

Parkinson Café Regio Nijmegen – mei 2025

Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen

Het Parkinson Café Regio Nijmegen is gestart in september 2016. Volgend jaar dus een jubileum. Maar binnenkort wordt er al een mijlpaal bereikt: de volgende bijeenkomst van het Parkinson Café op 20 juni a.s. zal de 50^{ste} worden! En als in 2020 en 2021 de beperkingen door COVID niet waren geweest, was uiteraard al veel eerder dit mooie aantal bereikt. Nog steeds zijn er vrijwilligers van “het eerste uur” actief maar natuurlijk zijn de afgelopen jaren vrijwilligers ermee gestopt (helaas vaak om gezondheidsredenen) maar zijn er ook nieuwe mensen bijgekomen, die enthousiast hun tijd in de voorbereiding en uitvoering van de bijeenkomsten willen steken.

Naast de vrijwilligers van het P-team (zo noemen wij onszelf) zijn er ook nog bij iedere cafébijeenkomst vrijwilligers die helpen met de zaal gereed maken, koffie/thee schenken, de infotafel verzorgen en na afloop weer de handen uitsteken bij het opruimen.

Samen vormen wij een “geoliede organisatie”.

Onze grootste beloning is een mooi aantal bezoekers bij een bijeenkomst, en die tevreden zijn over de presentatie en de ontmoeting met andere mensen die in een vergelijkbare situatie verkeren.

Wij kijken ernaar uit om het seizoen 2024-2025 samen met u af te sluiten in een bijeenkomst waarin we samen gaan bewegen en informatie krijgen over wat er speciaal voor mensen met Parkinson(isme) wordt georganiseerd om zo lang mogelijk in beweging te blijven en plezier eraan te beleven (meer details aan het einde van deze nieuwsbrief).



Inhoud

<i>Pag. 2-10</i>	<i>Verslag van het Parkinson Café van 16 mei 2025</i>
<i>Pag. 11</i>	<i>Zilveren Waalbrugspeld voor Emiel Hoefnagel</i>
<i>Pag. 12</i>	<i>Oproep van onderzoekers</i>
<i>Pag. 12-13</i>	<i>Bericht van Mantelzorg Nijmegen</i>
<i>Pag. 14</i>	<i>De volgende bijeenkomsten van het Parkinson Café</i>

Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen van 16 mei 2025

Wat leg je vast voor later?

Ellen van Broekhoven en Colin van der Heijden

Opening en welkom door de voorzitter

Fijn dat je er bent op deze mooie middag in mei.

Het is een gevoelig thema waar we het vanmiddag over gaan hebben: ***Wat leg je vast voor later?*** Later als je lichamelijk en geestelijk helemaal afhankelijk bent van anderen. Later als je wellicht niet zelfstandig meer kunt beslissen. Wat wil je NU dat er DAN zou gebeuren?

Dat is zo'n thema waar je 's nachts wakker van kunt liggen maar overdag vaak weer laat rusten. Volgens de Parkinson Vereniging weet ruim driekwart van de mensen wat ze willen regelen voor het einde van hun leven maar legt slechts een klein deel daarvan het ook daadwerkelijk vast.

Of – en dat zeg ik uit eigen ervaring – je regelt wel een paar dingen, zoals de keuze om niet gereanimeerd te willen worden en dat je geen onnodig pijn wilt lijden, maar je komt aan de overige zaken nog niet toe. Hoewel je weet dat het belangrijk is...

Het is daarom van belang om op tijd na te denken over wat je wilt vastleggen voor later.

Dat is belangrijk voor zowel jezelf, je naasten en je zorgverleners. Op deze wijze kunnen in jouw geest de juiste beslissingen worden genomen over wat je wel of niet wilt. En zo ontlast je je naasten, die anders misschien voor onmogelijke keuzes komen te staan. Het gaat dan om zowel juridische als medisch/sociale zaken.

