

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 12 nr. 9 2022



Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

ParkinsonCafé Laren, inloop **vanaf 14 uur**
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli)
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

Website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-laren>

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com
gerdiendewal@gmail.com

Gezellig!!!

Het volgende ParkinsonCafé:

Kerststukjes maken op donderdag 15 december in Amaris Theodotion (Ridderzaal) Inloop vanaf 14.00 uur

MEENEMEN: een bakje, krans of vaas; een snoeischaar; eventueel ter versiering kleine kerstfruitsels, takjes, slinger/kralensnoer, lichtjes op batterij. Allemaal zelf te bedenken, voor het stuk dat u wilt maken.

AANWEZIG: groene oase, kerstgroen en kleine kerstballetjes,

De kosten bedragen € 5,- per persoon.

Opgave en betaling bij Ina Gevers, rekeningnummer NL 68 RABO 0334 9580 67 tnv J.K.

Gevers en/of C.A.M. Gevers-Puijk. Email: j.gevers7@kpnplanet.nl



O-O-O-O-O-O

Terugblik ParkinsonCafé van donderdag 17 november

Volle bak, want..... Allereerst draaide het om Peter Versteeg. We namen afscheid van hem als bestuurslid van ons ParkinsonCafé. Onze voorzitter Anky Perdijk heeft daar het volgende over geschreven:

Afscheid van Peter Versteeg.



Peter is sinds de oprichting van het Parkinson Café in 2008 actief geweest binnen het bestuur van het Café. Vanaf het begin schraapte hij met niet aflatend enthousiasme subsidies bijeen, legde contacten met andere maatschappelijke instanties zoals de Rotary, en met anderen die bereid waren om het Parkinson Café financieel ondersteuning te bieden. Ook organiseerde Peter o.a. statiegeldacties om geld bij elkaar te sprokkelen voor het Café. Zo konden er allerlei activiteiten georganiseerd worden voor de bezoekers van het Café. De start was in het dienstencentrum in Huizen, maar na 2 jaar waren ze daar door de grote opkomst uit hun jasje gegroeid en verhuisde het Café naar Theodotion in Laren.

Peter wilde zonder hier ruchtbaarheid aan te geven uit het bestuur stappen, maar dat vond het huidige bestuur onbespreekbaar, dus werden er achter de schermen toch wat leuke dingen voor hem georganiseerd. Zonder dat hij het wist, was ook zijn naaste familie aanwezig. Het ontroerde hem.

We hadden voor éénmaal geen infotafel maar een Petertafel waarop allerlei krantenartikelen lagen die betrekking hadden op Peter en zijn Parkinson Café. Want het Café is toch zijn kindje en dat is uitgegroeid tot een volwaardig Café, waar nog steeds bezoekers en mantelzorgers een luisterend oor vinden en er elke maand weer een lezing is over aan Parkinson gerelateerde onderwerpen.



Peter werd in het zonnetje gezet door speeches van de huidige voorzitter Anky Perdijk



en zijn oud medebestuurleden Ineke van de Heide en George van Heerden.



Hij kreeg namens het bestuur de bronzen Brutale Spreeuw uitgereikt.

Binnen het bestuur vinden wij, dat deze vogel heel erg op hem van toepassing is want Peter stapt met volle overtuiging brutaalweg overal op af en krijgt van alles voor elkaar.



Namens de Parkinson Vereniging, sprak Miriam Leenders hem toe.

Van de Parkinsonvereniging kreeg Peter de Gouden Hark uitgereikt. Deze kreeg hij omdat hij ook bij de Vereniging bekend staat als degene die altijd wel geld bijeen weet te harken maar ook met een knipoog naar zijn hobby: tuinieren en het verhandelen van tuinplanten. Bovendien ontving hij nog een pakket met allerlei lekkers voor de inwendige mens.

Na afloop van de lezing hebben we een toast op hem uitgebracht, maar wij hebben geen afscheid van hem genomen, hij is zeker niet uit het oog verdwenen en we hopen dat we elkaar nog vele jaren in het Parkinson Café zullen ontmoeten.

