

Nieuwsbrief maart 2024

Voorwoord van de coördinator

Het voorwoord is weer wat het ooit was: een vooruitblik wat er in de nieuwsbrief staat.

Het meer persoonlijke deel vindt u verder op in de nieuwsbrief (blz. 6). U vindt daar een nieuwe rubriek 'Retourtje Wijhe-Hardenberg'. Een briefwisseling tussen Rob Oude Nijhuis en mij over het dagelijkse leven met P. Rob is jarenlang bezoeker van ons Café geweest en paar jaar geleden verhuisd naar Wijhe. Wij hebben nog steeds contact en zo kwamen wij op dit idee. Laat ons maar weten wat u ervan vindt.

In deze nieuwsbrief leest u over de gespreksgroep Parkinson die op 24 april start. Zie ook flyer op blz. 4.

Verder zijn er in deze nieuwsbrief nog een aantal flyers opgenomen.

Eén die ik nog wil noemen is de flyer van het LUMC blz. 11. Zij doen onderzoek naar blaasproblemen bij Parkinson. Hierover wordt weinig gesproken, maar

blaasproblemen komen regelmatig voor.

U kunt een vragenlijst invullen en daarmee bijdragen aan het onderzoek.

Eigen ervaring leert dat het invullen ongeveer 10-15 minuten duurt. En aan blaasproblemen is echt wat te doen.

Tot slot een leuk 'interview-artikel' met de gastvrouwen en gastheren van ons Café.

Veel leesplezier.

Hartelijke groet,

Joke Pullen

COLOFON:

Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg



PARKINSONISME
VERENIGING

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-worden>

Word lid voor slechts € 3,75 per maand.



Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	1
Inhoud	2
Informatie Parkinson Vereniging	2
Uit het café van 21 maart 2024	3
Retourtje Wijhe-Hardenberg	6
Belastingaangifte	9
Kijk tip, samen met (klein)kinderen	9
Flyer LUMC	10
Wereld Parkinson Dag symposium 13 april 2024	11
Gastvrouwen en gastheren	12
Stapril	16
Flyer Parkinsongroep Ommen	17
Agenda Parkinson Café Hardenberg	18
Parkinson TV	19
Copy voor de nieuwsbrief	20
Kennis Quiz	21
Antwoorden	22
Ommetje	23
Algemene info	24





Carinova



Mantelzorg
Ondersteuning

Gespreksgroep

PARKINSON

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving.
In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

LOCATIE & TIJD

Woensdag 24 april 13.00-15.00 uur

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg

THEMA

Waar loop je in het dagelijks leven tegenaan?

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

Voor naasten en
mantelzorgers
van iemand met
Parkinson

Uit het café van 21 maart 2024

(door Joke)

Hand-out PowerPointpresentatie

Wilt u de hand-out van de PowerPointpresentatie van de bijeenkomst met als thema 'Wat kan de Wijkverpleegkundige voor ons betekenen?' ontvangen, mail dan naar:

info@parkinsoncafehardenberg.nl. Dan ontvangt u deze per mail.

Tip: U kunt ook aangeven de ppp elke keer te willen ontvangen.

Verhoging eigen bijdrage bijeenkomst Parkinson Café.

Ook wij ontkomen er niet aan: de kosten voor koffie en thee met koek zijn het laatste jaar gestegen. In ons overleg van 29 september hebben we besloten om de eigenbijdrage te verhogen. Per **1 januari 2024** is de eigen bijdrage € 2,50. Ook nu weer graag met gepast geld betalen.

Enquête mei 2023.

Eind mei 2023 is er door een aantal bezoekers de enquête ingevuld. De uitkomsten van de enquête hebben we in de klankbordgroep besproken. In dit artikel enkele opmerkingen hierover.

Onderwerpen en sprekers: over het algemeen zijn de bezoekers tevreden over de onderwerpen en de sprekers. Een enkele keer is een onderwerp te moeilijk om goed te begrijpen. Aan de sprekers wordt gevraagd om de presentatie eenvoudig te houden zonder moeilijke (medische) termen. Verder niet te veel theorie, graag voorbeelden uit de praktijk. Soms wordt een beetje diepgang (wat verstaat men onder diepgang?) en interactie met/tussen de bezoekers gemist. Ervaringsverhalen mogen nog meer aan bod komen.

