Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 12 nr. 1 2022



Adres Parkinson Café Laren:

Amaris Theodotion (Ridderzaal),

Werkdroger 1,

1251 CM Laren

Adres verschillende activiteiten

(Parkietenkoor etc)

Buurthuis Meentamorfose.

Landweg 5 Huizen

Website: [https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-larenl](http://www.parkinsoncafelaren.nl)

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com



**Van het bestuur.**

Dit is de eerste nieuwsbrief van het jaar 2022 en wij wensen u, uw familie en dierbaren van harte een heel voorspoedig 2022 toe.

Wij hopen van ganser harte dat het aankomende jaar volkomen anders zal verlopen dan 2021.

Corona zal in de komende jaren deel van ons leven worden en wij zullen moeten leren met de beperkingen die corona ons zal opleggen om te gaan, maar wij hebben goede hoop dat ons dat gaat lukken en wij elkaar binnenkort weer kunnen ontmoeten in het Parkinson Café.

Volgens de persconferentie van 14 januari j.l. mogen koren ook weer repeteren.

Peter Rieken en wij als bestuur willen dat het echt verantwoord is wanneer de koorrepetities weer van start gaan, bovendien zullen we moeten kunnen beschikken over een grotere zaal. Wij houden u op de hoogte.

**Johan de Lange.**

Johan de Lange heeft ons laten weten dat hij besloten heeft niet langer deel uit te maken van het bestuur.

Wij danken hem voor zijn jarenlange toewijding en inzet als secretaris, een functie die hij jarenlang vol overgave heeft vervuld. Johan heeft een belangrijke rol gespeeld in het bestuur en in de communicatie naar de bezoekers van het Parkinson Café en de Parkinson Vereniging.

Bovendien heeft hij het aanvragen van subsidies bij de gemeenten en andere instanties met verve vervuld.

**Nieuwsbrief.**

Hierbij willen wij iedereen de gelegenheid geven om ook een berichtje, verhaal, oproep of datgene wat u kwijt wilt in de nieuwsbrief te plaatsen.

Wij zouden dat heel erg waarderen, u kunt dit mailen naar Ina Gevers, emailadres: j.gevers7@kpnplanet.nl.

**Bewegen.**

Wij krijgen als bestuur regelmatig verzoeken om diverse beweegactiviteiten aan u door te geven. En omdat er nogal wat nieuwe aanmeldingen via de Parkinsonvereniging zijn geven wij een opsomming van diverse activiteiten die misschien al bij u bekend zijn.

Onderstaand geven wij een overzicht hiervan, u kunt zelf bekijken of er iets voor u bijzit.

U kunt ook bij uw gemeente informeren wat er mogelijk is ten aanzien van bewegen.

Onderstaande email ontvingen wij van Froukje van ’t Hoff.



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.

Qua opleidingen heb ik o.a. de Sportleider Senioren Sport opleiding, Assistent

Instructeur Rolstoeldans opleiding en Swich2Move SIM programma (het vroegere

Dance for Health).

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.

Al mijn lessen zijn inclusief voor volwassenen, dat wil zeggen dat alle volwassen

welkom zijn en dat de les niet op 1 specifieke doelgroep gericht is.

Mocht er behoefte aan een specifieke dans- of gymles zijn, dan kan ik die, bij

voldoende deelnemers, natuurlijk gaan opstarten.

Jullie zijn van harte welkom voor een gratis proefles bij 1 van de onderstaande

lessen. Bij alle lessen mag een gratis proefles gevolgd worden en daarna kiezen

welke het wordt/worden.

De Golden Oldies dansles, Dansplezier en Meer Bewegen voor Ouderen gym zijn

heel laagdrempelig en goede beginnerslessen doordat de lessen voor een deel of

helemaal op/met de (rol)stoel meegedaan kan worden. Het zijn groepen, die het

gezellig vinden om samen te dansen en/of te gymmen. Plezier en sociaal contact

staan bij hen voor op. De Golden Oldies dansgroep treedt op in woonzorgcentra en

bij evenementen, zoals Koningsdag. Deze optredens zijn vrijblijvend om aan mee te

doen.