Vanmiddag gaan we deze zaken, die belangrijk zijn voor de laatste fase van je leven, in kaart brengen, zodat je je eigen pad kunt kiezen en zaken die je belangrijk vindt, kunt vastleggen. We hebben hiervoor twee zeer deskundige sprekers die onze gids willen zijn in dit voor velen onbekende gebied.

Voor de pauze bespreekt Colin van der Heijden de beslissingen die je nu al kunt nemen rond je medische zorg tijdens de late fase van Parkinson. En na de pauze spreekt Ellen van Broekhoven over wat je juridisch vast kunt leggen voor later.

Ellen van Broekhoven is juridisch beleidsadviseur bij ZZG Zorggroep die met 3000 medewerkers zorg verleent aan ongeveer 9.000 cliënten in de ruime regio rond Nijmegen. Daarnaast is ze lid van de gemeenteraad van de gemeente Berg en Dal als fractievoorzitter van de partij LOKAAL. Enniet te vergeten: ze is vrijwilliger bij het dierenweitje in Beek.



Colin van der Heijden is medisch maatschappelijk werker in het Radboudumc en is werkzaam bij ParkinsonNet als expert psychosociale zorg. ([TeamParkinsonNet https://www.parkinsonnet.nl/team](https://www.parkinsonnet.nl/team))

Hij is een bekende van ons Café. In september 2019 verzorgde hij een presentatie over de psychosociale aspecten bij Parkinson en in mei 2023 over hoe de mantelzorger in balans blijft. Wij weten dat hij als geen ander ons mee kan nemen in het denken over de late fase van Parkinson. Hij heeft veel ervaring in deze zaken en neemt ons vandaag ook mee in dit gevoelige proces.



Voor de pauze het woord aan Colin van der Heijden

Hij hoopt zoveel mogelijk mensen in zijn spreekkamer te kunnen ontmoeten en wanneer het onderwerp “Wat leg je vast voor later?” is besproken, verlaten zij na afloop meestal het gesprek met een brede “smile”, opgelucht omdat dit beladen onderwerp aan bod is gekomen.

Er zijn mensen die kort na de diagnose al van alles willen weten of vastleggen maar er zijn ook mensen die het nog even wegduwen en van dag tot dag leven.

Colin (en dat geldt ook voor de tweede spreker Ellen van Broekhoven) kan als zorgverlener – non profit – helpen en begeleiden in het traject van wat iemand met Parkinson op papier wil zetten. Hoe en wanneer het een goed moment is om een gesprek erover aan te gaan. Samen kan een conceptverklaring voor een gesprek met de huisarts over de wensen voor de late fase worden opgesteld.

Maar het traject van de late fase is heel complex waarbij verschillende bronnen en informatie worden geraadpleegd.

Wat is mogelijk om in het medisch dossier vast te leggen?

Wel of geen reanimatie bij een hartstilstand? Behandelgrenzen (geen IC-opname bij verslechtering). Wensen rondom levensverlengende behandelingen (toestemming of afwijzing van beademing). Wie beslist er mee? (wettelijke vertegenwoordiger of gemachtigde zoals in het levenstestament). Spirituele, culturele of gelovige wensen. Wensen rond het levenseinde (palliatieve sedatie, euthanasie).

De wensen rondom het levenseinde gaan altijd naar de huisarts. Een huisarts is niet verplicht om mee te werken aan euthanasie dus vraag hem/haar hiernaar. Hij/zij is wel verplicht iemand verder te helpen door te verwijzen naar het Expertise Centrum Euthanasie.

Meer informatie is ook te verkrijgen en advies kan worden gevraagd (door leden) bij De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE).

Voorbereiden op de late levensfase bij Parkinson

Een filmpje van ParkinsonNet <https://www.youtube.com/watch?v=8W02j6fzd3g>

Hierin worden slechts suggesties gegeven, het hoeft niet op één manier. Geef het zelf handen en voeten. Dit geeft rust!