Accommodatie van Parkinson Café: ook hier zijn de cijfers meest ruim voldoende. Opmerkingen: de beamer is achter in de zaal slecht te lezen. Inmiddels gebruiken wij het grootste scherm. Aan de spreker zal gevraagd worden om niet te veel tekst op één dia te zetten en de letters niet te klein te maken.

Er wordt gevraagd om een draadloze microfoon: bij gebruik van een draadloze microfoon ontstaat er een vervelende pieptoon. Dan liever een microfoon met snoer...

Onderwerpen: er worden een aantal onderwerpen genoemd. Sommige onderwerpen komen in de volgende bijeenkomsten aan bod. Voor volgend jaar proberen we een neuroloog bereid te vinden om te komen vertellen over de ziekte van Parkinson (algemeen en als er nog tijd is bijv. de medicijnenpomp/duodopapomp). De lijst met onderwerpen wordt nog bewaard.

Overige opmerkingen:

- er wordt diepgang en interactie met de bezoekers gemist.
- ervaringen delen met elkaar en met elkaar in gesprek gaan over wat het betekent om Parkinson(isme) te hebben.
- ervaringsverhalen van bezoekers aan bod laten komen: dit kan prima in een artikel in de nieuwsbrief. De mailbox staat hiervoor open... info@parkinsoncafehardenberg.nl
Ook als u een idee heeft om dit tijdens de bijeenkomst te doen graag een berichtje.
- Half 4 is lang genoeg
- en om te eindigen: leuke en drukbezochte bijeenkomst, Parkinson Café wordt zeer gewaardeerd, veel dank voor jullie inzet.

Met de uitkomsten van de enquête proberen wij ook de komende tijd weer goede en interessante bijeenkomsten te organiseren.

Met in ons achterhoofd: 'elk mens is uniek, iedereen zal een bijeenkomst ook anders beleven'. Samen kunnen/proberen we er iets moois van te maken.

namens Parkinson team, Joke



Retourtje Wijhe - Hardenberg

Dag Rob,

Wat een goed idee van je om een mailwisseling te beginnen. Sinds je naar Wijhe verhuisd bent, zie en spreek ik je te weinig. En natuurlijk blijf je de nieuwsbrief van het Parkinson Café Hardenberg lezen! En nu we elkaar gaan mailen over ons wel en wee, onze gezamenlijk P. (zullen we de ziekte van Parkinson in de mailwisseling maar 'P'. noemen?) is het een goed idee om anderen mee te laten lezen. Wie weet herkent iemand een situatie. Alleen al het feit dat je niet de enige bent die ergens tegenaan loopt, kan al helpen. Of hij/zij heeft een goede oplossing voor iets of een tip voor ons. Die horen wij graag! We hebben allebei de ervaring dat P. steeds meer plek in ons leven inneemt. Vaak volgt er dan een actie om daar mee om te gaan. Zo hebben we allebei onze 2-wieler ingeruild voor een 3-wieler. Voor het uiteindelijk zover was, doorliepen we elk op ons eigen manier een heel proces.

Over mijn proces wil ik je wat meer vertellen. En ook hoe ik mijn omgeving meeneem in ingrijpende veranderingen in mijn leven met P. Ik zie en spreek mijn familie niet zo vaak en als ik hen zie, probeer ik mijn beste beentje voor te zetten... Ondertussen ben ik iemand die veel nadenkt. In dit geval over het feit dat het fietsen met 2 wielen niet meer handig, niet meer veilig was. Er ging enige tijd overheen en zelf was ik al gewend aan het idee dat er iets moest gebeuren met de fiets. Ik gebruikte mijn 2 wieler steeds minder en steeds meer de auto. En als ik op de fiets ging, werd de route zo gepland (links, rechts, rechts, rechts en nog een keer rechts en ik was bij het ziekenhuis) dat ik zo min mogelijk zou moeten stoppen en afstappen.

Ik was in mijn hoofd al gewend aan het idee dat er een 3-wieler zou komen. Daar had ik al een paar maanden over nagedacht. Uiteindelijk zou ik weer gemakkelijker ergens kunnen komen. Ik zag de 3-wieler als (positief) hulpmiddel.

Toen kwam het moment dat ik dit aan mijn broer ging vertellen en hem ook meevroeg om te gaan kijken naar een 3-wieler. Dit was schrikken voor hem. Kon ik dan niet meer gewoon fietsen? Nee... Bij hem kwam dit hard binnen, het was ook confronterend. P stond niet stil en werd zo ook zichtbaar. P. kreeg zo ook steeds meer invloed op onze broer/zus relatie. Samen een eind fietsen of wandelen zoals vroeger kon niet meer, nu was het bij het wandelen eigenlijk altijd al zo dat ik 2 meter achter hem aanliep... Het was te ingewikkeld geworden om tegelijk te wandelen, om me heen te kijken en ook nog te praten.

