



HET PARKINSON WEEKEND

Programma

22-24 september 2023

Radboud Universiteit



Radboudumc



PARKINSONISME
VERENIGING

ParkinsonNet



ParkinsonNL

Met steun van:



Nijmegen

Voorwoord

Afgelopen jaar ontvingen wij met ons team de Stevinpremie, de hoogste wetenschappelijke onderscheiding in Nederland, voor ons werk rond de ziekte van Parkinson en parkinsonisme. Wij zijn enorm dankbaar en trots.

Als dank voor deze bijzondere erkenning willen we iets terugdoen voor iedereen die leeft met parkinson of parkinsonisme. De gemeente Nijmegen biedt ons dit weekend de kans om de stad over te nemen en te vullen met activiteiten gerelateerd aan parkinson. Nog nooit eerder kwamen zoveel mensen met deze aandoeningen uit heel Nederland samen.

Ons programma is veelzijdig en boeiend. U kunt deelnemen aan informatieve lezingen, kennismaken met auteurs van boeken over de ziekte, samen parkinson-gerelateerde films bekijken, sporten uitproberen in korte workshops, deelnemen aan yogasessies, kunstexposities bezoeken, geleide wandelingen bijwonen met uitleg over parkinson, en het weekend afsluiten met een dansfeest op zondag. Er is ook ruimte voor ontmoeting, bijvoorbeeld in het parkinson café in Arthouse Lux of tijdens het biologische diner op zaterdagavond in de prachtige Stevenskerk. We lanceren zelfs een speciaal lied en gedicht, en presenteren twee nieuwe boeken over parkinson.

Dit is slechts een greep uit de vele activiteiten. Blader door het programmaboek voor meer details en kies de activiteiten die bij uw interesse passen. In de koepeltent op de Mariënburg kunt u al uw vragen stellen en de mooie expositie bekijken. We hopen dat u, samen met uw naasten, een prachtig en onvergetelijk weekend zult beleven.

Met warme groeten, namens ons team,
Prof. dr. Bas Bloem



Bas Bloem samen met Xander van Ruissen, die zelf de ziekte van Parkinson heeft, tijdens de finish van BikevoorParkinson, 2023. De foto is een mooi symbool van de werkwijze van het team van het Radboudumc Expertisecentrum voor parkinson en Bewegingsstoornissen: er wordt gewerkt aan oplossingen voor parkinson en parkinsonisme in een uniek proces van co-creatie, samen met mensen om wie het gaat.

Inhoud

Voorwoord	2
Gedicht	4
VRIJDAG Programma	5
Openingsprogramma Het Parkinson Weekend	6
Expositie koepeltent	8
Kunst Stevenskerk	9
Kunstexpositie "Parkinson voorbij" – Diverse kunstenaars	9
"Holding still together – Parkinson in beeld" door Richard Grol	10
"Motus Mori" door Katja Heitmann	11
Concert Stevenskerk	12
Theaterfilm "Smelt"	13
ZATERDAG Programma	16
Sport en ontspanning	18
Badminton	18
Volleybal	19
LSVT - BIG training	20
Tafeltennis	21
Yoga4Parkinson	22
Mindfulness	23
Boksen	24
Dans	25
Documentaire 'Beating Parkinson's Disease'	28
Boeken	32
Jong en Parkinson symposium	35
Huiskamerbijeenkomst anderstaligen	37
Koken	38
Diner	39
Lezingen Arthouse Lux	41
Film: 'Awakenings'	42
Lezingen Stevenskerk kapel	43
Parkinson café Nijmegen in Arthouse Lux	46
ZONDAG Programma	49
Boeken	50
Wandellezing	52
Parkinson café Nijmegen in Arthouse Lux	53
Workshop Schilderkunst	54
Drummen	55
Expeditie ribbelroute PSP (atypische parkinsonisme)	56
Lezingen Arthouse Lux	57
Dance4Parkinsons Challenge	58
Dansfeest	59

Van kennis naar genezen

Als het niet meer tussen je oren zit
maar vanuit je bovenkamer slinks
naar binnen en buiten split

Dat wat de ene heeft
een ander niet kent
wat jij anders beleeft

Dat er toch zo weinig bekend
dat iedereen het naampje
maar het beestje niet kent

Wat als je alleen maar even moe?
Van er is wel iets - maar wat:
waar ga je dan naartoe?

Als je genageld aan de grond
of je hoofd plots vol met wolken;
als het hapert in je mond

Als je vingers zijn gaan trillen
als je niet meer kan vertrouwen
op het lijf dat tegenstribbelt

Hoe weet je wat je zoekt dan?
Wie vertelt je wat dit is,
en waar je dan naartoe kan?

Hoe weten we zo weinig
van iets dat zo bekend en
toch zo sluw en zo venijnig?

Neem je voor om goed te kijken
en te horen wat gezegd wordt
om herkenning te bereiken

Wat bestaat kan in de buurt zijn;
een patiënt kan ook je buur zijn;
wat kort van lange duur zijn

Laat ons luisteren en lezen
laat ons samen toe bewegen
naar van kennis naar genezen.

Jesse Laport, 2023



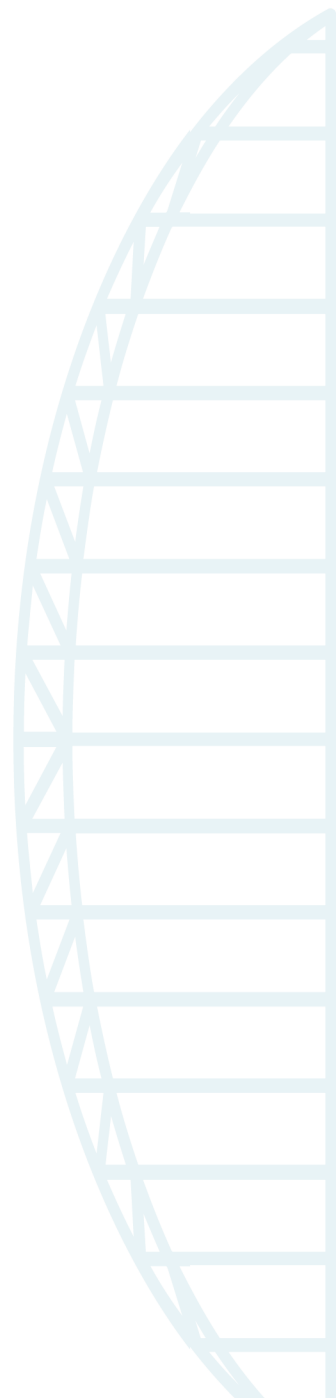
Timetable

Vrijdag 22 september

LOCATIE	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00	
KOEPELTENT MARIËNBURG		Opening	Expositie														
STADS-SCHOUWBURG				Openingsymposium													
ARTHOUSE LUX ZAAL 6										Film: Smelt met voorwoord en nagesprek Ernst Daniël Smid		Film: Smelt zonder voorwoord en nawoord	Film: Smelt zonder voorwoord en nawoord				
STEVENSKERK		*Kunst expositie														Concert	

*Kijk bij de informatie over de kunstexposities op pagina 9-11 voor de exacte tijden van de diverse exposities.