Daarna hield Dr. Karin van Dijk een boeiende lezing over slaapproblemen bij Parkinsonpatiënten.

Haar lezing wordt apart op de website gezet.

o-o-o-o-o-o-o

Dag van de Mantelzorg

De Dag van de Mantelzorg op donderdag 10 november is in Hilversum een succes geworden. Anky heeft veel mensen voorlichting kunnen geven.

Mantelzorgcompliment 2022

Diegene, waar u mantelzorger voor bent kan in de meeste gemeenten voor 01 januari 2023 een mantelzorgcompliment (geldbedrag) voor zijn/haar mantelzorger aanvragen. Kijk daarvoor op de site van uw woongemeente. Daar vindt u een aanvraagformulier.



OPGELET:

Er is donderdag 08 december van 15,15 – 17.15 uur een workshop voor mantelzorgers in Wijkcentrum De Draaikom in Huizen.

0-0-0-0-0-0

Programma ParkinsonCafé in het eerste kwartaal 2023

19-01-2023 FOG Home, uitleg over het onderzoek en de mogelijkheid van meedoen.

16-02-2023 Psycholoog Wanda Visscher, psychologische problemen bij Parkinson

16-03-2023 Onderzoeker Harrie Muller over de smartwatch

0-0-0-0-0-0

Parkietenkoor

In het nieuwe jaar weer een Parkietenkoor? We zijn er hard mee aan het werk en houden u op de hoogte wanneer en waar.

0-0-0-0-0-0

Belangrijke Gezondheid-informatie

Wij krijgen als bestuur regelmatig verzoeken om diverse (beweeg)activiteiten aan u door te geven. Wij geven maandelijks een opsomming van diverse activiteiten. Hebt u nieuwe tips, geef ze aan ons door.

DE NORDIC WALKING GROEP HILVERSUM E.O.

We nodigen iedereen uit om mee te wandelen en zich aan te sluiten bij onze wandel groep. Ook omdat we voor de continuïteit uitbreiding nodig hebben in verband met het verloop van het aantal leden om begrijpelijke gezondheidsredenen. Wandelen in een groep is niet alleen gezellig, maar het dwingt jezelf ook in ieder geval de regelmaat vol te houden.

Kom eens proeflopen? Voor meer info bel met:

Ernst Kasanmoentalib (coördinator) 0653377896 of met Wil Clarijs (oprichtster) 0617779013

- **Wanneer:** Iedere Maandag ochtend om 10.30 uur tot ca 11.30 uur

- **Waar:** Verzamelen op parkeerterrein van het Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten aan het Noorderende 54 in 's Graveland.

De warming up en Cooling Down met koffie wordt door een van onze leden verzorgd. (oa een gepensioneerd mensendieck therapeute)

Er is 1 paar Nordic walking stokken in bruikleen beschikbaar

Er zijn *geen kosten* verbonden aan het lidmaatschap van de wandelgroep.

Betaald parkeren op parkeerplaats Natuurmonumenten. Ca Euro 3,25

Gratis parkeren bij lidmaatschap Natuurmonumenten.

0-0-0-0-0-0

Mantelzorg. Hulp nodig bij de zorg voor je naaste die Parkinson heeft?



Wij, Adriaan De Jong en Marion Smeekes van **Regie op Mantelzorg** helpen jou graag!

Als mantelzorger ben je er voor je naaste. Echter soms kom je tijd te kort, simpelweg omdat je te druk bent, of omdat je veel tijd kwijt bent aan het bellen met instanties en het regelen van zorg en ondersteuning. Dit vraagt meer van je dan je denkt. Tijd en energie die je liever aan je naaste of je gezin had besteed. In vele gevallen worden wij vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Zie de link vanuit het ministerie van VWS

: <https://www.regelhulp.nl/.../onderste.../hulp-bij-regeltaken>.