Gesprekshulp voor de late fase van de ziekte van Parkinson

Tijdige informatie en voorbeeldvragen voor mensen met de ziekte van Parkinson en hun naasten



Gesprekshulp

Onder andere via de website van de Parkinson Vereniging is de brochure te downloaden.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/overig/informatiemateriaal/brochures>

De delen en onderwerpen in deze gesprekshulp zijn:

DEEL 1 Over ziekte en zorg in het algemeen

- 1 De ziekte van Parkinson en veranderingen in de gezondheid
- 2 Zorgdoelen, palliatieve zorg en beslissingen rondom het levenseinde



DEEL 2 Over behandelingen en keuzes bij gezondheidsproblemen

- 3 Beslissen over behandelingen en afspraken vooraf
- 4 Behandeling en zorg bij veelvoorkomende problemen
- 5 Reanimatie en euthanasie
- 6 Keuze van plaats van zorg en verandering van omgeving



DEEL 3 De naaste

- 7 Zorg voor u als naaste
- 8 De stervensfase en periode na het overlijden



Naasten in beeld

Belangrijk is de rol van naasten. Eventuele partner, kinderen, familie, vrienden, burens.....

Bespreek met hen wie wel of niet een taak op zich kan nemen en wat die inhoudt. Eventueel in samenspraak met een maatschappelijk werker en/of parkinsonverpleegkundige.

Bespreek met de naasten wat u heeft vastgelegd (of wilt vastleggen) en met welke reden en waar dit is te raadplegen als je dit zelf niet meer kunt communiceren.

Informatie over wilsverklaringen is te vinden op de website van het Ministerie van VWS

<https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/zorg-in-laatste-levensfase/zorgwensen-vastleggen-in-wilsverklaring>



De vragen bus

Voor wie er toch nog vragen had of die liever niet in de zaal wilde stellen, stond er een vragen bus klaar.

Hierin zaten drie briefjes van bezoekers.

Deze drie vragen worden hier in het verslag beantwoord.

Vraag 1. *Kan het zo zijn dat binnen een huisartsenpraktijk de ene huisarts wel en de andere niet wil meewerken aan uitvoering euthanasie?*

Antwoord: ja, het kan zeker zo zijn dat binnen een huisartsenpraktijk de ene huisarts wél en de andere niet wil meewerken aan de uitvoering van euthanasie. In Nederland hebben artsen namelijk het recht op gewetensbezwaren, en euthanasie is een niet-verplichte medische handeling.



Vraag 2. *Waar kan ik een niet-reanimerenpenning bekomen?*

Antwoord: zie het linkje: <https://www.nvve.nl/actueel/nieuws/niet-reanimeren/>

Vraag 3. *Hoe ga je van het gesprek naar concrete afspraken?*

Antwoord: dat is best wel breed. Ik adviseer dit te laten begeleiden door een maatschappelijk werker of parkinsonverpleegkundige van het behandelcentrum waar men onder behandeling is. De gesprekshulp stap voor stap doornemen zal ook bijdragen aan het structureren van vragen en acties.

Tot slot



En na de pauze het woord aan Ellen van Broekhoven

ZZG Zorggroep verleent zorg zowel bij de cliënten thuis als bij degenen die in een van de woon/zorgcentra in en om Nijmegen wonen of tijdelijk verblijven in het herstelcentrum.

De zorgverleners van ZZG Zorggroep komen vaak met vragen bij Ellen. Zij maar ook andere zorgverleners komen voor beslissingen te staan die niet (alleen) met de cliënt kunnen worden genomen en waarbij een vertegenwoordiger betrokken moet worden. Dan moet er worden uitgezocht wie de wettelijke vertegenwoordiger van de cliënt is of dat kan worden. Vaak zijn de cliënten daarop niet voorbereid of hebben zij niet erover nagedacht hoe en door wie in de late levensfase en bij ziekte beslissingen genomen moeten worden.

