

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 12 nr. 5 2022



Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

Adres ParkinsonCafé Laren
(maandelijkse bijeenkomst)
Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

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

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com

Van het bestuur.

Afgelopen week heeft het bestuur na de vakantie weer met elkaar vergaderd. Deze vergaderingen zijn maandelijks en vallen meestal op de dinsdag na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten. De adressen staan onderaan de nieuwsbrief.

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

Het volgende ParkinsonCafé is

Donderdag 18 augustus a.s. om 14 uur in Amaris Theodotion (Ridderzaal).

Samen met anderen!

Donderdagmiddag 18 augustus verzorgt **Jan van Zijl**, voorzitter van de Parkinson-alliantie, een inleiding over de Parkinson-alliantie.

Door krachten te bundelen verhoog je de impact. Daarom hebben vier Parkinson gelieerde organisaties op 1 april vorig jaar de Parkinsonalliantie Nederland (www.parkinsonalliantie.nl) opgericht. De alliantie betreft in haar plannen en haar beleid actief de partners van de alliantie en overige belanghebbenden én neemt hun wensen en ideeën mee in de beleidsvorming. De partnerorganisaties blijven individueel werken aan hun eigen doelen, maar zien een intensieve samenwerking als de mogelijkheid om te kunnen versnellen.

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

Gezamenlijke maaltijd vrijdag 02 september 2022.

Inloop vanaf 17.00 uur.

Zoals elk jaar beginnen we het nieuwe seizoen met een gezamenlijke activiteit! Wat is er mooier dan na de vakantie elkaar weer te zien in een informele setting. Het eerste ParkinsonCafé is dan al weer achter de rug. Een mooie gelegenheid om daar, onder het genot van een hapje en een drankje, over na te praten.

KOUD EN WARM BUFFET OP VRIJDAG 02 SEPTEMBER 2022 OM 17.00 UUR

De maaltijd wordt gehouden in de Meentamorfose, Landweg 2 te Huizen

U kunt zich **opgeven vóór 26 augustus** (in verband met de inkoop) bij de secretaris Gerdien de Wal via email gerdiendewal@gmail.com met een gelijktijdige betaling van € 15.00 per persoon bij de penningmeester op rekeningnummer NL 68 RABO 0334 9580 67 tnv J.K. Gevers en/of C.A.M. Gevers-Puijk. Vermeld u daarbij buffet 02 september 2022.

WIJ HOPEN OP EEN GROTE OPKOMST!!

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

Mantelzorgbijeenkomst

Anky Perdijk zal binnenkort weer een reeks bijeenkomsten, 1 x per 6 weken, voor mantelzorgers organiseren. Ze wil starten in september en heeft inmiddels 5 deelnemers. Ze gaat de uitnodigingen uitsturen. Als u ook mee wil doen, kunt u zich uiteraard bij haar opgeven famperdijk@gmail.com ,

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

Mantelzorgbeurs 31 augustus in Kortenhoef

De huisartsen in Kortenhoef organiseren op 31 augustus een Mantelzorgbeurs voor mensen die te maken hebben met Parkinson, zelf of in hun omgeving, Ze hebben ons uitgenodigd om ook een stand te bemensen met informatiemateriaal. Dat doen we graag.

U vindt de Mantelzorgbeurs van 15 – 17 uur in de Brandweerkazerne, Esiaan 2a in Kortenhoef.

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

Terugblik Congres Nieuwegein

Heel goed congres. Er was een indringend optreden Hé mister Parkinson, een solovoorstelling door Lodewijk van Haaften over de impact van Parkinson voor patiënten en hun partners/omgeving. Daarnaast een mooie boekpresentatie Dagboek DBS. Ook veel stands met informatie. Altijd leuk om een aantal mensen te ontmoeten.

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

Terugblik op het ParkinsonCafé RYTHM & CONNECTION met Joshua Samson

De bijeenkomst 'rhythm and connection' met Joshua Samson was een doorslaand succes. Het geluid van de klankschaal en de verhalen van Joshua zorgden voor een mooie sfeer. Alle bezoekers vonden het leuk. Het was een interactieve en muzikale bijeenkomst, waarbij de aanwezigen ook actief met elkaar aan de slag gingen. Voor herhaling vatbaar, vonden de meesten.

o-o-o-o-o-o-o

We hadden u nog beloofd, om terug te komen met een klein verslag over de bijeenkomst met **Jan Kommer**.

