

SEPTEMBER 2019

# NIEUWSBRIEF

Parkinson  Café  
Harderwijk (NO Veluwe) 

Voor u ligt een uitgebreide nieuwsbrief. We kijken met groot genoegen terug op de heerlijke cabaretavond met Hans Holtslag en de gezellige rondvaart bij Elburg die we in juni j.l hebben gedaan en natuurlijk doen we het nieuwe programma 2019-2020 voor u uit de doeken. Ga er maar even voor zitten...!



15 mei 2019:

## HANS HOLTSLAG.

Een gedenkwaardige avond in het bestaan van het Parkinson Café! We waren als organisatoren wel een beetje benieuwd hoe deze avond zou gaan verlopen. Het bleek een schot in de roos te zijn!

Met volle aandacht konden we genieten van het unieke vakmanschap van Hans Holtslag. We hebben eigenlijk heel veel geluk gehad, want twee weken voor dit optreden kreeg Hans een DBS operatie, waarbij elektroden in de hersenen worden ingebracht; echt een stevige ingreep. En dan geeft Hans binnen 14 dagen weer zo'n voorstelling! Hulde en respect!



Hans speelde zijn voorstelling "Trillende tranen" voor ons. De titel was zeker toepasselijk! Ontroering gaat uitstekend samen met een grote dosis humor; bij de juiste dosering rollen inderdaad de tranen over je wangen. En doseren kan Hans!

Het unieke feit dat Hans zelf de ziekte van Parkinson heeft maakt de voorstelling ook zo bijzonder! Hij ontziet zichzelf niet en doet dan ook regelmatig aan zelfspot.

Hans, bedankt voor deze geweldige avond en we hopen dat je nog eens bij ons terug komt, als je gezondheid het tenminste toelaat!

## CARLA AALDERINK.

We kregen op deze avond ook bezoek van Carla Aalderink, directeur van de Parkinson Vereniging. Ze introduceerde zichzelf aan het begin van de avond waarin ze verschillende aspecten weergaf van de Parkinson Vereniging. Uit haar betoog bleek toch maar weer welke belangrijke rol de Parkinson Vereniging eigenlijk vervult. Mocht u nog geen lid zijn, dan raden we u aan dat alsnog te doen! U helpt daarbij natuurlijk de Parkinson Vereniging haar werk te doen, maar uiteindelijk helpt u ook uzelf aangezien de vereniging veel initiatieven ontwikkelt waar u gebruik van kunt maken. Van harte aanbevolen!



[www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl)

# Rondvaart 26 juni 2019

26 juni 2019:

## RONDVAART BIJ ELBURG.

Weet u het nog? Twee jaar geleden togen we naar Hattem voor een middagje varen, maar we hebben toen alleen maar water gezien dat met bakken uit de hemel viel!

**Tijd voor een revanche, dus!**

Dit keer was Elburg aan de beurt. En natuurlijk met schitterend weer!



Om 14.00 uur vertrokken we vanuit de haven van Elburg voor een rondvaart van een klein uurtje. Zonnetje erbij, aangenaam gezelschap, een natje en een droogje: wat wil de mens nog meer? Bij terugkomst liepen we naar de overkant van de kade naar het restaurant Het Boothuis. En ja, na zo'n rondvaart moet er natuurlijk wel getoost worden! De foto's spreken voor zich en drukken veel plezier uit!





# Nieuws

## Cursus ‘Parkinson? Houd zelf de regie!’

**Doelgroep:**

De cursus is geschikt voor mensen die korter dan twee jaar de diagnose ziekte van Parkinson hebben en hun partner.

**Datum:**

Zaterdag 9 november en zaterdag 23 november.

Ontvangst: 09.30 uur. Tijd van 10.00 - 16.00 uur.

**Inhoud:**

Punten die aan bod komen in de cursus:

- Hoe kun je je aanpassen aan de ziekte?
- In hoeverre kun je zelf keuzes maken gedurende het verloop van de ziekte?
- Bewust worden dat de ziekte niet alleen uiterlijke kenmerken heeft, maar ook innerlijke veranderingen veroorzaakt.
- Bewust worden dat de ziekte ook de relatie met anderen beïnvloedt, dus ook je relatie, je werk, je hobby's, etc.

**Cursusmateriaal:**

Cursusmateriaal ontvangt u tijdens de cursus.

We raden u sterk aan om het boek van Ad Nouws te lezen: ‘Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen’. U kunt dit boek bestellen via [www.soemer.nl](http://www.soemer.nl). De kortingscode kunt u opvragen bij het secretariaat van de Parkinson Vereniging.

**Trainers:**

Ramona van den Arend - van Beek en Ada Teeuwissen

## Parkinson Vereniging bij 50PlusBeurs

**Datum:**

Van dinsdag 17 t/m zaterdag 21 september



In deze week zal in de Jaarbeurs te Utrecht voor de 27e maal de 50PlusBeurs plaatsvinden. Ook de Parkinson Vereniging is hierbij aanwezig met haar verenigingsstand.