“In negen maanden zwangerschap wordt van alles besproken, geregeld, vastgelegd, gekocht maar dat gebeurt meestal niet aan het einde van het levenspad!”

Aan de hand van een aantal voorbeelden maakte Ellen duidelijk wat er dan kan gebeuren.

Casus 'Ik heb het beloofd'

- Vrouw van 85 jaar met dementie verblijft sinds kort in kleinschalige woonvorm
- Echtgenoot overleden
- Heeft broer van echtgenoot gevraagd haar belangen te behartigen
- Hij heeft haar beloofd dat te doen
- Niets vastgelegd



 ZZG zorggroep

Voorbeeld 1

In dit voorbeeld moest een rechter de wettelijke vertegenwoordiger (de zwager) benoemen o.a. ook in verband met de verkoop van het huis van deze vrouw.

Voorbeeld 2

ZZG vroeg om instemming met het zorgplan. De kinderen waren het onderling niet eens. Eén van hen stapte zelfs naar de rechter. ZZG heeft altijd maar contact met één vertegenwoordiger.

Casus 'medicijnen voor vader'

- Vader van drie kinderen
- Dementie met onrust
- In overleg met één van de kinderen start met medicijnen
- Andere kind niet mee eens
- Kinderen geen onderling contact
- Niets vastgelegd



 ZZG zorggroep

Casus 'Ik wil het zelf doen'

- Vrouw van 80 jaar woont alleen thuis met dementie
- Echtgenoot overleden
- Geen kinderen, geen contact met familie
- Wil zelf beslissingen nemen over zorg en financiën
- Niets vastgelegd



 ZZG zorggroep

Voorbeeld 3

Een zorgverlener mag nooit financiële handelingen verrichten voor een cliënt. De rechter wijst een vertegenwoordiger aan wanneer een persoon dit zelf niet meer kan.

In alle drie voorbeelden was er vooraf niets geregeld. En doordat er bijvoorbeeld geen kinderen zijn of er onderlinge verdeeldheid is tussen de kinderen, zal een stap naar de rechter noodzakelijk zijn.

De wet geneeskundige behandelingsovereenkomst

De wet stelt dat de patiënt recht heeft op informatie over de behandeling, welke risico's er zijn en wie er toegang heeft tot zijn medische dossier.

Bij een zorgvraag is er sprake van een zorgovereenkomst van de zorgverlener met de cliënt o.a. over de behandeling.

Wanneer de patiënt/cliënt wilsonbekwaam is dan wordt hij vertegenwoordigd:

- door de rechter benoemde mentor;

- door cliënt schriftelijk gemachtigde, bij de notaris of zelf op schrift vastgelegd;
- wanneer niets is vastgelegd komt eerst de eventuele partner, daarna een kind en vervolgens een broer of zus in aanmerking voor het nemen van beslissingen.

Een zelf geschreven wilsbeschikking die niet bij een notaris is vastgelegd, moet natuurlijk wel te vinden zijn. Stel degene die aangewezen wordt als wettelijk vertegenwoordiger dan ook ervan op de hoogte.

Het nadeel van een zelfgeschreven document kan zijn dat betwist kan worden of het ook echt door de persoon zelf is geschreven en dit ook niet onder dwang is gebeurd.

De wettelijke vertegenwoordiger

Deze persoon is verplicht de patiënt zoveel mogelijk bij de vervulling van zijn taak te betrekken;

Is de 'verlengde wil' van de persoon die hij vertegenwoordigt;

Informeert en betreft overige familieleden;

En is een goede overlegpartner voor zorgverleners.

Dus altijd centraal stellen wat de patiënt zelf zou willen en dus ernaar streven zoveel mogelijk te weten te komen van de patiënt. Wat zou hij/zij zelf hebben gezegd/gedaan als hij/zij dat zelf nog had gekund?