Onderwerp: Wat is het effect van veroudering en wat is het effect van Parkinson

Veroudering

Er is een afname kwantiteit en kwaliteit van de lichaamscellen. Je kunt dit beïnvloeden door training. Tevens heeft leefstijl en gedrag effect op de levensduur. Ook hebben erfelijkheid en hormonale veranderingen (osteoporose) hier invloed op. Activiteit, beweging is zeer belangrijk voor de spieren, want rust roest! (spierkracht is trainbaar)

De oorzaak van veroudering: Er zit een delingslimiet aan de cellen en zenuwcellen. Ook huid en kraakbeen zal slijtage vertonen, naarmate de leeftijd vordert. Op moleculair niveau treedt er veroudering op, zoals bij eiwit en DNA en door invloeden van buitenaf bijv van schadelijke stoffen. Deze hebben invloed op de vermindering van lichaamsfuncties. Dus afname spiermassa, afname prestatievermogen weefsel, verhoogde botafbraak e.d

Ook de functies van de zintuigen worden aangetast. Groter valrisico. Het gezichtsvermogen neemt af (minder scherp zien, meer licht nodig). Het gehoor wordt minder (verlies hoge tonen). Reuk- en smaakverlies (het onderscheiden van geuren vermindert door afname neuromen).

Ook het zenuwstelsel wordt beïnvloed: Tragere prikkelgeleiding, atrofie van de zenuwmasa NB. na je 30ste worden er meer zenuwcellen afgebroken dan dat er nieuwe aangemaakt worden.

Parkinson

Hoofdkenmerken: Spierstijfheid, bewegingstraagheid / bewegingsarmoede (ontbrekende armzwaai, pokerface), tremor of combinaties van deze diagnoses.

Er is een vertraagde of later afwezige houdingsreflex, bij het beginstadium vaak aan één lichaamszijde. In een wat later stadium een licht gebogen houding, traagheid, spraakproblemen, balansproblemen enz.

Parkinson betekent vaak achteruitgang in motorische en niet motorische functies. Er treedt achteruitgang op in activiteiten (handvaardigheid, communicatie, eten, lopen) en ook in participatie (niet meer in staat zijn te sporten, uit eten gaan, op bezoek te gaan ,e.d.)

Parkinsonpatiënten neigen tot minder activiteit, vaak maar 1/3 van normaal. Dit is natuurlijk afhankelijk van de ernst van de ziekte, de beperking en de geestelijke problemen (depressie, apathie en dementie). Niets gaat meer automatisch, overal moet over nagedacht worden (opstaan, uit de stoel komen, communiceren enz). Handvaardigheid (beperking door tremors, fijne motoriek, noodzakelijke kracht en complexiteit van de handeling). Balans verstoring met gevolgen voor vallen: deels door de ziekte (freezing, beperkte staphoogte, verminderde reflexen). Moeilijkheden met dubbeltaken, zowel motorisch als cognitief.

In de vroege fase van Parkinson is de asymmetrie zichtbaar (verminderde armzwaai), een steeds meer naar voren gebogen houding. Een verminderde en variabele staplengte, moeite met omdraaien.

In de latere fase gaat men langzamer lopen met kleine schuifelpasjes. En er wordt langzamer en geblokt gedraaid.

Al met al brengt Parkinson veel problemen, die nog eens boven op het normale verouderingsproces komen.

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

Programma Najaar ParkinsonCafé

September Dr. Rundervoort, neuroloog Ter Gooi Ziekenhuis Blaricum over pesticiden
Oktober nog bezig in te vullen
November nog bezig in te vullen
December Donderdag **15 december** Bloemschikken

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

Parkietenkoor

Gezien het geringe aantal opgaven, is deze activiteit tot nader orde stilgelegd. Mocht iemand er in slagen minimaal 15 deelnemers te verzamelen, dan kan u dit bij het bestuur melden.

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

Boekennieuws

Informatie over Parkinson en in bredere zin over de (verstoorde) werking van onze hersenen gaat alle patiënten en hun naasten aan. Daarom proberen we maandelijks boeken te noemen, die het lezen waard zijn. Deze maand de boeken:

Dagboek DBS

Monique Berkelmans en Corine van Esch, de auteurs van het boek, zijn vriendinnen en lotgenoten. In dit boek delen zij, in gewone mensentaal, met andere mensen hun ervaringen met de ingrijpende behandeling DBS. Ook zorgprofessionals komen uitgebreid aan het woord. Het boek werd op het symposium van de Parkinsonvereniging op 09 juli aangeboden aan Professor Bas Bloem. Het boek is verkrijgbaar in de boekhandel en bij www.uitgeverijabessijn.nl of bij www.dagboekdbs.nl.

Mentale kwetsbaarheid door Parkinson

Ad Nouws sprak de voorbije twintig jaar honderden mensen met Parkinson over hun ervaringen. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk en emotioneel treden er grote veranderingen op. De weerslag van de vele diepgravende gesprekken, ook met de partners, zijn verwoord in dit boek. Het geeft een compleet beeld van de effecten van Parkinson en biedt handvatten om met de ziekte om te gaan. Te bestellen in de boekhandel.

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 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 € 44.- (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

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
Peter Versteeg, adviseur	06-17456799	pg.versteeg@casema.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.