Wat ik graag van jou wil weten, Rob, hoe ga jij met je familie en vrienden om? Of hoe gaan zij om met jouw P? Verandert jullie relatie? Kunnen zij begrijpen waarom je soms een activiteit niet meedoet? Houden zij rekening met jou? En wat vertel je wel en wat niet...



Hoe kun je je naaste omgeving meenemen in jouw ziekteproces. En wil je dat? Wil je me hierover mailen? Rob, is het jou ook opgevallen dat je nu je met 3 wielen fietst, vaker begroet wordt door medeweggebruikers?

Joke

Ha die Joke,

Ik vind het erg leuk, om samen met jou een plekje in jullie nieuwsbrief te krijgen. De bedoeling is dat het een briefwisseling wordt, waarin wij als ervaringsdeskundigen belevenissen uitwisselen. Die belevenissen kunnen vrolijk zijn, maar ook verdrietig. Ze kunnen gaan over de vaak moeizame procedures om voorzieningen te krijgen. Maar ook voor meer persoonlijke gevolgen over de veranderde relatie met werkgevers en collega's, met vrienden en met familie. De gevolgen van een ziekte als P zijn ingrijpender dan de buitenwereld vaak in de gaten heeft. Maar wij willen ook zeker schrijven over leuke belevenissen, over alles wat nog wel kan.

Zo is er de driewieler fiets. Ik heb die fiets met veel moeite van de gemeente gekregen, in het kader van de WMO. De gemeente liet de beoordeling van mijn aanvraag over aan een extern deskundige. De betreffende dame stelde zich op, alsof zij de fiets uit eigen zak moest betalen. Ze vond het eigenlijk maar een luxe voorziening voor mij, vooral bedoeld voor de lol. Zij trok de noodzaak sterk in twijfel. "Een recreatief speeltje".

Ik heb de fiets nu ruim twee jaar en rijd er volgens mijn vrouw nog steeds met een brede glimlach op rond. Ik ben dankzij mijn fiets nog behoorlijk mobiel. Is dat luxe?

Ik heb eigenlijk nooit begrepen of jij je fiets ook via de WMO hebt gekregen. Ging dat ook zo moeizaam, Joke?

Rob

Dag Rob,

Voor mijn fiets had ik bedacht dat ik mijn eigen fiets wilde houden. Dit kon met het Tworby systeem ([Tworby: Eindeloos Fietsplezier | Tworby](#)). En met deze beslissing ben ik nog steeds blij.

Hiervoor ben ik niet bij de WMO geweest. Ik moet eerlijk bekennen dat mijn ervaringen met de WMO in het verleden niet zo positief waren. Vorig jaar heb ik i.v.m. taxipassen wel weer contact gezocht met de WMO. Ik probeer het een beetje voorzichtig te zeggen, de WMO kan meelesen... maar zij mogen contact opnemen met het welbekende emailadres van ons café.

Uiteindelijk is het goed gekomen met de taxi-pas. Daar heb ik wel behoorlijk voor moeten praten. En het verslag wat ervan gemaakt was, klopte op een aantal punten niet. Dus heb ik contact opgenomen om dit te wijzigen. Het voelt alsof ik moet vechten voor mijn eigen leven. En dit soort 'gevechten' kosten mij heel veel energie en geven frustratie.

Gelukkig kan ik mijn woordje nog doen. Maar wat gebeurt er als iemand een vraag stelt bij de WMO en hij/zij kan zijn woordje niet zo goed doen? En hij/zij legt zich al snel neer bij hetgeen de ander beslist? Dat stoort mij enorm....

Wat ik van de laatste keer contact met de WMO wel geleerd heb, is dat ik dit niet meer telefonisch wil regelen. Ik wil terug naar het keukentafel gesprek. Iemand in de ogen kunnen kijken.

Dit was een grote zijstraat.... wel een belangrijke.

Joke

Joke Pullen, 56 jaar, woont in Hardenberg, diagnose P sinds 2013, coördinator Parkinson Café Hardenberg.

Rob Oude Nijhuis, 67 jaar, woont in Wijhe, diagnose P sinds 2000, was bezoeker en gastheer van Parkinson Café Hardenberg.