Tijden film: Smelt
 18:00 - 19:30 uur
 20:15 - 21:05 uur
 21:30 - 22:20 uur



Openingsprogramma

Dagvoorzitter: Bertine Lahuis, voorzitter RvB Radboudumc

13.00 uur Ontvangst deelnemers

13.30 uur Start opening met het speciale parkinson gedicht, door **Jesse Laport**, dichter des Gelderlands.

13.35 uur **Bertine Lahuis** in gesprek met **Bas Bloem**, initiatiefnemer en burgemeester **Hubert Bruls** over Het Parkinson Weekend.

13.45 uur ‘Hoe was het? De niet-medicamenteuze behandeling van de ziekte van Parkinson (1817–1970)’ door **Peter Koehler**, neuroloog en medisch historicus.

14.05 uur ‘Hoe is het’, een interview over vrouw en parkinson. Kort interview met **Annelien Oosterbaan**, arts-onderzoeker project Vrouw en Parkinson, verzekeringsarts i.o., Parkinfluencer. Zij reikt het nieuwe boek ‘In her shoes’ uit aan **Janneke Wittekoek**, cardioloog.

14.20 uur Online verbinding met **Jorina Baars**, wereldkampioen kickboksen.

14.30 uur ‘Hoe is het’ een gesprek over inclusieve zorg met **Tjitske Boonstra**, projectleider diversiteit en inclusie en iemand die leeft met de ziekte van Parkinson.

14.40 uur Kort interview over de lopende onderzoeken binnen ‘Parkinson op maat’, met **Marlous Steuns**.

- 14.50 uur** Kort gesprek met **Paul Verheij**, die leeft met de ziekte van Parkinson over de mentale gevolgen van de ziekte en hier een prachtig nummer over schreef.
-
- 15.00 uur** Pauze
-
- 15.45 uur** Bertine opent het middagprogramma, 'Hoe wordt het'
-
- 16.00 uur** 'Hoe wordt het' door **Teus van Laar**, neuroloog. 'Parkinsonzorg van de toekomst'.
-
- 16.15 uur** 'Hoe wordt het' door **Bas Bloem**, Hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen. 'Onderzoek als bouwsteen voor de toekomst'.
-
- 16.30 uur** In vier korte pitches nemen onderzoekers ons mee in de toekomst.
- **Richard Grol**, Parkinson in beeld. 'Holding still together'
 - **Luc Evers**, onderzoeker 'Digitale biomarkers voor parkinson: een kwestie van tijd?'
 - **Janna Maas**, onderzoeker 'Het spraakmakende perspectief: online logopedie'
 - **Sirwan Darweesh**, onderzoeker 'Parkinson voorkomen: tussen hoop en vrees.'
-
- 16.55 uur** Afsluiting met korte samenvatting van de middag door Bertine Lahuis. **Sofia Dragt**, zangeres, brengt aansluitend het nummer 'The silver lining' voor het eerst ten gehore.
-
- 17.00 uur** Einde bijeenkomst

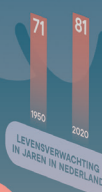
Stadsschouwburg

Vrijdag:
13.30 - 17.00 uur

PARKINSON

PARKINSON EN DE TOEKOMST

Het aantal mensen met parkinson gaat sterk toenemen. Dat komt bijvoorbeeld door vergrijzing van de bevolking en bestrijdingsmiddelen. Onderzoekers en zorgverleners staan samen met mensen met parkinson voor grote uitdagingen.



MEER ONDERZOEK NODIG

door onderzoekers en zorgverleners, gezamenlijk onderzoek doen naar de ziekte van parkinson en parkinsonisme.

UITDAGINGEN IN DE ZORG

om de kwaliteit van de zorg te verbeteren en het leven van mensen met parkinson en parkinsonisme te verbeteren.

VERZORGING

van mensen met parkinson en parkinsonisme.

Expositie 'Ontdek Parkinson'

Wat is de ziekte van Parkinson en parkinsonisme? Hoe leef je met parkinson? En wat brengt de toekomst voor mensen met parkinson? Een expositie voor iedereen die wil weten wat parkinson is.

Kom langs in de koepeltent op het Mariëburgplein (naast Arthouse Lux). Leer over parkinson en test je kennis met 27 veelvoorkomende misverstanden over de ziekte.

Zorg voor Parkinson heeft deze expositie samengesteld om de kennis over parkinson bij een breed publiek te vergroten. Doel van Zorg voor Parkinson is om de parkinsonzorg te verbeteren in de regio Zuid-Oost Nederland. Dit doen ze door zorgverleners, mensen met parkinson(isme) en hun naasten samen te laten werken. Na het Parkinson Weekend gaat de expositie op tournee door de regio, zodat ook op andere plaatsen mensen geïnformeerd worden over parkinson. De expositie is mogelijk gemaakt dankzij de Gatsby Foundation en Health Health Holland, Topsector Life Sciences & Health.

Ontwerp: Edo Nauta
Met illustraties van Marina Noordeggraaf

Koepeltent Mariëburgplein

Vrijdag: 10.30 - 17.00 uur
Zaterdag: 10.00 - 17.00 uur
Zondag: 10.00 - 15.30 uur



Kunst

In de Stevenskerk zijn er op vrijdag en zaterdag diverse kunstexposities.

Kunstexpositie 'Parkinson voorbij' - Diverse kunstenaars

Deze meeslepende expositie tilt het verhaal over de ziekte van Parkinson naar een heel nieuw niveau. De collectie gaat niet alleen over de ziekte, maar juist over de mensen die het raakt: mensen met parkinson, hun naasten, kunstenaars, onderzoekers en zorgprofessionals. Deze gedeelde creatieve ruimte wordt daadwerkelijk een getuigenis van de menselijke veerkracht, waarbij elk kunstwerk fungeert als een gezamenlijke creatie van compassie en moed.

Bezoek de expositie en ervaar een reis die zo veel verder gaat dan de ziekte van Parkinson. Duik samen met de kunstenaars in een wederzijdse ontdekkingstocht en ervaar de wereld van aanpassingsvermogen, flexibiliteit en creativiteit. Elk kunstwerk onthult een stukje van de puzzel in ons begrip en empathie voor mensen met de ziekte van Parkinson. Hier is co-creatie niet zomaar een aanpak, maar weerspiegelt het een gedeeld pad dat we gezamenlijk afleggen. Deze expositie herinnert ons eraan dat we allemaal deelnemers, allemaal scheppers zijn, in deze uitdagende, maar inspirerende reis.

Kunstenaars die bijdragen aan deze expositie zijn:

Cornelius Borst & Joos
Wiersinga
Robin Broadhead
Bob Bruns
Sonja de Hart
Sandra de Neef
Tiziana De Santis
Richard Grol
Adriaan Holsappel

Sibolt Hulsbergen
Zus Keulemans-Goosen
Lenie Larmit
Gerda Neefjes
Victor Notermans &
Marjoke Plijnaer
Sylvia Sars
Marco van den Boogert

Deze expositie vindt u in de kelder van de Stevenskerk.

Kelder Stevenskerk

Openingstijden expositie:

Vrijdag: 14.00 - 22.00 uur

Zaterdag: 10.00 - 20.00 uur

Parkinson in Beeld

Holding still, together



**“Holding still together
Parkinson in beeld”
door Richard Grol**

Een indrukwekkende foto-reeks die de band tussen mensen met parkinson en hun zorgverleners verkent. Deze expositie belicht persoonsgerichte zorg en is onderdeel van een Radboudumc-onderzoeksproject met foto's en verhalen. Het doel is een positievere visie op parkinsonzorg te bevorderen.

