

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 13 nr 10 - december 2023



Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

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

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

Email: info@parkinsoncafe-laren.nl
gerdiendewal@gmail.com

ParkinsonCafé op donderdag 14 december



Creatief en gezellig

Op 14 december gaan we weer Kerststukjes maken. De eigen bijdrage is € 5 per persoon.
Opgave en betaling bij Ina Gevers op rekeningnummer NL 68 RABO 0334 9580 67 tnv J.K.
Gevers en/of C.A.M. Gevers-Puijk. Email: j,gevers7@kpnplanet.nl

Meenemen: een bakje of glazen vaas, een snoeischaar etc. Voor het groen en de versieringen wordt gezorgd.

Terugblik ParkinsonCafé op donderdag 16 november

1. De Smart-schoen

Door Chinouk van Nijen, werkzaam bij Magnes werd een demonstratie gegeven van een nieuw ontwikkelde smartschoen. Met name bij patiënten met freezing werkt de schoen heel effectief.



Voor informatie kan je klikken op de volgende

link: https://t.sidekickopen05-eu1.com/Ctc/W4+23284/d34QCd04/JkM2-6qcW6N1vHY6lZ3kGW5PLnfH57V23pW8VmbxT8WTlhPVhR8wq4WC139N1Q4M17Q8F16Vbk9xx7HTBXzW27KNqv7TkSsJW3RyDYj3v9Sd5W4SLvKN1MQ-V_W7tPQgZ228Td8W6Wz9lf4VknCdN8wYfblJwQtnW7CXBB267X9fsW6h0tT26NhtJcW5TXXKB3qvZQ4N8SDM_lwQYKJW4lpxvs1B9QDbW2BNsY15n8_kPW2ld8ds6kdxRIW5K4fVD3WWv0FW6JVsvH6TVBN3W3XLsP590FBxcW8xTN4F8BfR50dhjcyK04

2. De ontwikkeling van medicijnen ter bestrijding van de ziekte van Parkinson.



Research coördinator **Ginny Snellen MSc** en collega **Anita Litsenburg**, beiden betrokken bij de onderzoeken van het Radboud UMC, hebben ons meegenomen in de wereld van onderzoeken. Belangrijkste is om Parkinson te voorkomen en te genezen en bij de behandeling zoveel mogelijk medicatie op maat toe te dienen. De presentatie wordt op de website geplaatst.

0-0-0-0-0-0

Nieuwe locatie in 2024?

We zijn met Naarderheem in gesprek om mogelijk vanaf 2024 het ParkinsonCafé daar te houden. In de volgende nieuwsbrief volgt meer informatie.

0-0-0-0-0-0-0

HERHAALDE OPROEP VOOR EEN NIEUWE PENNINGMEESTER

Helaas kan onze penningmeester Ina Gevers deze functie niet langer uitoefenen.

WIJ DOEN DAAROM EEN DRINGEND BEROEP OP U: bent u zelf bereid of weet u iemand in uw omgeving die deze functie op zich wil nemen, dan horen we dat graag van u.

Ons ParkinsonCafé kan niet zonder penningmeester. Ina zal alle zaken zorgvuldig overdragen.

0-0-0-0-0-0-0

Parkietenkoor



Het Parkietenkoor heeft op 22 november een spetterend optreden verzorgd bij het verzorgingshuis Het Oosten in Bilthoven.

In mooie groene shirtjes werd door 15 Parkietenkoorleden, onder de bezielende leiding van Peter Rieken een scala van mooie liederen gezongen. In de zaal zat een groot en enthousiast publiek, dat vele melodieën uit volle borst meezong. Een happening die zeker voor herhaling vatbaar is.

Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op!

Wekelijks wordt er uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 1 in Hilversum.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.

Kosten? 15 euro per maand. Opgave bij Anky Perdijk, famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

0-0-0-0-0-0-0

Mantelzorgcompliment



U kunt een mantelzorgcompliment aanvragen bij de gemeente waar u woonachtig bent. Elke gemeente heeft haar eigen invulling van dit compliment. Even kijken op de website van de gemeente.

0-0-0-0-0-0-0

Boekenmarkt

We hebben een aantal geluidsdragers en boeken over Parkinson in de aanbieding. Iedereen, die lid **is** van de Parkinsonvereniging krijgt gratis het kookboek. Iedereen die lid wordt van de Parkinsonvereniging krijgt gratis het kookboek en 200 Jaar de ziekte van Parkinson door Jorrit Hoff.

