

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos

E-mail en adreswijzigingen sturen naar: peecafezoetermeer@ziggo.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2016 nr. 6

In dit nummer:

Bijeenkomst: Bewegen, Ontspannen en Ademhalen

Smovey

Oorzaak Parkinson ontdekt?

Bewegen, column van Heidi en Peter

Oproep copy en kleine bijdrage

Agenda

Verslag bijeenkomst d.d. 21 juni 2016

Op dinsdag 21 juni hadden we bij de bijeenkomst in ons ParkinsonCafé met het thema: **Bewegen, Ontspannen en Ademhalen** door Ingeborg van der Meer.

Het was gezellig druk bij deze bijeenkomst.



Ingeborg van der Meer gaf in haar inleiding aan dat zij speciaal is opgeleid om te dansen met mensen met de ziekte van Parkinson. En zoals op haar website te lezen is: "Dansen is een andere manier van bewegen dan de dagelijkse en maakt het lijf soepeler en meer in balans. Het ritme van de muziek helpt om in beweging te komen".

Zij startte de workshop met oefeningen, zittend op een stoel. Op diverse ritmes en muziekstijlen liet ze ons met de armen en benen werken.

Vervolgens gingen we staan in een kring en stapten we allemaal vier stappen naar het midden waarna we op onze voeten heen en weer wiegden. De fijne walsmuziek hielp om in het ritme te komen.

Daarna mochten we een danspartner uitkiezen. Op mooie tangomuziek gingen we de eerder geleerde pas uitvoeren. De basis is lopen, samen lopen. Vooruit lopen als je op dat moment de dans leidt, achteruit lopen als je volgt. Bovendien is het belangrijk zo veel mogelijk in balans te blijven tijdens het dansen. De meeste aanwezigen konden aardig "uit de voeten" en iedereen had veel plezier.

Omstreeks 16:30 uur was de workshop afgelopen.

Debby de Wal mocht Ingeborg namens het Parkinsoncafé Zoetermeer een fles wijn overhandigen onder dankzegging voor de leuke presentatie.

Note uit de website van Ingeborg van der Meer:

"Bij voldoende interesse start ik tangolessen voor mensen met Parkinson. Ook partners zijn van harte welkom. Heeft u interesse?
Laat het me weten!"

Website Ingeborg van der Meer : <http://bewogenbewegen.nl/>

Email: bewogenbewegen@planet.nl



Mededeling over de Smovey-sets

Debby de wal deelde bij aanvang van de bijeenkomst op deze dag mede dat een paar dagen geleden de 10 Smovey-sets bij haar zijn gearriveerd.

Zij neemt de sets mee op de dagen dat er geen thema-bijeenkomst wordt georganiseerd, zodat dan met de Smoveys bewogen kan worden.

Tevens stelde zij voor om met de mensen die daarin interesse voor hebben een groepje te vormen die wekelijks (bij mooi weer), bijvoorbeeld op **maandagmiddag van 14:00-15:00uur** om dan een stukje te wandelen met de Smoveys en op mooie stopplekjes wat oefeningen te doen.

Bepaald dient te worden wat een geschikte startplek kan zijn.

Bijvoorbeeld:

- a. Locatie van het Parkinsoncafé op de Bijdorplaan
- b. Parkeerplaats bij de Balijhoeve (kinderboerderij)
- c. 2B home centre (vroegere Bridgeline) Vernédepark

Indien u interesse heeft om mee te doen, laat dat dan even weten:

info@parkinsoncafezoetermeer.nl

Geef dan s.v.p. aan of de dag en het tijdstip voor u mogelijk is en welke locatie de voorkeur heeft.

Oorzaak Parkinson ontdekt? 'Helaas, antwoord is nee, wel belangrijke stap vooruit'

Bron: **Knack.be-nieuws**

De Griekse Dorothea Pinotsi en haar team hebben ontdekt hoe mensen de ziekte van Parkinson ontwikkelen. De ontdekking kan leiden tot een behandeling voor de neurodegeneratieve ziekte.

