

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 13 nr. 2 februari 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)
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

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

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com
gerdiendewal@gmail.com

Het volgende ParkinsonCafé is op donderdag 16 februari in Amaris Theodotion (Ridderzaal) Inloop vanaf 14.00 uur

De rol van de psycholoog bij het ziekteproces.

Psycholoog Wanda Visscher verzorgt de inleiding over de rol van de psycholoog bij o.a. de ziekte van Parkinson. De meeste mensen hebben wel eens een periode in hun leven dat het niet zo goed gaat als ze eigenlijk willen. In dat geval kan behandeling van een eerstelijns psycholoog wenselijk zijn. Een eerstelijns psycholoog is een hulpverlener die concreet helpt bij psychische problemen. Wanda Visscher (praktijk in Bussum www.wandavisscher.nl) is ook geschoold als ParkinsonNet psycholoog. Veel voorkomende problemen bij de ziekte van Parkinson zijn stemmings- en angstproblematiek, maar soms ook andere cognitieve stoornissen zoals traagheid en verlies van initiatief. Planning en overzicht houden is vaak ook lastiger geworden. Een psycholoog heeft tal van vaardigheden om de patiënt te helpen in het omgaan met en het accepteren van de problemen rondom de ziekte van Parkinson!

Terugblik op het ParkinsonCafé van 19 januari

Het verschijnsel Freezing bij Parkinson werd op 19 januari door onderzoekers van de TU Twente uitgelegd en er werd verzocht om zich aan te melden om aan het onderzoek mee te doen. Ze zoeken nog een 40-tal proefpersonen.

De praktische oplossingen voor freezing werd door Cue2Walk belicht. Er blijken inmiddels veel hulpmiddelen te zijn om mensen vanuit een freezing-stand weer in beweging te brengen. Door middel van een Cue2Walk band met een signaalfunctie, die onzichtbaar om het been gedragen kan worden, worden patiënten getraind om zonder haperingen te lopen.

Programma ParkinsonCafé in het eerste halfjaar 2023

16-03-2023 Onderzoeker Harrie Muller over de smartwatch

20-04-2023 Muziektherapeute José

Aan de invulling van het programma van mei en juni wordt gewerkt.

NB, In juli en augustus is er geen ParkinsonCafé.

0-0-0-0-0-0

Provinciaal Overleg

Anky en Gerdien zijn naar 2 provinciale overleggen geweest (Flevoland en Noord-Holland). Er werd met de verschillende vertegenwoordigers ervaringen uitgewisseld, tips opgedaan en nieuwe inzichten verkregen.

En..... we kregen onze nieuwe banner mee en de nieuwe folders.

Kortom een nuttige en leerzame dag.

0-0-0-0-0-0

Parkietenkoor

We hadden het rond. Het zou op 15 februari in Hilversum beginnen, maar dat gaat niet door. Te weinig mensen die daar konden of wilden komen. En dat is jammer, want het is zo'n mooie activiteit. Geef u op als u toch mee wil doen.

0-0-0-0-0-0



Boekbespreking

Voeding is een heel belangrijk item bij de ziekte van Parkinson. Wat kan ik met voeding doen, om mijn brein zo lang mogelijk gezond te houden.

Iris Sommer heeft daar een mooi boek over geschreven:

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

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 mantelzorgers 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

0-0-0-0-0-0

Mijn naam is **Froukje van 't Hoff** en ik ben een dans-, gym- en beweegdocent gespecialiseerd in aangepast dansen en sporten voor mensen/senioren met een



chronische aandoening en/of lichamelijke beperking, waaronder Parkinson.
Al reeds eerder heb ik gymlessen aan de leden van het Parkinson Café Laren
gegeven. Mijn huidige lessen zijn op de volgende locaties en tijden in Huizen en Laren.
Jullie zijn van harte welkom voor een gratis proefles.
Voor meer informatie en graag van tevoren aanmelden:
telefoonnummer: 06-34110723 of mailadres: freedance4ever@gmail.com.

0-0-0-0-0-0



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,
Mindfulnessstrainster en heeft een bijscholing gevolgd bij Yoga4Parkinson
www.yoga4parkinson.nl en www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson.

0-0-0-0-0-0

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.

0-0-0-0-0-0

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 | Rock Steady Boxing Het Gooi 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.

0-0-0-0-0-0

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.

0-0-0-0-0-0

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		parkinsoncafelaren@gmail.com

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.