Wordt vervolgd...

Belastingaangifte

In deze maanden is het tijd voor het invullen van het belastingformulier. Bij de meesten wel bekend.

U kunt evt. zorgkosten aftrekken in uw belastingaangifte. Meer informatie kunt u vinden op: [Zorgkosten 2023 - overzicht aftrekbare kosten ziekte of invaliditeit \(belastingdienst.nl\)](#)
Een kort animatiefilmpje over zorgkosten aftrekken is hier te zien: [Zorgkosten aftrekken in uw belastingaangifte - YouTube](#)

Via de mail kwam ik deze site nog tegen: [Hulp bij belastingaangifte 2023 voor mantelzorgers - MantelzorgNL](#) Wie weet heeft u hier nog iets aan.

Joke

Kijk tip, met (klein)kinderen

Deze keer een tip om een aflevering van 'Het Klokhuis' te bekijken.

In de aflevering van Het Klokhuis: 'papa kan niet lopen maar wel huppelen' gaat het over de ziekte van Parkinson.

Mensen met de ziekte van Parkinson krijgen vaak moeite met bewegen en lopen. Dat komt doordat de ziekte iets verandert in hun hersenen. In het televisieprogramma 'Het Klokhuis' vertellen onderzoekers Anouk Tosserams en Jorik Nonnekes wat er precies gebeurt in de hersenen bij parkinson als het om bewegen gaat.

Om te kijken klik hier:

[Het Klokhuis: papa kan niet lopen maar wel huppelen - Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](#)

Uitzending 20 maart 18.45 uur. Filmpje duurt 15 minuten



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF



Leids Universitair
Medisch Centrum

Oproep: deelnemers gezocht!

Online vragenlijstonderzoek voor

ALLE mensen met de ziekte van Parkinson

Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen ook blaasklachten hebben als: vaak ('s nachts) plassen, heftige aandrang om te plassen met of zonder urineverlies. Er is nog niet veel bekend over blaasklachten bij mensen met de ziekte van Parkinson in Nederland. Daarom doen wij dit onderzoek.

Doel is om inzicht te krijgen in:

- hoe vaak blaasklachten voorkomen bij mensen met de ziekte van Parkinson
- hoeveel hinder men heeft van de blaasklachten
- het zoeken naar hulp voor blaasklachten

Wie kunnen meedoen?

Alle thuiswonende mensen met de ziekte van Parkinson, van 18 jaar en ouder, met voldoende begrip van de Nederlandse taal en computervaardig om de online vragenlijst in te vullen.

Het invullen van de vragenlijst duurt 10-15 minuten.

Ga naar de vragenlijst via de QR-code of klik [hier](#).



D. Bennink (hoofdonderzoeker, klinisch epidemioloog MSC, Bekkenfysiotherapeut) LUMC
Dr. H. Moosdorff-Steinhauser (projectleider, gezondheidswetenschapper, Bekkenfysiotherapeut) LUMC

Marleen van Rijswijk & Winnie Brown, Derdejaars studenten Master Bekkenfysiotherapie AVANS+

Graag willen u vragen dit bericht te delen!



Voor het invullen van de vragenlijst klik: [Castor EDC](#)

Wereld Parkinson Dag symposium 13 april 2024

'Goede zorg, mijn zorg'

Dit is het thema van het Wereld Parkinson Dag symposium op 13 april 2024, waarop we u een veelzijdig en informatief programma aanbieden.

We praten u bij over de Parkinson zorg in Nederland (nu en in de toekomst) en besteden aandacht aan de paramedische richtlijn parkinson die vorig jaar gelanceerd is. Teus van Laar vertelt bevolgen over 'Punt voor Parkinson'. We gaan dieper in op de rol van de mantelzorg, hoe zorgt de mantelzorg ook goed voor zichzelf en wat is er mogelijk als het gaat om zelfregie en hoe organiseert u dit.

Jan Kremer (Hoogleraar zorg & samenleving en Speciaal gezant passende zorg) neemt ons mee in 'passende zorg', wat is dat eigenlijk en hoe zorg je ervoor dat de zorg goed aansluit? De middag wordt afgesloten met een vragenpanel.

