

# Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

## jaargang 14 nr 2 - februari 2024



**ParkinsonCafé het Gooi**  
**vanaf 14 uur inloop**  
**aanvang programma 14.30 uur**  
**3<sup>e</sup> donderdagmiddag van de maand (muv juli en augustus)**  
**Restaurant Naarderheem**  
**Amersfoortsestraatweg 1**  
**1411 HB Naarden**

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

**Email:** [info@parkinsoncafe-laren.nl](mailto:info@parkinsoncafe-laren.nl)  
[gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)

---

## Parkeren bij Naarderheem.

Wanneer er op het terrein van Naarderheem weinig parkeerplaatsen lijken te zijn, dan is er altijd aan de overkant van de weg ter hoogte van Naarderheem een extra parkeergelegenheid. Mocht die ook vol zijn, dan biedt de sporthal uitkomst. Invalidenparkeerplaatsen zijn er overigens in overvloed.



## LET OP LET OP LET OP

### ParkinsonCafé op donderdag 22 februari (in plaats van 15 februari)



Op onze Bewegemarkt in september vorig jaar kon **Sylvia van Koningsbrugge** helaas niet komen. Maar die 'schade' wordt gerepareerd. Ze zal ons meenemen in de wereld van de zachte beweging. Bij uitstek geschikt voor mensen met Parkinson. De wereld van **Tai Chi Qigong**. Een bewegingsvorm, die je ook op je stoel kan doen. Ze zal ons vertellen over de filosofie er achter en de meerwaarde die het heeft voor je algehele welzijn.

### Terugblik ParkinsonCafé op donderdag 18 januari

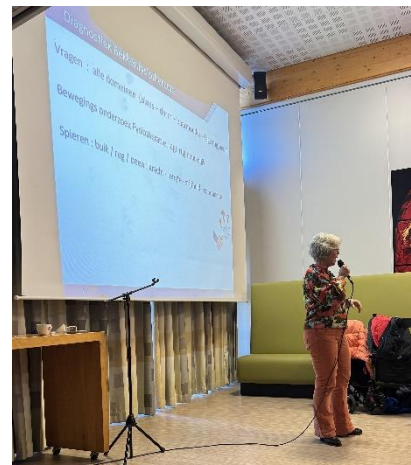


We waren overweldigd door de grote opkomst bij ons eerste PC in Naarderheem. Niet alleen alle vertrouwde bezoekers waren er. Ook een grote hoeveelheid cliënten van Naarderheem vond de weg naar het PC, zodat we met een verdubbeling van het aantal bezoekers te maken hadden! Dat betekent, dat we de volgende keren over het gehele restaurant de beschikking zullen hebben. Dat is wel zo prettig.

Het PC werd geopend door de directeur van Naarderheem, Marco Wisse samen met onze voorzitter Anky Perdijk, door het aansnijden van de taart..

**Dorien Bennink**, hoofdonderzoeker LIPPE studie, afdeling urologie LUMC hield een boeiende lezing over blaas- en ontlastingsklachten en wat je zelf met behulp van een bekkenfysiotherapeut daar aan kan doen.

Haar verhaal was recht voor zijn raap, zonder opsmuk en moeilijke termen. Iedereen hing aan haar lippen.



Ze slaagde er heel goed in om deze blaas- en ontlastingsklachten onder de aandacht te brengen en moedigde ieder aan om zich op te geven om aan het onderzoek mee te doen. Dorien is bereikbaar per mail: [d.bennink@lumc.nl](mailto:d.bennink@lumc.nl)  
De presentatie komt op de website.

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

### **HERHAALDE OPROEP VOOR EEN NIEUWE PENNINGMEESTER (we blijven het vragen!!)**

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

### **Nieuwe dirigent Parkietenkoor**

Onze dirigent Peter Rieken is inmiddels vertrokken naar Australië. Hij verblijft daar tot eind april.

We hebben een fijne vervanger kunnen vinden!! **Annette van Tol**: ze is stemcoach, koordirigent en muziekarrangeur. Voor haar heeft iedere stem zijn toegevoegde waarde. Ze heeft inmiddels haar vuurdoop gehad bij het koor. En dat is wederzijds goed bevallen.

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](mailto:famperdijk@gmail.com) als u mee wil doen.

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

### **Boekenmarkt** (nogmaals, want er is nog te koop)

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	

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

**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<sup>e</sup> helft 2024**

22 februari                      Sylvia van Koningsbrugge Tai Chi Qigong  
21 maart                         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.

0-0-0-0-0-0

### **Boksen**

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

Marjon Sjollema geeft de lessen. [www.sjollemasport.nl](http://www.sjollemasport.nl)

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

## 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](http://www.regieopmantelzorg.nl)

O-O-O-O-O-O



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](http://www.yoga4parkinson.nl) en [www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson](http://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](mailto:d.siebenmorgen@fysioholland.nl).

O-O-O-O-O-O

## ParkinsonSport

De vereniging ParkinsonSport.nl [www.parkinsonsport.nl](http://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](mailto: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	<a href="mailto:famperdijk@gmail.com">famperdijk@gmail.com</a>
Gerdien de Wal, secretaris	06-53647104	<a href="mailto:gerdiendewal@gmail.com">gerdiendewal@gmail.com</a>
Ina Gevers, penningmeester	06-30766951	<a href="mailto:j.gevers7@kpnplanet.nl">j.gevers7@kpnplanet.nl</a>
Paul Engelkamp, ext communicatie	06-23284701	<a href="mailto:paul@engelkamp.nl">paul@engelkamp.nl</a>
Algemene email		<a href="mailto:info@parkinsoncafe-laren.nl">info@parkinsoncafe-laren.nl</a>

#### 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.