Vraag je wel goed af als je een van de eventuele kinderen wilt benoemen tot jouw vertegenwoordiger dat de andere kinderen hiervan ook op de hoogte worden gesteld. En het kan ook goed mogelijk zijn om bepaalde taken tussen de kinderen te verdelen (bijvoorbeeld één kind regelt de financiën, een ander kind de zorg).

Benoemingen kunnen ook worden teruggedraaid wanneer er een verandering in de omstandigheden of van gedachten is.

Wat mag een vertegenwoordiger?

- aanvraag voor zorg ondertekenen
- namens vertegenwoordigde beslissingen nemen over de zorg/behandeling
- inzage krijgen in medische gegevens
- bezwaar/klacht indienen

De vertegenwoordiger kan dus meelesen in de dagrapportages van de verzorging, het behandelplan etc. Het gaat hierbij om gevoelige informatie. Het is daarom een belangrijke beslissing wie je dit in goed vertrouwen toestaat.



Levenstestament

Een levenstestament is een machtiging die je vastlegt bij een notaris. Hierin staat wie voor jou zaken mag regelen als je nog leeft, maar niet in staat bent om beslissingen te nemen. Je bent dan wilsonbekwaam.

Je partner of kind kun je een machtiging geven om namens jou beslissingen te nemen. Je beschrijft ook wat je financiële en persoonlijke wensen zijn. Dan is het voor je gevolmachtigde en voor alle andere partijen zoals de bank duidelijk wat je wilt, wanneer je dat zelf niet meer kunt vertellen.

Het levenstestament kent twee soorten vertegenwoordigers:

- voor medische belangen; beslissingen nemen over de zorg en behandeling. Overlegpartner zijn.
- Voor financiële belangen. Betalingen doen, administratie bijhouden.

En nog meer zaken kunnen erin komen te staan:

- Schenkingen/beloningen
- Toezicht
- Persoonlijke zaken
- Soms medische zaken. Liever: met de huisarts bespreken! En de medische zaken, zoals een wilsverklaring vastleggen bij de huisarts. Omdat medische wensen in de loop van het ziekteproces kunnen veranderen, kun je die beter bij de huisarts bespreken en vastleggen, dan in het levenstestament.

Een schriftelijke volmacht zelf vastleggen

Een levenstestament vastleggen kan alleen bij de notaris, een volmacht kan iedereen opstellen, dat heet ook wel de onderhandse volmacht (voorbeelden zijn op internet te vinden).

Maar onderteken dan niet alleen zelf maar laat ook degene(n) die jij als vertegenwoordiger aanwijst, dit ondertekenen.

Het moet in ieder geval de volgende informatie bevatten:

- Gegevens van de volmachtnemer
- Wat mag de volmachtnemer/doel
- Datum en handtekening

Nazorg

Leg ook vast of en aan wie er na je overlijden inzage in je medische dossier wordt toegestaan.

Met een levenstestament houd je zelf de regie in handen!

Meer informatie

- www.aanpak-ouderenmishandeling.nl/lokale-allianties/nijmegen
- www.notaris.nl/levenstestament
- www.anbo.nl
- www.dementie.nl
- www.goedvertegenwoordigd.nl

Informatiebox

Na afloop van de bijeenkomst konden de bezoekers een informatiebox meenemen, die het Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport ontwierp samen met de 'Brede alliantie veilig financieel ouder worden'.

Hierin brochures over:

- Inzicht in geldzaken
- Curatele, bewind en mentorschap
- Hoe regel ik mijn testament
- Maak het oplichters niet te makkelijk
- Veilig financieel ouder worden
- Waar zeg ik ja tegen als vertegenwoordiger bij een levenstestament
- Wie geeft u het vertrouwen?

Deze is nog te bestellen (zo lang de voorraad strekt) via
<https://www.huiselijkgeweld.nl/publicaties/publicaties/2022/09/30/informatiebox-financieel-veilig-ouder-worden>



Er werden mooie tafelgesprekken gevoerd over Wat heeft u met welke reden vastgelegd? Wat prikkelt om vast te leggen?

