijk dank!



De afgelopen maanden heeft het Parkinson Café Regio Nijmegen enkele heel mooie donaties mogen ontvangen. Helaas hebben wij niet altijd (adres)gegevens van de schenkers om hun een bedankje te kunnen sturen. Daarom in deze nieuwsbrief veel dank voor de donatie. De bezoekers en de vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen kunnen mede dankzij deze steun de bijeenkomsten gratis aanbieden en bijzondere bijeenkomsten, zoals een kerstbijeenkomst voor een betaalbare eigen bijdrage.

Vragen over parkinsonisme?



Kijk op:  www.zorgvoorparkinson.nl/start

Of bel:  **088 - 11 80 400**

Servicepunt Zorg voor Parkinson
maandag t/m donderdag: 13:00-16:00u

Overzicht Themabijeenkomsten.



THEMABIJEEENKOMST 'WAT HEB IK AAN RESPIJTZORG?'

Maandag 8 september
19.00 - 21.00 uur

Zorg jij voor een ander en ben je benieuwd hoe respijtzorg jou kan helpen? Tijdens deze themabijeenkomst geven we uitleg over de verschillende vormen van respijtzorg. Een aantal gastsprekers delen hun ervaringen. Zo krijg jij een concreet beeld van wat er mogelijk is. Praktisch, herkenbaar en speciaal bedoeld om jou als mantelzorger verder te helpen. *Je mag jouw naaste meenemen.*



THEMABIJEEENKOMST 'GOEDE NACHTRUST VOOR MANTELZORGERS'

Donderdag 20 november
14.00 - 16.00 uur

Moeite met inslapen, 's nachts vaak wakker worden of erg vroeg wakker worden? Veel mantelzorgers hebben hier last van. Wat kun je doen als je niet goed slaapt? Welke invloed heeft slapen op je gezondheid? In deze themabijeenkomst staat een goede nachtrust voor mantelzorgers centraal. Samen met een slaapexpert gaan we hierover in gesprek.

PRAKTISCH

Deze themabijeenkomsten zijn voor mantelzorgers. Ze worden georganiseerd bij GVO de Klup, Dominee Creutzbergweg 3 in Nijmegen. Kom je ook? Bel naar 088 - 0011333 of mail naar info@sterker.nl. Aanmelden is fijn, maar niet verplicht.

Kijk voor meer informatie: www.mantelzorg-nijmegen.nl



Oog voor elkaar  **ZZG** zorggroep

**De volgende bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen is
op 5 september 2025**



**Kauw- en (ver)slikproblemen: wat kun je er aan
doen? - dr. Hanneke Kalf - logopedist-
universitair docent revalidatie RadboudUMC**

*Uitleg over hoe het kauwen en slikken (inclusief pillen
slikken) kan veranderen door parkinson(isme) en het
beantwoorden van vragen. En wat kauw- en
slikoefeningen om meer inzicht te krijgen.*

Uitnodiging

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.
- Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd.
- Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.

**De bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio Nijmegen zijn in het
Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen
(Begintijd 14.00 uur en de zaal is open vanaf 13.30 uur)**



**Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!
De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:**

*Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos
Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster,
Erwin Leenheer, Margriet Opgenoort, Trudy Willems, Diane Vermeulen, Hilde
Wijngaards-Berenbroek*