Stevenskerk

Openingstijden expositie:

Vrijdag: 14.00 - 22.00 uur

Zaterdag: 10.00 - 20.00 uur



“Motus Mori” door Katja Heitmann

Beweging gaat en ver-gaat. Maar hoe bewaar je beweging? In Motus Mori: MUSEUM zijn dansers het archief. Tijdens Het Parkinsonweekend houden vijf dansers die bewegingen vier uur per dag in gang. Deze tentoonstelling van choreografische portretten toont een indrukwekkend en aangrijpend beeld van de menselijkheid. Een unieke ervaring die je kunt meemaken in de Stevenskerk in Nijmegen.

Wie de archieven van de mensheid bestudeert, ziet een eenzijdig beeld van de mens; een beeld dat is gericht op meetbaarheid. We reduceren de mens tot vaststaande, vergelijkbare data, tot categoriseerbare verschillen. Willen we zo herinnerd worden?

Katja Heitmann wil een andere, een belichaamde geschiedenis schrijven. In Motus Mori: MUSEUM zijn de dansers het archief. Dansers verzamelen bewegingen en maken op basis daarvan persoonlijke bewegingsportretten. Alle portretten samen vormen in deze tentoonstelling een indrukwekkend en aangrijpend beeld van menselijkheid.

Motus Mori is een meerjarig kunstproject waarin de belichaamde kennis en geschiedschrijving centraal staat. De afgelopen tijd hebben al meer dan 1000 mensen hun beweging gedoneerd, in Maastricht, Eindhoven, Düsseldorf, Den Bosch, Groningen en Tilburg. De komende jaren manifesteert dit archief zich in performance-installaties, bewegings-tentoonstellingen, stadsrituelen en persoonlijke ontmoetingen.

www.motusmori.com

Stevenskerk

Openingstijden expositie:

Vrijdag: 11.00 – 16.00 uur

Zaterdag: 11.00 – 14.00 uur



Concert

Op vrijdagavond vindt er een bijzonder en bovendien gratis concert plaats in de Stevenskerk met optredens van drie fantastische artiesten:

Ernst Daniël Smid, Nederlandse operazanger (die zelf leeft met de ziekte van Parkinson) zal onder andere een schitterende versie van "Laat me" zingen.

Sofia Dragt is een singer-songwriter die onder andere een speciaal voor dit Parkinson Weekend gecomponeerd lied getiteld "Silver Linings" gaat zingen.

Evelien Asberg is een veelzijdige zangeres met een prachtige stem, zij gaat een aantal mooie chansons ten gehore brengen.

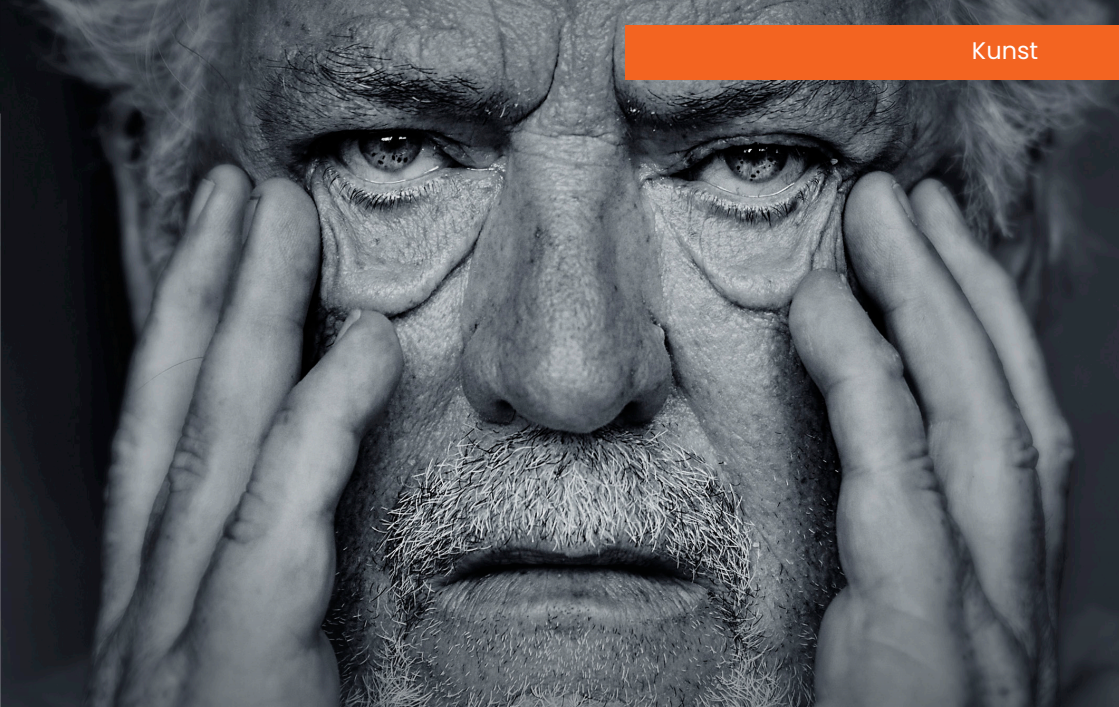
Stevenskerk

Vrijdag:

20.00 - 21.00 uur

Inloop vanaf 19.30 uur

Aanmelden is niet nodig.



Theaterfilm “Smelt”

De film Smelt is gebaseerd op de veelgeprezen theatervoorstelling Smelt. Ernst Daniel Smid introduceert de film en staat na de vertoning uitgebreid klaar voor discussie en vragen.

In 2021 creëerde Pelgrim Maakt de theatervoorstelling Smelt, die het thema vergankelijkheid in relatie tot identiteit onderzoekt. Het gaat over wat er overblijft als de basis van je identiteit langzaam verdwijnt. De voorstelling volgt twee acteurs in verschillende levensfasen: Ernst Daniël Smid, wiens stem wordt aangetast door de ziekte van Parkinson, en Roán ten Cate, een jonge afgestudeerde acteur vol ambities. Smelt behandelt niet alleen de uitdagingen van parkinson, maar raakt ook universele vragen en thema's die ons allen aanspreken.

Arthouse Lux

Vrijdag:

18.00 - 19.30 uur

Smelt met voorwoord en nagesprek door Ernst Daniël Smid.

20.15 - 21.05 uur

Smelt zonder voor- en nawoord

21.30 - 22.20 uur

Smelt zonder voor- en nawoord

Kaartverkoop direct via Arthouse Lux

DC Klinieken draagt het Parkinson Weekend een warm hart toe

DC Klinieken is een landelijke zorgorganisatie met 15 vestigingen door heel Nederland. Wij zetten ons dagelijks in voor het leveren van kwalitatieve zorg met een persoonlijke benadering.

Onze wachttijden zijn kort en we sturen de uitslag van een onderzoek binnen 24 uur naar de verwijzer. ***Want tijd is kostbaar, vooral als het om je gezondheid gaat.***



DC Klinieken

www.dcklinieken.nl



MANNA en Blue hotels en restaurants zijn
trotse partner van het Parkinson weekend.

Wij heten u van harte welkom bij ons voor een overnachting,
lunch, borrel of diner.

Kijk op onze websites voor alle mogelijkheden of
neem telefonisch contact met ons op.

