

Nieuwsbrief september 2022 (4)

Voorwoord van de coördinator

Beste lezers,

Half september en het wordt herfst. Het gaat regenen en harder waaien. En straks kleuren de bomen weer mooi en als dan de zon schijnt is het buiten ook heel mooi.

Persoonlijk vind ik het vooruitzicht van de donkere maanden niet echt fijn. Ik houd mij dan voor dat het na de kortste dag weer de goede kant op gaat. De lente komt eraan...

Inmiddels is de eerste bijeenkomst weer geweest. De zaal zat vol en er waren een aantal mensen voor de eerste keer.

Dat is best wel spannend de 1^e keer. Ik hoop dat u zich welkom weet en zich snel op uw gemak voelt in ons café.

Sommige bezoekers komen al 5 jaar, hebben al veel onderwerpen voorbij zien komen, een ander heeft net de diagnose, dan kan je wel eens schrikken van de informatie die je te horen krijgt. Zoals ieder mens uniek is, is ook ieder mens met Parkinson uniek. Dus ga niet denken 'dat krijg ik ook allemaal' niet ieder mens krijgt dezelfde verschijnselen. Ga dus niet vergelijken.

Voor u een nieuwe nieuwsbrief met veel artikelen om te lezen. Ter ontspanning en soms ook nuttige informatie om te weten. Veel leesplezier!

Hartelijke groet,

Joke Pullen

COLOFON:

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,
Gramsbergerweg 59
7772 CV Hardenberg



Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

Email: info@parkinsoncafehardenberg.nl

Internet:

<http://parkinsoncafehardenberg.nl>

Facebook:

www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg



De Parkinson Vereniging

is dé

belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-woorden>

Word lid voor slechts € 3,50 per maand

De volgende nieuwsbrief zal eind november 2022 verschijnen.



Uit het café van 15 september 2022

(door Joke)

PowerPointpresentatie:

Wilt u de hand-out PowerPointpresentatie van de bijeenkomst met als thema 'de partner van ... en stress' van Niels Farenhorst mail dan naar: info@parkinsoncafehardenberg.nl (klik). Dan ontvangt u deze per mail.

PN Magazine 2022

Inhoud:

- * Interviews met zorgverleners
- * Projecten en onderzoek
- * Kennisplein voor huisartsen
- * En nog heel veel meer!

Bestellen:

[PN magazine 2022 bestelformulier \(typeform.com\)](https://www.pn-magazine.nl/bestelformulier)



Website Tip:

Ik kwam deze website tegen: [Home - Mantelzorgelijk](https://www.mantelzorgelijk.nl)

Een site met informatie over mantelzorgers en wat daarbij komt kijken. Verder ook een blog met o.a. een blog over 'Leven met je zieke partner':

[Leven met je zieke partner \(1\) #tips - Mantelzorgelijk](#)

[Leven met je zieke partner \(2\) #tips - Mantelzorgelijk](#)

[Leven met je zieke partner \(3\) #tips - Mantelzorgelijk](#)

[Leven met je zieke partner \(4\) #tips #psyche - Mantelzorgelijk](#)



In gesprek met ... Jennie en Gertjan

Op één van de tropische dagen in juli reizen Anneke en ik af naar Collendoorn. Vlakbij, 5 minuten rijden. Aangezien wij allebei de weg ernaar toe niet goed weten, doen wij er langer over, maar hebben tegelijk ook heel Collendoorn gezien en dat is best groot!

Vanmorgen zijn wij op de koffie/thee bij Jennie en Gertjan Nijland-Altena. Eerst koek met koffie/ thee en dan kunnen we beginnen.

Jennie is geboren op 11 januari 1951 in Rheeze. Zij komt uit een gezin van 10 kinderen, 1 zusje overleed toen het 8 dagen oud was en 1 zusje overleed op de leeftijd van 2,5 jaar.

Jennie ging naar de lagere school in Rheeze, kleine school met twee lokalen. Jennie was een verlegen meisje dat graag mocht lezen. Na de lagere school heeft zij 2 jaar huishoudschool gevolgd, waarna zij thuis ging meehelpen in de huishouding en op de boerderij. Met een groot gezin en een boerderij was haar hulp zeer welkom. Later heeft zij bij bakker Olsman in Hardenberg gewerkt tot zij haar eerste kind kreeg.