Tel.nr. Adriaan : 0658903000 Tel.nr. Marion : 0627070307 www.regieopmantelzorg.nl

0-0-0-0-0-0

Mijn naam is **Froukje van 't Hoff** en ik ben een dans-, gym- en beweegdocent gespecialiseerd in aangepast dansen en sporten voor mensen/senioren met een



chronische aandoening en/of lichamelijke beperking, waaronder Parkinson.

Al reeds eerder heb ik gymlessen aan de leden van het Parkinson Café Laren

gegeven. Mijn huidige lessen zijn op de volgende locaties en tijden in Huizen en Laren.

Jullie zijn van harte welkom voor een gratis proefles.

Voor meer informatie en graag van tevoren aanmelden:

telefoonnummer: 06-34110723 of mailadres: freedance4ever@gmail.com.

0-0-0-0-0-0



Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur bij **Ananda Yoga**, Boomborglaan 18 in Hilversum. De kosten zijn 5 lessen voor € 48.- (proefles gratis)

De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent, Mindfulnessinstrainer en heeft een bijscholing gevolgd bij Yoga4Parkinson www.yoga4parkinson.nl en www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson.

0-0-0-0-0-0

Hydrotherapie ParkinsonFit door FysioHolland STTC

Heeft u pijnklachten als gevolg van Parkinson?

ParkinsonFit Hydrotherapie van FysioHolland STTC: een verlichtende training in het water onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut in extra verwarmd water.

De deelnemers aan deze groepsles hebben allemaal de ziekte van Parkinson, wat het sociale aspect van de groepsles ook erg belangrijk maakt. De ParkinsonFit lessen worden elke dinsdagochtend van 10-11 uur en van 11-12 uur gegeven in het **therapiebad van Sportcentrum “De Zandzee” in Bussum**. U kunt gratis en vrijblijvend een proefles bij ons volgen. Neem dan contact met ons op via (035) 524 35 27 of stuur een e-mail naar Daphne Siebenmorgen via d.siebenmorgen@fysioholland.nl.

0-0-0-0-0-0

ParkinsonSport

De vereniging ParkinsonSport.nl www.parkinsonsport.nl is voor en door mensen met Parkinson in 't Gooi. De vereniging draait op de vrijwillige inzet van sporters met Parkinson die de opleiding tot coach hebben gevolgd. Na een internationale training is de vereniging in maart 2019 gecertificeerd aanbieder van het Amerikaanse Rock Steady Boxing (RSB) *non-contact* boksprogramma. ParkinsonSport.nl | Rock Steady Boxing Het Gooi is 100% toegesneden op de symptomen van Parkinson. Veilig, non-contact fitness en boksen, doelgericht trainen op mobiliteit.

Bokszaal Coronel Sports.

Dinsdag 10.15 uur – 11.30 uur en Donderdag 13.30 uur – 14.45 uur
Coronel Sports, IJsselmeerstraat 5-B in 1271 AA Huizen.

0-0-0-0-0-0

Bijdrage Nieuwsbrief.

Wij willen graag iedereen uitnodigen om een berichtje, verhaal of oproep in de nieuwsbrief te plaatsen. U kunt dit mailen naar de secretaris Gerdien de Wal, gerdiendewal@gmail.com
In de nieuwsbrief vindt u allerlei onderwerpen, waarmee wij u hopen te inspireren.

0-0-0-0-0-0

Nuttige informatie

Van het bestuur.

Het bestuur vergadert meestal in de week na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten.

Bestuur Parkinson Café.

Anky Perdijk, voorzitter

06-12434292

famperdijk@gmail.com

Gerdien de Wal, secretaris

06-53647104

gerdiendewal@gmail.com

Ina Gevers, penningmeester 06-30766951
Paul Engelkamp, ext communicatie 06-23284701
Algemene email

j.gevers7@kpnplanet.nl
paul@engelkamp.nl
parkinsoncafelaren@gmail.com

Facebookpagina's

Bent u een Facebookgebruiker, dan kunt u nu de pagina van het **ParkinsonCafé Laren** vinden op Facebook. We vermelden daar actuele wetenswaardigheden. Ook een interessante pagina is de **Parkinsonproatgroep**, waar ervaringen en tips uitgewisseld worden.