

Parkipong te Aarschot vanaf oktober 2025 !

Parkipong of anders gezegd Tafeltennis voor mensen met Parkinson.

Tafeltennisclub TTC Smash Aarschot organiseert tafeltennis voor patiënten met Parkinson tijdens de maand oktober 2025 en dit op 3, 10, 17 en 24 oktober telkens van 13.30 tot 15.00 uur in de sporthal Demervallei te Aarschot – turnzaal.

Deelname is volledig gratis , de lessen worden gegeven door Hans Geyskens, zelf parkinson patient sinds 2022, gediplomeerd leerkracht Lichamelijke Opvoeding/ sportfunctionaris (op rust gesteld) en trainer B tafeltennis. Hans doet dit volledig op vrijwillige basis zonder vergoeding omdat hij zelf ook aan de ziekte lijdt.

Hans heeft jaren training gegeven aan competitiespelers op hoog niveau en speelt zelf al 51 jaar.

Heeft U interesse , of wil je meer inlichtingen laat dan iets weten aan Hans via hans.geyskens@telenet.be en hij zal U graag inlichtingen geven : 0495-222774.

Parkipong is dus specifieke tafeltennis sessies voor mensen met parkinson. Deze sport is bevorderend voor de fitheid van de deelnemers door de specifieke bewegingen en hersentraining. Er wordt tevens dopamine aangemaakt, de vloeistof die belangrijk is voor het doorsturen van de signalen vanuit de hersenen naar je ganse lichaam.

TTC Smash Aarschot stelt zijn infrastructuur te beschikking om de lessen te laten doorgaan, dit houdt in de tafels, netten , balletjes en paletten. Deelnemers die een eigen palet hebben mogen deze uiteraard meebrengen. Sportieve kledij en goede sportschoenen zijn gewenst.

Hoe de strijd tegen parkinson aanpakken dmv tafeltennis :

Tafeltennis heeft heel wat voordelen wanneer je Parkinson hebt : Tafeltennis, ook wel pingpong genoemd, is een sport die gunstig kan zijn voor mensen met de ziekte van Parkinson. Het verbetert de oog-handcoördinatie, het evenwicht, de reflexen en de concentratie. Daarnaast kan het ook een positief effect hebben op de hersenen en de stemming van patiënten.

Voordelen van tafeltennis voor Parkinsonpatiënten:

Verbeterde oog-handcoördinatie:

Tafeltennis vereist snelle, nauwkeurige bewegingen van de handen en ogen, wat kan helpen bij het verbeteren van deze vaardigheid, die vaak wordt aangetast bij Parkinson.

Verbeterd evenwicht:

De sport vereist dat spelers hun evenwicht bewaren tijdens het slaan van de bal, wat kan helpen bij het verbeteren van de balans en mobiliteit van Parkinsonpatiënten.

Stimulatie van de hersenen:

Het snelle tempo en de gevarieerde bewegingen bij tafeltennis kunnen de hersenen stimuleren en mentale alertheid bevorderen, wat gunstig kan zijn voor het verminderen van symptomen van Parkinson.

Sociale interactie:

Tafeltennis is een sociale activiteit, waardoor Parkinsonpatiënten kunnen deelnemen aan een leuke en interactieve sport, wat kan bijdragen aan hun welzijn.

Plezier en welzijn:

De sport kan ook gewoon leuk zijn om te doen, wat kan leiden tot een positieve gemoedstoestand en een gevoel van welzijn bij de patiënten.

Initiatieven en clubs:

Dit initiatief, georganiseerd door TTC SMASH Aarschot, biedt Parkinsonpatiënten de mogelijkheid om kennis te maken met tafeltennis en te profiteren van de voordelen.

PingPong Parkinson:

Dit is een wereldwijd fenomeen dat is ontstaan in de Verenigde Staten en zich richt op het gebruik van tafeltennis als therapie voor Parkinsonpatiënten.

Ik wens iedereen reeds bij voorbaat te danken die dit initiatief mee ondersteunen :

Parkinsonliga, TTC Smash Aarschot, sportdienst Aarschot, Sport Vlaanderen, Vlaamse Tafeltennisliga, Provinciaal comité Vlaams Brabant Tafeltennis, de pers en de vele sympathisanten.

Mijn visie op het leven is enigszins veranderd. Sinds mijn diagnose merk ik dat er veel eenzaamheid en onwetendheid is en daarom is het belang van bewegen erg belangrijk.

Met de hulp van de hogervermelde organisaties hopen we met dit initiatief mensen met Parkinson aan te zetten om een zinvolle, laagdrempelige, regelmatige en gezonde bewegingsvorm aan te bieden die hun gezondheid toch kan bevorderen en de negatieve impact van parkinson kan beperken of minstens hun algemene fitheid kan verbeteren.

Het spelplezier, de saamenhorigheid, het saamen aangaan van de strijd tegen Parkinson, het saamenzijn, het spelplezier zijn dan ook erg belangrijke aspecten.

Om te besluiten : De ziekte van Parkinson is niet besmettelijk maar tafeltennissen of parkipong wel !