Gertjan is geboren op 16-02-1943 in Collendoorn. Hij groeide op met één zus en één broer. Hij is naar de hervormde lagere school in Heemse gegaan. Hij was een natuurkind en hield van zwerven over het land. Dit bleef Gertjan doen, later als jager. Na de lagere school ging hij 3 jaar naar de ambachtsschool. Daarna werd hij timmerman en deed vooral onderhoudswerk.



In oktober 1972 zijn Jennie en Gertjan getrouwd en zijn in Collendoorn gaan wonen. Gelukkig wonen zij hier nog, dit had zo maar anders kunnen zijn: zij wonen vlakbij de (oude) vuilnisbelt in Collendoorn. De gemeente Hardenberg wilde deze uitbreiden en daarvoor zou hun woning plaats moeten maken. Hiervoor wilde de gemeente hen 'uitkopen'. De familie Nijland voelde daar niets voor. Uiteindelijk werd 'Bovenveld' de nieuwe locatie. Hiervoor moesten een x-aantal bomen gerooid worden. Nieuwe bomen hiervoor in de plaats werden gepland op de oude vuilnisbelt én bij de familie Nijland.

Tegenwoordig kun je heerlijk wandelen op de 'oude vuilnisbelt' (zie: [Collendoorn_route.pdf \(hardenberg.nl\)](#)). Meer info: [gebiedsflyer6-4.pdf \(dekoppel.com\)](#). Dit speelde zich af in de jaren '80.

Ondertussen zijn er 5 kinderen geboren: 3 zonen en 2 dochters. Alle 5 kinderen zijn getrouwd en er zijn 13 kleinkinderen geboren. De oudste is 22 jaar en de jongste is 7 jaar. Enkele kleinkinderen waren de dag voor het interview nog geweest om samen met oma arretjescake te maken (tip: Bastogne koeken i.p.v. biscuit).

Ziekte blijft hen niet bespaart. Gertjan heeft in september 2011 een hersenbloeding gehad en in februari 2012 kreeg hij een darmbloeding waardoor bij hem anderhalve meter dunne darm is verwijderd. In februari 2013 krijgt Jennie de diagnose ziekte van Parkinson.

Op aandringen van mensen uit haar omgeving gaat zij naar de dokter, o.a. omdat zij 'traag' is geworden. Hierop volgt de diagnose. Deze komt vooral psychisch hard bij Jennie binnen. Zoals de meesten van ons, kent zij iemand met de ziekte van Parkinson en dat beeld is dan het eerste waar je aan denkt. En dat is meestal geen positief beeld.

Na enige tijd lukt het Jennie om de draad van het leven weer een beetje op te pakken. Door haar geloof weet zij dat God erbij is en voor haar en haar man zorgt. Dit geeft haar rust.



Jennie was 62 jaar toen zij de diagnose kreeg. Best nog jong, nog midden in het leven staand. Nog druk met gezin, zorgen voor Gertjan en vrijwilligerswerk in het verpleeghuis o.a. helpen bij de zangochtend. Na 17 jaar vrijwilligerswerk is zij hier een aantal jaren geleden mee gestopt.

In 2015 is de boerderij zo verbouwd dat Gertjan en Jennie in het achterhuis kunnen wonen. Een mooie, royale woning en alles gelijkvloers. In het voorhuis woont nu hun jongste dochter met haar gezin. Zij kunnen in geval van nood hulp bieden. En bijv. de boodschappen doen zij samen.

Verder komt er een huishoudelijke hulp poetsen, zodat er energie overblijft voor andere activiteiten. Zo is er de (ouderen)gymnastiek en in de zomer bessen plukken en deze verwerken tot sap en jam.

Gertjan is regelmatig te vinden in de moestuin waar naast groenten ook bloemen hun plek hebben. Gladiolen en dahlia's staan mooi in bloei. Het is Gertjan gelukt om de gladiolen in de juiste week (Nijmeegse vierdaagse) in bloei te krijgen.

Jennie mocht ook graag lezen, maar dat lukt helaas niet meer. De concentratie hiervoor is minder en het onthouden van het verhaal ging ook niet meer zo goed.