De overige boeken worden verkocht tegen sterk gereduceerde prijs:

Geluidsdragers (€ 1,00 per stuk)

De ziekte van Parkinson (Cd-rom) 4 exemplaren
Parkinson fysiotherapie (VHS band) 1 exemplaar
Parkinson Vereniging thuis fysiotherapie (DVD 2006) 1 exemplaar
Onderweg met Parkinson een zoektocht (DVD) 1 exemplaar

Zorgboeken (€ 1,00 per stuk)

Zorgwijzer over geheugenzwakte 3 ex.
Op pad met Parkinson informatief werkboek 2 ex.
Dementie zorgboek
Parkinson oefenboek met beweegadviezen 2 ex.
Zorgboek Parkinson(isme) en naaste 4 ex.
Zorgboek Parkinson 3 ex.

Engelstalige boeken (€ 1,00 per stuk)

Our mum has Parkinson 2 ex.
The European Parkinsons disease standards of care consensus statement
Advanced Parkinsons Pathfinder
Live with Parkinsons
I'll hold your hand so you won't fall

Voorlichting voor Kinderen (€ 0,50 per stuk)

Parkids 8-13 jarige voorlichting 3 ex.
Shaken but not stirred '(Engelstalig) 2 ex.
Mijn moeder heeft Parkinson 3 ex.
Medikidz leggen de ziekte van Parkinson uit 3 ex.
Parkinson story's voor jongeren vanaf 14 jaar

Boeken (€ 2,50 per stuk)

Lekker eten met Parkinson
Pee en ik door Dirma van Toorn 4 ex.
200 jaar Ziekte van Parkinson door Jorrit Hoff
Parkinson Pandemie door Bas Bloem en Jorrit Hoff
Parkin zonnetje in huis door Eunike Staakman
In wonderen blijven geloven door Gerna Siksma
Minder Parkinson, meer leven door Koen Lucas en Kitty Symons
Toon, loop eens gewoon door Antonio Melendez
Parkinson en stress door Koen Lucas en Kees Vermunt
Parkinson en nu? Door Teus van Laar en Maartje Drent
Mentale kwetsbaarheid door Parkinson door Ad Nouws 2 ex.
Mijn denken stottert meer dan mijn benen door Ad Nouws 2 ex.
Hersenstormen door Jon Palfreman
Opnieuw geboren door Gerna Siksma

Kennisquiz Parkinson via Poiesz Uitgevers

Zij zijn uitgever van de boeken Parkinson en nu? (door Prof. Teus van Laar); Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen (door Ad Nouws); Mentale kwetsbaarheid door Parkinson (door Ad Nouws) en Lekker eten met Parkinson (geschreven door Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos). Op basis daarvan heeft hun redactie in de voorbije zomermaanden een kennisquiz ontwikkeld, bedoeld voor mensen die Parkinson hebben en hun naasten. Je kunt de quiz gebruiken om je eigen kennis te toetsen, maar vooral om je kennis over de ziekte uit te breiden.

Wanneer je je inschrijft op <https://www.mijnkennisover.nl/parkinson/> krijg je maandelijks een kennisquiz met ca. tien vragen & antwoorden in je mailbox. Heb je er na een tijdje geen zin meer in of weet je genoeg, dan schrijf je je gewoon weer uit.

Inschrijven kost helemaal niets, is gratis.

0-0-0-0-0-0

Programma 1^e helft 2024

18 januari Dorien Benning van het LUMC over een onderzoek van het effect van bekkenfysiotherapie bij blaas en darmklachten
15 februari Apotheker Lamberts over medicijnen en Parkinson

Mogelijke onderwerpen:

Geavanceerde behandelingen zoals Pomp, DBS en subcutane apomorfine

Rijden op een driewieler

Vragen aan de neuroloog

0-0-0-0-0-0-0

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 Noordereinde 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.

O-O-O-O-O-O

Boksen

Sportcentrum Sjollema, Van Leeuwenhoekstraat 6 in Hilversum geeft bokslessen: dinsdags 10.30 of 13.00 uur; woensdag 18.00 uur of vrijdag 10.30 uur.

Marjon Sjollema geeft de lessen. www.sjollemasport.nl

O-O-O-O-O-O-O

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

O-O-O-O-O-O



Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur bij **Ananda Yoga**, Boomberglaan 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.

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O

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 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.

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O

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	j.gevers7@kpnplanet.nl
Paul Engelkamp, ext communicatie	06-23284701	paul@engelkamp.nl
Algemene email		info@parkinsoncafe-laren.nl

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.