

# Clubs en vrijwilligers gezocht – Zet je eigen “Parkipong-team” op

**Wat is Parkipong?** Dit zijn pingpong sessies specifiek bedoeld voor Parkinson-patiënten.

**Wat zoeken we?** Clubs die hun infrastructuur willen beschikbaar stellen voor een uurtje of 2 per week en vrijwilligers die willen helpen.

**Waarom?** Pingpong is ontzettend goed voor Parkinson patiënten, niet alleen vanwege de beweging en breintraining, maar ook voor de aanmaak van dopamine.

**Bestaat het al?** Ja – in andere landen wordt het al meer gedaan, maar in België is het eerste Parkipong team opgestart samen met TTK-Real in Mechelen.

**Hoe willen we dat doen?** We zoeken clubs die zich willen engageren om het Parkipong initiatief te ondersteunen door:

- het ter beschikking stellen van materiaal en ruimte gedurende een tweetal uur per week.
- een paar vrijwilligers die - zeker bij de opstart - bereid zijn als sparringpartner te dienen. Een stevige portie geduld is een pluspunt. De meeste Parkipongers zullen in het begin een vrij basisniveau hebben.
- zodra clubs zich kandidaat stellen, lanceren wij een oproep via de Vlaamse Parkinsonliga om zowel initiatiefnemers als spelers te vinden.

**Concreet:** heb je interesse, of wil je gewoon meer weten, laat dan iets weten aan [wim.de.brauwere@parkinsonliga.be](mailto:wim.de.brauwere@parkinsonliga.be). Wij geven je met veel plezier meer info of begeleiden je graag bij het opstarten, door sportievelingen te zoeken via de Parkinsonliga en plaatselijke contactgroepen.

## Ervaringsverhaal – Parkipong in Mechelen – het verhaal van Wim De Brauwere

“Niet alle medicijnen zitten in een doosje” (cit. Prof. Bas Bloem)

### ***Een DaT SCAN verder, een nieuwe episode daagt op in mijn leven***

Mijn naam is Wim, 63 jaar, en ik kreeg de diagnose “ziekte van Parkinson” in september 2018. De wereld van mijn echtgenote en mezelf stortte in elkaar. De brokstukken lagen wijd verspreid, te wachten om terug in mekaar gezet te worden. De ervaring heeft ons geleerd om niet bij de pakken te blijven zitten en dus beslisten we om de ziekte bij het nekvel te pakken. Samen doken we in de nieuwe wereld van Parkinson. Tijdens onze zoektocht ontmoetten we mooie en vooral interessante mensen, begeistert door hun

zoektocht naar informatie over Parkinson. Hoever staat het met het onderzoek naar de ziekte en hoe verloopt de behandeling?

### ***Bewegen – bewegen - bewegen***

Een steeds weerkerend gegeven is het belang van bewegen in al zijn vormen. Het zorgt er voor dat verstramming tegengegaan wordt, dat je langer nog meer kan, dat reflexen en evenwicht getraind worden. Tijdens sporten maak je dopamine aan – en dat is net wat Parkinson patiënten missen, dus zeggen alle bronnen: bewegen – bewegen – bewegen !

### ***Parkinson en tafeltennis – tegengesteld ?***

Het lijkt erop dat Parkinson meer en meer ook de jongere generaties treft, of althans toch nog de “actieve” generaties. De gemiddelde leeftijd bij aanvang van de ziekte ligt ondertussen al tussen de 50 en 60 jaar. En zelfs een tiental procent van de getroffen en heeft de eerste symptomen rond de leeftijd van 40 jaar en jonger. Duidelijk een groep mensen die nog in volle activiteit is – en die die activiteit wil en moet bewaren.



Terzelfdertijd wordt tafeltennis algemeen beschouwd als een van de snelste racketsporten ter wereld – gebaseerd op de tijd tussen twee balcontacten. Iedere situatie die zich aandient is nieuw en verdient specifieke aandacht! Het lijkt dan ook heel erg vreemd dat deze snelle tafeltennissport iets is voor spelers die verminderde reflexen hebben – zoals Parkinson patiënten. Maar wat ik uit onderzoek en eigen ervaring weet is dat het trainen van de dingen die net moeilijker gaan bij Parkinson patiënten, de progressie van de symptomen tegen gaat. Na wat oefening worden verstrammingen minder en reflexen beter. En dus is net die “snelle” sport ideaal voor de wat minder snelle Parkinsonpatiënten.

Bovendien is het een ideale sport qua toegankelijkheid. Iedereen kent wel tafeltennis. Veel mensen hebben het eerder gespeeld, al was het maar op een betonnen tafel in het park. De kost om het “eens te proberen” is minimaal en zelfs goedkoper dan fietsen. Deze toegankelijkheid maakt de drempel voor deelnemers heel klein en het gevoel van bijleren is erg groot.

Tenslotte is er ook nog het sociale aspect. Veel Parkinson patiënten vereenzamen en ons masker gezicht (weinig of geen expressie) vormt een drempel voor sociaal contact.. Maar Ping Pong speel je niet alleen. En als je geen competitie speelt, dan kan tussendoor een leuke babbel (maar hoeft uiteraard niet). Via een spelletje pingpong kom je zo tussen mensen van alle leeftijden en geslachten. Ideaal dus!

## ***PingPongParkinson - Parkipong***

Tijdens mijn zoektocht naar bewegingsactiviteiten ontdekten we dat er een pioniersrol voor Parkipong in België is weggelegd.

In Duitsland bestaat een uitgebreide werking van PPP oftewel PingPong Parkinson. Zij organiseren regelmatig toernooien, de ITTF organiseert zelfs jaarlijks een wereldkampioenschap PingPong voor mensen met Parkinson.

Eenzijds dienen deze toernooien natuurlijk als ontmoetingsplaats voor deelnemers van over de hele wereld. Als je eenmaal hebt deelgenomen aan een PPP toernooi, is het moeilijk om weg te blijven, het is gewoon speciaal...

Aan de andere kant dienen deze toernooien om het publiek bewust te maken van de ziekte van Parkinson en om het idee van PingPong Parkinson te verspreiden. Immers: *de ziekte van Parkinson is niet besmettelijk, maar Pingpong spelen is dat wel!*



## ***Parkipong en TTK Real***

Ik wilde dus meer bewegen en specifiek gaan pingpongen. Mijn doel was duidelijk, ik zocht een club waar ik welkom ben en recreatief kon spelen met verschillende sportievelingen. De keuze was snel gemaakt! In mijn Mechelen vond ik een warme club TTK-Real. Een aantal maanden en uren pingpong plezier verder, is - samen met de club- het idee ontstaan om Parkipong te organiseren. Een spelmoment voor en door mensen met de ziekte van Parkinson. Ieder van ons krijgt de kans om op zijn eigen tempo en volgens eigen kunnen twee uur te spelen! Naderhand werken we aan techniek en speelstijl.

Via de club was de infrastructuur, de sparringpartners en de kennis aanwezig, enkel nog het organiseren en uitkijken naar spelers moest afgevinkt worden!!

Ondertussen zijn we al een tijdje aan de slag en hebben we een 12-tal enthousiaste en geroutineerde Parkipongers.

We hebben al bezoek gehad van de regionale geschreven pers, we zijn al op Radio2 geïnterviewd en hebben ook bezoek gekregen van de Mechels schepen van sport Abraham Labsir.

Zonder de steun van TTK Real en hun vrijwilligers die nu ook nog altijd helpen was dit onmogelijk geweest! Oprechte dank u wel aan alle Reallers die van in het begin geloofd hebben in ons project en ons in hun warm hart hebben gesloten.

**ParkiPong**



## ***Olievlek en VTTL***

Mijn levensdoel is enigszins veranderd de laatste jaren. Sinds mijn diagnose heb ik enerzijds opgemerkt dat er rond Parkinson veel eenzaamheid en onwetendheid is en anderzijds dat het belang van beweging onontkenbaar is. Met de hulp van TTK Real hebben we een steen in de rivier kunnen verleggen en Parkipong kunnen starten – dat moet uitbreiding krijgen. Ik wil graag het spelplezier uitstralen naar andere clubs. Dagelijks groeit deze groep mensen met nood aan beweging aan. We zoeken dus andere clubs en extra initiatiefnemers die op regelmatige basis Parkipong mogelijk maken. Zowel het spelplezier als het samenzijn is belangrijk. Naast het spel geven we ruimte voor een babbeltje en een drankje, en dat is minstens even belangrijk als de inspanning..

Onder de vleugels van de Vlaamse Tafeltennisliga bevindt zich een goudmijn aan clubs Met een minimum aan inspanning kan elke club een maximum aan rendement bereiken, m.n. Parkinsonspelers een wekelijks therapeutisch waardevol moment bezorgen. Dit kan een sociaal engagement zijn waar een sportclub fier op mag zijn! Naast alle sportieve activiteiten ,een niet te versmaden uithangbord!

Wat willen we bereiken? Dat onze Mechelse parkipong een inspiratiebron mag zijn voor nieuwe initiatieven! Dat clubs zich openstellen, na een duwtje van de VTTL, voor dit doelpubliek.

Tot zover mijn meest recente versie van mijn levensverhaal,

Een gelukkige Parkiponger met een missie en trots lid van TTK Real en VTTL,

Wim

De ziekte van Parkinson is niet  
besmettelijk  
Ping Pong spelen wel!



Voor meer mondelinge toelichting of verduidelijking nr GSM 0496 10 95 02 Wim De Brauwere