

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos
Contact via: pecafezoetermeer@ziggo.nl
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2018 nr. 6

In dit nummer:

Verslag Parkinson Mondharmonica Therapie
Aangepaste vakantie en Zomerpalet
Kleine bijdrage en lidmaatschap Parkinsonvereniging.
Oproep Copy en kleine bijdrage parkinsoncafe.
Lid worden van de Parkinson vereniging?

Verslag bijeenkomst d.d. 15 mei 2018 van het Mondharmonica Therapie en Parkinson



John Banen van MHT Almere geeft vandaag een workshop Mondharmonica spelen voor Parkinsonpatiënten. Chris de Wit, mededocent bij MHT Almere assisteert John hierbij. Een groep cursisten van MHT Zoetermeer geeft een kleine demonstratie.



Het groepje werd begeleid door vaste begeleidster Lenie op de accordeon.

Het bestuur van het ParkinsonCafé heeft 30 mondharmonica's aangeschaft en bij binnenkomst heeft elke bezoeker er een gekregen om mee te oefenen. Zij mogen die na afloop mee naar huis nemen.

John Banen vertelt eerst hoe hij ertoe is gekomen om mondharmonica te gaan spelen. Hij heeft geruime tijd ervaring met muziek maken en speelt nu zo'n 17 jaar mondharmonica.

Hij is, naast zijn fulltime baan, vrijwilliger, de initiator en begeleider bij MHT Almere. Hij gaf al les aan patiënten met longziekten. Nadat een Parkinsonpatiënt zich aanmeldde om ook te leren spelen is hij zich gaan verdiepen in de ziekte van Parkinson en zo begon het idee van de lessen aan mensen met Parkinson.

Hij is in december 2017 onderscheiden met een speciale vrijwilligersprijs (originaliteitsprijs) door de gemeente Almere.

Een klein stukje historie.

In 2004 introduceerde Jervis Groeneveld in Hoorn de MondHarmonica Therapie in Nederland. Hij was geïnspireerd door de resultaten van de Amerikaanse harmonicaspeler en therapeut David Barrett (die startte daarmee in 2002). Inmiddels zijn er 20 MHT groepen in Nederland actief. De oorspronkelijke opzet was voor longpatiënten. Nu op steeds meer plekken voor mensen met de ziekte van Parkinson of Parkinsonisme. Het uitgangspunt is dat de longen niet beter worden maar men leert ze wel beter gebruiken en zij blijven daarom langer goed functioneren. De longblaasjes zijn vaak beschadigd, dan gaan patiënten anders ademen. Als je je longen blijft trainen, dan gaan ze minder snel achteruit. Parkinsonpatiënten hebben (meestal) nog wel goede longen maar de spieren verstijven en verkrampen, door training krijg je de kans om de longen goed te houden, je kunt dan beter hoesten en slikken en ook beter ontspannen door diepe ademhaling.

Let op: Indien u last heeft van uw stem (weinig volume) en last heeft van slikproblemen dan is het verstandig eerst contact op te nemen met een logopedist. Logopedie zit in het basispakket. Mondharmonica therapie kan ookeen leuke aanvulling zijn op eventuele logopedische oefeningen. Vraag wel naar een logopedist die tevens Parkinsontherapeut is.

Voor wie is MHT geschikt ?

- Voor iedereen met een ademhaling probleem:
*COPD; Astma; Hyperventilatie; Bronchitis;
Long-emfyseem, Etc.*
- Maar ook voor mensen met de ziekte van Parkinson of Parkinsonisme

Effecten van de MHT:

Meer controle over de ademhaling;
Versterking van de tong-, mond en ademhalingsspieren (denk aan het slikken en praten);
Verbetering conditie;
Het is goed voor je hersenen;
Plezier en ontspanning;
Voldoening dat je iets gevonden hebt wat je (nog) kunt;
Hobby en afleiding, ook gewoon thuis.

Positieve bijkomstigheden:

Het werkt socialiserend, als patiënt raak je soms geïsoleerd, als je naar cursus gaat men met elkaar bezig;

Je bent geen patiënt tijdens de MHT, maar je leert mondharmonica spelen;

Je hebt wat leuks om wekelijks naar uit te kijken;
 Het samenspelen stimuleert om ook thuis te oefenen;
 Lage kosten (alleen aanschaf harmonica-startpakket);
 Familie en vrienden weten niet wat ze zien/horen als je wat voor hun speelt!

Verschillende harmonica's

Wel Bruikbaar

John legt uit dat een 10-gats diatonische mondharmonica goed bruikbaar is.

Indien mensen erg last hebben van tremoren kunnen zij een rekje om hun mondharmonica kopen (ca. € 10,--).

Wat heb je dus nodig?

Om met mondharmonica spelen bij een MHT groep te beginnen, heb je nodig:

- Een 10-gats diatonische mondharmonica in C (later komt daar er nog één in de stemming G bij)
- Een (tafel) muziekstandaard
- Een opbergmap (21-rings)

NB:
 Prijsindicatie: bij MHT Almere is een harmonica-startpakket ongeveer € 30,--.