MANNA **Blue**

ONE IN NEXT-LEVEL-HOSPITALITY

LOCATIE	09.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00	00.00
RU SPORTCENTRUM					Zitvolleybal start 13.00 / 14:00 / 15:00											
						LSVT start 13.00 / 14:00 / 15:00										
						Tafeltennis start 13.00 / 14:00 / 15:00										
							Yoga start 13.00 / 14:00 / 15:00									
BOKSFABRIEK																
BALLETSTUDIO																
BIBLIOTHEEK																
LINDENBERG																
GEZELLIG NIJMEGEN																

RU
SPORTCENTRUM

Zitvolleybal
start 13.00 / 14:00 / 15:00

LSVT
start 13.00 / 14:00 / 15:00

Tafeltennis
start 13.00 / 14:00 / 15:00

Yoga
start 13.00 / 14:00 / 15:00

Mindfulness
start 13.00 / 14:00 / 15:00

Bokstraining
start 13.00 / 14:00 / 15:00

Ballet
workshop

Yoga
workshop

Bewegen
workshop

Dans
Workshop

Programma met voordrachten
en gesprekken over boeken

Jong en Parkinson
symposium

Bijeenkomst

LINDENBERG

GEZELLIG
NIJMEGEN

Badminton

Tijdens de badminton workshop voor mensen met parkinson oefen je snelheid, balans, coördinatie en dubbeltaken in een leuk spelletje.

De workshops richten zich op plezier en spel, inclusief oefeningen om je badminton techniek te verbeteren en specifieke oefeningen voor mensen met parkinson.

Begeleiders:

- **Helena Cockx**, arts-onderzoeker aan de Radboud Universiteit, met badminton ervaring en trainers ervaring.
- **Joop Speekenbrink**, gerenommeerd badmintontrainer en gepensioneerd sportdocent aan de Radboud Universiteit, zelf sinds 2013 gediagnosticeerd met parkinson.
- **Clark Nowack**, docent zorgtechnologie aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, tevens voorzitter van de recreantencommissie bij BC Mariken.

RU Sportcentrum

Zaterdag

Tijden activiteit:

13.00 - 13.45 uur

14.00 - 14.45 uur

15.00 - 15.45 uur

Aanmelden is noodzakelijk.



(zit)volleybal

Tijdens deze workshop maakt u kennis met volleybal op uw eigen niveau, of u nu staat of zit.

Iedereen kan deelnemen, met of zonder ervaring. We focussen op coördinatie, beweging en vooral plezier. Onze bewegagogen zijn geïnspireerd door de zitvolleybal clinic van Nevobo Team NL zitvolleybal dames en kijken ernaar uit om u te introduceren in deze geweldige sport.

De clinic wordt verzorgd door bewegagogen van zorgorganisatie Norschoten, samen met vrijwilligers. Zorg voor comfortabele kleding.

Op zaterdagavond kunt u vanaf 20.00 uur genieten van een spannende volleybalwedstrijd in de VoCASA hal, Symfoniestraat 200 in Nijmegen. In deze oefenwedstrijd spelen de heren VoCASA tegen heren PDK/Huizen ter voorbereiding op de BetCity Eredivisie competitie. Toegang is gratis.

RU Sportcentrum

Zaterdag

Tijden activiteit:

13.00 – 13.45 uur

14.00 – 14.45 uur

15.00 – 15.45 uur

Anmelden is noodzakelijk.



LSVT – BIG

LSVT-BIG is een intensieve, vier weken durende therapie speciaal ontworpen voor mensen met parkinson.

LSVT-Big omvat oefeningen met grote bewegingen die kracht en inzet vereisen, zoals grote stappen, wijde armbewegingen, het strekken van de vingers, en krachtig stemgebruik. Dit wetenschappelijk onderbouwde programma, afkomstig uit de Verenigde Staten, heeft bewezen positieve resultaten.

De resultaten zijn opmerkelijk. Deelnemers boeken snel vooruitgang, zoals het verdubbelen van hun loopafstand, eenvoudiger dagelijkse handelingen uitvoeren, zoals knopen vastmaken of opstaan uit bed, en verbeteringen in balans, houding, conditie en lenigheid tijdens dagelijkse activiteiten. Dit leidt tot een aanzienlijke verbetering in hun kwaliteit van leven. Tijdens de workshop wordt beknopte uitleg gegeven over de trainingsprincipes en gaat u praktisch aan de slag.

RU Sportcentrum

Zaterdag

Tijden activiteit:

13.00 – 13.45 uur

14.00 – 14.45 uur

15.00 – 15.45 uur

Aanmelden is noodzakelijk.



Tafeltennis

Tafeltennis is de beste sport
om het brein fit te houden!

Tafeltennis, de snelste sport ter wereld waar snelheden van 150 km per uur worden gemeten. Maar zo snel hoeft het nu ook weer niet! Sterker nog: om een goede techniek aan te leren is het al mooi als je de bal een paar keer zonder fouten heen en weer weet te slaan.

Tafeltennis is niet alleen gezond maar er valt ook altijd veel te lachen! En ook dat is weer heel goed voor een mens. Het is al langer bekend, tafeltennis is de sport die het meest van onze hersenen vraagt. Een Japans onderzoek heeft aangetoond dat het spelen van tafeltennis vijf afzonderlijke gebieden van de hersenen tegelijk activeert. Balgevoel, ontspanning, de juiste houding en aanpassingsvermogen zijn de eerste vereisten. Meervoudig tafeltennis kampioen Bettine Vriesekoop geeft een drietal workshops en neemt u mee in deze snelle sport.

RU Sportcentrum

Zaterdag

Tijden activiteit:

13.00 - 13.45 uur

14.00 - 14.45 uur

15.00 - 15.45 uur

Aanmelden is noodzakelijk.



Yoga4Parkinson

Bewegen met aandacht

Als bewegen steeds moeilijker wordt door Parkinson of Parkinsonisme, dan is yoga een haalbare en gezonde optie om actief te blijven. Yoga, met zijn unieke combinatie van houdingen en focus op ademhaling, kan ruimte creëren – zowel in je lichaam als in je geest.

Respect voor persoonlijke grenzen

In onze yogales houden we rekening met eventuele beperkingen en respecteren we je grenzen. Er zijn verschillende manieren om de houdingen uit te voeren, afhankelijk van wat jouw lichaam op dat moment kan.

RU Sportcentrum

Zaterdag

Tijden activiteit:

11.00-12.00 uur Yoga online

13.00 – 13.45 uur

14.00 – 14.45 uur

15.00 – 15.45 uur

Aanmelden is noodzakelijk.



Mindfulness

Herken je dat je onder stress minder goed kunt bewegen, mogelijk meer trilt of slechter uit je woorden komt?

Mensen met parkinson ervaren vaak extra klachten bij stress, wat ook blijkt uit onderzoek. Stress, angst en depressie zijn veelvoorkomend bij parkinson.

Mindfulness is een waardevolle vaardigheid om stress te beheersen. Het richt zich op bewust aanwezig zijn in het moment en met een niet-oordelende vriendelijke blik naar jezelf en de situatie kijken. Onderzoek toont aan dat mindfulness stress, depressie en angst kan verminderen.

