

## Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 12 – september 2021

*Eindredactie Hilde Wijngaards-Berenbroek, secretaris Parkinson Café Nijmegen*

---

Het eerste Parkinson Café Nijmegen na de maandenlange beperkingen door COVID-19 heeft op 10 september weer kunnen plaats vinden. Ruim 60 bezoekers waren naar Hotel Erica gekomen. Een verslag van de bijeenkomst staat in deze nieuwsbrief.

De volgende Cafébijeenkomst zal op 15 oktober zijn en dan kan dit weer in De Ark van Oost (mits er geen veranderingen komen in de Coronamaatregelen). Via de mail zult u op tijd een uitnodiging hiervoor ontvangen.

*De vrijwilligers:*

*Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Liesbeth Schattner en Hilde Wijngaards-Berenbroek*



### **INHOUD**

Pagina 2-4	Verslag bijeenkomst Parkinson Café Nijmegen 10 september 2021
Pagina 5-7	Mantelzorg Nijmegen

## 10 september 2021 - Bijeenkomst van het Parkinson Café Nijmegen in Hotel Erica Berg en Dal

*De laatste bijeenkomst van het Parkinson Café Nijmegen was op 24 januari 2020 kort voordat Corona toesloeg. Na bijna twintig maanden was het eindelijk weer mogelijk om een bijeenkomst te organiseren. Natuurlijk rekening houdend met de op dat moment geldende maatregelen (zoals vaccinatie-, test- of herstelbewijs tonen). In de gebruikelijke locatie De Ark van Oost in Nijmegen was het maximale aantal bezoekers 30. Daarom werd er deze keer uitgeweken naar de grote zaal van Hotel Erica in Berg en Dal.*



Kennelijk zijn veel mensen weer eraan toe om elkaar te ontmoeten, bij te praten, ervaringen te delen en dat geldt ook voor de ruim 60 (!) bezoekers, die zich hadden aangemeld voor de heropening van het Parkinson Café Nijmegen. Er waren ook veel “nieuwe gezichten”.

Na het welkomstwoord werd stil gestaan bij het overlijden van een aantal van onze bezoekers en bij degenen die niet meer in staat zijn om naar het Café te komen.

Om te onderstrepen dat het een bijzondere gebeurtenis was, kwamen de Mr P's Singers onder leiding van Emiel Hoefnagel om samen met de andere bezoekers een aantal liedjes te zingen. Er werd geweldig meegezongen en de sfeer was mede daardoor heel goed.



Emiel benadrukte nog dat zingen voor mensen met Parkinson heel belangrijk kan zijn. Goed voor de longen en zeker als je samen zingt in een koor, is dat ook nog eens heel gezellig! Er zijn nog steeds nieuwe leden welkom bij de Mr. P's Singers. Niet alleen mensen met de aandoening maar ook hun partners/mantelzorgers.

Myriam Koster (Parkinsonverpleegkundige Radboudumc) en Inge Holleman (Parkinsonverpleegkundige CWZ) lieten de aanwezigen in de groepjes aan de tien tafels een aantal vragen bespreken, die betrekking hadden op de Coronaperiode. Bijvoorbeeld over zich al of niet geïsoleerd voelen, gevolgen voor de gezondheid en gezondheidszorg, welke positieve ervaringen die tijd heeft opgeleverd enz.

Hierna gingen Myriam en Inge met de zaal in gesprek. Een aantal van de opmerkingen:

