

Baat bij dans met Parkinson



Annette Snaas
a.snaas@mediahuis.nl

Purmerend ■ Beperkt in je bewegingen door Parkinson en toch dansen. Dat kan in Purmerend. Netty Post (73) heeft er baat bij. „Ik merk dat ik na zo'n les soepeler en makkelijker beweeg.”

Het is geen stijldansen, vertelt docent Marjolein Harms, maar individuele dans in een groep, waarbij het sociale aspect belangrijk is. Bovendien zitten de dansers op een stoel, blijkt deze maandagmiddag.

Symfonische rock vult de dansstudio van Cultuurhuis Wherelant. Marjolein en Netty zitten tegenover elkaar. De docente doet de bewegingen voor en Netty volgt. Sierlijk gaan de armen van de donker geklede figuren omhoog, als vogels die met hun vleugels klapwieken op de muziek. Netty kan dat. Ze heeft geen last van trillen, wel van stijfheid.

„Ze was vroeger een fanatieke wandelaar”, zegt Netty's vriend Rob van der Velde (72). Hij brengt haar overal naar toe, want zelf is ze niet meer mobiel.

Netty is nu de enige cursist in de les voor dansen met Parkinson, ms en Alzheimer. „Ik roep anderen op ook te komen, want het is fijn om te doen.”

Netty runde jarenlang Onderwijsinstituut Netty Post in Purmerend waar ze Engels en Duits gaf aan zowel scholieren als zakenlui. Tot afgelopen zomer gaf ze de laatste leerlingen les.

Sinds vijf jaar lijdt ze aan Parkinson. „Een rotziekte”, zegt ze, ze praat moeizaam. „Ik hou van muziek en dansen, maar ik kan nu haast niks meer. Ik ben blij dat ik Rob heb.”

Filmpje

Ze hoorde van de danscursus tijdens een bezoek aan het Parkinsoncafé in zorgcentrum Novawhere. Daar zijn folders uitgedeeld. Marjolein heeft een filmpje ver-



Marjolein (l.) en Netty dansen met Parkinson.

FOTO ERIK RIETMAN

toond en toch is er maar één cursist gekomen. Een dansles kost 10 euro.

„De drempel is kennelijk hoog”, vermoedt dansdocent Marjolein Harms (57). Ze heeft haar opleiding voor dansen met Parkinson, ms en Alzheimer genoten bij Andrew Creamwood. Cultuurhuis Wherelant biedt de cursus aan, omdat bewegen niet alleen voor iedereen goed is, maar ook voor mensen met een beperking en omdat er nauwelijks andere aanbieders van dit soort cursussen zijn.

„Deze vorm van dansen is speciaal gemaakt voor mensen met deze

aandoeningen om zich goed te laten voelen, zowel lichamelijk als geestelijk. We beginnen op een stoel. Er is aandacht voor ademhaling, bovenlichaam bewegen en coördinatie. Het gaat erom dat je niet nadenkt, maar met de muziek in de flow komt, zodat je je minder stram voelt. Parkinson veroorzaakt namelijk verkramping en angst om te bewegen en te vallen.”

Het begint met warmwrijven van de spieren van de benen, armen en wangen. Adem in en adem uit. De muziek gaat naadloos over van een langzaam stuk naar pianoklanken

Netty: 'Ik merk dat ik na les soepeler beweeg'

van Satie. Netty mocht de vorige keer een nummer kiezen. Het werd 'We'll meet again, don't know where, don't know when' van Vera Lynn. Een oorlogsslied. Een herinnering aan haar vader. Netty:

„Mijn vader was tewerkgesteld in Duitsland. Toen de Engelse militairen daar net na de oorlog kwamen, hielp hij hen met vertalen.”

Angstig

Op de vraag hoe cursisten elders reageren, zegt Marjolein: „Ze vertellen dat ze er baat bij hebben. Ze zeggen dat ze minder angstig zijn om te bewegen en dat ze na de les minder trilperioden hebben.”

Gegadigden voor de danscursus kunnen zich aanmelden bij Cultuurhuis Wherelant, Van IJsendijkstraat 403, 0299-434777.