In deze korte workshop ontdekken we mindfulness en hoe het stress kan verminderen. Iedereen, inclusief mantelzorgers, zorgverleners en anderen, is welkom. We bespreken ook kort de wetenschappelijke achtergrond van stress en mindfulness bij parkinson. De workshop wordt geleid door Suzan Onstenk-Peeters, mindfulnessstrainer en logopedist bij ParkinsonNet, en Franziska Goltz, onderzoeker aan het Radboudumc.

RU Sportcentrum

Zaterdag

Tijden activiteit:

13.00 - 13.45 uur

14.00 - 14.45 uur

15.00 - 15.45 uur

Anmelden is noodzakelijk.



Boksen

De magie van Parkinson Boxing: non-contact boksen

Parkinson Boxing is een unieke benadering van boksen, speciaal ontworpen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Het is een dans van kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en snelheid, zonder fysiek contact tussen de deelnemers. In plaats daarvan richten ze hun energie op bokszakken, terwijl ze tegelijkertijd werken aan functionele oefeningen zoals balans- en krachttraining.

Bij De Boksfabriek omarmen we creativiteit en muziek als bronnen van verlichting in onze trainingen. Onze empathische trainers zijn experts in het begeleiden van mensen met parkinson. Parkinson Boxing, gericht op coördinatie, biedt hoop op verbetering van symptomen in elke ziektefase. Doe mee en ontdek een nieuwe melodie voor het leven, niet alleen voor jezelf maar ook voor je partner.

De Boksfabriek Nijmegen

Zaterdag

Tijden activiteit:

13.00 - 13.45 uur

14.00 - 14.45 uur

15.00 - 15.45 uur

Aanmelden is noodzakelijk.



Dans

Balletstudio Daniëlle biedt inclusieve lessen, ook voor mensen met parkinson of parkinsonisme. Maak kennis met een dans, volg een bewegingsles of een yoga workshop.

Dansworkshop – Dansles voor mensen met parkinson waarbij je in de prachtige studio beweegt op inspirerende muziek. De muziek helpt bij beweging, balans, spierkracht, flexibiliteit en houding. Geschikt voor iedereen. www.kadansbeweegt.nl

Bewegingsles – Sport- en bewegingsles voor mensen met parkinson onder begeleiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten. In een kleine groep werken we aan mobiliteit, balans, dubbeltakenn en looppatroon, specifiek gericht op parkinson.

Yoga workshop – Ontdek yoga op een nuchtere en praktische manier met Yoga Times. Leer verschillende yogahoudingen op uw eigen niveau, met aandacht voor beweging, ademhaling en energie.

Balletstudio Daniëlle
Zaterdag
Aanmelden is noodzakelijk.

Tijden activiteit:

Dans:	11.00 – 12.00 uur
Yoga:	12.30 – 13.30 uur
Bewegingsles:	14.00 – 15.00 uur
Dans:	15.30 – 16.30 uur



IK GEBRUIK GEEN PESTICIDEN, WANT IK BEN NIET ALLEEN GERICHT OP MIJN OOGST IN 2024, MAAR OOK OP DIE VAN JOUW (KLEIN)KINDEREN IN 2051.

Wist je dat maar liefst 94% van de wijngaarden wordt bespoten met gif? Dat dat duurzamer kan, laten we al jaren bij Neleman zien. Want dat is beter voor de gezondheid van de bodem, de bijen, de biodiversiteit en onszelf. Nu en in de toekomst. Zo genieten volgende generaties ook van een glas heerlijke wijn in een mooie omgeving. Daarom maken we bij Neleman 100% biologische wijn van onbespoten druiven. Met die fantastische wijnen helpen wij de planeet een handje. Hoe mooi is dat?

www.neleman.org


**Good wine
to save
the world.**



SAMEN MAKEN WE HET VERSCHIL

In 50 Herbergiers door heel Nederland bieden zorgondernemers hun bewoners met dementie een warm en liefdevol thuis.

Wij wensen alle bezoekers van het Parkinson Weekend mooie dagen toe.



'Beating Parkinson's Disease'

een documentaire van Demi Geurtsen

'Beating Parkinson's Disease' is een documentaire over de effecten van sporten op de ziekte van Parkinson. Maak kennis met Marinus, bij wie in 2013 op 47-jarige leeftijd de ziekte van Parkinson werd vastgesteld. Ontdek hoe hij zijn leven transformeerde door middel van sporten.

Marinus weigerde zich door parkinson te laten definiëren. Hij gebruikte sport als een manier om symptomen te beheersen en zijn levenskwaliteit te behouden. Vier jaar na de diagnose nam hij deel aan de Vierdaagse, een evenement waarbij deelnemers vier opeenvolgende dagen 40 kilometer lopen.

Het verhaal van Marinus is slechts één van de vele. In de documentaire ziet u ook anderen die sport en bewegen opgepakt hebben. Daarnaast geeft neuroloog Bas Bloem uitleg over deze complexe en uitdagende ziekte.

RU Sportcentrum, bioscoopzaal

Starttijden:

13.00 uur

14.00 uur

15.00 uur

Kunst

In de Stevenskerk zijn er diverse kunstexposities.
Zie pagina 9 t/m 11 voor meer informatie over de kunstexposities die op vrijdag en zaterdag te zien zijn.

Expositie koepeltent

Zie pagina 8 voor meer informatie over de expositie
'Ontdek Parkinson'

1,7 Kilometer

Boksfabriek (Vasim)


Kolk 2
6541 AV Nijmegen

NIJMEGEN

Legenda

-  informatiepunt
-  bezienswaardigheid
-  fotopunt
-  kerk
-  museum
-  theater / poppodium
-  cruisevaart
-  parkeerplein
-  parkeergarage
-  parkeren + reizen
-  fietsenstalling
-  bushalte
-  lift
-  politiebureau
-  openbaar toilet
-  pinautomaat
-  waterpunt

 Walk of the Town

 Walk of the Town fysiek beperkt

Hoge nood? Vind op deze digitale kaart het dichtstbijzijnde toilet!



Werkplaats de Witt
Jan de Wittstraat 2
6512 EJ Nijmegen



Waal



Gezellig Nijmegen

Stevenskerk

MuzIEum

Het Eigen Kwartier

1,5 Kilometer
Balletstudio Daniëlle
Krayenhoffkazerne
Molenveldlaan 80
6523 RM Nijmegen

Lindenberg

Bibliotheek Mariënborg

Arthouse Lux

Mariënborg

Julianaplein

Lindenberghaven

Valkhofpark

Valkhofkwartier

St. Canisiusweg

4 Kilometer
RU Sportcentrum
Heyendaalseweg 141
6525 A J Nijmegen

S100

St. Canisiusweg

Weden

Boeken

In Bibliotheek de Mariënburg kunnen boekenliefhebbers genieten van nationale schrijvers, interviews, workshops en boekpresentaties.

Aanmelden voor dit programma is niet nodig.

Bibliotheek Mariënburg

Zaterdag:

11.00 - 16.30 uur

Aanmelden niet nodig.

Tijd Programma 23 september

11.00 uur Opening door Maarten Steenmeijer, voorzitter

11.15 uur **Uit de parkinsonboekenkast:**
Een panelgesprek met mensen met parkinson(ismen) waarin zij hun top-3 van nationale en internationale Parkinsonboeken de revue laten passeren.

11.45 uur Pauze

12.00 uur **De parkinson pandemie, een recept voor actie.**
Neuroloog en auteur Jorrit Hoff neemt u tijdens zijn presentatie mee in de oorzaken en gevolgen van de ziekte.

