

**Parkinson**  **Café**

*Den Haag*

# 7 januari: Zingen met Sarah Mareel

Het was de laatste keer dat het Café plaatsvond in lunchroom De Hobbit bij gastvrouw Roline. De Hobbit heeft vijf jaar onderdak geboden aan Parkinson Café Den Haag. Roline en haar medewerkers werden hartelijk bedankt voor hun jarenlange inzet.

Er werd begonnen met een terugblik op de activiteiten van het Parkinson Café in 2022.

Daarna, onder (piano-)begeleiding van Sarah Mareel, leerden de aanwezigen om gezamenlijk te zingen en hun stem te gebruiken. Begonnen werd met enkele uitblaas-/ademhalingsoefeningen en vervolgens werd het lied My Bonny is over the ocean ingestudeerd, wat resulteerde in een prachtige driestemmige canon.

Martin Lek van boksschool Haagse Directe vertelde daarna enthousiast over een nieuw op te zetten boksgroep voor mensen met Parkinson.

De bijeenkomst werd afgesloten met een toast op het Nieuwe Jaar. Alle medewerkers en gasten werden alsnog bedankt en ook Jim van Eck die weer vlekkeloos voor de techniek had gezorgd, werd bedankt voor zijn hulp.



# 11 maart 2023:

De eerste bijeenkomst in Buurt- en wijkvereniging De Jasmijn.

Op het programma stond:

- De interessante presentatie door Jim van Eck over het project Holocue (X).

Het project richt zich op : thuis spelenderwijs werken aan het verbeteren van loop- en balansvaardigheden. Kijk op : [https://www.parkinson-](https://www.parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2019/09/18/Verslag-International-Society-for-Postural-and-Gait-Research-ISPGR-World-Congress-Edinburgh-Verenigd-Koninkrijk)

[vereniging.nl/archief/bericht/2019/09/18/Verslag-International-Society-for-Postural-and-Gait-Research-ISPGR-World-Congress-Edinburgh-Verenigd-Koninkrijk](https://www.parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2019/09/18/Verslag-International-Society-for-Postural-and-Gait-Research-ISPGR-World-Congress-Edinburgh-Verenigd-Koninkrijk)

- Muziek door de gitaarband met de voor velen als Parkinsonverpleegkundige bekende Wim Lelieveld

- Bewegen op muziek met Marjolein van Danspark.

De band en Marjolein hebben elkaar gevonden en dat betekent bewegen en dansen op levende muziek!







# 6 mei: Wandeling door het Zuiderpark

Zaterdag 6 mei 2023 vond er een heel bijzonder Parkinson Café plaats:

Een Wandeling door de bomentuin van het Zuiderpark.

Het Zuiderpark vierde in 2023 haar 100-jarig bestaan en Parkinson Café Den Haag maakte, onder begeleiding van Paul Boeters (Beleidsmedewerker Bomen van de gemeente Den Haag), een wandeling door de prachtige bomentuin.

Vanaf 13.30 uur werd er verzameld bij Restaurant Parkoers aan de rand van het Zuiderpark. Paul Boeters begon daar alvast te vertellen over de geschiedenis van het Zuiderpark en hoe het arboretum tot stand is gekomen. Iets over tweeën begon de wandeling in de bomentuin (arboretum) van het park. Het weer zat mee, er scheen wat zon en het was niet te warm, maar vooral ook niet te koud of te nat.

Paul vertelde over de bijna 700 verschillende bomen uit de hele wereld en hoe deze collectie tot stand is gekomen. Deze bomen staan gegroepeerd per werelddeel. Zo liepen we langs onder andere Azië, Noord-Amerika en Europa.

Na de toch wel wat forse wandeling eindigden we om iets over half vier weer bij Parkoers, om nog wat na te praten en wat te drinken. In ieder geval hadden de deelnemers aan de wandeling ervan genoten, met dank aan Paul.





# Zaterdag 1 juli 2023: Documentaire Smelt

Een van de makers van de documentaire was bij deze bijeenkomst aanwezig: Mink Pinstter. Hij vertelde hoe de productie tot stand is gekomen. Smelt is geschreven als toneelstuk, maar door Corona destijds, konden de voorstellingen niet doorgaan. Het productie-team bedacht toen om het te herschrijven naar een documentaire-film.

In *Smelt* worstelen twee acteurs met hun leven, hun identiteit en hun carrière. De een (Roán ten Cate, 24 jaar) is net afgestudeerd van de toneelschool en vastberaden om de wereld te veroveren. De ander (Ernst Daniël Smid, 67 jaar) had die wereld ooit aan zijn voeten liggen, maar met het verstrijken van de jaren is zijn glansrijke carrière als een van de grootste operazangers van Europa, langzaam maar steeds meer in verval geraakt – evenals zijn eigen lichaam, nadat bij hem een aantal jaren geleden de ziekte van Parkinson werd geconstateerd

Deze prachtige documentaire maakte veel indruk op de aanwezigen. Na vertoning van de film, werd er in kleine groepjes, op basis van door Hans de Rijke gemaakte stellingen, gediscussieerd over de documentaire. Iedereen was het er unaniem over eens dat het een indrukwekkende documentaire is. Soms hard en confronterend, maar ook heel eerlijk en heel herkenbaar.

Omdat de film ook in het buitenland uitgebracht gaat worden, moet de film in het Engels worden ondertiteld. Om dit te kunnen realiseren, ontving Mink van Parkinson Café Den Haag hiervoor een financiële bijdrage. Zo kan de film binnenkort op verschillende filmfestivals in het buitenland getoond worden.

Afsluitend werd meegedeeld dat Sanne niet meer bij Praktijk voor Houding en Beweging werkt, maar voor een andere carrière had gekozen. De aanwezigen, die Sanne goed kennen, betreurden dit, maar wensten haar veel succes en plezier met haar nieuwe werk.

# 2 september: Medicatie bij Parkinson

Sabine Holst, apotheker bij Apotheek Seinpost op Scheveningen, gaf voor een gezelschap van ca. 25 personen een mooie presentatie over medicatie bij Parkinson en wat een apotheek en apotheker hierbij kunnen betekenen. Sinds 2022 is ze als apotheker aangesloten bij ParkinsonNet,

Aan de hand van een duidelijke PowerPoint-presentatie doorliep Sabine de verschillende stadia van medicatie. Ze vertelde veel dingen die de aanwezigen al wisten, maar vooral ook heel veel zaken waarvan nog niet iedereen op de hoogte was.

Vrijwel elke dia van haar presentatie gaf aanleiding tot vragen, waardoor het een levendige bijeenkomst werd.

# Sabine Holst



# 4 november: Alles over het bekken

Op zaterdag 4 november was bekken-fysiotherapeut Joleen van de Vijver gastspreker.

Zij is aangesloten bij het ParkinsonNet en heeft zich gespecialiseerd in klachten rond het bekken. Een lastig onderwerp waarover Joleen een duidelijke en nuttige presentatie heeft gehouden. Ook deze keer was er veel interactie tussen spreker en aanwezigen en vele vragen op het gebied van onder andere problemen rond het ophouden van urine of ontlasting werden beantwoord.