- *Samen met een partner viel de tijd van de lock down wel mee, maar zonder partner heel zwaar;*
- *Zoon durfde niet op bezoek te komen in verband met besmettingsgevaar;*
- *Partner in het verpleeghuis drie maanden niet mogen bezoeken;*
- *De focus lag wel erg zwaar op de gezondheid en minder op het welzijn, de weinige contacten maakten de periode wel erg zwaar;*
- *April vorig jaar advies van een Parkinsonverpleegkundige om toch met verstandig afstand houden wat familie of vrienden uit te nodigen;*
- *Een "opa" wilde toch ook aandacht vragen voor hoe moeilijk het voor veel jongeren is geweest: "Opa, mijn jeugd gaat voorbij!";*
- *Moeilijk dat de bijeenkomsten bij een overlijden maar voor een beperkt aantal waren, want meestal is dit een soort reünie;*
- *Telefonisch consult met zorgverleners minder prettig. Want soms lukte het (technisch) niet om samen met de partner het gesprek te voeren (overigens probeerden het Radboud Parkinson Centrum en het CWZ zo veel mogelijk de consulten in het ziekenhuis te laten plaats vinden, waarbij de eventuele partner ook welkom was);*
- *Positief vond iemand die net een nieuw huis had gekocht, dat zij rustig wekenlang de tijd had om alles in te richten en in orde te maken, voordat er bezoekers kwamen kijken.*
- *Meer rust op straat; meer ruimte; meer tijd voor elkaar; betere hygiëne; schonere lucht; eindelijk tijd om de keuken te schilderen;*
- *Het beeldbellen ontdekt;*
- *Soms was het wel moeilijk om mensen te ontvangen maar zeker de vorige zomer veel eropuit geweest, naar buiten om te fietsen;*
- *Optimistisch over de toekomst, waarin hopelijk iedereen zich heeft laten vaccineren, zodat we alles weer "gewoon" kunnen doen;*







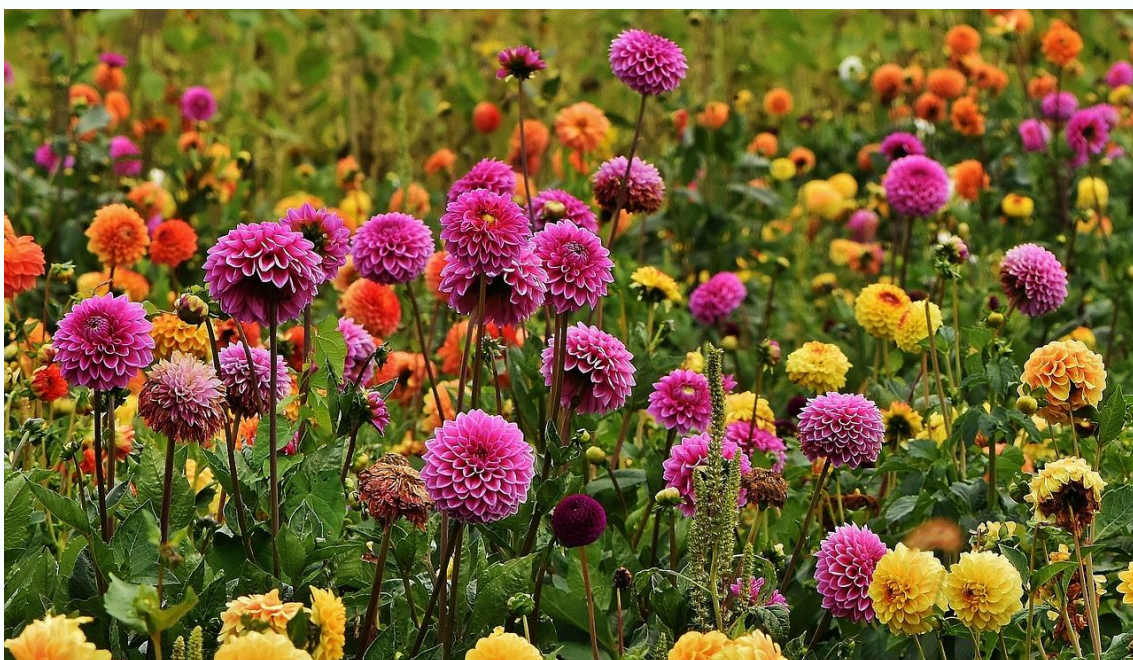
Ter afsluiting nog een spontane verrassing: na een beetje aandringen door Emiel zong Chris Janssen solo het prachtige lied Katjusha. Zo mooi, dat menigeen kippenvel ervan kreeg.

En na gezamenlijk nog met groot enthousiasme een aantal liedjes te hebben gezongen, zat deze mooie middag weer erop.