12.30 uur Pauze (incl. signeersessie)

12.45 uur Opening door Marten Munneke en Selma de Wit, voorzitters

12.50 uur **Uit(leven) met parkinson.**
Een kort maar aangrijpend interview met de auteurs Janneke den Ouden ('Dagboek van een triller') en Paul Verheij ('Ik heb wel wat beters te doen') over het leven met parkinson, waarin ze ook een fragment voorlezen uit hun boeken.

13.15 uur Pauze (incl. signeersessies)

- 13.30 uur** **Deep Brain Sessie**
We gaan de diepte in met de auteurs (van de boeken; 'Dagboek DBS' - Corine van Esch en Corine Peerenboom van het boek 'Huisje, Boompje & Parkinson') en een panel waarvan een aantal personen een DBS operatie hebben ondergaan en een aantal nog een DBS operatie ondergaan. Aansluitend een indrukwekkend optreden van Sabine Woertman die mensen uitnodigt om te dansen (Danseres en persoon die DBS operatie wil ondergaan).
-
- 14.15 uur** Pauze (incl. signeursessie) met muziek van Tuesday Moon.
-
- 14.30 uur** **De parkinson coach:**
Wat helpt bij parkinson(isme) en hoe? Een interview met de auteurs van de boeken 'Parkinson & Stress' en 'Minder Parkinson, meer leven'. De auteurs en tevens coaches Koen Lucas, Kees Vermunt en Kitty Sijmons bespreken hoe coaching voor mensen met parkinson werkt en doen wat korte oefeningen.
-
- 15.00 uur** Pauze (incl. signeursessie) met muziek van Tuesday Moon.
-
- 15.15 uur** **Waarheden over parkinson**
Een kort interview en voordracht uit het nieuwste parkinson boek 'Goed Mis' waarin ieder verhaal eindigt met de waarheden van de auteur Toon Griffioen.
-
- 15.45 uur** Pauze (incl. signeursessie) met muziek van Tuesday Moon.
-
- 16.00 uur** **Parkinson Voorlees Café**
Annelou Ypeij leest voor uit haar Parkinsonboek 'Schudverlamming'.
-
- 16:15 uur** Signeursessies
-
- 16.30 uur** Einde
-

Jong en parkinson

Als je op jonge leeftijd de ziekte van Parkinson krijgt, dan heb je andere vragen dan wanneer je het op latere leeftijd krijgt. Denk aan vragen over gezin, relaties, werk of vrouwspecifieke onderwerpen. Onderstaand programma is speciaal voor mensen die op jonge leeftijd worden geconfronteerd met de ziekte van Parkinson.

Bekijk het programma op de volgende pagina
Aanmelden vooraf is noodzakelijk

Lindenberg

Zaterdag:

10.00 - 14.00 uur

Programma

09.30 – 10.00 uur Inloop met kleine markt

10.00 – 11.00 uur

- Welkom door Bart Post, neuroloog Radboudumc
- Presentatie wetenschappelijk onderzoek Jong en Parkinson door Willanka Kapelle, arts-onderzoeker Neurologie Radboudumc

11.00 – 11.45 uur Maak je keuze uit deelname aan:

1. Thematafels
Sluit je aan bij één van de thematafels om met elkaar in gesprek te gaan over één van onderstaande onderwerpen.
 - Werk & Financiën
 - Sociale contacten
 - Gezondheid en Leefstijl
 - Relatie en gezin
 - Zelfontplooiing
 - Praktische zaken
 - Kind zijn van een jong persoon met parkinson
 - Vrouw zijn met parkinson
2. Creatief schrijven
3. Ieder z'n eigen kleur – schilder activiteit

11.45 – 13.00 uur Lunch

13.00 – 14.00 uur Afsluiting met:

- Paneldiscussie
Met o.a. Annelien Oosterbaan, Willanka Kapelle, Colin van der Heijden
- Parkinsonvereniging
Door Nickie van der Wulp, directeur Parkinsonvereniging
- Afronding met presentatie van het YEP logo
Door Team YEP

Huiskamer- bijeenkomst anderstaligen

Parkinson uitgelegd in begrijpelijke taal
In de huiskamer van Gezellig Nijmegen praten we over
parkinson. Een neuroloog legt uit wat parkinson is.
Na afloop van de presentatie kunt u vragen stellen.
Komt u ook?

Programma

14.00 uur: Start met koffie en thee

14.15 uur: Presentatie 'Wat is parkinson?' door dr.
Milan Beckers, neuroloog uit het RadboudUMC
(presentatie in het Nederlands en Engels)

14.30 uur: Stel uw vraag over parkinson

15.30 uur: Einde



*Beeld: Studio Anima
& Koos service design*

Informatie over parkinson is hier
beschikbaar in het Nederlands,
Engels, Turks, Darija en Arabisch.

Gezellig Nijmegen
Ganzenheuveel 56
Zaterdag:
14.00 - 15.30 uur



Koken

In deze kookworkshop aandacht voor het belang van gezond en vooral lekker eten! We nemen u en uw partner mee in de uitdagingen die komen kijken bij het koken voor mensen met parkinson. Denk aan verlies van geur en smaak, slikproblemen, de interactie van eiwitten met medicatie, en nog veel meer.

In deze speciale workshops geven we veel praktische achtergronden. Daarnaast gaat u ook een aantal recepten proeven. Deze workshop wordt begeleid door parkinson diëtiste Karin Overbeek en topkok Jeffrey Mora die speciaal hiervoor overkomt uit Amerika.

De workshops zijn op zaterdagmorgen in de Stevenskerk.

Stevenskerk

Zaterdag:

10.00 - 10.45 uur

11.00 - 11.45 uur

12.00 - 12.45 uur

Aanmelden is noodzakelijk

Diner

Het bijzondere diner op zaterdagavond is speciaal voor mensen die leven met de ziekte van Parkinson en hun dierbaren. Het belooft een onvergetelijke avond te worden, met aandacht voor gezonde, biologische en smaakvolle gerechten en veel ruimte voor ontmoeting.

Geniet van optredens, inclusief het harmonieuze Parkinsonkoor Nijmegen, de virtuoze klanken van jazzpianist Remco Hofman en de muzikale talenten van Sofia Dragt.

Kortom, een culinair festijn met prachtige muziek en gemeenschapszin, waar mensen met parkinson en hun naasten samen mooie herinneringen kunnen maken aan een bijzonder weekend.

Stevenskerk

Zaterdag:
17.00 - 21.00 uur

Aanmelden is noodzakelijk

De allerbeste parkinsonzorg, voor u

U weet als geen ander hoe razend ingewikkeld de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme is. Dat is de reden waarom vaak meerdere zorgverleners bij uw zorg of die van uw naasten betrokken zijn. Bij een van de 3.900 ParkinsonNet-zorgverleners bent u in goede handen en krijgt u de best mogelijke zorg die bij uw wensen past.

ParkinsonNet is een landelijk netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van mensen met de ziekte van Parkinson en parkinsonisme. Er zijn maar liefst 20 soorten zorgverleners aangesloten bij ParkinsonNet.

ParkinsonNet en alle aangesloten zorgverleners hebben één doel: samen mét u, gaan voor de allerbeste parkinsonzorg.

Waar vindt u die zorg?

Op de Parkinson Zorgzoeker, www.parkinsonzorgzoeker.nl, vindt u gespecialiseerde zorgverleners bij u in de buurt.

