

Verslag bijeenkomst d.d. 21 juni 2016 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Op dinsdag 21 juni hadden we bij de bijeenkomst in ons ParkinsonCafé met het thema: **Bewegen, Ontspannen, 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 Bridgehome) Vernédepark

Indien u interesse heeft om mee te doen, laat dat dan even weten:
info@parkinsoncafezoetermeer.nl

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

Volgende bijeenkomst:

dinsdag 19 juli 2016 Ontmoeten en gezelligheid

en mogelijkheid om met Smoveys te bewegen!