

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 13 nr 05 mei 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

VIERING 15 JAAR PARKINSONCAFÉ LAREN EO



We gaan er een fantastische middag van maken.

U wilt er natuurlijk allemaal bij zijn. Dat kan.

Even aanmelden en € 5.00 p.p. betalen aan onze penningmeester Ina Gevers op bankrekening NL 68 RABO 0334 9580 67 tnv C.A.M. Gevers-Puijk. Dan is uw aanmelding definitief.

VAREN MET DE ZONNEBLOEM



We kennen allemaal de service-clubs, zoals de Rotary, die op allerlei plaatsen in ons land zorgen voor de zieken, zwakken en ouderen in de samenleving.

Hoe dat “zorgen” precies voelt, konden zo’n 320 ouderen en zwakkeren op maandag 24 april zelf ervaren. Onder hen ook een groot contingent mensen met de ziekte van Parkinson. Aan boord van het Deventer

cruiseschip “Eureka 1” maken jaarlijks honderden mensen een boottocht, die vaak wordt georganiseerd door De Zonnebloem.



Ditmaal werd de boottocht vooral mogelijk door de inzet van de vele vrijwilligers van de Rotary, die heel gedisciplineerd en vrolijk iedereen van eten en drinken voorzagen.

Al die mensen beleefden ook nu een prachtige, grotendeels zonovergoten dag, die zij uit volle borst zingend afsloten. Daarna hielp de kapitein de gebruikers van scootmobiel, rollator en rolstoel persoonlijk van de loopplank af.



Verslag Joan van Haften

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

Verslag Muziektherapie op



Muziek heeft invloed op de stemming van mensen. Muziek zet aan tot bewegen. En dat hebben jullie ervaren op 20 april. José Kooijman heeft uitgelegd hoe waardevol muziek is. Het helpt parkinsonpatiënten heel goed om de stem krachtiger te maken en soepeler te bewegen. We weten dat ook van het Parkietenkoor! En het maakt ook vrolijk. En

dat was te zien. Er werd gezongen en daarbij bewogen met klappen in de handen. Bewogen van de ene bil op de andere. Kortom een vrolijke middag met veel deelnemers. Als de presentatie er is, wordt deze op de website gezet.

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

Programma ParkinsonCafé in het tweede kwartaal 2023

15-06-2023 Parkinson en mondhygiëne door Nelleke Bots-van t Spijker

NB. In juli en augustus is er geen ParkinsonCafé.

Onderwerpen voor de 2^e helft van 2023:

Parkinson op Maat door Radboud UMC

Denken over de toekomst, door Anky en Gerdien

Geavanceerde behandelingen zoals Pomp, DBS en subcutane apomorfine

Vragen aan de neuroloog

Bewegen-workshop

Kerststukjes maken

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

Parkietenkoor

Er wordt weer uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor. Wekelijks in De Schaapskooi bij de St Vituskerk Emmalaan in Hilversum.

Wanneer? Op de woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.

Kosten? 15 euro per maand.

LET OP: Geen Parkietenkoor in de zomer maanden.

Geef u vooral op bij Anky famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

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

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

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**, 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 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.