Als iets niet meer gaat, dan gaat zij op zoek naar iets ter vervanging. Zo heeft zij de haaknaald weer opgepakt en dit leidt tot mooi resultaat (zie de foto). Motto van Jennie is niet te snel opgeven en positief blijven.



Terugkijkend zijn Jennie en Gertjan blij met en God dankbaar voor hun kinderen en kleinkinderen. Het gaat goed met hen. En het is heel fijn om te kunnen blijven wonen op hun eigen plekkie.

Jennie en Gertjan zijn vaste bezoekers van ons Parkinson Café. Behalve de onderwerpen vindt Jennie het lotgenoten contact fijn. Zij hadden er geen moeite mee om naar het Parkinson Café te gaan.

Voor sommige mensen is de drempel om naar het Parkinson Café te komen, hoog. Jennie zou graag zien dat meer mensen durven/willen komen.

Het was een gezellige morgen. Stof genoeg voor nog een paar ochtenden keukentafelgesprekken.

Wat ik zelf meeneem van deze morgen, is de positiviteit die door het gesprek heen geweven is. Ondanks tegenspoed positief blijven, blijven zoeken naar alternatieven en de moed niet opgeven.

Dank jullie wel, Jennie en Gertjan!

Jennie wil ons dit meegeven:

De windrichting kun je niet veranderen, maar wel de stand van de zeilen...

Vervolg van de serie interviews?

Vindt u het interview de leukste rubriek van de nieuwsbrief? U kunt ervoor zorgen dat deze rubriek blijft bestaan!

U mag uzelf aanmelden!

Hebt u zelf de ziekte van Parkinson, of bent u partner van... of zoon/dochter van....

Het mag over wie u was voordat Parkinson zijn intrede deed, of over het hier en nu, welke impact Parkinson op uw leven heeft, hoe uw leven veranderd is en u naar de toekomst kijkt. Dit kunnen wij samen bespreken.

Wilt u met uw verhaal in de nieuwsbrief van **NOVEMBER 2022** staan, meldt u dan **NU** aan via 06-14056171 of info@parkinsoncafehardenberg.nl

Dan komen Anneke en ik graag bij u langs voor een bakkie thee en uw verhaal...

Joke

Gespreksgroep 'partners van iemand met Parkinson(isme)'

Sinds september 2021 is er een gespreksgroep voor partners van iemand met Parkinson(isme). In deze groep wisselen partners van iemand met Parkinson(isme) ervaringen uit en helpen we elkaar met tips.



Er werden al veel ervaringen gedeeld en dan is het goed om te merken dat er (h)erkenning is bij elkaar. Zo is er gesproken over de omgang met man/vrouw of andere familieleden, maar ook over het vragen van hulp en over de rol van de thuiszorg.

Misschien iets voor u? Dan bent u van harte welkom. Natuurlijk mag u sfeer komen proeven en daarna beslissen of u vaker wilt komen.

Op dinsdag 18 oktober 2022 om 14.00 uur komen we weer bij elkaar.

U bent van harte welkom!

Belangstelling? Stuur een mailtje naar info@parkinsoncafehardenberg.nl of bel met 06-14056171.



Even voorstellen:

Parkinsonverpleegkundige Marieke Alberts

Als laatste 'beroepsgroep' van het ParkinsonNet Hardenberg-Ommen mag ik mij voorstellen. Ik ben Marieke Alberts, werkzaam bij de thuiszorgorganisatie Icare in geheel zuidoost Drenthe. Vanuit Icare ben ik voor een bepaald aantal uren gedetacheerd naar het Saxenburgh Medisch Centrum als Parkinson en neurologie verpleegkundige. Door deze combinatie van 2 organisaties en het werken in verschillende 'werelden' hoop ik de Parkinsonpatiënten en diens naasten optimaal bij te kunnen staan.

De ziekte van Parkinson is op dit moment de snelst groeiende neurologische aandoening. Tot 2040 stijgt naar verwachting het aantal mensen met de ziekte van Parkinson namelijk met 56%. Er zijn dan 98.280 mensen met Parkinson.