Bezoek de zorgzoeker direct door de qr-code te scannen:



Lezingen Arthouse Lux

Programma

11.00 – 12.00 uur

Zorg van de toekomst: Het huidige zorgstelsel schiet tekort voor mensen met de ziekte van Parkinson. Inzicht in aanstaande (inter)nationale ontwikkelingen die de zorg voor parkinson-patiënten grondig zullen veranderen.

12.30 – 13.30 uur

Hoe kun je parkinson behandelen naast medicatie?: Naast medicijnen zijn er diverse behandelingsopties om de levenskwaliteit te verbeteren. We bespreken en onderzoeken fysiotherapie, logopedie en verpleegkundige zorg.

14.00 – 15.00 uur

Kun je parkinson thuis meten met slimme horloges?: 520 mensen droegen slimme horloges om dagelijkse parkinson-ontwikkelingen vast te leggen. Sensoren registreerden bewegingen en hartslag. Wat onthullen deze gegevens en hoe helpt kunstmatige intelligentie?

15.30–16.30 uur

Preventie en lifestyle:

In Nederland is het aantal mensen met parkinson in de laatste 30 jaar verdubbeld, en deze trend zal voortzetten zonder preventie. Recent onderzoek wijst op de rol van leefstijl bij het voorkomen en vertragen van parkinson. Deze lezing deelt de nieuwste wetenschappelijke inzichten hierover.

Arthouse Lux, zaal 6

Zaterdag:

11.00 – 16.30 uur

Awakenings



In 1990 werd het boek van neuroloog Oliver Sacks over comateuze patiënten waarheidsgetrouw verfilmd, met Sacks (gespeeld door Williams) die de drug L-dopa test op Leonard (De Niro), die dertig jaar in een coma leefde. Leonard ontwaakt en wil het leven omarmen, maar wat zijn de bijwerkingen? De film, met De Niro's opmerkelijke motoriek en Williams' humor, brengt het thema "gelukkig zijn niet vergeten" op een acceptabele, niet al te sentimentele manier over.

Barend Florijn, neuroloog in opleiding, zal de film introduceren. Na de vertoning gaat hij in gesprek met het publiek over narrative medicine, waarbij verhalen, kunst en films van zowel patiënten als zorgprofessionals worden ingezet om de zorg menselijker te maken, de zorgkwaliteit te verbeteren, zingeving te bevorderen, veerkracht te vergroten en troost te bieden.

Arthouse Lux, zaal 6

Zaterdag:

19.00 - 21.30 uur

Tickets te koop via Arthouse Lux

Lezingen Stevenskerk

In de kapel vinden op zaterdagmorgen een aantal zeer unieke lezingen plaats van topwetenschappers.

Bekijk het programma op de volgende pagina.

Stevenskerk kapel

Zaterdag:
10.00 - 14.15 uur

Programma

Deel 1

10.00 – 10.10 uur Opening door Prof. dr. Bas Bloem

10.10 – 10.35 uur Apollo, oppergod van de geneeskunde en de schone kunsten; maar...waarom?' door Prof. dr. Stefaan Bergé

10.35 – 11.00 uur 'Van bos tot bord', door Wouter van Eck en Emile van der Staak

11.00 – 11.25 uur '100 jaar wetenschap met een missie in Nijmegen', door Prof. dr. Daniël Wigboldus

11.25 – 11.50 uur 'Van traan tot theorie: Hoe word je een bevlogen wetenschapper?' door Prof. dr. Klaas Landsman

Pauze



Deel 2

12.15 – 12.25 uur Opening door Prof. dr. Bas Bloem

12.25 – 12.50 uur ‘Vroegtijdige opsporing van Parkinson met nieuwe biomarkers’ door Dr. Wilma van de Berg

12.50 – 13.15 uur Een nieuwe hersenoperatie voor parkinson: Gaatjes maken in de hersenen met geluidsgolven’ door Prof. dr. Rob de Bie

13.15 – 13.50 uur ‘Gezonde gewasbescherming’ door Prof. dr. ir. Corné Pieterse

13.50 – 14.15 uur ‘Naar de neuroloog, en dan ... Een kijkje in de keuken van de neuroloog’ door Prof. dr. Karin Klijn





Parkinson café Nijmegen

Tijdens het weekend is Arthouse Lux de plek voor een spontane ontmoeting.

Schuif aan tijdens een gesprek en stel vragen over onderwerpen waar mensen met parkinson of parkinsonisme dagelijks mee te maken hebben. Een deskundige deelt kennis en ervaringen uit de dagelijkse praktijk en u kunt vragen stellen en in gesprek gaan met de deskundige en met elkaar. De toegang is gratis.

Programma:

11.00 - 12.30 uur: Hoe een Parkinsonverpleegkundige de ziekenhuiszorg coördineert

13.00 - 14.30 uur: Het leven gemakkelijker maken, dat kan de ergotherapeut

15.00 - 16.30 uur: Hoe de mantelzorger kan worden ondersteund

Er is tevens in het voorcafé een kleine markt met de Parkinson Vereniging, Parkinson NL en Parkinsonnet. Ook zijn er voor de kinderen leuke activiteiten.



PARKINSONISME
VERENIGING



ParkinsonNet



ParkinsonNL

Arthouse Lux

Zaterdag:

11.00 - 16.30 uur

De toegang is gratis.

Anmelden is niet nodig.

Parkinson stoppen begint met jouw donatie.

Fijn dat je bent gekomen om dit parkinson weekend met ons te beleven. ParkinsonNL is dé fondsenwervende organisatie die meer bekendheid geeft aan de ziekte, onderzoek financiert en helpt het leven van mensen met parkinson te verbeteren.

Alleen met jouw hulp kunnen we parkinson afremmen, voorkomen en uiteindelijk genezen. Daar is veel geld voor nodig en jij kunt daarbij helpen.

Help mee!

Door een donatie te doen via onderstaande
QR-code



Dank je wel! Samen maken we het verschil.

Picnic steunt het Parkinson Weekend



Boeken

In Bibliotheek de Mariënburg kunnen boekenliefhebbers genieten van nationale schrijvers, interviews, workshops en boekpresentaties.

Aanmelden voor dit programma is niet nodig.

Bibliotheek Mariënburg
Zaterdag
13.00 - 16.15 uur
Aanmelden niet nodig.

Tijd **Programma 24 september**

13.00 uur Opening door dagvoorzitter Odile van den Heuvel

13.05 uur **Waarom Yoga voor mensen met parkinson?** Panelgesprek met auteurs Dominique Prins-Koning en Marjan Overdiep

13.45 uur **Over(leven) met CBS**
In het boek 'Hersenziek - Een lange eenzame weg' beschrijft Marissa van Dijk een aangrijpend verhaal over kwetsbaarheid, verlies, veerkracht. Frieda, vrouw en later mantelzorgster van haar man Martien neemt je mee van begin tot eind. Van leven naar dood. En alles wat daarna komt... We gaan in gesprek met de schrijfster en Frieda.

14.15 uur Pauze (incl. signeersessies) met muziek van Grey Blond

14.30 uur **Parkinson bij de psychiater.**
In een reeks ontroerende, aangrijpende en komische waargebeurde verhalen nemen psychiaters Odile van den Heuvel en Sonja Rutten ons mee in hun dagelijkse werk met parkinsonpatiënten.

