



Meer informatie over het project of initiatief

De beste remedie tegen de ziekte van Parkinson is bewegen en actief blijven. Daarom organiseren collega's Gaël Shema (ergotherapeut) en Esther Vanwynsberghe (logopedist) elke dinsdag- en donderdagnamiddag sportsessies voor mensen met de ziekte van Parkinson, onder de naam "Parkisport". Deze sessies gaan door, met de steun van Samana, in revalidatiecentrum Ter Sig Wieze van 15u tot 16u. Tijdens de sessies wordt er voornamelijk gewerkt op balans, kracht, uithouding, lichaamshouding, cognitie en stemgeving.

Het project is ondertussen een jaar in werking en heeft al veel positieve reacties gekregen. Onze deelnemers zijn een heel hechte groep. Ze vinden steun en informatie bij elkaar, zowel tijdens positieve als minder positieve momenten. Het lotgenotencontact kan confronterend zijn, maar ook heel waardevol en ook partners en/of mantelzorgers worden betrokken.

Iedereen met de ziekte van Parkinson is welkom om deel te nemen aan de sessies. Nieuwe deelnemers worden met open armen ontvangen in onze groep. Het project zal met de hulp van Samana meer kenbaar gemaakt worden om nog meer mensen te bereiken. Zo kan ook de duurzaamheid van het project verzekerd worden.

Dit project sluit aan bij het domein:

- ☒ Gezonde levensstijl
- ☒ Mentaal welbevinden
- ☒ Nabije en toegankelijke zorg

Motiveer

Sporten draagt bij aan een gezonde levensstijl. Tijdens de sessies wordt er gewerkt aan kracht, coördinatie, conditie en cognitie. Deelnemers geven aan zich goed te voelen door het sporten en kijken er naar uit om de week erna te mogen terugkomen. Aan de hand van boksen en ritme, bieden we (auditieve, visuele...) cues aan die personen met de ziekte van Parkinson kunnen helpen bij het omgaan met de symptomen in hun dagdagelijkse leven.

Het samen sporten met lotgenoten heeft een positieve invloed op het mentaal welbevinden van de deelnemers. Iedereen heeft eens een mindere dag en dat is bij personen met de ziekte van Parkinson zeker niet anders. Op deze momenten kunnen ze steun vinden bij elkaar, wat een positieve invloed heeft op het mentaal welbevinden.

Ons project is ook toegankelijk. Personen met de ziekte van Parkinson die geïnteresseerd zijn, zijn vrij om eerst eens te komen observeren alvorens ze intekenen op iets. Zij volgen dan een sessie mee vanaf de zijlijn en beslissen later of ze al dan niet willen deelnemen in de toekomst. Iedereen is welkom en er zijn geen verplichtingen.