Door deelname aan de beurs wil de vereniging bij de bezoekers de kennis over de ziekte van Parkinson en parkinsonismen vergroten en meer begrip kweken voor mensen met de ziekte en hun directe omgeving.

U vindt in de stand een uitgebreid assortiment aan voorlichtingsmateriaal. Ook een persoonlijk gesprek met een van onze vrijwilligers behoort tot de mogelijkheden. Bent u van plan om de 50PlusBeurs te bezoeken? Vergeet dan niet om ook langs de stand te gaan!

**WELKOM!**

# Nieuws

## Community voor mantelzorgers van leden

Als mantelzorger voor een lid van de Parkinson Vereniging kunt u **met een eigen account deelnemen aan de speciale online community voor mantelzorgers**. U kunt zich hiervoor aanmelden met uw eigen persoonlijke e-mailadres. In de mantelzorgcommunity kunt u in beslotenheid ervaringen en tips uitwisselen met andere mantelzorgers van leden van de vereniging.

[Hier komt u meer te weten over dit onderwerp](#)

## Vraagbaak over parkinson en het hart

De Parkinson Op Maat-studie is een onderzoek naar het ontstaan en verloop van de ziekte van Parkinson. Een onderdeel van de Parkinson Op Maat-studie, is de zogenaamde vraagbaak. Experts geven hierin antwoord op vragen over verschillende thema's, waaronder nu ook 'Parkinson en het hart'.

[Ga naar de vraagbaak over parkinson en het hart](#)

## Zet je brein in beweging met een cursus RGM

HARDERWIJK – Wil je komend seizoen met een ontspannende en gezellige activiteit meedoen, waarmee je meteen je geheugen, concentratie, spraak, coördinatie en balans traint op het ritme van muziek? Geef je dan op voor de beginnerscursus, die vanaf 11 oktober gedurende 10 weken op de vrijdagochtend van 10.00-11.00 uur wordt gegeven in Wijkontmoetingscentrum Stad, Houtkamp 33, 3841 XC Harderwijk.

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij het ritme van de muziek wordt ingezet om beweging, spraak, concentratie, geheugen en coördinatie te stimuleren. De cursisten doen op het ritme van muziek, zittend of staand, oefeningen aan de hand van geprojecteerde symbolen.

Omdat er tijdens het oefenen verschillende zintuigen (spraak, gehoor, zicht, gevoel) tegelijk worden geactiveerd, worden veel verschillende hersengebieden aan het werk gezet. Dit kan zorgen voor een betere verbinding tussen de betrokken hersengebieden onderling, waardoor de conditie van de hersenen verbetert en er verbetering van hersenfuncties kan optreden.

Een belangrijk aspect van de RGM is het plezier dat cursisten beleven aan de oefeningen. Aangetoond is dat iemand gemakkelijker nieuwe vaardigheden aanleert, als daar plezier aan beleefd wordt.

Het aantal te leren symbolen met bijbehorende beweging en woorden wordt langzaam opgebouwd en toepasbaar voor jong en oud. Daarnaast is de methode goed voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (door een CVA of ongeluk), Burn-out, ziekte van Parkinson of MS.

De cursus in Harderwijk wordt gegeven door Mieke Houtman, een gediplomeerd RGM-practitioner.

Wilt u de lessen volgen? Neem dan contact op met de Icare ledenvereniging.

Alleen voor leden van de ledenvereniging slechts € 40,- (normaal € 100,-)

Nog geen lid? Meld je aan: 088-383 20 00 of [ledenvereniging.nl/aanmelden-lid](http://ledenvereniging.nl/aanmelden-lid).

Voor € 20,50 bent je al lid en kan je direct meedoen.

# Nieuwe website

## De website is geheel vernieuwd

Zoals u wellicht weet had het Parkinson Café voorheen twee websites. Eentje die door de werkgroep zelf gemaakt was en een tweede, onder auspiciën van de Parkinson Vereniging.

Besloten is om per direct alleen de website van de Parkinson Vereniging te gebruiken. Daardoor hoeven wij nu maar één website actueel te houden i.p.v. twee.

*Hier komt u terecht op de website*

Gebruik deze URL:  
[www.parkinsoncafe-harderwijk.nl](http://www.parkinsoncafe-harderwijk.nl)

Ons e-mail adres:  
[info@parkinsoncafe-harderwijk.nl](mailto:info@parkinsoncafe-harderwijk.nl)

## LET OP: Extra activiteit op 16 oktober 2019!

We hebben een aangename verrassing voor u!

U bent op woensdag 16 oktober van harte welkom in Proeverij “De Ontmoeting” in Ermelo.

**AANVANG: 18.00 uur**

Wij bieden u een **gratis** 3-gangen diner aan in dit fantastische etablissement!

U krijgt van bedrijfsleider David de Vries een uitleg over het reilen en zeilen van De Ontmoeting en wat nu precies het concept is.