Foto's: Jacques Zwartkruis

Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek

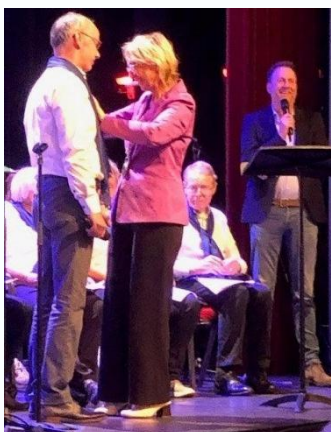
**Vragen over
parkinsonisme?**



Kijk op:  www.zorgvoorparkinson.nl/start

Of bel:  **088 - 11 80 400**

Servicepunt Zorg voor Parkinson
maandag t/m donderdag: 13:00-16:00u



Zilveren Waagbrugspeld voor Emiel Hoefnagel

Op zondag 25 mei, voorafgaand aan het concert van de Mr P's Singers, ontving Emiel Hoefnagel uit handen van de Nijmeegse wethouder Grete Visser de Zilveren Waagbrugspeld. Emiel ontving deze onderscheiding voor zijn grote inzet voor mensen met de ziekte van Parkinson als logopedist en als oprichter en dirigent van de Mr. P's Singers.

De vrijwilligers van het Parkinson Café Nijmegen feliciteren Emiel met deze onderscheiding.

Emiel Hoefnagel heeft zich vanaf de start van het Parkinson Café Nijmegen ingezet voor het welslagen van ons café. Als logopedist

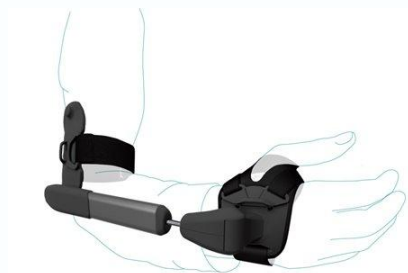
die gespecialiseerd is in het behandelen van mensen met Parkinson of Parkinsonisme heeft hij mensen gewezen op het bestaan van het Parkinson Café in Nijmegen, waardoor velen de weg naar ons café wisten te vinden. Al in november 2016 verzorgde hij zelf een zeer geslaagde en drukbezochte bijeenkomst over het belang van logopedie voor mensen met Parkinson. Hij wees op het belang van zingen en wees op de mogelijkheid mee te doen in het Mr P's Singers koor. Onder zijn leiding traden de Mr P's Singers verschillende malen op tijdens ons café. Memorabel is het optreden tijdens kerstbijeenkomsten en vooral ook tijdens onze jubileumbijeenkomst in juni 2022.

Emiel Hoefnagel combineert logopedie en muziek. Hij is daarmee uniek in zijn zorg voor mensen met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme. Maar meer nog tellen zijn onbaatzuchtige inzet, zijn betrokkenheid en zijn enthousiasme om mensen bij elkaar te brengen in een koor en samen te laten zingen. Hij maakt de wereld van de mensen met Parkinson of Parkinsonisme een stukje lichter. Emiel is daarom een terechte drager van de Zilveren Waagbrugspeld. Hij heeft deze onderscheiding meer dan verdiend.