Wanneer: zaterdag 13 april 2024 van 10:00 uur tot 16:00 uur

Waar: **NBC Congrescentrum**, Blokhoeve 1, 3438 LC Nieuwegein

Meer informatie: [Over Symposium Wereld Parkinson Dag 2024 - Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](https://www.parkinson-vereniging.nl/over-symposium-wereld-parkinson-dag-2024)





Gastvrouwen en gastheren

Bij elke bijeenkomst zijn zij weer aanwezig:
de gastvrouwen en de gastheren.
Maar wie zijn zij?

Tijd voor een kleine kennismaking.

In dit artikel stellen enkele gastvrouwen en
gastheren zichzelf kort voor. Zie de speciale
tekstblokjes.



Anneke

Ik werkte in het
basisonderwijs.

Joke is al heel wat jaren een
goede vriendin van mij en via
haar kwam ik in aanraking
met de ziekte van Parkinson
en later met het Parkinson
Café.

Sinds mijn pensioen ben ik als
gastvrouw betrokken bij het
PCH.

**Wat doen de gastvrouwen en gastheren
op deze middag:**

**Zij maken de zaal klaar voor ontvangst.
Zij innen de eigen bijdrage voor koffie en thee.
Zij heten u welkom.
Zij zorgen voor een kopje koffie of thee.
Zij helpen u als het lopen niet meer zo goed gaat.
Zij maken een praatje met u.
Zij helpen bij het uitlenen van boeken.
Zij ruimen tenslotte alles weer netjes op (als ik naar
huis ga, zijn zij nog bezig met de afwas 😊).**

**Kortom: wij kunnen niet zonder de gastvrouwen en
gastheren!**

Dank jullie wel!!

**voor alles wat jullie doen om er een geslaagde
bijeenkomst van te maken!!!**

Bert

Ik woon samen met Geke. De
diagnose Parkinson werd voor
mij een feit in juni-juli 2006.

Vanaf de oprichting van het
Parkinson Café ben ik hierbij
betrokken. Ik was één van de
initiatiefnemers in 2014.

Al vele jaren ben ik 'de man bij
de kassa'.



Alie

Getrouwd met Gerrit, 3 kinderen, 3 schoonkinderen en 2 kleinkinderen. Ik werk als wijkziekenverzorgende.

Ik ben bij Parkinson café gekomen doordat mijn moeder diagnose Parkinson had. Joke kende ik al van mijn opleiding en vond het leuk om wat extra te doen voor het café, omdat het voor velen waardevolle ontmoetingen zijn.

Vrijwilligers

De gastvrouwen en gastheren zijn vrijwilligers geworden bij de Parkinson Vereniging. Dit heeft o.a. te maken met het feit dat de vrijwilligers verzekerd zijn. De vereniging sluit voor de vrijwilligers een beroepsaansprakelijkheid- en ongevallenverzekering af.

De Parkinson Vereniging ondersteunt alle Parkinson Cafés met een vergoeding per bijeenkomst en tips voor bijeenkomsten. Als er problemen zijn, willen zij ook meedenken.

Janneke

Ik ben getrouwd met Henk, heb 3 kinderen, alle drie getrouwd, en 11 kleinkinderen.

Ik ben bij het Parkinson Café gekomen via een vriendin van mij.

Aleida

Woont samen, 3 kinderen, 2 kleinkinderen, en 1 stiefzoon. Gewerkt als verpleegkundige.

Op zoek naar vrijwilligerswerk werd ik door Ina geattendeerd op het gastvrouw zijn bij het Parkinson Café.

Het is vrijwillig”, maar ondertussen wordt er die middag wel op je gerekend. Ons team is gelukkig zo groot dat het niet meteen een probleem is als er iemand zich afmeldt.

Een van de vrijwilligers noemde ons team “een hechte club”. Mooi omschreven en zo voel ik het ook.

Bedankt

In de afgelopen jaren hebben veel meer gastvrouwen en gastheren ons geholpen. Van sommigen van hen hebben wij afscheid genomen. Hiervoor waren verschillende redenen: overlijden van partner met Parkinson; verhuizing; ziekte en opname in verzorgingshuis partner. Mochten zij dit nog lezen: bedankt voor jullie hulp!



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

Gezellige middag

Op 22 februari was er 's middags een gezellige middag voor de gastvrouwen en gastheren. Om elkaar een keer op een andere manier te ontmoeten.

Tijd om met elkaar te praten, over van alles en nog wat. En natuurlijk ook kort over het onderwerp wat ons samen bindt: Parkinson Café Hardenberg.

Gert

Ik heb 2 zoons van 24 en 25 en die wonen allebei bij mij.

Ik heb al meer dan 10 jaar Parkinson.

