

Nos objectifs



Dans l'ancien stade olympique d'Athènes, il a commencé

Nous avons 4 objectifs :

Inclusion

C'est du sport de masse et non du sport de haut niveau. Sport pour tous les niveaux. En plus du sport, il y a aussi beaucoup de temps pour se rencontrer et rattraper son retard. Reconnaissez-vous les uns des autres et apprenez les uns des autres. Vous pouvez le faire sur la terrasse du salon où vous pourrez déguster un délicieux repas et un verre avec vos nouveaux amis internationaux.

Et bien sûr, nous espérons qu'il y aura un mélange sain de personnes atteintes et non atteintes de la maladie de Parkinson.

Environnement de sensibilisation

Nous pensons qu'il est important que notre environnement sache ce que signifie avoir la maladie de Parkinson. Cela réduit le risque de moments désagréables et, par conséquent, la qualité de vie plus élevée pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

Un exemple:

- L'homme atteint de la maladie de Parkinson a parfois le visage impassible. Cela ne signifie pas que la personne est en colère.

- Un homme atteint de la maladie de Parkinson marche d'un pas mal assuré vers la voiture. Il a peut-être l'air ivre, mais malheureusement, la maladie de Parkinson tarde à contrôler ses muscles.

Si vous savez que quelqu'un fait quelque chose parce qu'il a la maladie de Parkinson, alors vous aurez moins de moments désagréables et donc une meilleure qualité de vie.

Sensibilisation des personnes atteintes de la maladie de Parkinson

L'être humain atteint de la maladie de Parkinson doit savoir que l'exercice permet de ralentir la progression des symptômes et parfois même de l'inverser partiellement et temporairement. C'est la décision de l'homme atteint de la maladie de Parkinson de faire de l'exercice.

Collecte de fonds

Le Parkinson Games fait don du « bénéfice » à l'Alliance Parkinson pour la recherche fondamentale à la fin de l'année civile.

Le sport peut-il vous guérir?

Une question logique

Malheureusement, le sport ne peut pas vous guérir. Mais il peut constituer une « réserve cognitive » qui vous aide à maintenir votre niveau de qualité de vie plus longtemps.

Comparez-le à un mur sur lequel travaillent deux ouvriers du bâtiment. A l'avant un ouvrier du bâtiment qui pose des briques et prolonge ainsi le mur. À l'arrière, un ouvrier du bâtiment brise le même mur avec un gros marteau. Le mur peut devenir plus long ou plus court. Cela dépend du travailleur de la construction qui travaille dur.

L'ouvrier de la construction à l'avant, c'est vous. Vous décidez vous-même si vous faites de l'exercice. Vous avez cela sous votre contrôle.

Le travailleur de la construction à l'arrière est atteint de la maladie de Parkinson. Vous n'avez aucun contrôle là-dessus. Malheureusement celui-ci va continuer.



Cognitive reserve

How to build more cognitive reserve?
By building good brain health! For example through a physically and mentally active lifestyle.
It cannot prevent aging, but it can postpone the complaints associated with aging.



C'est à vous de décider si vous allez faire de l'exercice.



Sport : une voie claire qui est déjà disponible

Le Sport sur prescription médicale

Le sport et la médecine forment une meilleure équipe

L'homme atteint de la maladie de Parkinson a une question importante

Quand trouvera-t-on une solution à ma maladie? La réponse est généralement que la maladie de Parkinson est une maladie très complexe et sous de nombreuses formes. Lire : En fait, toute une collection de maladies est. La solution n'est souvent attendue que dans plus de 30 ans.

Ce n'est pas une bonne réponse. Et bien sûr, nous n'avons pas de boule de cristal pour regarder vers l'avenir et peut-être que nous aurons de la chance et trouverons une solution plus rapidement.

Que puis-je faire moi-même?

La première et la meilleure chose que vous pouvez essayer de faire est : Ne tombez pas malade.

Comment procédez-vous ? Malheureusement, on ne sait pas ce qui cause la maladie de Parkinson, mais il existe des suspects. Les plus importants sont : les pesticides (dont le Glyphosate (Round-up) et le Mancozèbe), les solvants (dont le Tri) et la pollution de l'air.

La recette est que vous devriez essayer de ne pas entrer en contact avec ces substances. Le tour d'horizon garantit que les prairies obtiennent temporairement une couleur orange typique. Tri est utilisé par les peintres. En France, la maladie de Parkinson est reconnue comme maladie professionnelle par les viticulteurs.

Si vous avez déjà la maladie de Parkinson, il existe un autre médicament merveilleux.

C'est votre style de vie et votre propre corps. Votre corps est la plus belle machine que nous connaissions, mais (parfois) nous commettons un peu trop de surexploitation sur ce miracle ou nous avons juste la malchance qui l'a fait tomber en panne.



Nous jamais arrêt

Sports/exercice Aide, également en 2023

Bienvenue à Eindhoven le 23/24/25 Juin à The Parkinson Games



Ruud Overes
Initiateur



Nous entrons dans le stade



Il est important que nous traitons un peu mieux notre corps et augmentons ainsi les chances de récupération (partielle et temporaire). Cette médecine (= mode de vie) est étonnamment simple et consiste en :

La nourriture saine

Souvent appelée nourriture méditerranéenne. C'est sain et cela prouve que la santé peut aussi être savoureuse.

Exercice suffisant

Au moins une demi-heure d'exercice modérément intensif trois fois. Il a récemment été prouvé qu'un temps de 30 minutes est aussi sain que trente fois 1 minute. Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur fonctionne vraiment.

Reposez-vous suffisamment

Cela signifie que vous devez parfois dormir et donner au corps le temps de faire ses processus de nettoyage.

Moins de stress

Ne pas toujours vouloir être « on ».

Évitez les environnements toxiques

Voir ci-dessus.

Restez curieux

Continuez à offrir à votre cerveau de nouveaux défis. Vous pouvez y parvenir, par exemple, en jouant à un jeu amusant tous les jours ou en suivant régulièrement un cours pratique.

**Nous vous souhaitons une
nouvelle année saine,
heureuse et sportive**

Adorien, Adse Albert, Andrew, Andy, Astrid, Audy, Bas, Ben, Camille, Ceciel, Chris, Clark, Dirk, Dominique, Elga, Elisabeth, Ernst, Ernst Daniël, Erwin, Esther, Emily, fabi, Faye, Ferdi, Frank, Frank, Gemma, Gerben, Hannie, Hans, Hans, Hans en Diny, Helena, Henri, Harold, Herman, Hugo, Huib, Imke, Irma, Jan, Jan, Jan-dirk, Jack, Jean-Paul, Jens, Jeroen, Joan, John, Johnny, Joop, Josefa, Justin, Karel, Karin, Karin, Kees, Laszlo, Laurie, Leona, Lousanne, Luc, Marco, Marco, Marco, Marieke, Marika, Marjan, Martin, Martina, Max, May, Mirko, Myrthe, Lou, Nickie, Niels, Nikita, Noortje, Patrick, Paul, Paul, Paul, Paulus, Peter, Philip, Roel, Rob, Ronald, Rune, Salty, Stef, Stefano, Suzan, Tirza, Theo, Timo, Ton, Vilborg, Walter, Willem, Wim, Wim, Wout, Yoran, Yvonne, Zapatr and many others .

Best regards

Ruud Overes

