



# PARKINSONISME

*Regio Nijmegen* CAFÉ

## **Parkinson Café Nijmegen – juni/juli 2023**

*Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen*

---

In deze nieuwsbrief kunt u het verslag lezen van de 37<sup>ste</sup> bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen. Met de kerstviering dit jaar in december hopen we dan ook de 40 te bereiken!

In september 2016 vond de eerste bijeenkomst plaats, nadat een groep van vrijwilligers al bijna een jaar bezig was geweest met de oprichting en voorbereidingen. Negen van deze “pioniers” zijn nog steeds actief in ons zogenaamde P-team van vijftien personen; mensen met parkinson, partners, zorgprofessionals en mensen met sociale betrokkenheid en affiniteit voor mensen met de aandoening.

Ieder zet zijn/haar ervaring, expertise, betrokkenheid en tijd in om gezamenlijk zeven keer per jaar een bijeenkomst te organiseren en bijzondere evenementen zoals kerstlunches, familiedag, lustrumviering en het samenstellen van het lustrummagazine te realiseren.

### ***Wat gebeurt er allemaal op de achtergrond?***

Zeker acht keer per jaar vergadert het P-team. Zo'n vergadering is dan natuurlijk voorbereid door de voorzitter, de secretaris en de penningmeester. De secretaris maakt van de vergadering een verslag en daarna gaat iedereen aan het werk met wat er is afgesproken.

Er zijn werkgroepen geformeerd, waarin 3 à 4 P-teamleden bijvoorbeeld sponsoring bespreken, de kerstviering voorbereiden, de deelname aan de Parkinson Dagen in Nijmegen organiseren (ter ere van Bas Bloem aan wie de hoogste wetenschappelijke prijs in Nederland, de Stevinpremie is verleend), de Programmagroep die bespreekt welke onderwerpen en sprekers aan bod kunnen komen, er is er samenwerking met het Parkinson Expertise Centrum van het Radboudumc o.a. in het Project Zorg voor Parkinson, contact met de Parkinson Vereniging, de gemeente Nijmegen, de beheerder van het wijkcentrum enz.

Vóór iedere cafébijeenkomst zijn de sprekers benaderd en worden afspraken met hen gemaakt; gaat de uitnodiging de deur uit, een persbericht naar De Gelderlander en de huis-aan-huisbladen, komen de aanmeldingen binnen en komen op de registratielijst. Eén van de vrijwilligers koopt (lekkere koeken), een ander maakt de tafelversiering, een attentie voor de spreker ligt klaar. Tijdens de bijeenkomst is er een infotafel, zijn er ook nog extra helpende

handen voor het koffie en thee schenken, beeld en geluid installeren en bezoekers welkom heten.

Van de cafébijeenkomst komt er een verslag en (na instemming van de spreker) ontvangen de leden van de Parkinson Vereniging in onze regio en niet-leden die op onze maillijst staan, dit in hun mailbox.

In de coronatijd is onze eerste nieuwsbrief uitgekomen om contact te blijven houden met onze bezoekers. En nu verschijnt die nog steeds ongeveer zeven keer per jaar met ook hierin het verslag en allerlei berichten.

Hoe wordt dit nu allemaal betaald? Naast een bijdrage van de Parkinson Vereniging en een subsidie van de gemeente Nijmegen en incidentele sponsoring proberen de vrijwilligers de kas te spekken met statiegeldacties. Aan bedrijfsleiders van supermarkten wordt gevraagd om het Parkinson Café als goed doel bij de statiegeldautomaat voor een bepaalde periode te laten zijn.

Hierdoor kunnen de cafébijeenkomsten gratis zijn en betalen onze gasten alleen voor een kopje koffie/thee en voor de kerstvieringen een kleine eigen bijdrage. De twee hoogtepunten van de afgelopen jaren, de Familiedag in november 2019 en het Lustrumfeest in juni 2022 waren dankzij sponsoren zelfs helemaal gratis inclusief een heerlijke lunch.

Ongetwijfeld is de beschrijving van wat er allemaal voor en achter de schermen gebeurt lang niet volledig. De vrijwilligers doen het graag en zijn ook trots erop dat het aantal bezoekers nog steeds blijft groeien. Hierdoor verhuizen we vanaf september naar het Wijkcentrum Hatert (in de vorige nieuwsbrief en ook in deze informatie hierover).