15.00 uur **Mijn lijf of mijn bedrijf**
De worsteling van een ondernemer met de ziekte van Parkinson met auteur Karin Pinckaers-Lumey.

15.30 uur Pauze (incl. signeersessies) met muziek van Grey Blond

15.45 uur **Ommetjes door het parkinson brein**
Een boek vol tips van lotgenoten om denkobstakels te herkennen, bespreken en omzeilen'. Auteur Marina Noordegraaf (08-03-1969 . 14-10-2022) was de hoofdonderzoekster van het COPIED project. Projectgroep lid Ingrid Sturkenboom neemt ons vandaag mee in de vele ommetjes die er zijn.

16.15 uur Einde met muziek van Grey Blond



Wandellezing

Op zondag vinden er twee wandelingen plaats in Nijmegen. U wandelt circa een uur door een mooi gebied in Nijmegen met een headset op. Gedurende de wandeling zal Bas Bloem een lezing geven over het thema Vitaliteit en de ziekte van Parkinson.

Start bij Lentse Warande
Zondag:
11.00 uur en 14.00 uur

Aanmelden is noodzakelijk.

A close-up photograph of two hands clasped together on a table. One hand is wearing a silver metal watch and a brown braided bracelet. The other hand has red nail polish. In the foreground, two white coffee cups filled with dark coffee are visible. The background is slightly blurred, showing a person wearing a red and white striped shirt.

Parkinson café Nijmegen

Tijdens het weekend is Arthouse Lux de plek voor een spontane ontmoeting.

Schuif aan tijdens een gesprek en stel vragen over onderwerpen waar mensen met parkinson of parkinsonisme dagelijks mee te maken hebben. Een deskundige deelt kennis en ervaringen uit de dagelijkse praktijk. De toegang is gratis.

Programma:

11.00–12.30 uur: Logopedie helpt wanneer je moeilijker te verstaan bent

13.00–14.30 uur: Waarop moet je met het eten letten, als je parkinson hebt

14.30–16.00 uur: Hoe fysiotherapie je kan helpen als je stijf en stram bent

Er is tevens in het voorcafé een kleine markt met de Parkinson Vereniging, Parkinson NL en Parkinsonnet. Ook zijn er voor de kinderen leuke activiteiten.

Arthouse Lux

Zondag:

11.00 – 16.00 uur

De toegang is gratis. Aanmelden is niet nodig.



Workshop Schilderskunst

Creatief bezig zijn is goed voor mensen die leven met de ziekte van Parkinson. In de balletstudio vindt op zondag een tekenworkshop plaats.

Balletstudio Danielle
Zondag
11.00 - 13.00 uur



Drummen

Norman Bonink is sinds 2001 drummer van Bløf. Graag neemt Norman je mee in zijn zoektocht naar de kracht van muziek. Ritme is de basis daarvan. Het ritme verbindt de mens met zijn gevoel en met de ander. Norman ziet het bespelen van zijn drums als een dans die hoorbaar wordt.

Werkplaats de Witt

Zondag

14.00 - 15.00 uur

15.30 - 16.30 uur

Aanmelden is noodzakelijk



Expeditie ribbelroute PSP

(atypische parkinsonisme)

PSP (Progressieve supranucleaire verlamming) is een hersenziekte waarbij vaak eerst de oogspieren verzwakken. Bij deze zeldzame aandoening krijgen mensen onder andere last van de ogen. Ze gaan wazig zien, dubbel zien, kunnen wel naar rechts en links kijken, maar niet omhoog en omlaag. Dit alles gaat vaak gepaard met hele droge ogen.

Ervaar hoe het is om met deze symptomen op expeditie te gaan door Nijmegen. Waar loop je tegenaan en vind je op deze manier de weg in het drukke stadscentrum. Wat als er ineens een fiets op de stoep staat? Hoe doe je dat dan? Durft u het aan?

MuZIEum

Zondag

12.30 - 14.30 uur

Aanmelden is noodzakelijk.

Lezingen

Arthouse Lux

Programma

- 10.30 – 11.30 uur **Atypisch parkinsonisme:** ‘Parkinsonismen’ is een verzamelnaam voor een aantal zeldzame aandoeningen die lijken op de ziekte van Parkinson, maar toch net anders zijn. Voorbeelden zijn de ziekten MSA, PSP en CBS. In deze sessie gaan we in op de verschillende parkinsonismen en vertellen we meer over wetenschappelijk onderzoek hiernaar.
-
- 12.30 – 13.30 uur **Waarom trillen mensen met parkinson?** Veel mensen met parkinson hebben last van beven: het trillen van een arm of been, of soms alleen een lip of een duim. Wat gaat er mis in de hersenen waardoor de spieren gaan trillen? Waarom wordt het trillen erger als mensen gestrest zijn? En wat kan er tegen gedaan worden? In deze sessie beantwoorden we deze vragen met het allerlaatste hersenonderzoek.
-
- 14.00 – 16.30 uur **Gereedschapskist voor een beter begrip van de ziekte van Parkinson**
Tijdens dit programma delen experts hun bijdragen aan parkinson begrip. We bespreken neurotechnologie en proefdiervrije innovaties, begrijpen ziekteontwikkeling en afhankelijkheid van proefdieren voor behandeling.

Arthouse Lux, zaal 6

Zondag

10.30 – 16.00 uur



Dance4Parkinsons Challenge

Doe mee met de Dance4Parkinsons Challenge en sluit zondag het weekend feestelijk met ons af en laat je uitdagen om in beweging te komen.

Dans samen met top balletdanser en parkinson voorvechter Andrew Greenwood en vraag wereldwijd aandacht voor deze ziekte.

Of je nu met de ziekte van Parkinson leeft, van dansen houdt of iemand wilt steunen, deze speciale uitdaging is voor iedereen. Laten we samen hoop brengen en parkinson op de kaart zetten.

Trek je dansschoenen aan en doe mee met de Dance4Parkinsons Challenge op het nummer Multicolor van Son Mieux.

RU Sportcentrum

Zondag
vanaf 16.00 uur

Start 16.00 - 16.30 uur Inschrijven graag - maar kom zeker langs, er is plek voor iedereen die mee wil doen.

A close-up photograph of a DJ's hands adjusting knobs on a Pioneer DJ mixer. The scene is dimly lit with warm, orange and yellow light in the background, creating a vibrant atmosphere. The DJ's hands are positioned over the mixer's controls, with one hand on a knob and the other near a fader. The mixer features various buttons, sliders, and knobs, some of which are illuminated with green and orange lights. The Pioneer logo is visible on the mixer's surface.

Dansfeest

We eindigen Het Parkinson Weekend met een dansfeest voor iedereen!

We sluiten Het Parkinson Weekend feestelijk af met een dansfeest waarbij iedereen welkom is. Kom gezellig dansen of gewoon bijpraten met de mensen die je dit weekend ontmoet hebt.

Geniet van de muziek van verschillende DJ's, met onder andere DJ Slowpoke. Naast DJ Slowpoke hebben we nog twee heel bijzondere DJ's op het programma staan. Kom dansen en laat je verrassen.

RU Sportcentrum
Zondag
vanaf 16.30 uur

De Parkinson Vereniging is er voor u!



Leden	1
Parkinson	0



www.parkinson-vereniging.nl



Laat parkinson niet winnen. Word nu lid van de Parkinson Vereniging

PARKINSONISME
VERENIGING