

Eindejaarsbijeenkomst van
Parkinson Café Elburg
Een gezellige middag met als thema
Yoga

Herinnert u zich die middag in december van afgelopen jaar nog? Dat was toch een heel gezellige middag met de cabaretier Hans Holtslag. Nou, we willen er een traditie van maken om het jaar af te sluiten met een gezellige bijeenkomst. Een traditie moet je er ergens beginnen, dus laten we maar stellen, dat we daar op 3 december 2024 mee begonnen zijn.



Wat gaan we doen om deze middag ook een gezellige middag te laten worden? Buiten een hapje en een drankje hebben we bedacht dat we iemand moeten uitnodigen die dat met ons zou kunnen regelen en dat is Dominique Prinsen van "Yoga4Parkinson" geworden.

We hebben haar uitgenodigd en ze komt. Dominique Prinsen is een van de drijvende krachten achter "Yoga4Parkinson" en zij komt zelf naar Elburg om te proberen om ons enthousiast te krijgen voor Yoga speciaal voor 'Parkinsonners'.

Ik hoor u al zeggen: "Yoga dat is niets voor mij, dat zweverige gedoe" of "Yoga, dat is toch alleen voor vrouwen?" of "Yoga, dat is toch alleen een beetje rekken en strekken?" Na Dominique gehoord te hebben, denkt u daar mogelijk wel anders over. Je hebt Yoga en Yoga speciaal voor mensen met Parkinson of Parkinsonisme en daar zit een wezenlijk verschil in.

Dominique Prinsen heeft zelf de diagnose Parkinson (augustus 2018 gediagnostiseerd) en zij heeft daadwerkelijk baat bij Yoga4Parkinson. Zij wil op 10 december 2025 met u proberen de vooroordelen, die toch wel bij een aantal mensen heersen ten aanzien van Yoga, weg te nemen en je hebt best wel eens kans, dat haar dit voor een groot deel gaat lukken.

Bas Bloem, onze 'eigen' neuroloog (Radboud-UMC), zei over Yoga en Mindfulness het volgende: "Er is wetenschappelijk bewijs dat Yoga en Mindfulness goede behandelingen zijn voor mensen met Parkinson. Dit wordt nogal eens in de softe hoek weggezet, maar dat is niet waar".

De bijeenkomst wordt gehouden op **woensdag 10 december 2025** in het **MFC 't Huiken**, Lange Wijden 33 in Elburg. **Aanvang 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur) tot ongeveer 16.00 uur.**

De toegang tot/voor deze middag is **4 Euro p.p.** graag contant of anders via onze QR-code.

Wilt u zich vantevoren opgeven bij info@parkinsoncafe-elburg.nl of bij info@wiel.nl