Ik probeer op de poli of thuis in een open gesprek, waarin verschillende aandachtsgebieden besproken worden, erachter te komen óf en waar er knelpunten zijn waarin ik eventueel kan ondersteunen.

De Parkinson verpleegkundige kan behulpzaam zijn bij onder andere:

- begeleiden bij acceptatie van de diagnose;
- informatie geven over de ziekte en de behandelmogelijkheden;
- zoeken naar oplossingen voor praktische problemen, zoals woningaanpassingen, dagbesteding, vervoer, ondersteuning mantelzorg etc.;
- inschatten hoe te handelen bij bepaalde klachten of symptomen;
- inschakelen van en overleg met andere betrokken zorgverleners;
- ondersteuning bieden bij het gebruik van medicatie.

Dit alles in overleg en in nauwe samenwerking met de behandelend neuroloog.
Daarnaast verwijs ik natuurlijk waar nodig door naar mijn collega ParkinsonNetters.

Er wordt natuurlijk veel onderzoek gedaan naar de ziekte van Parkinson. Zo probeer ik ook te volgen wat voor ontwikkelingen er zijn en soms krijg ik van patiënten nieuwe ontwikkelingen te horen waar ik me dan weer in kan verdiepen. Een paar maand geleden was ik aanwezig bij het jaarlijkse Parkinson congres en daar heb ik meerdere interessante ontwikkelingen/inzichten gehoord en inmiddels is over een van deze onderwerpen een artikel geschreven wat ik graag met jullie wil delen.

Bas Bloem: 'Sport geeft patiënt het stuur terug'

Het brein van mensen met chronische hersenziekten vaart wel bij sporten. Het geeft ze bovendien een gevoel van controle. Hoogleraar en arts Bas Bloem zet zich dus volop in voor beweging en preventie. Jump 2 Prevent, oftewel: springen voor preventie. Onder dit motto snijden de Nederlandse volleybalbond Nevobo, de Radboud Universiteit, het Radboudumc en de gemeente Nijmegen in september het thema 'sport, preventie en leefstijl' aan. Hoogleraar én oud-volleyballer Bas Bloem is ambassadeur van dit aan het WK Volleybal Vrouwen gekoppelde congres.

Als Parkinson-specialist hamert hij voortdurend op het belang van bewegen: "Sporten geeft je ammunisie om de ziekte zelf te lijf te gaan." Wat ik doe bij patiënten met Parkinson is secundaire en tertiaire preventie", legt Bloem uit. "Je hebt die ziekte al en je zet sport in als medicijn om symptomen te bestrijden en hopelijk ook de progressie af te remmen. Als mensen met Parkinson drie keer in de week op een hometrainer sporten, stabiliseren de klinische symptomen. Bovendien kunnen er nieuwe uitlopertjes tussen de door Parkinson beschadigde hersendelen en de nog gezonde hersenschors ontstaan. Het is ontzettend gaaf dat je kunt laten zien dat het brein van mensen met een chronische hersenziekte zich door sporten in gunstige zin aanpast."

Het volledige artikel vindt u hier: [Bas Bloem: 'Sport geeft patiënt het stuur terug' - Dutch Health Hub](#)



boekentip

Dagboek DBS

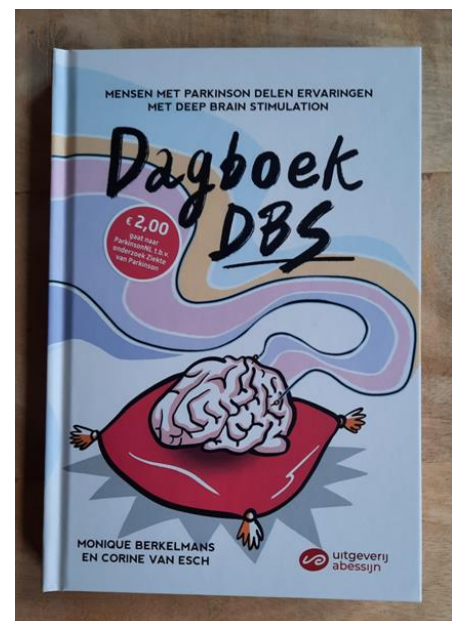
Geschreven door Monique
Berkelmans en Corine van Esch

Een boek vol ervaringsverhalen van de eerste keer dat DBS ter sprake komt tot en met het instellen van DBS (Deep Brain Stimulation). Ervaringsverhalen van de mensen die een DBS krijgen, maar ook van familieleden, vrienden en/of mantelzorgers.