Voor meer informatie en graag van te voren aanmelden:

telefoonnummer: 06-34110723 of mailadres: freedance4ever@gmail.com.



**Maandag**

15.15 - 16.15 uur; Golden Oldies dansles; meer eigen gemaakte choreografieën (om

eventueel mee te kunnen optreden; vrijblijvend), kan op de (rol)stoel als wel staand

meegedaan worden, locatie: Meentamorfose te Huizen.

**Dinsdag**

10.00 - 11.00 uur; Blijf Fit; om huidige conditie beter te maken, soms gebruik van

matjes, geen beginnersniveau, locatie: Holleblok te Huizen.

12.00 - 13.00 uur; Dansplezier; improvisatie, begeleidend dansen en wat

choreografieën van de Golden Oldies, kan op de (rol)stoel als wel staand

meegedaan worden, locatie: Brinkhuis te Laren.

13.00 - 14.00 uur; Meer Bewegen voor Ouderen gym; kan op (rol)stoel als wel

staand meegedaan worden, locatie: Brinkhuis te Laren.

15.30 - 16.30 uur; Blijf Fit pittig; om huidige conditie beter te maken, soms gebruik

van matjes, een zwaarder niveau dan de 10.00 uur les, locatie: Holleblok te Huizen.

**Vrijdag**

11.30 - 12.30 uur; Meer Bewegen voor Ouderen gym; kan op stoel als wel staand

meegedaan worden, locatie: Holleblok te Huizen.

2

**Corona maatregelen voor ieders veiligheid**

Voor de Brinkhuis lessen geldt dat u uw QR-code of een testbewijs mee moet

nemen.

Voor de lessen bij de Meentamorfose en het Holleblok geldt dat op dit moment nog

niet.

Heel belangrijk is dat voor alle lessen de algemene Corona-regels gelden.

Dus als u de onderstaande symptomen hebt, blijf dan thuis voor ieder zijn/haar

veiligheid en laat u voor de zekerheid testen.

Deze symptomen komen vaak voor bij een besmetting met het coronavirus:

U bent verkouden (neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn);

U hoest;

U bent benauwd of kortademig;

U heeft verhoging (tot 38 graden Celsius);

U heeft koorts (vanaf 38 graden Celsius);

U ruikt en/of proeft plotseling niets meer, zonder dat uw neus verstopt is.

Ook thuis blijven als 1 van uw huisgenoten/partner de symptomen of Corona heeft.

En graag melden als u Corona hebt, zodat de groep ook zich kan laten checken.

Verder hanteren we in alle lessen een 1,5 meter afstand regel en als u in de

wandelgangen loopt, dan graag uw mondkapje op doen. In de les en in de

restaurants geldt, dat als u op uw plek bent, u uw mondkapje weer af mag doen.

Afhankelijk van de Corona maatregelen gaan de lessen door.

Er zijn geen lessen in de schoolvakanties.

**-------------**

Ook ontvingen wij onderstaande e-mail en flyer van Marian van Deventer, opgeleid yogadocente met specialisatie ouderen en ook heeft zij de bijscholing Yoga4Parkinson gevolgd.

 ****

Yoga voor mensen met Parkinson

Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur in Hilversum

Heb je Parkinson of een soortgelijke ziekte? Voel je een drempel om naar yogales te gaan? Kom dan kennismaken met Yoga4Parkinson.

Een proefles is gratis, zo kun je deze vorm van yoga ervaren.

