

Uitnodiging 21 februari 2017

Wat: **Parkinson en Boksen**

Het boks programma Sparking Boxing heeft in november 2014 de Parkinson Innovation Award gewonnen.

Deze vorm van boksen wordt "non-contact boxing" genoemd, omdat het aangaan van een werkelijk gevecht met elkaar niet de bedoeling is. Maar alle andere aspecten van het boksen komen zeker aan bod.

Traditionele vormen van oefeningen zoals rekken, aerobics en krachttraining blijken een gunstig effect te hebben op de gezondheid van patiënten met Parkinson. Boksen bevat veel onderdelen van deze traditionele oefeningen.

Onderzoek wijst uit dat boks training een gunstig effect heeft op het verbeteren van de balans en wandelsnelheid.

Uit eigen ervaring hebben we gezien dat door het boksen de conditie snel vooruit kan gaan en het reactievermogen aanzienlijk kan verbeteren.

Dit wordt mede mogelijk gemaakt door de vele cue's die in het boksen zitten, die een bewezen effect hebben bij Parkinson. Voorbeelden van deze cue's zijn het stoten op een mondelinge commando of op een visueel commando.

De ervaring is dat het boksen met mensen met Parkinson er tevens voor zorgt dat mensen weer even hun ei kwijt kunnen. Zij kunnen hun energie en soms frustraties er even uitgooien en weer de regie nemen over hun eigen lichaam. Dit geeft een extra boost waardoor het plezier in het bewegen weer toeneemt!

Omdat de ervaringen tot nu toe zo positief zijn, willen we ook andere mensen met de ziekte van Parkinson in de gelegenheid stellen kennis te maken met deze vorm van trainen!

Wanneer: dinsdag 21 februari 2017

Van 14.45 tot 16.30 uur

Inloop vanaf 14.30 uur

Waar: Recreatieruimte Bijdorp

Bijdorplan 471- 477

2713 SZ Zoetermeer

Parkinsoncafe tel.06 22026165

e-mail: peecafezoetermeer@ziggo.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Het *Parkinsoncafé* Zoetermeer is een *ontmoetingsplek* voor lotgenotencontact van mensen met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden. De bezoekers van het café kunnen elkaar ontmoeten in een open en ontspannen sfeer. (Je hoeft niet uit te leggen waarom je je anders beweegt en/of praat).

In het Parkinsoncafé wordt tevens informatie over diverse onderwerpen aangeboden die betrekking hebben op de aandoening. De informatie kan worden verzorgd door professionele deskundigen en door ervaringsdeskundigen.