*Tekst: Willem Hooglugt
(voorzitter Parkinson Café
Nijmegen)*

Foto's: Jacques Zwartkruis



Deelnemers gezocht voor onderzoek

Gezocht: deelnemers voor onderzoek naar het effect van de STIL Orthese op tremor

Onderzoekers van het Radboudumc willen het effect van de STIL Orthese op een actietremor in de onderarm in kaart brengen bij mensen met de ziekte van Parkinson. Een actietremor is een trillende beweging van de hand of arm die optreedt tijdens een beweging,

bijvoorbeeld het oppakken van een kopje. De actietremor kan ook voorkomen wanneer je een houding aanneemt en je spieren aanspant, bijvoorbeeld als je je armen voor je uitstrekt. De verwachting is dat de orthese de tremor in de onderarm zal onderdrukken. De orthese is een medisch hulpmiddel die bedoeld is om de onderarm stabiel te maken tijdens het uitvoeren van dagelijkse taken. In dit onderzoek meten we hoeveel de orthese de tremor vermindert en vergelijken we dit met de hoeveelheid en ernst van de tremor zonder orthese. Daarnaast wordt de tevredenheid van de deelnemers over de orthese onderzocht. Deelname aan dit onderzoek bestaat uit een sessie van ongeveer 3 uur op het Donders Instituut in Nijmegen. Tijdens deze meting zullen we onderzoeken wat het effect van de orthese is op diverse tremoreigenschappen, zoals de ernst, amplitude en frequentie.

Heeft u vragen of interesse in deelname? Neem dan contact op met de onderzoekers (stil-pd@donders.ru.nl). Meer informatie is ook te vinden op <https://www.radboudumc.nl/lopende-onderzoeken/stil-pd>

Nieuws van Mantelzorg Nijmegen



Mantelzorg Nijmegen heeft een uitgebreid aanbod aan cursussen en themabijeenkomsten. Informatie hierover en wat er nog meer wordt aangeboden in de nieuwsbrief die te lezen is op de website

<https://mantelzorg-nijmegen.nl/>

Op deze website kunt u zich ook aanmelden voor de digitale nieuwsbrief.



Zorg jij voor een naaste met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH)? Door bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk of andere ingrijpende gebeurtenis? Of heeft je naaste Dementie of Parkinson? Dan weet jij hoe ingrijpend het leven ineens kan veranderen. Niet alleen voor degene met NAH, maar ook voor jou als mantelzorger.

Tijdens deze themabijeenkomst komt Kelly van Voorn (Meeplus) uitleg geven over NAH en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn. Daarnaast doen we oefeningen waarin je ervaart waar mensen met NAH moeite mee hebben. En waar ze in het dagelijks leven tegenaan lopen.

Aanmelden is verplicht i.v.m. een maximaal aantal deelnemers. Bel naar 088 - 0011333 of mail naar info@sterker.nl

WANNEER

Dinsdag 24 juni van
14.00 tot 16.00 uur

WAAR

GVO de Klup, zaal 5,
Dominee Creutzbergweg 3 in Nijmegen.

Kijk voor meer informatie: www.mantelzorg-nijmegen.nl



sterker
Mantelzorg
Nijmegen

Oog voor elkaar  **ZZG** zorggroep

De volgende bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio Nijmegen:



Vrijdag 20 juni 2025 - Samen Bewegen

Als er één mantra geldt voor de ziekte van Parkinson is dat: bewegen, bewegen, bewegen. Iedere zorgverlener zegt het. Bas Bloem noemt het bij al zijn optredens. Daarom gaan we in onze laatste bijeenkomst voor de zomervakantie aan de slag en gaan we bewegen. Samen. Met respect voor ieders mogelijkheden. We beginnen nog even met een korte inleiding over het belang van bewegen. Maar daarna doen we samen tal van oefeningen: Tai Chi, Dansen, Boksen, Badminton en nog vele andere vormen van bewegen. Lekker ontspannen!!!

Uitnodiging

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.
- Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd.
- Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.



**De bijeenkomsten van het Parkinson Café Regio
Nijmegen zijn in het Wijkcentrum Hatert,
Couwenbergstraat 22, Nijmegen
(Begintijd 14.00 uur en de zaal is open vanaf 13.30 uur)**

**Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!
De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:**

Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Herman Botter, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Erwin Leenheer, Margriet Opgenoort, Trudy Willems, Diane Vermeulen, Hilde Wijngaards-Berenbroek