Dit is een makkelijk te lezen boek, met achter in het boek uitleg van medische/moeilijke termen.

Echt een aanrader als u DBS overweegt.

Ook handig om familie/vrienden te laten lezen! Hierdoor krijgen zij een aardig indruk wat de impact kan zijn van een DBS.



Dagboek DBS is te leen in de Parkinson Bieb.

Het boek kost €19,95, hiervan gaat er 2 euro naar ParkinsonNL.

Het boek is te bestellen via [Dagboek DBS – Uitgeverij Abessijn](#) of via [Dagboek DBS | Roelants](#)

Kennis maken met... Alice Cramer

Als je met een mens praat in een taal die hij verstaat, gaat het in zijn hoofd. Als je met hem praat in zijn eigen taal, gaat het in zijn hart.



Sinds 2016 ben ik werkzaam als geestelijk verzorger.

Vanuit mijn eigen praktijk begeleid ik mensen (met en zonder levensbeschouwing) die geconfronteerd worden met ziekte, afscheid of verlieservaringen.

Aandachtig luisteren en tijd nemen voor het levensverhaal met de 'breuklijnen' die zorgen voor verdriet, radeloosheid en levensvragen.

Een stukje meelopen met die ander en samen op zoek gaan naar bronnen van kracht, hoop en inspiratie. Als algemeen geestelijk

verzorger en rouw- en verliesbegeleider heb ik ervaring met mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en overtuigingen. Naast individuele begeleiding kunt u mij ook benaderen voor scholing en training van medewerkers en vrijwilligers

Contact

06 - 17 785 149

alicecramer64@gmail.com

www.me-mento.nl

Ter Info: Wat zijn levensvragen of zingeving



Levensvragen raken de betekenis van het bestaan, de zin van het leven. Het zijn vragen die sterk kunnen opspelen wanneer iemand te maken krijgt met een ingrijpende gebeurtenis, ongeneeslijke ziekte of een beperkte tijd van leven. Ook bij verlies van werk, partner of verlies van mogelijkheden door ziek zijn. Of wanneer iemand heel kwetsbaar is. Het kan gaan

over een ingrijpende gebeurtenis in het leven maar ook over geloof en spiritualiteit. Levensvragen zijn heel persoonlijk. In gesprek gaan met een geestelijk verzorger kan u helpen er beter zicht op te krijgen en te onderzoeken in welke richting u er mee verder kunt. Voorbeelden van vragen zijn :

- Wat voor zin heeft mijn leven (gehad)?
- Welke onverwerkte zaken maken mij onrustig?



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

- Wie ben ik nu ik niet meer werk, alleen ben?
- Hoe moet het verder met mijn naasten? Ben ik mij naasten niet tot last?
- Wat is er na dit leven?
- Wat geeft mij kracht om voort te leven?
- Waarom ik? Waar heb ik dit aan verdiend?
- Waarom moet ik zo lijden? Heeft het leven nu nog zin?
- Mag ik uit het leven stappen?

Voor wie?

Niemand hoeft met levensvragen te blijven zitten want geestelijke verzorging kan nu ook thuis. Tot nu toe werd geestelijke verzorging vooral binnen instellingen gegeven, zoals in een ziekenhuis of een verpleeghuis. Doordat steeds meer mensen thuis blijven wonen als ze ziek zijn, of wanneer ze ouder worden, is er meer behoefte aan begeleiding van een geestelijk verzorger in de thuissituatie. Daarom is er nu subsidie beschikbaar voor geestelijke verzorging thuis.

Geestelijke verzorging thuis is bedoeld voor iedereen van **50 jaar en ouder** die worstelt met levensvragen en voor mensen **in de palliatieve fase en de mensen om hen heen**. De gesprekken vinden bij u thuis plaats of op een andere locatie als u dat prettig vindt. U kunt **kosteloos** gebruik maken van in ieder geval **vijf gesprekken met een geestelijk verzorger**. U heeft geen indicatie of doorverwijzing nodig. Wel moet u wonen in Overijssel. De regio waarbinnen wij werken bestaat uit de volgende gemeenten: Zwolle, Wijhe, Olst, Kampen, Dalfsen, Ommen, Zwartewaterland, Staphorst, Hardenberg en omstreken.

Wilt u hier gebruik van maken, dan kunt u **contact** opnemen met:

Alice Cramer

06 - 17 785 149

alicecramer64@gmail.com

www.me-mento.nl

Op donderdag 25 mei 2023 komt Alice Cramer een presentatie geven.

Onderwerp: De diagnose Parkinson(ismen) en dan? Over 'verlies' en hoe nu verder?

In de provincie Drenthe kunt u contact opnemen met: Regio Drenthe-Steenwijkerland Netwerk voor Levensvragen, [Geestelijke verzorging-thuis \(Drenthe-Steenwijkerland\)](#) | [Kennisplein Zorg voor Beter](#)

Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente
Het Borsthuis
P.C. Borstlaan 10
7555 SH Hengelo
T 088 708 56 01

Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp
Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige	06-20235145
Joke, ervaringsdeskundige	06-14056171
Alie, speciaal voor mantelzorgers	06-43452999



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-267478.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



PARKINSON TV Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)

Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF



Vrijdag 23 september 2022 om 16:00 uur



Vrijdag 21 oktober 2022 om 16:00 uur

Gasten:

Jan Koppenol, Ervaringsdeskundige
Sirwan Darweesh, Neuroloog in opl.
Susan Peters, Epidemioloog
Marlies van Nimwegen, presentatrice

Overige uitzendingen Parkinson TV in 2022:

25 november 2022 Verpleeghuis & Parkinson
23 december 2022 Vroege signalering & Parkinson

Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. U treft een luisterend oor en uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Fleur Wesselink
T 06 120 297 83
info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl
www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Annelies Slager
T 06 19 450 256
info@mantelzorgnetwerkommen.nl
www.mantelzorgnetwerkommen.nl/



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

AGENDA



Data 2022: (onder voorbehoud)

17 november 2022:

Spreker: Dicky Smilde

Thema: Slikstoornissen en Parkinson

Programma 2023:

Datum:	Presentatie:	Onderwerp:
19 januari 2023	Samen in gesprek	En de Nieuwjaarsborrel.
16 maart 2023	Ruth Benjamins	'Hulpmiddelen en hoe zit het met de vergoeding?'
25 mei 2023	Alice Cramer	De diagnose Parkinson(ismen) en dan? Over 'verlies' en hoe nu verder?

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomsten (i.v.m. de kopjes koffie)

Opgeven kan t/m de dinsdag voor de bijeenkomst via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, 06-14056171.



Breipatroon:

- 1ste toer: Begin elke dag met een blij gemoed, ook al ondervind je tegenspoed.
- 2de toer: Doe kalm aan en neem de tijd om blij en gelukkig te zijn.
- 3de toer: Wees vriendelijk en steek de handen altijd uit naar die ander.
- 4de toer: Wees spontaan en spreek goed over iemand die niet aanwezig is.
- 5de toer: Zoek steeds naar het goede in je leven en geef eens een knipoog of een schouderklopje.
- 6de toer: Een innerlijke vrede, dat maakt je blij en rijk;
- 7de toer: Een glimlach van een seconde is meer waard dan een lamp, die een uur brandt.
- 8ste toer: Probeer een ander moed in te spreken, als die het niet meer ziet zitten.
- 9de toer: Probeer elke dag over minstens één ding blij te zijn, dan is het geen verloren dag.
- 10de toer: Vertrouw elke dag op God en leg alles in zijn handen.

Steeds vanaf de 1^e toer herhalen, vergeet niet dat de beste breister wel eens een steek laat vallen.

Geen paniek, vlug oprapen en vrolijk verder breien!



(Ontvangen van Jennie Nijland)



'We wachten vaak tot iemand
iets liefs doet.. maar lief zijn
voor jezelf kan nu beginnen.'
zei de mol.

Uit: de jongen, de mol, de vos en het paard. Geschreven/getekend door Charlie Mackery