

Onze doelstellingen



In het oude Olympische stadion in Athene is het begonnen

We hebben 4 doelstellingen:

Inclusie

Het betreft breedte-sport en geen top-sport. Sport voor elk niveau. Naast sport is er ook ruim de tijd om elkaar te ontmoeten en te spreken. Jezelf te herkennen in de andere persoon en te leren van elkaar. Dat kan op het lounge terras waar u heerlijk kunt eten en een lekker drankje drinken met uw (nieuwe internationale) vrienden.

En natuurlijk hopen wij dat er een gezonde mix is van mensen met en zonder Ziekte van Parkinson.

Awareness omgeving

We vinden het belangrijk dat onze omgeving weet wat het hebben van de Ziekte van Parkinson betekent. Het maakt de kans op vervelende momenten kleiner en daarmee voor de Mens met Parkinson de Kwaliteit van Leven langer hoog.

Enkele voorbeelden:

- De Mens met Parkinson heeft soms een strak gelaat. Dat betekent niet dat de persoon kwaad is.
- De Mens met Parkinson loopt enigszins onvast naar de auto. Hij lijkt misschien wel dronken, maar de werkelijkheid is dat zijn spieren soms vertraagd worden aangestuurd.

Als je weet dat iemand iets doet omdat hij Parkinson heeft, dan zul je minder vaak vervelende momenten hebben en daarmee een betere Kwaliteit van Leven.

Awareness van de Mens met Parkinson

De Mens met Parkinson moet weten dat sporten zorgt dat de progressie van de symptomen kan worden vertraagd en soms zelfs deels en tijdelijk teruggedraait. Het is de beslissing van de Mens met Parkinson om te sporten.

Fondsen werven

The Parkinson Games doneert aan het einde van het kalenderjaar de 'winst' aan de Parkinson Alliantie voor fundamenteel onderzoek.

Kan sport je genezen?

Een logische vraag

Helaas kan sport je niet genezen. Maar het kan wel een 'cognitieve reserve' opbouwen die je helpt langer je niveau van Kwaliteit van Leven vast te houden.

Vergelijk het met een muur waar twee bouwvakkers aan werken. Aan de voorzijde metselt een bouwvakker waardoor de muur langer wordt. Aan de achterzijde staat een bouwvakker die met een grote hamer dezelfde muur sloop.

De muur kan langer of korter worden. Dit hangt af van het feit welke bouwvakker het hardst werkt.

De bouwvakker aan de voorzijde ben jij. Jij besluit zelf of je sport. Dat heb je zelf onder controle.

De bouwvakker aan de ander zijde is Parkinson. Die heb je niet onder controle. Deze gaat helaas gewoon door.