Uit ervaring blijkt dat bewegen en yoga beoefening de conditie van mensen met Parkinson verbetert. Yoga houdingen hebben een positieve invloed op kracht, flexibiliteit en balans. Yoga verbindt lichaam en geest en heeft een rustgevende invloed. In de lessen gaan we uit van de mogelijkheden die je hebt. We wisselen dynamische yoga oefeningen af met ontspanningshoudingen, adem-, en Mindfulness oefeningen. De houdingen worden zo nodig individueel aangepast en we gebruiken hulpmiddelen zoals een stoel, kussens, blokken en bolsters.
De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent, Mindfulnesstrainster en heeft een bijscholing gevolgd bij Yoga4Parkinson [www.yoga4parkinson.nl](http://www.yoga4parkinson.nl)

PRAKTISCHE INFO

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Wanneer | Vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur |
| Waar | Ananda Yoga, Boomberglaan 18, 1217 RS Hilversum |
| Kosten | 5 lessen voor 44 euro; proefles gratis |
| Inschrijven | marianne.deve@gmail.com Na inschrijving ontvang je informatie over de betaling,kleding en Corona maatregelen |

Informatie [www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson](http://www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson).

--------------------

Onderstaand bericht is overgenomen uit een folder van Fysioholland STTC.

HYDRO-THERAPIE PARKINSONFIT

Heeft u pijnklachten als gevolg van Parkinson?

Kan bewegen onprettig of zwaar zijn?

Veilig trainen zonder veel belasting?

Hydrotherapie van FysioHolland STTC: een verlichtende training in het water onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut.

Bewegen is goed voor uw spieren en gewrichten, maar bewegen kan soms zwaar zijn. Bijvoorbeeld wanneer u pijnlijke, zwakke spieren heeft of wanneer u een ziekte als Parkinson hebt. Hydrotherapie is dan een ideale manier om toch te blijven bewegen. Het bewegen in water gaat soepeler en de belasting van uw lichaam is minimaal.

ParkinsonFit is hydrotherapie onder begeleiding van een gespecialiseerde fysio- of oefentherapeut in extra verwarmd water. Op een goede en prettige manier wordt er tijdens de les gewerkt aan het bewegen van vrijwel alle spieren. De deelnemers aan deze groepsles hebben allemaal de ziekte van Parkinson, wat het sociale aspect van de groepsles ook erg belangrijk maakt.

**Proefles ParkinsonFit**

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.

Wilt u meer groepslessen volgen? Dat kan! Hier zitten kosten aan verbonden, deze worden mogelijk (deels) vergoed door uw zorgverzekeraar. Informeer hiernaar bij uw verzekeraar.

Aanmelden? Heeft u vragen of wilt u een proefles 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.

--------------

Tot slot willen wij u nog attenderen op de website [www.parkinsonsport.nl](http://www.parkinsonsport.nl).

De vereniging ParkinsonSport.nl is er 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**

100% toegesneden op de symptomen van Parkinson

Veilig, non-contact fitness en boksen

Doelgericht trainen van mobiliteit.

ParkinsonSport.nl huurt een professionele bokszaal bij Coronel Sports.

Rock Steady Boxing Het Gooi Huizen

Dinsdag 10.15 uur – 11.30 uur/Donderdag 13.30 uur – 14.45 uur

Coronel Sports

IJsselmeerstraat 5-B

1271 AA Huizen.

-----------------

**Vacature secretaris.**

Door het vertrek van Johan zijn wij op zoek naar versterking binnen het Bestuur.

Wij kunnen dan gezamenlijk kijken naar de invulling en taken.

Bent u beschikbaar voor deze afwisselende, leuke functie of kent u iemand die daar heel geschikt voor is, neem dan contact op met de voorzitter, Anky Perdijk.

Contactgegevens vind u onderaan deze nieuwsbrief.

-----------------

**Bestuur Parkinson Café.**

Anky Perdijk, voorzitter 06-12434292 famperdijk@gmail.com

Wim Meuffels 06-48227310 wimmeuffels7@gmail.com

Peter Versteeg 06-17456799 pg.versteeg@casema.nl

Ina Gevers, penningmeester 06-30766951 j.gevers7@kpnplanet.nl

Algemeen parkinsoncafelaren@gmail.com

----------------