

UITNODIGING Parkinson café Zoetermeer

dinsdag 15 november

14.45 - 16.30 uur

(inloop vanaf 14.30 uur)

Parkinson en Boksen

**Recreatieruimte Bijdorp
Bijdorplaan 471
2713 SZ Zoetermeer**

Toegang is gratis, een gift in de "giftenbox" is heel welkom!

Het zou fijn zijn als u zich van te voren aanmeldt.

e-mail: info@parkinsoncafezoetermeer.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Wij verzoeken u om bij klachten zoals: keelpijn, hoofdpijn en verkoudheids- en griepklachten thuis te blijven



Onder leiding van een gecertificeerde Parkinson bokstrainer gaan we in de middag aan de slag met boks oefeningen.

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 ervaring heeft men 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!

Het Parkinson café 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. Iedere derde dinsdag van de maand (m.u.v. juli en augustus) is er een bijeenkomst van het Parkinson Café.