De ziekte van Parkinson is met wereldwijd meer dan zeven miljoen gediagnostiseerden de meest voorkomende neurodegeneratieve ziekte na Alzheimer. De aandoening veroorzaakt spiertrillingen en stijfheid

Nu hebben onderzoekers aan de University of Cambridge ontdekt wat bepaalde proteïnen in het brein toxisch maakt, waardoor hersencellen uiteindelijk afsterven. Dankzij geavanceerde optische technologie konden ze het proces op nanoschaal observeren en concludeerden de onderzoekers dat diezelfde proteïnen ook wel eens de behandeling zouden kunnen vormen.

Hoop op behandeling

Met de ontdekking hoopt hoofd van het onderzoek Dorothea Pinotsi dat er vooruitgang kan worden geboekt in het onderzoek naar een behandeling voor de ziekte. "Dankzij de nieuwe technologie zien we details die we voordien nooit zagen. Misschien kunnen we dit toxisch effect wel counteren in een vroeg stadium," zegt ze in de Griekse krant Proto Thema.

Liesbeth Aerts, onderzoeker aan de School of Psychiatry in Sydney, nuanceert: "Dankzij de studie kunnen we het dynamische proces van het samenklonteren van het bewuste eiwit, alpha-synucleine, erg goed bestuderen. Maar is daarmee de oorzaak van Parkinson ontdekt? Helaas, het antwoord is nee. Het eiwit werd al meer dan 15 jaar geleden in verband gebracht met de ziekte van Parkinson."

Optimisme

"Willen we echt de oorzaak van Parkinson vinden, dan moeten we ook een antwoord vinden op een aantal vragen," stelt Aerts. "Hoe kan dit hele proces spontaan beginnen? Waarom gebeurt het in bepaalde hersencellen (bij Parkinson sterven eerst en vooral de cellen af die instaan voor de controle van onze bewegingen; bij de ziekte van Alzheimer is het ons geheugen dat eerst wordt aangetast)? Hoe richten bepaalde vormen van samenklittend alpha synucleine schade aan in de cel?"

"Toch zijn deze resultaten een belangrijke stap vooruit. Ze helpen ons beter begrijpen hoe het samenklonteren gebeurt en welke tussenvormen toxisch zijn, dit is belangrijk met het oog op het ontwikkelen van therapieën om het ziekteproces te stoppen."

De [studie](#) werd gepubliceerd in Proceedings of the National Academy of Sciences. (EK)

Bewegen column van Heidi en Peter



Mijn ouders stimuleerden bewegen. Mijn moeder demonstreerde tot op hoge leeftijd dat ze nog een handstand tegen de muur kon doen.

Ik zelf vind het nog steeds leuk dat ik (ondanks de Parkinson) nog steeds kan ballen met drie ballen in de lucht of tegen een muur.

Ik ging altijd vroeger naar school, zodat ik nog tijd had om touwtje te springen en te elastiëren. Touwtje springen vinden Peter en ik nog steeds erg leuk. Vooral de "hoges"; dat is dat je twee keer draait en een keer springt. Alleen

houd ik dat niet meer zo lang vol als vroeger.

Toen ik vijf was mocht ik op de plaatselijke gymclub. Ik had het daar erg naar mijn zin. Op de foto zie je mij van de kast afspringen tijdens de jaarlijkse "uitvoering" van de gymclub op Koninginnedag.

Toen ik zes jaar was won ik een gouden medaille met ringenzwaaien. Daar was ik erg trots op.

Ook als juf heb ik altijd bewegen gestimuleerd. Bewegen bij liedjes. Bewegen bij het leren tellen (bijvoorbeeld evenveel stappen, als dat ik klap) Bewegen voorafgaand aan het schrijven in groep drie. Links/rechts bewegingen die het schrijven bevorderen. Deze oefeningen zijn met name ook goed voor mensen met Parkinson.