De volgende bijeenkomsten zijn:

- Op **15 oktober 2021** komen Maïke van Kempen en Alex Hoogveldt informatie geven over wat het project **Zorg voor Parkinson** u allemaal te bieden heeft.
- **19 november 2021** spreekt Gabriël Roodbol over **Hoe te leven met cognitieve en emotionele veranderingen**.
- Feestelijke **Kerstlunch** op **17 december 2021** in Hotel Erica

*Uiteraard ontvangt u weer op tijd een uitnodiging per e-mail met meer uitgebreide informatie!*





## **Uitgelicht: Het Mantelzorgcafé gaat weer van start!**

Mantelzorg Nijmegen nodigt u uit voor een feestelijke opening op maandag 4 oktober en/of op donderdag 7 oktober a.s. Onder het genot van een drankje en wat lekkers willen wij u de gelegenheid geven om andere mantelzorgers voor het eerst te ontmoeten en/of elkaar weer na lange tijd te zien.

U bent van harte welkom op maandagavond van 19u tot 21u in Deel De Dag Brakkenstein, Kanunnik van Kekenstraat 2 en/of op donderdagochtend van 10u tot 12u in de Wijkfabriek Wolfskuil, Koninginnelaan 1. Deelname aan het Mantelzorgcafé is voor u gratis.

Het Mantelzorgcafé is er voor iedereen die zorgt voor een naaste. Tijdens het mantelzorgcafé kunt u op ontspannen wijze mantelzorgers ontmoeten die in een vergelijkbare situatie zitten, ervaringen en tips met elkaar delen en informatie vergaren over verschillende thema's. Er is een gevarieerd programma.

Tot in het Mantelzorgcafé!

*Het mantelzorgcafé is elke eerste maandagavond en elke eerste donderdagochtend van de maand.*

---

## **Het coronavirus**

In verband met het coronavirus hebben we een aantal spelregels voor deelname aan het Mantelzorgcafé nog even op een rijtje gezet:

- \* Er wordt geen toegangsbewijs of coronacheck gevraagd.
  - \* We houden ons aan de 1,5 meter afstand.
  - \* Blijf thuis als u klachten heeft die passen bij het coronavirus.
  - \* Zorg dat u niet eerder dan 10 minuten voor aanvang aanwezig bent.
  - \* Desinfecteer uw handen.
  - \* Schud geen handen en geef elkaar de ruimte.
- 

*Het Mantelzorgcafé is een activiteit van het samenwerkingsverband Gezond Ouder Worden Nijmegen. Dit samenwerkingsverband bestaat uit Sterker sociaal werk - Mantelzorg Nijmegen, ZZG Zorggroep, GGD Gelderland Zuid, Gemeente Nijmegen, Netwerk 100, NEO Huisartsenzorg en Bindkracht 10.*

---

## **Contactgegevens**

Het team van Mantelzorg Nijmegen bestaat uit drie mantelzorgconsulenten: Jehzira Huwaë, Marie Louise van der Ploeg en Hester Siemons. Zij zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 09.00 uur tot 16.00 uur. U kunt een e-mail sturen naar [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl) of bellen naar 088 - 0011333.

Bezoek ook de [website](#) en de [Facebookpagina](#). Als mantelzorger of professional leest u hier meer over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen, belangrijk nieuws voor mantelzorgers en de activiteiten die Mantelzorg Nijmegen organiseert voor mantelzorgers.

Ook in de omliggende gemeenten van Nijmegen zijn er activiteiten voor Mantelzorgers. Raadpleeg voor meer informatie de website van uw gemeente.

Het mailadres van het Parkinson Café Nijmegen:

[info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl)

Op de website [www.parkinsoncafenijmegen.nl](http://www.parkinsoncafenijmegen.nl) vindt u de verslagen van de bijeenkomsten, de nieuwsbrieven en nieuws over activiteiten

**Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!**

**De vrijwilligers van het Parkinson Café Nijmegen:** *Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Liesbeth Schattner, Hilde Wijngaards-Berenbroek*