Nadat ik de DBS-operatie heb gehad, ging het beter met mij en voelde ik mij geroepen om Joke te helpen met het goede werk dat Joke doet voor het PCH.

Pamela

Ik ben weduwe van Pieter. Inmiddels 48 jaar werkzaam in de zorg en dit jaar ga ik eindelijk met pensioen.

Ik ben me meer gaan verdiepen in de ziekte Parkinson, toen mijn echtgenoot hiermee werd geconfronteerd. Na een oproep tijdens een bijeenkomst voor een nieuw lid van de klankbordgroep heb ik mij in 2018 aangemeld en ben nu ook gastvrouw.

Pub-quiz

Er was een 'pub-quiz' gemaakt en nu weten we wie van ons het slimste en het snelste is!
De winnaar is Gert geworden!

Voor u onderaan dit artikel een paar 'schattingvragen' om uw kennis te testen. Schat het juiste antwoord.
En op bladzijde 16?? staan nog meer quizvragen (en de goede antwoorden op bladzijde).

Aan de gastvrouwen en gastheren werd gevraagd: **Kun je je ervaringen met PCH in één woord omschrijven?**

- *Zinvol.
- *'Hart onder de riem'.
- *Waardevol
- *Goede open sfeer
- *Hechte club
- *Informatief
- *Aanrader
- *Verbindend

Ina

Getrouwd met Bert.
Ik ben masseur,
schoonheidsspecialiste en
leefstijlcoach.

Joke is een nichtje van mij. Toen zij over het Parkinson Café vertelde was ik daarin geïnteresseerd. Op dat moment kon het café vrijwilligers gebruiken en had ik ook ruimte om vrijwilligerswerk te kunnen doen.



Wat vinden de gastvrouwen en gastheren van de nieuwsbrief?

De nieuwsbrief wordt door de meeste gastvrouwen en gastheren voor (een deel) gelezen. Afhankelijk van de tijd die ervoor is, leest de ene de nieuwsbrief helemaal en een ander die leest de nieuwsbrief vluchtig, wat hem/haar interesseert. Vooral de interviews en de ervaringsverhalen worden graag gelezen.

Zwanette

Getrouwd, 3 volwassen dochters, werkzaam op "de Eikenzoom" in Anerveen en vriendin van Joke.

Via Joke begonnen als gastvrouw. Wilde graag iets voor haar betekenen.

Joke

Alleengaand, met een poes als dagelijks gezelschap. Ooit werkzaam in de zorg.

Sinds 2013 heb ik de diagnose Ziekte van Parkinson.

Vanaf de start van Parkinson Café Hardenberg ben ik hierbij betrokken. Eerst als gastvrouw en sinds 2016 als coördinator.

Een mooie opmerking tot slot:

"Met veel plezier ben ik gastvrouw, en hoop het nog een poos te kunnen doen."

Ik hoop dat wij met elkaar nog een aantal jaren zo mogen doorgaan!

Aan het einde van de middag hebben we de conclusie getrokken dat het een goede middag was. Bij het naar huis gaan, kregen de gastvrouwen en gastheren nog een aardigheidje mee.

P.S. de kosten voor deze middag werden betaald door de kerstbonus van de Parkinson Vereniging. Dit geld mochten we gebruiken om iets met het team te gaan doen. Hier hebben we dankbaar gebruik van gemaakt.

Schattingsvraag 1:

Hoeveel kilometer fietspaden heeft Nederland ongeveer?

Schattingsvraag 2:

Uit hoeveel stenen bestaat het spel Rummikub?

Schattingsvraag 3:

Op hoeveel palen staat het Paleis op de Dam sinds 1945?

Kijk voor de goede antwoorden op bladzijde 22

Geschreven door Joke



Sponsor de wandelaars tijdens Stapril

Op 1 april starten talloze deelnemers met Stapril en gaan daarmee de uitdaging aan om gedurende de gehele maand april dagelijks 10.000 stappen te zetten. Een niet alleen persoonlijke prestatie, maar tevens een inspanning met een groter doel: het inzamelen van financiële middelen ten behoeve van ParkinsonNL. [Lees hier](#) meer over de onderzoeken waar ParkinsonNL zich voor in zet.