*Wat is Proeverij de Ontmoeting? Proeverij de Ontmoeting is een unieke plek in Nederland. Het winkelen van de toekomst is gecombineerd met de tendens om mensen met een beperking te zien als mensen die ook talenten hebben. Het winkelen van de toekomst vind je terug in het winkelconcept, de inrichting en de aandacht voor gemak, vermaak en eerlijke producten. De mensen met talenten zijn de medewerkers met een verstandelijke beperking die de tijd nemen om onze gasten op voortreffelijke wijze te bedienen, spontaan zijn en een gezellig praatje met u maken.*

Wij hebben voor u gereserveerd, maar uiteraard dient u zich vooraf even op te geven.

Stuur een e-mail naar:  
[info@parkinsoncafe-harderwijk.nl](mailto:info@parkinsoncafe-harderwijk.nl)  
of bel met Klazien Dijkens,  
tel. 06 10552339

**Wacht er niet te lang mee, want vol is vol!**

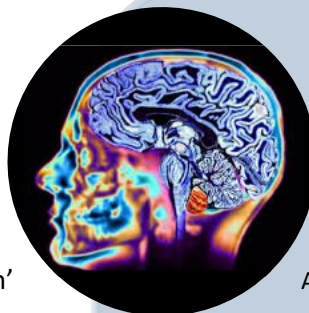


# Agenda seizoen 2019-2020

U bent van harte welkom op 18 september 2019

## Neuroloog Dr. Groot-Gunneweg St Jansdal Harderwijk

Op 18 september 2019 bezoekt Dr. Groot-Gunneweg, neuroloog uit het St Jansdal ons Parkinson Café. Aan de hand van een PPT presentatie gaat zij in op het onderwerp 'non motor symptomen' Zorg dat u er bij bent en wie weet kunt u er wijzer van worden!



**18 sept**

**Presentatie:**

Neuroloog  
Dr. Groot-  
Gunneweg

Aanvang: 19.30 uur

Vergeet u zich niet aan te melden?  
info@parkinsoncafe-harderwijk.nl

U bent van harte welkom op 16 oktober 2019

## Gratis culinaire avond bij Proeverij "De Ontmoeting" in Ermelo.

Op 16 oktober bent u welkom in Restaurant "De Ontmoeting" aan de Stationsstraat in Ermelo. Voor u wordt een gratis 3-gangen diner geserveerd en krijgt u uitleg over het reilen en zeilen van dit prachtige initiatief. **LET OP: Aanvang 18.00 uur! WELKOM!**



**16 okt**

**Bezoek aan:**

"De Ontmoeting"  
Ermelo

Aanvang: **18.00 uur**

U bent van harte welkom op 27 november 2019

## Creatieve workshops en spel.

Op 27 november 2019 verzorgt Marion Oosterkamp een workshop bloemschikken en geeft Doran Cruysen een workshop schilderen. Een creatieve avond waaraan u zelf actief kunt deelnemen, of u op uw gemak laat inspireren!

Bent u niet creatief? Geen probleem! U heeft ook de gelegenheid om bij de stamtafel aan te schuiven voor een praatje of een spelletje of speel een gezellig potje biljart op de mooie wedstrijdtafel!



**27 nov**

**Workshops**

Spelletjes

Aanvang: 19.30 uur

U bent van harte welkom op 22 januari 2020

## Lezing personal coach Koen Lucas.

De avond van 22 januari 2020 staat in het teken van personal coaching. Parkinsoncoach en trainer Koen Lucas informeert u over zijn vakgebied.



**22 jan**

**Lezing**

Koen Lucas

Aanvang: 19.30 uur

# Agenda seizoen 2019-2020

**U bent van harte welkom op 18 maart 2020**

## Beursvloer

Iets geheel anders! Op deze avond zullen drie bedrijven zich presenteren die goederen en diensten aanbieden die in relatie staan met de ziekte van Parkinson. Laat u informeren over diverse mogelijkheden.



**18 maart**

**Beursvloer**

Bedrijfs

presentatie

Aanvang: 19.30 uur

**U bent van harte welkom op 27 mei 2020**

## Presentatie revalidatiearts

### Dr. van Egdom, St Jansdal.

Dr. van Egdom is revalidatiearts in het ziekenhuis St Jansdal en zal ons aan de hand van een presentatie informeren over haar vakgebied. Steek er wat van op!



**27 mei**

**Presentatie:**

M. v Egmond

Revalidatiearts

Aanvang: 19.30 uur

**U bent van harte welkom op 24 juni 2020**

## Asluiting seizoen 2019-2020.

Deze activiteit valt op een WOENSDAGMIDDAG .

Op deze middag staat een originele activiteit gepland die in het teken staat van gezelligheid en ontspanning. Met name het culinaire aspect wordt zeker niet onderbelicht! Alles speelt zich af in Ermelo, maar we verrassen u op een later tijdstip met de verdere details. Wij hebben er nu al zin in!



**24 juni**

**Afsluiting**

Verrassing

Aanvang: 15.00 uur

MET DANK AAN ONZE VRIENDEN EN SPONSOREN

**Parkinson Café**  
Harderwijk (NO Veluwe)



[www.parkinsoncafehardenwijk.nl](http://www.parkinsoncafehardenwijk.nl)

[info@parkinsoncafehardenwijk.nl](mailto:info@parkinsoncafehardenwijk.nl)

Tel: 06-10 55 23 39