Er is altijd ruimte voor nieuwe vrijwilligers. We kunnen mensen met verschillende interesses en kwaliteiten gebruiken. De sfeer is immers zo dat er voor velen een plekje is, als je je wilt inzetten!

En na zich ruim vier jaar te hebben ingezet voor het Parkinson Café Regio Nijmegen heeft Kees Pikaar aangegeven, dat hij per 1 juli wilde stoppen met zijn vrijwilligerswerk voor “ons Café” en zich wil gaan inzetten in andere vrijwilligerstaken. Kees heeft de afgelopen jaren veel meer gedaan dan alleen maar “op de centen” passen: tijdelijk het voorzitterschap overgenomen, contacten met de gemeente en De Ark van Oost onderhouden, sponsoring en subsidies aangeboord, en nog allerlei andere taken “vanzelfsprekend” op zich genomen als hij signaleerde dat er iets moest gebeuren. Kees, heel veel dank voor alles!  
In Thea Buitenhuis hebben we gelukkig een kundige en vooral heel vriendelijke en betrokken opvolger gevonden. Misschien heeft u haar al ontmoet bij de afgelopen twee cafébijeenkomsten. Welkom Thea!

*Hilde Wijngaards-Berenbroek, secretaris Parkinson Café Regio Nijmegen*

#### **Inhoud**

Pag. 3 - 9	Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen 23 juni 2023
Pag. 10	Parkinson Academie oproep en Zorg voor Parkinson
Pag. 11	Partner in Balans
Pag. 12 - 15	Nieuwsbrief Mantelzorg Nijmegen
Pag. 16	Bike4Parkinson en het Parkinson Weekend 22 – 24 september 2023
Pag. 17	Verhuisbericht

# **Verlag van de bijeenkomst van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen van 23 juni 2023**



## **Omgaan met de mentale en sociale gevolgen van de ziekte van Parkinson(isme) - Gabriël Roodbol, verpleegkundig specialist GGZ en hoofddocent aan de HAN.**

*De ziekte van Parkinson(isme) en Parkinson(isme)ismen is niet alleen een bewegingsstoornis. Het 'dopaminetekort' heeft ook invloed op het denken en de gevoelswereld en daarmee ook op de sociale relaties. Door slimme ommetjes te maken in het brein is heel wat op te vangen maar sommige problemen zijn niet zo eenvoudig om op te lossen. Het komt dan erop neer er samen echt mee te leren leven, wetende dat sommige problemen niet opgelost kunnen worden. Tijdens deze bijeenkomst is hieraan aandacht besteed door anders naar gedachten en gevoelens te kijken. Door enkele oefeningen te doen, is hieraan vorm gegeven.*



De middag werd geopend door Willem Hooglugt (voorzitter/coördinator Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen):

*"Goedemiddag. Fijn dat u er bent.*

*Mijn naam is Willem Hooglugt en namens de vrijwilligers van het Parkinson(isme) Café Regio Nijmegen mag ik u welkom heten.*

*Om drie redenen is het vandaag een bijzondere bijeenkomst.*

*Op de eerste plaats omdat we vandaag ons laatste Parkinson(isme) Café hier in de Ark van Oost organiseren. We gaan verhuizen naar het wijkcentrum Hatert. Vanaf september houden we daar onze cafés. Op de tafel ligt het verhuiskaartje.*

*Het tweede bijzondere aan deze bijeenkomst is het onderwerp van vandaag: de mentale en sociale gevolgen van Parkinson(isme) en Parkinson(isme)isme.*

*Misschien is dat wel een beetje een taboe-onderwerp. Als je trilt, stram loopt of afhankelijk wordt van een rolstoel weet iedereen dat dit de fysieke gevolgen zijn van Parkinson(isme). Maar dat je een gesprek aan tafel niet meer kunt volgen; niet meer zo adequaat reageert als vroeger; geïrriteerd raakt als je snel moet antwoorden maar dat niet kunt, dan voel je al gauw dat mensen denken: "die is ook niet meer helemaal*

*bij de les". Maar het zijn wel de gevolgen van Parkinson(isme). Daarover gaat het vandaag.*

*Maar het meest bijzondere is wel de spreker van vandaag. Gabriël Roodbol. Hij was vorig jaar in mei ook al onze gastspreker. Op veler verzoek is hij er vandaag weer.*

