

UITNODIGING **Parkinson Café Zoetermeer**

Thema: Parkinson en bewegen(sporten)

Nu de zomer in aantocht is en de lente al is begonnen is niets fijner dan naar buiten te gaan om van het weer te genieten, en te bewegen!

A. Bewegen en gezondheid

Een recente studie, gepubliceerd in Neurology® van 12 januari 2022, laat zien dat het door de jaren heen intensief bewegen samenvalt met een vertraging van de progressie van de ziekte van Parkinson en dat het nooit te laat is om tijdens de ziekte alsnog te beginnen met regelmatig intensief te bewegen.

Het helpt mensen met Parkinson ook om de dopamine die de hersenen al bevat, efficiënter te gebruiken. Dopamine is namelijk het hersenstofje dat verantwoordelijk is voor normale bewegingen, die afnemen bij Parkinson.



Dhr. Don Braad van FITstap geeft een presentatie over het programma **FITstap speciaal voor Parkinsonpatiënten**. FITstap wordt buiten beoefend.

B. Na de presentatie laten wij u ook iets zien over de **Stepwise-studie en de **Parkinson Thuis II-studie****

Het doel van de STEPWISE studie is onderzoeken of we mensen met parkinson kunnen motiveren gedurende één jaar meer te bewegen (lopen/wandelen) met behulp van een motiverende app op de telefoon (de STEPWISE app).

Het doel van de ParkinsonThuis II studie is het in kaart brengen van het beweeg- en valpatroon van mensen met Parkinson in het dagelijks leven met behulp van een speciaal horloge en een valdagboekje voor een periode van één jaar.

Wanneer: dinsdag 17 mei 2022

Van 14.45 uur tot 16.30 uur

Inloop vanaf 14.30 uur

Waar: Recreatieruimte Bijdorp

Bijdorplan 471

2713 SZ Zoetermeer

De 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/wp

[u-20220517]