En natuurlijk de gymles geven vond ik erg leuk

Ook mijn kinderen heb ik altijd gestimuleerd te gaan sporten. Goed voorbeeld doet goed volgen. Ze hebben dus veel plezier in tennis volleybal en zelfs curling.

Nu Peter mijn vriend is moet ik mezelf er meer toe zetten om te gaan bewegen. We proberen zoveel mogelijk mee te doen met Nederland in Beweging.

Dat is elke dag op T.V. op Nederland 1 van 9.15 uur tot 9.30 uur

Er zit een warming-up bij en een speciale spieroefening, bijvoorbeeld voor de buik of de rug. En als laatste meestal een ontspanningsoefening

Peter en ik vinden dat prettig om te doen omdat er meestal een moeilijke en een makkelijke vorm is. Je kunt dan kiezen.

Er worden ook tips voor de ademhaling gegeven.

Na Nederland in beweging kan ik meestal gemakkelijker nog iets actiefs doen, omdat ik wat lossier ben geworden. Ze voelen dat daar waarschijnlijk goed aan, want direct daarna worden meestal tips gegeven om meer te bewegen. Bijvoorbeeld een leuke wandeling of er wordt een (onbekende) sport centraal gesteld.

Ik denk dat veel bewegen van jongs af aan voor iedereen goed is. Zeker ter afwisseling van zittend werk. Je hebt plezier. Je leert goed plannen, want ik heb zelfs tijdens mijn examenperioden op de HAVO en het HBO nog nooit een enkele gymles of volleybaltraining gemist vanwege mijn studie. Je krijgt meer zelfvertrouwen omdat je ergens goed in bent. Je krijgt meer sociaal contact. Het is goed voor je lichaam. En wat je jong hebt geleerd, daar kun je later, als je wat ouder wordt, mee door gaan.

Dit laatste is heel erg belangrijk voor mensen met Parkinson. Je hebt dan de neiging om minder en langzamer te gaan bewegen. Vooral tijdens de off periode. Als je dan ergens goed in bent of veel ervaring hebt, doe je dat makkelijker en stimuleert dat om toch te bewegen. Dus **:Jong geleerd, oud gedaan!**

Oproep copy

Heeft u iets interessants gezien over Parkinson of een leuk verhaal hierover of wilt u uw persoonlijke ervaring kwijt stuur dan deze naar peecafezoetermeer@ziggo.nl

ParkinsonCafé zal uw verhaal dan in de nieuwsbrief publiceren.

Kleine bijdrage t.b.v. Parkinsoncafé

Het bestaan van het Parkinsoncafé hangt o.a. af van onze sponsoren en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het Parkinsoncafé op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL69 INGB 0003431899** t.n.v. J.J.M. de Roos, onder vermelding Parkinsoncafé. Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een collecteblok alwaar u ook een bijdrage kunt doneren.

Agenda

Volgende parkinsoncafe-bijeenkomst: **dinsdag 19 juli 2016 Ontmoeten en gezelligheid en mogelijkheid om met Smoveys te bewegen!**

ParkinsonTV: 8 juli Tijd 16.00-16.45 uur. Kijken via : <http://www.parkinsontv.nl/>

Parkinsoncafe wordt mede mogelijk gemaakt door



Parkinsoncafe is een initiatief van de parkinson vereniging zij ondersteunen ons met een subsidiebedrag



Palet Welzijn stelt ons de zaal ter beschikking en organiseert zes maal per jaar met de vrijwilligers van Parkinsoncafe de Ontmoeten en Gezelligheid bijeenkomsten.



Bij het ParkinsonNetwerk zijn hulpverleners aangesloten die regelmatig geschoold worden naar de laatste inzichten van het behandelen van de Ziekte van Parkinson. Eigenlijk een kwaliteitskeurmerk. Zij verzorgen zes keer per maand een themabijeenkomst.



De Rotaryclub heeft ons een beamer geschonken.



Fonds 1818 heeft ons de Smovey-ringen geschonken