Nu (bijna) hetzelfde doen, maar we ademen in en uit in "4-en" met (huh-huh-huh-huh)
 Starten met de inademing

↓		↑
123		123
huh huh huh huh		huh huh huh huh
1 2 3 4		1 2 3 4

En na alle uitleg moest er natuurlijk gewerkt worden. Er werden verschillende oefeningen gedaan met in- en uitademen, met de nadruk op ADEMEN en niet: blazen !

De bezoekers hadden al snel door wat de bedoeling was en na de oefeningen gingen ze over op een paar leuke liedjes, zoals : Deze vuist op deze vuist, Lightly Row, Oh when the Saints. En het klonk echt heel leuk. Iedereen zat met een grote glimlach te spelen!

Oh when the Saints

Vervolgens speelde de groep van MHT Zoetermeer nog enkele nummers. De tijd vloog om en we hadden nog wel een uurtje door willen gaan maar de zaal moest gaan sluiten. Debby de Wal reikte aan John, Chris en de leden van MHT Zoetermeer een presentje uit en bedankt hen allemaal heel hartelijk voor de gezellige en leerzame middag.

Als u zin heeft in mondharmonica spelen dan kunt via deze link <https://app.box.com/s/80dkxc64fjzm8sy4islvlxwscnuftwg> leren om enkele eenvoudige liedjes te spelen ook vindt u hierbij de volledige presentatie.

Bij voldoende belangstelling voor het volgen van een cursus mondharmonica kan bekeken worden of een aparte groep voor Parkinsonpatiënten kan worden gestart. Als u interesse heeft geeft u zich dan s.v.p. op via: peecafezoetermeer@ziggo.nl

De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG 19 juni 2018

Het onderwerp is dan: Parkinson en verplaatsen buitenshuis Er wordt een kleine show gegeven van aangepaste-fietsen, parkinsonrollators en scootmobielen etc. U kunt op deze bijeenkomst ook vragen stellen over vergoedingen e.d.

Aangepaste vakantie en Zomerpalet

Heeft u vakantieplannen maar kunt u niet meer zo gemakkelijk zelfstandig op vakantie? Dan is het goed om te weten dat er een ruim aanbod is van aangepaste vakanties.

Aanbod van aangepaste vakanties



Heeft u vakantieplannen maar kunt u niet meer zo gemakkelijk zelfstandig op vakantie? Dan is het goed om te weten dat er een ruim aanbod is van aangepaste vakanties.

Via de [website van 'de Blauwe Gids'](#) kunt u een keuze maken uit het aanbod van aangepaste accommodaties en reisorganisaties in binnen- en buitenland met bijzondere dienstverlening als verpleegkundige zorg, hulpmiddelen en dergelijke.

Ook de **mantelzorger** kan er **behoefte** aan hebben om er even enkele dagen **alleen op uit te gaan**. Indien dit voor u uitsluitend mogelijk is indien u de zorg op een verantwoorde manier kunt overdragen kunt u een beroep doen op vervangende zorg of respijtzorg. Informatie over het aanbod en de financiering vindt u op de <http://www.mezzo.nl/pagina/voor-professionals/kennisbank/mantelzorg-thema-s/vervangende-zorg-of-respijtzorg>

In de zomervakantie is het soms wat stil voor ouderen. Buren of kinderen zijn op vakantie en verenigingen liggen even stil. Palet Welzijn heeft daarom een vol programma gemaakt met lezingen, uitstapjes en workshops. Inschrijven voor de activiteiten kan de hele maand mei.

Zomerpalet gaat van start vanaf maandag 16 juli, als de zomervakanties in onze regio beginnen. Er is weer heel veel te doen, van **leuke dagtochten** naar Openluchtmuseum Arnhem of de Kaasmarkt in Alkmaar tot interessante lezingen en creatieve workshops. Deelnemers kunnen zelfs kiezen voor een geheel verzorgd weekend naar Parijs!

Zie hiervoor: <https://www.zoetermeeractief.nl/actueel-nieuws/328-mei-2018/14052-inschrijven-voor-zomerpalet>

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 sponsors 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 **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v Parkinsonvereniging **onder vermelding van ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.** Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een "SParki" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren. In maart hebben wij € 3,60 via de "SParki" opgehaald.

Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!

Lid worden van de Parkinson vereniging?

Dank zij de parkinson vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson vereniging. U kunt lid worden van de parkinsonvereniging voor omgerekend **nog geen € 3,34 per maand!**

Als u lid wordt profiteer van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijkse nieuwsbrief;
- Korting op boeken en cursussen;
- Korting op landelijke informatiedagen.

U bent al lid vanaf €40,- per jaar.

Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden het lidmaatschap. Kijk voor meer informatie in uw polis.

Donateur worden kost minimaal € 25 per jaar Voor meer info zie: www.parkinson-vereniging.nl/de-vereniging-pv/lidmaatschap/ U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via info@parkinson-vereniging.nl of 030-6561369.

ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:



Fonds 1818



Meerzicht



Unie van de Soroptimistclubs
in Nederland, Suriname en Curaçao

A Global Voice For Women

Lid van ParkinsonNet