

Omdat bewegen belangrijk is !

Een samenvatting van de (door ons gekende) initiatieven.

Kinesiphilia, liefde voor beweging

Voor iedereen, jong of oud, die door de ziekte van Parkinson een lichamelijke beperking heeft, maar houdt van bewegen en dansen: come to dance !

In samenwerking met de VPL zijn er ondertussen 3 regionale kinesiphilia dansgroepen:

° **Kinesiphilia Zaventem:** meer info op onze website of bij de verantwoordelijke Jenny Dekker 0478 61 57 28

° **Kinesiphilia Merksem:** meer info op onze website of bij de verantwoordelijke Dirk Beckers 0476 62 76 23

° **Kinesiphilia Turnhout:** meer info op onze website of bij de verantwoordelijke Simone Van Beurden 014 65 70 77

Provincie Antwerpen

Regiogroep Edegem-Mortsel: bij goed weer wordt er gewandeld.

Elke eerste maandag van de maand van mei tot september. Vertrek aan Immaculata Edegem om 14.30u.

Meer info bij de verantwoordelijke Staf Fierens 0486 21 79 68

Come 2 Dance – Parkinson en fybrïo:

Come To Dance is een danscursus voor personen met een lichamelijke beperking (ten gevolge van bijv. Parkinson, multiple sclerose, cva etc.). Op basis van ritme, muziek en veel dansplezier maken wij kennis met de mogelijkheden onze bewegingsstelsel kunnen aanbieden. Alle leeftijdsgroepen zijn welkom! Andreas Braaten, pas afgestudeerd kinesist therapeut en dansleerkracht zal u begeleiden door een zeer gevarieerde dansseizoen met choreografieën van verschillende dansstijlen. Geen danservaring vereist - Come (as you are) To Dance!

Elke maandag van 13.30u tot 14.30u in dansstudio Easy Moving, Menegemlei 30 te Deurne.

Meer info: www.easymoving.be of 03 321 35 07

Provincie Vlaams-Brabant

De Maretak vzw, vereniging voor mensen met chronische pijn:

dansen & bewegen op 'onze' maat

elke 1^{ste} dinsdag van de maand, van 13u tot 14u (behalve schoolvakanties en feestdagen)

Danstuin, Tiensestraat 47, 3000 Leuven

Meer info: www.demaretak.org/evenementen/danstuin

Provincie Limburg

Regiogroep Lommel: kine oefeningen olv kinesiste Katty Roosen: eenvoudige bewegingsoefeningen, ieder naar eigen kunnen.

Elke dinsdagavond van 19u-20u (niet tijdens de schoolvakanties)

Sporthal de Soeverein – polyvalente zaal – Sportveldenstraat in Lommel

Meer info bij de verantwoordelijke Jean-Pierre Vandenberk 0496 55 28 99

Parkinson danst: workshops dansen voor mensen met Parkinson op 3 locaties:

- Dansstudio Alemana – Hasseltsedreef 124 in Stevoort
- Parochiezaal – Sint Janstraat 9 in Lummen
- Sint Barbarazaal – Molenhoeven 40 in Tessenderlo

alle info op www.parkinsondanst.be of bij lesgeefster Hedwige Hesius 013 52 28 34

Provincie Oost-Vlaanderen

Regiogroep Waasland: Fit en gezond: sporten mag, bewegen moet!

Elke week komt de kine groep samen in het revalidatiecentrum AZ Nikolaas, Moerlandstraat in Sint-Niklaas.

Dinsdag: van 11u tot 12.30u

Vrijdag: van 11u tot 12.30u en van 13u tot 14u

Meer info rechtstreeks bij het revalidatiecentrum 03 760 22 44 of bij Roel Vanhuffel 03 777 62 04

Regiogroep Gent: Fit en actief, bewegen in groep in samenwerking met UZ Gent.

10 lessenbeurten in de sporthal van UZ Gent, olv kinesist Wim De Wilde

Op donderdag van 17.30u tot 19u. Meer info bij Els Hemeleers 09 226 46 50

Provincie West-Vlaanderen

Bewegingsgroep Brugge: bewegen met je handen

Deze reeks gaat door in “Valkenburg”, Lege Weg 83 in Sint Andries Brugge, olv Magda Ghyselen, kinesitherapeute voor pediatrie en neurologie en parkinsonpatiënte.

Meer info en inschrijvingen bij Magda 0472 46 05 39 ('s avonds) of emgee3@hotmail.com

Het Parkinson dagziekenhuis van AZ Delta Roeselare organiseert een aantal verschillende activiteiten voor parkinsonpatiënten, zoals:

° Nordic Walking: vertrek op de parking van het Sterrebos, Sterrebosdreef in Roeselare van begin juni tot eind september 2018

° Yoga: “Stap”, Meenseheirweg 20 in Roeselare

van begin oktober tot begin januari 2019

Meer info bij het dagziekenhuis 051 23 74 74 of dagziekenhuis.parkinson@azdelta.be