*Als er één iemand is die ons over de mentale en sociale gevolgen van Parkinson(isme) kan informeren is Gabriël het wel. Hij is verpleegkundig specialist GGZ en hoofddocent aan de HAN. Hij werkt meer dan veertig jaar in de geestelijke gezondheidszorg en al tien jaar met mensen met de ziekte van Parkinson(isme). Hij brengt een schat aan ervaring mee en werkt graag oplossingsgericht.*

*Sommige problemen moeten we accepteren, maar er zijn ook slimme omweggetjes om problemen op te lossen. Hoe, ... dat zal Gabriël ons vanmiddag leren. Hij heeft al gezegd dat we vanmiddag ook zelf aan de bak moeten. Vandaar het vel papier en de pen op de tafel voor u.*

*Ik ben benieuwd en geef graag het woord aan Gabriël Roodbol."*

### **Omgaan met nare gevoelens en gedachten**

Het dopaminetekort dat ontstaat bij Parkinson(isme) heeft niet alleen effect op het bewegen maar ook op het denken en voelen en dat kan dan weer invloed hebben op relaties en sociale contacten.

Praktische problemen zijn soms op te lossen en in het brein kun je proberen een "ommetje" te maken (zie ook verderop in het verslag informatie over het boek van Marina Noordegraaf "Ommetjes door het Parkinson(isme)brein").

En als het niet is op te lossen? Beter worden lukt niet maar je kunt wel leren zachter voor jezelf te zijn. Leren je te "verhouden" met je klachten. Om te kunnen zeggen "ik heb geen *klachten*, ik heb *verschijnselen*". De kunst is anders naar het leven te gaan kijken.

### **Dopamine verdeeld over drie "potjes".**

De hoeveelheid dopamine, die door Parkinson(isme) nog maar beperkt wordt aangemaakt, moet zich verdelen over drie "circuits".

1. Het motorische circuit (bewegen)
2. Het associatieve of cognitieve circuit (denken, contacten maken)
3. Het emotionele circuit (gevoelens, stemming)

Deze circuits worden vanuit verschillende gedeeltes in de hersenen aangestuurd en hebben o.a. dopamine hierbij nodig. Bij de cognitieve en emotionele circuits heeft het dopaminetekort dan ook invloed op leren omgaan met de Parkinson(isme)verschijnselen.

### **Stemming en stress**

Er zijn vijf belangrijke stemmingen te onderscheiden: boos, bang, bedroefd, walging en vrolijkheid. Een positief gevoel maakt extra dopamine vrij. Iets lekkers eten, vakantie, seks.... Maar omgekeerd wordt de dopamine-aanmaak geblokkeerd bij negatieve ervaringen zoals stress.

### **Parkinson(isme) en stress**

Bij Parkinson(isme) is er in meer of mindere mate sprake van:

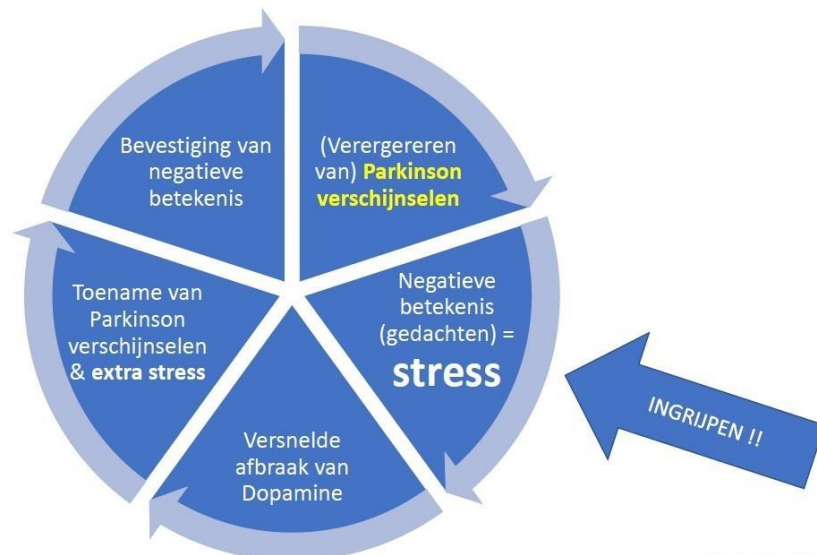
Gevoeliger zijn voor stress en bij stress worden de hieronder genoemde klachten nog erger:

- Vertraagd denken en handelen;
- Verminderde aandacht;
- Dat niets meer “automatisch” gaat maar dan helpt wel mindfulness, waarbij je alles bewust en in het hier en nu en met extra aandacht doet;
- Lastiger kunnen wisselen tussen taken;
- Verminderde werking van het geheugen:
- Het moeilijker kunnen plannen en organiseren en minder het overzicht hebben;
- Emoties minder onder controle hebben, bijvoorbeeld eerder ontroerd zijn en in tranen;
- Het minder goed in de gaten hebben hoe de ander zich voelt;
- En soms ook minder beseffen dat je zelf bent veranderd.