**DONEER VOOR
ParkinsonNL**

Sponsor de wandelaars tijdens Stapril

Op 1 april starten talloze deelnemers met Stapril en gaan daarmee de uitdaging aan om gedurende de gehele maand april dagelijks 10.000 stappen te zetten. Een niet alleen persoonlijke prestatie, maar tevens een inspanning met een groter doel: het inzamelen van financiële middelen ten behoeve van ParkinsonNL. [Lees hier](#) meer over de onderzoeken waar ParkinsonNL zich voor in zet.

Vind jij dit ook een mooie prestatie? Doe dan een donatie! Sponsor een individuele wandelaar, een team, of zelfs een bedrijf en draag bij aan het maximaliseren van de opbrengsten voor ParkinsonNL. Samen kunnen we een significante impact maken in de strijd tegen parkinson.



 Doneer



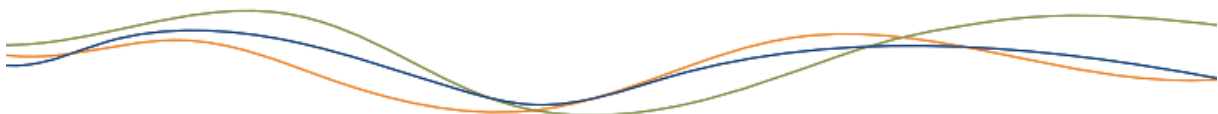
Parkinsongroep Ommen

LOCATIE: CARROUSEL

InteraktContour is gestart met een parkinsongroep in Ommen. Doel is om inwoners met parkinson met elkaar in contact te brengen door samen te bewegen en samen te ondernemen. De groep zal wekelijks op maandag bijeenkomen in de Carroussel.

Naast ruimte voor ontmoeting en gesprek worden er verschillende activiteiten georganiseerd op gebied van beweging, geheugentraining en creativiteit. InteraktContour werkt hierbij samen met behandelaars zoals een fysiotherapeut, logopedist en parkinsonverpleegkundige.

Heeft u interesse in deze groep en wilt u meer informatie over bijvoorbeeld de dagindeling of de aanmeldprocedure neem dan contact op met Carlien Dubbink:
T: 06 41 23 37 84 of dalfsen@interaktcontour.nl





PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

AGENDA



Donderdag 16 mei 2024:

Spreker: Wander Kolk, werkt bij InteraktContour

Thema: InteraktContour

InteraktContour biedt o.a. dagbesteding; groep voor mensen met Parkinson en ambulante zorg voor zowel mens met Parkinson als voor partner/mantelzorger.

Data 2024: (onder voorbehoud)

Datum:	Spreker:	Onderwerp:
19 sept. 2024	Niels Farenhorst	Communicatie
10 jaar Parkinson Café Hardenberg 10 jaar - 10 jaar Parkinson Café Hardenberg 10 jaar Tijdens de bijeenkomst op 19 september zullen wij hier kort bij stil staan. 2014-2024 Parkinson Café Hardenberg 2014-2024 Parkinson Café Hardenberg 2014-2024		
21 nov. 2024	Tom Rang, apotheker ParkinsonNet, Den Ham	Parkinson en medicatie

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomst 16 mei 2024 (i.v.m. de kopjes koffie):

Opgeven kan t/m dinsdag 14 mei 2024 via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, 06-14056171 (appen mag ook).





PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF



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.

Agenda Parkinson TV:



Vrijdag 29 maart 2024 om 16:00 uur

Vrouw en Parkinson



**Let op:
Donderdag 11 april 2024 om 16:00 uur**

Wereld Parkinson Dag 2024



Vrijdag 31 mei 2024 om 16:00 uur

Vragenuurtje: Parkinsonisme



Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?

Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op.

Zo wordt het steeds meer een nieuwsbrief van ons allemaal.

Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 14 maart 2023. Het liefst in word document. Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl



Kennis Quiz (Antwoorden staan op bladzijde 22)

Algemene vragen

1. Het KNMI gaf begin januari 2024 code oranje uit voor de provincies Noord-Holland en Friesland, de Waddeneilanden en het IJsselmeer vanwege deze storm... hoe heette deze storm?
2. Uit hoeveel zetels bestaat de Eerste Kamer?
3. Hoeveel dozijn past er in een gros?
4. Uit hoeveel stenen bestaat het spel Rummikub?
5. Hoe heet Slagharen in carnavalstijd?

Aardrijkskunde

6. Welke stad in Nederland wordt ook wel sleutelstad genoemd?
7. In welke provincie ligt het Nederlandse plaatsje America?
8. Wat is de hoofdstad van Argentinië?
9. Van welk land zijn de Maori's de oorspronkelijke bewoners
10. Wat is de hoofdstad van de provincie Zeeland?

