

Workshop 1: Lichaamsfunctie: PWR! - Find out what you can, get better, stay better. (maximaal 50 personen)

Power wellness Recovery is een oefentherapie, Fitness- en wellnessprogramma uit Amerika, ontwikkeld door Becky Farly. Het programma richt zich op het verminderen van inactiviteit en op het verbeteren en behouden van motorische en niet-motorische functies.

Jacqueline Willems en Annette Stelwagen zijn gecertificeerde PWR! therapeuten en zullen u laten ervaren welke mogelijkheden deze therapie- en fitnessvorm u kan bieden.

Workshop 2: Mentaal welbevinden: Tai Chi Chuan - Bewegen, ritme en balans. (maximaal 50 personen)

In tajiquan (Tai Chi Chuan) combineer je bewust bewegen met plezier in bewegen. Een spel, een ontdekkingsstocht, soms alleen, soms met elkaar, in de ontmoeting bewegen en ervaren, bijna een dans, stromend bewegen, als water als bamboe in de wind en tegelijkertijd stevig in je basis. Centraal staat het bewegen vanuit ontspanning, vanuit je centrum de beweging inzetten. Ontdekken welke beweging voor jou werkt en op welke manier. Met uitstapjes naar het toepassen in het dagelijks leven.

Ik wil je uitdagen om samen op weg te gaan. Een uitwisseling tussen mijn ervaring en die van jou. Spelen met je mogelijkheden, vanuit ontspanning, vanuit je kracht. Ontdekken dat je veel minder hoeft te doen voor een leuk resultaat.

Tijdens de workshops vertel ik ook iets over de achtergrond van tajiquan. Maar we gaan vooral doen! Christel Groenier.

Workshop 3: Zingeving: De relatie tussen zingeving en welbevinden. (maximaal 30 personen)

Ieder mens zoekt naar een zinvol bestaan. Als alles voor de wind gaat staan we er vaak niet zo bij stil wat voor ons echt belangrijk is, wie we in het leven als mens (willen) zijn en wat voor ons betekenis heeft. Op momenten van tegenslag, van ziekte of van verlies waarbij er van alles in je leven verandert, kunnen de volgende vragen ineens naar voren komen: 'Wat geeft mijn leven doel en zin?', 'Hoe ga ik om met mijn afhankelijkheid en kwetsbaarheid?', 'Wie kan ik nog zijn voor mijn familie en vrienden?', 'Waar ga ik voor en verbind ik mij mee?', en 'Wat is mogelijk minder belangrijk geworden en wil ik laten?'

Voor iedereen zijn niet alleen deze levensvragen anders maar ook de eigen antwoorden hierop. In deze workshop praten we met elkaar over wat zingeving is, wat het verband is met welbevinden en hoe we hierover met elkaar in gesprek kunnen zijn. Linda Bosch.

Workshop 4: Kwaliteit van leven: Positieve gezondheid door voeding: het kan! (max 30 personen)

Positieve gezondheid door voeding? Ja, dat kan! Voeding heeft meer invloed op je lijf dan vaak gedacht wordt. Hoe kun je je eenvoudig fitter en energiever voelen, ook al heb je de ziekte van Parkinson? Hoe kun je snel en makkelijk meer groen(t)e energie krijgen? Mirjam Scholten van Diëtist & Meer laat je zien, ervaren en proeven hoe! Laat je inspireren! De recepten krijg je mee naar huis.

Workshop 5: Meedoen: Lachen is de leukste remedie! (maximaal 50 personen)

Lachen doet goed. in heel veel opzichten, zowel lichamelijk als geestelijk, bevordert lachen je gezondheid. En het is vooral heel fijn om te doen.

Lachen kun je oefenen, wist je dat? Hoe vaker je oefent met de lach, hoe gemakkelijker je spontaan in de lach kunt schieten. Het brengt een enorme kwaliteit van leven, wanneer je jezelf toestaat en uitdaagt dagelijks te lachen.

Bij de lachworkshop op het ParkinsonNet symposium nodig ik je uit om te oefenen met de lach. Misschien is het eerst nog een gemaakte lach. Dat maakt niet uit. Al gauw kan deze overgaan in een welgemeende en zelfs uitbundige lach. Zo'n leuke workshop heb je nog nooit meegemaakt! En je zult merken dat het effect ervan nog lang doorwerkt. Doe je mee?

Speciaal voor zorgverleners: één van de aangetoonde effecten van lachen is dat het niveau van de 'geluksstofjes' in de hersenen, waaronder dopamine, verhoogt. Ik ben bijzonder benieuwd wat het effect is op mensen met Parkinson. Jullie ook? Nicole Binnendijk van Happy in Balance Geluksontwikkeling

Workshop 6: Dagelijks functioneren: *Een ergotherapie workshop over dagelijkse handelingen nét anders doen. (maximaal 50 personen)*

'Ik doe het elke dag... Ik wil dat iemand mij eens een tip geeft!' Herkent u dit? Kom dan naar de ergotherapie workshop Dagelijks Functioneren. Tijdens deze workshop krijgt u handvaten om handelingen op een andere manier uit te voeren.