

Verlag bijeenkomst van 15 november 2022 van het Parkinson Café Zoetermeer e.o.

De bijeenkomst wordt geopend door Jaap Dekker met een hartelijk welkom aan alle aanwezigen, in het bijzonder bokstrainer Ismaïl Doulache en zijn team Wim, Monique en Anneke. Zij zullen ons vanmiddag een demonstratie boksen (non-contact boxing) geven, waarbij een ieder uitgedaagd wordt om fanatiek mee te doen.

We mogen terugzien op een geslaagde en drukbezochte bijeenkomst in oktober, waarbij neuroloog dr. Granneman en verpleegkundig specialist Annemieke Schipper een toelichting gaven op de algemene aspecten van de ziekte van Parkinson en parkinsonisme.

En er wordt alvast gewezen op de eindejaarsbijeenkomst op 20 december, waarbij we een gezellig samenzijn hopen te hebben met een optreden van het muzikaal duo Wij van Fleur. Dat zullen geen kerstliederen zijn, want die horen we in die dagen al genoeg. Het duo zal een geheel eigen geluid laten horen. Iedereen is daar weer hartelijk voor uitgenodigd.

Ismaïl Doulache geeft eerst een algemene toelichting op de voordelen van bewegen voor mensen met de ziekte van Parkinson. En in het bijzonder van deze bokstraining, waarbij zowel de spieren als de hersenen getraind worden.



Vervolgens wordt een ieder uitgenodigd om naar de naastgelegen zaal te gaan, waar de bokshandschoenen zijn klaargelegd. Begonnen wordt met een warming up om de spieren losjes te maken, waarbij de bokshandschoenen nog worden gebruikt om naar elkaar over te gooien. Maar dan volgt het echte werk. Ismaïl

geeft uitleg over de techniek van de 'directe stoot', zowel de linkse als de rechtse. En die worden vervolgens in de praktijk gebracht. Daarna volgen de 'linkse en rechtse hoek' en de 'opstoot'. En ook die moeten in serie worden geoefend. De volgorde wordt daarbij steeds veranderd, zodat ook de hersenen getraind worden.



Het is een vrolijke boel en gelukkig raakt niemand knock out. Want er wordt uiteraard niet op het lichaam van de tegenstander gestoot, maar op de handschoenen. De teamleden van Ismail gebruiken daarbij ook speciale bokspads aan de handen, die dienen als een soort stootkussen. En er wordt niet alleen gelet op het stoten zelf, maar ook op het handhaven van de dekking als er gestoot wordt. En ook het voetenwerk is belangrijk, waarbij er als het ware een beetje heen en weer gedanst wordt.



De meeste deelnemers merken wel dat ze zich behoorlijk hebben ingespannen en sommigen maken dan ook graag even gebruik van de stoelen die beschikbaar zijn. Maar het was ook de bedoeling dat we ons deze middag zouden inspinnen, dus dat doel is duidelijk behaald.



Na afloop van de boksles volgt nog een cooling down met een paar rek- en adem oefeningen. En dan is ook deze bijeenkomst van het Parkinson Café weer voorbij. We kunnen terugzien op een zeer actieve middag. Het team van Ismail wordt hartelijk bedankt en uit handen van Anneke Huizinga ontvangen zij nog een blijk van waardering. Het valt nog niet mee dat aan te pakken met de bokshandschoenen nog aan.



Voor degenen die interesse hebben in de bokstraining: deze wordt gegeven in Fit-health aan het Rakkersveld 245/247, telefoon 06-54930879, email boxingclubzoetermeerismail@gmail.com

De lessen zouden vrijdag om 12.00 uur gegeven kunnen worden, maar op een andere dag is ook bespreekbaar, ook één op één lessen. De tarieven bedragen €25 per maand voor één keer per week.