

## **Verslag bijeenkomst d.d. 17 januari 2017 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.**

Het thema van deze bijeenkomst is: Parkinson en Bewegen.

Een opvallend kenmerk van de ziekte van Parkinson is een verslechterde aansturing van de spieren vanuit de hersenen, waardoor bewegen moeizamer wordt. Iemand met de ziekte van Parkinson moet nadenken bij elke beweging. Welke sporten zijn voor parkinsonpatiënten geschikt om te beoefenen? Dit is een van de vragen die tijdens deze bijeenkomst aan bod komen.

Bij deze bijeenkomst is gebruikt gemaakt van de uitzending van



ParkinsonTV over dit onderwerp.

Met behulp van de laptop en de beamer wordt een gedeelte van de uitzending gepresenteerd.

De aanwezigen laten blijken dat ze de uitzending erg interessant vinden. Na dit gedeelte wordt er een pauze gehouden en vervolgens wordt met de bezoekers een uitwisseling van informatie gehouden. De volgende punten komen aan bod:

- Wie van u doet aan sport of volgt een bewegingsprogramma
- Heeft dat invloed op uw medicijngebruik?
- Indien u behoefte heeft om te bewegen is er de mogelijkheid om bijvoorbeeld met enkele anderen te oefenen met Smoveys of Nordic Walking.
- Er kan gedemonstreerd worden hoe men met een metronoom kan lopen.

Er is in de andere zaal geoefend met de Smoveys. Daar was veel animo voor en een aantal bezoekers namen een Smovey-set voor de komende maand mee naar huis om daarmee te kunnen oefenen.

Aan het eind van de bijeenkomst meldt één van de bezoekers dat zij van haar fysiotherapeut een aantal oefeningen heeft gekregen die zij iedere ochtend uitvoert. Daardoor kan zij heel de dag goed blijven bewegen, indien zij die oefeningen niet doet dan blijft zij de hele dag stijf. Dit toont aan hoe belangrijk bewegen is. Zij zal de oefeningen doorsturen voor vermelding in de Nieuwsbrief.

De aanwezigen willen graag informatie over de diverse mogelijkheden. Die informatie wordt hierna weergegeven.



## Smoveys.

Op internet zijn er diverse filmpjes te vinden met oefeningen: [http://www.smoveynederland.nl/Smovey/Smovey\\_oefeningen.html](http://www.smoveynederland.nl/Smovey/Smovey_oefeningen.html)

En vooral op YouTube, bijvoorbeeld:  
<https://www.youtube.com/watch?v=8kHIZNs8Q3k>

De website van Mickey van der Laan (van Vitale Veerkracht), die bij ons Parkinsoncafé vorig jaar de workshop gaf en waar de Smoveys gekocht kunnen worden kunt u vinden op: <http://vitaleveerkracht.nl/smovey.html>  
Indien u een set Smoveys wenst te bestellen, kunt u een code opgeven zodat u geen verzendkosten hoeft te betalen: **die vouchercode is "ZOETERMEER"**.

### Opmerking:

**Ik zag op haar website dat er nu 2 uitvoeringen van Smoveyringen zijn, de Classic en de Solid. Die laatste is de nieuwste uitvoering en € 10,- duurder:**

De **SOLID** is een nieuwe variant op de klassieke smovey set. Het verschil is de handgreep. Bij de SOLID is de handgreep gemaakt van hard kunststof en zit er een voorgevormde greep aan.

Voordelen van de **SOLID** t.o.v. de **CLASSIC**:

- je voelt de trillingen nog sterker
- de handgreep is makkelijker schoon te maken
- de **SOLID** kan nog beter tegen water in vergelijking met de **CLASSIC**

Nadelen van de **SOLID** t.o.v. de **CLASSIC**:

- bij lange bewegingen (gericht op versterking bindweefsel) kan je de kogels iets harder tegen de stop voelen komen
- de voorgevormde handgreep is vrij breed. Voor kinderen en mensen met relatief kleine handen kan deze minder passend zijn
- de minimale verkoopprijs is hoger dan de prijs van de **CLASSIC**.

Eventueel kunt u vooraf met haar contact opnemen:

Telefoonnummer: **06-15 05 00 25**

Email: [mickey@vitaleveerkracht.nl](mailto:mickey@vitaleveerkracht.nl)

### Nordic Walking

Verder vermelden wij nog de website voor NordicWalking van Fred Steetsel: <http://www.nordicwalking.ontspannu.nl/>

Het is een geslaagde bijeenkomst geweest met veel bezoekers.

**Volgende bijeenkomst: dinsdag 21 februari 2017**

Het thema is dan: Parkinson en Boksen