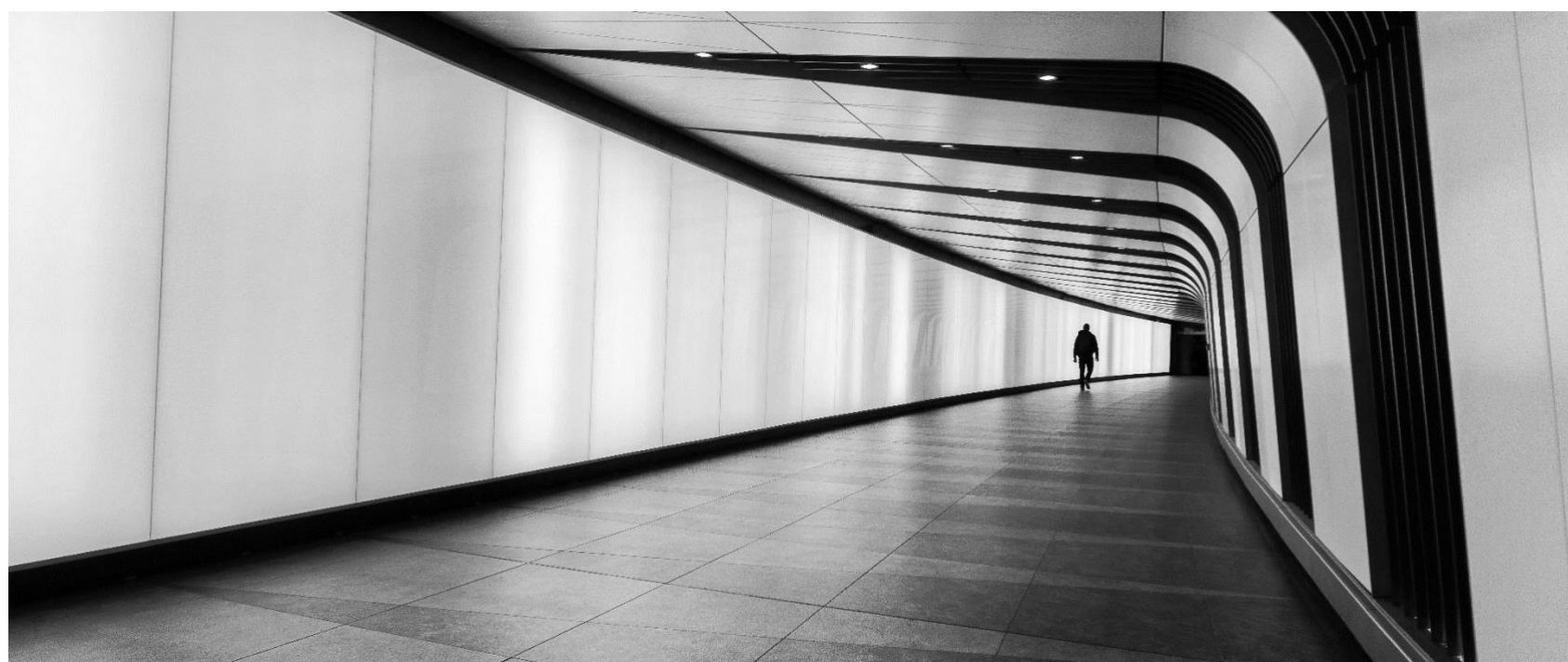


Cognitivereserve

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.

Parkinson2beat
Active Fund raising
Parkinson research

Het is jouw besluit of je gaat sporten



Sport: Een duidelijke route Die ook nu reeds beschikbaar is

Sport op doktersrecept is de Toekomst

Medicijnen naast sport maakt een beter team

De Mens met Parkinson heeft een belangrijke vraag

Wanneer wordt er een oplossing gevonden voor mijn ziekte? Het antwoord is meestal dat de Ziekte van Parkinson een hele complexe ziekte is en vele vormen kent. Lees: Eigenlijk een hele verzameling van ziektes is. De oplossing wordt vaak pas over meer dan 30 jaar verwacht.

Dat is geen fijn antwoord. En natuurlijk hebben we geen kristallen bol om in de toekomst te kijken en misschien hebben we geluk en vinden we sneller een oplossing.

Wat kan ik zelf doen?

Het eerste en het beste wat u kunt proberen te doen is: Niet ziek worden.

Maar hoe doet u dat? Het is helaas niet bekend wat de oorzaak is van de Ziekte van Parkinson, maar er zijn wel een aantal verdachten. De belangrijkste zijn: pesticiden (bijvoorbeeld glyphosaat (Round-up) en Mancozeb), oplosmiddelen (bijvoorbeeld Tri) en luchtverontreiniging.

Het recept is daarom dat u moet proberen niet in contact te komen met deze stoffen. Round-up zorgt ervoor dat weilanden tijdelijk een typische Oranje kleur krijgen. Tri wordt gebruikt door schilders. In Frankrijk wordt Parkinson als beroepsziekte erkend bij de wijnboeren.

Als je al de ziekte van Parkinson hebt, is er nog een prachtig medicijn.

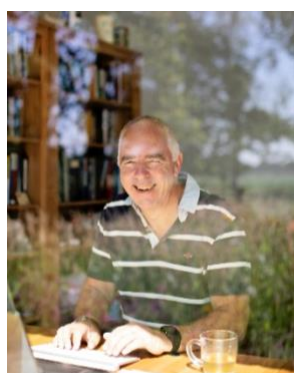
Het is jouw levensstijl en jouw eigen lichaam. Je lichaam is de mooiste machine die we kennen, maar (soms) plegen we iets te veel roofofbouw op dit wonder of hebben we gewoon pech waardoor het kapot is gegaan.



We never stop

Sporten/bewegen helpt, ook in 2023

Welkom in Eindhoven op 23/24/25 juni bij The Parkinson Games



Ruud Overes
Initiatiefnemer



We komen het stadion binnenlopen



Het is belangrijk dat we ons lichaam wat beter behandelen en het zo meer kans laten maken op herstel (deels en tijdelijk). Dit medicijn (=levensstijl) is verrassend eenvoudig en bestaat uit:

Gezond eten

Vaak wordt mediterraan eten genoemd. Dit is gezond en het bewijst dat gezond ook lekker kan zijn.

Voldoende bewegen

Driemaal een half uur matig intensief bewegen. Recentelijk is bewezen dat een maal 30 minuten even gezond is als dertig maal 1 minuut. De trap nemen in plaats van de lift werkt dus echt.

Voldoende rusten

Dat betekent dat je af en toe eens lekker moet uitslapen en het lichaam de tijd gunnen om haar schoonmaak processen hun werk te laten doen.

Minder stress

Niet altijd 'on' willen staan.

Geen giftige omgevingen

Zie hiervoor.

Blijf nieuwsgierig

Blijf u hersenen nieuwe uitdagingen aanbieden.

Dat kan je bijvoorbeeld bereiken door elke dag een leuk spelletje te spelen of regelmatig een handige cursus te volgen.

**Wij wensen u een gezond,
gelukkig en sportief
nieuwjaar**

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 en vele anderen.

Met vriendelijke groet

Ruud Overes