### ***De gevolgen in je relatie***

In een relatie en sociale contacten is het dan van belang om met de genoemde verschijnselen rekening te houden, te proberen al het mogelijke eruit te halen en erop te anticiperen. En vooral te beseffen en te accepteren dat de persoon met Parkinson(isme) meer in zichzelf gekeerd is, terugtrekkend en vermijdend gedrag kan tonen, trager reageert, eerder emotioneel is en er in de relatie minder wederkerigheid is.

## Stress blokkeert dopamine!



© Gabriël Roodbol, 23 Juni 2023

Deze afbeelding van Gabriël Roodbol laat goed zien hoe een dopaminetekort kan worden verergerd doordat bij stress de Parkinson(isme)verschijnselen toenemen, de negatieve gedachten die daardoor ontstaan de verschijnselen nog verergeren en deze stress de dopamine-aanmaak verder blokkeert en er zo een cirkel ontstaat.

### **Hoe doorbreek je de cirkel?**

Negatieve gedachten zoals “hoe gaat het nu verder?”, “beren op de weg zien”, komen harder binnen doordat de “filter” niet meer goed werkt. Hoe kun je die gedachten “ombuigen”? Hoe leer je ermee om te gaan?

- **Ziekte gerelateerde opgaven:**
  - Lichaamssignalen herkennen
  - Pijnregulatie
  - Ritme tussen rust en activiteit kiezen
  - Leefregels en therapieën inpassen in het dagelijks leven
  - De weg vinden in het medisch circuit

Hierbij kan het boek met de “omwegkaarten” van Marina Noordegraaf heel behulpzaam zijn.

“Ommetjes door het Parkinson(isme)brein” is digitaal te lezen via onderstaande link. Op deze website kan ook de gedrukte versie worden besteld:

<https://zenodo.org/record/6371326#.Y2JzQmmZOUk>

Marina heeft ook de “hopamine” bedacht. Probeer de problemen positief te benaderen. Stel je eigen “recept” op voor een unieke persoonlijke set van hoop, verlangens, ervaringen en vaardigheden.

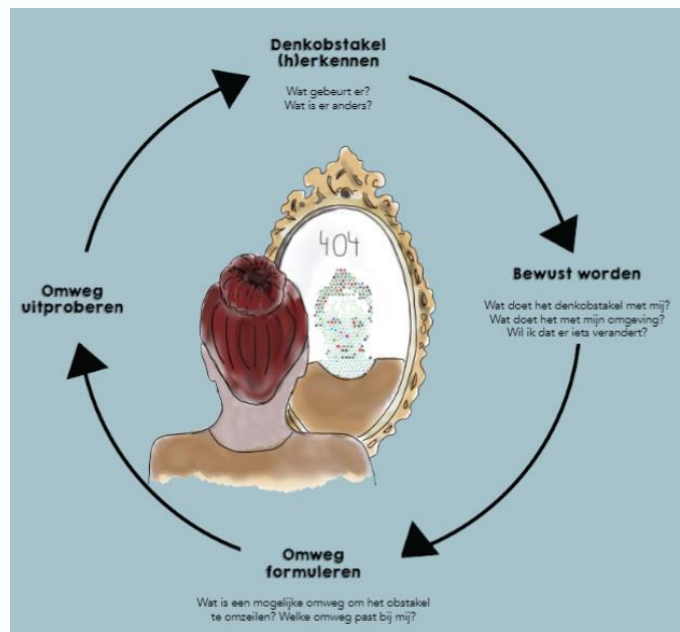
Meer hierover is te lezen in het artikel van Marina Noordegraaf, Sanne van den Berg en Bas Bloem:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36806516/>

- **Persoonlijke opgaven:**

Omgaan met:

- Beperkingen door de ziekte
- Verdriet en boosheid over ervaren verlies
- Het beloop van de ziekte
- Gevoel van schaamte over de ziekte
- