

## Meer informatie of aanmelden?

### Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

### Dependance Helmond e.o.

Wijkhuis de Fonkel

Prins Karelstraat 123

5701 VL Helmond

T : 040 - 211 83 28

E : helmond@zelfhulpnetwerk.nl

### Inloop Best e.o.

Bestwijzer

Zonnewende 173

5683 AB Best

T : 040 - 211 83 28

E : best@zelfhulpnetwerk.nl

Deelname is gratis.

Consumpties zijn voor eigen rekening

Bel, mail of loop even binnen op een van onze locaties.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt niet op prijs gesteld.*

[www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl)

**P**arkinson  
**W**ellness  
**R**ecovery  
**Club**

**Zelfhulpgroep voor  
lotgenoten met Parkinson**



## Dit zijn we

De PWRclub is een zelfhulpgroep voor mensen met de ziekte van Parkinson. (PoWeR staat voor Parkinson Wellness Recovery).

Eén keer per week komen we samen om lekker te bewegen op muziek en ervaringen uit te wisselen.

## Dit doen we

Het bewegen is toegespitst op gróte bewegingen maken op muziek; de PWRmoves, waarbij ook de hersenen en de stem aan het werk worden gezet. (Zie voor meer info over de PWRmoves: [www.PWR4life.org](http://www.PWR4life.org)).

Allerlei facetten komen aan bod, o.a.:

- \* Plezier Kracht
- \* Houding
- \* Gewichtsverplaatsing L – R
- \* Romprotatie
- \* Paslengte
- \* Balans
- \* Kracht
- \* Conditie
- \* Coördinatie
- \* Geheugen
- \* Dubbeltaken

Naast het bewegen zelf geeft het doen van je dagelijkse fysio-oefeningen maar dan in een groep en op muziek ook een stuk saamhorigheid, gezelligheid en plezier!

Na afloop is er nog gelegenheid om na te kletsen en ervaringen uit te wisselen met een kopje koffie/thee erbij.

## Locatie en tijd

**Iedere woensdag  
van 13.00 – 14.00  
in de kleine zaal van  
sporthal Naestenbest;  
Prinses Beatrixlaan 27 in Best**

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje en samen is het leuker dan alleen!

Schroom dus niet en kom gerust een keer meedoen om te kijken of het iets voor je is; er zijn geen kosten aan verbonden.

## Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk (zie achterzijde)