Sport

11. Welke voetbalclub heeft het grootste voetbalstadion van Nederland?
12. Welke sport wordt ook wel de "moeder der sporten" genoemd?
13. Welk Engels woord gebruikt men voor opslag bij tennis en volleybal?
14. Op welke ondergrond wordt getennist op Wimbledon?
15. Welke sport beoefent Wesley Dijs?

Eten en drinken

16. Van welk Turks gerecht betekend de naam "gebakken vlees"?
17. Wat is de benaming voor iemand die geen zoogdieren en vogels eet maar wel vis?
18. In welke Belgische stad vindt jaarlijks het chocoladefestival Choco-Laté plaats?
19. Hoe worden Italiaanse bitterkoekjes genoemd?
20. Uit welk land komen poffertjes oorspronkelijk?



Antwoorden:

Schattingsvragen:

1. 38 duizend kilometer (bron: CBS)
2. 106 stenen ([bron: Wikipedia](#))
3. 13.681 palen ([bron: Amsterdam.nl](#))

Algemeen:

1. Henk
2. 75
3. 12
4. 106
5. Turfgat

Aardrijkskunde:

6. Leiden
7. Limburg
8. Buenos Aires
9. Nieuw-Zeeland
10. Middelburg

Sport:

11. Ajax
12. Atletiek
13. Service
14. Gras
15. Schaatsen

Eten en drinken:

16. Kebab
17. Pescotariër
18. Brugge
19. Amaretti
20. Frankrijk



- 56 -

**Het is opvallend hoeveel
problemen opgelost raken
als je ze even laat rusten**



Uit: Ommetjes door het parkinsonbrein – Marina Noordegraaf blz. 56

Algemene informatie:

Voor de partner/familie/mantelzorger:

Waar kunt u als mantelzorger voor hulp, informatie of begeleiding terecht?
Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorger terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorger zijn.

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/>

Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 33 04 38 28
E r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Rinie van den Hoek, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 0630732933
E r.vandehoek@carinova.nl

URL www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl
FB <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>

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. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Ageeth van der Lee

T 06 - 12 02 97 83

info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl

www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Sandra Koning

06-51003180

s.koning@carinova.nl

info@mantelzorgnetwerkommen.nl

www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

Overige nuttige informatie:

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**

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](#)

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

Geestelijke verzorging thuis

Dit 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. U kunt kosteloos gebruik maken van in ieder geval vijf gesprekken met een geestelijk verzorger. U heeft geen indicatie of doorverwijzing nodig.

Wilt u hier gebruik van maken, en woont u in de provincie Overijssel, neem contact op met:

Alice Cramer

06 - 17 785 149

alicecramer64@gmail.com

www.me-mento.nl

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



PARKINSONISME HARDENBERG e.o.
CAFÉ NIEUWSBRIEF



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



Wat is De Hoofdzaak?

De Hoofdzaak is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met beginnende geheugenproblemen én hun naasten.

Iedereen mag binnenlopen voor ontmoeting, een activiteit, informatie of een kop koffie. Samen wordt gekeken naar wat de bezoeker graag wil, daarvoor nodig heeft en nog wél kan. We sluiten aan bij de interesse en mogelijkheden van de bezoeker en stimuleren op die manier dat iemand actief mee kan blijven doen. Zo vergroten we de kans dat iemand langer zelfstandig of met passende ondersteuning thuis kan blijven wonen. Dit alles draagt weer bij aan de kwaliteit van leven en de gezondheid!

‘Niets moet en alles mag’ , is de insteek.

Is uw interesse gewekt? Stap dan eens bij ons binnen!
Of neem contact op met onze collega's. De ontmoetingsplekken hebben een plek binnen een kringloopwinkel.



Wanneer is De Hoofdzaak open?

Hardenberg
Kringloopwinkel Noaber, De Brink 36
Dinsdagochtend: 10.00-12.30 uur
Donderdagmiddag: 13.30-16.00 uur

Contactpersoon De Stuw
Carmen Bouwkamp
Tel 06-34574675
E-mail c.bouwkamp@destuw.nl

Dedemsvaart
De Makelij, Julianastraat 75
Woensdagochtend: 10.00-12.30
Vrijdagochtend: 10.00-12.30

Contactpersoon De Stuw
Claudia Jansen
Tel 06-38703019
E-mail c.jansen@destuw.nl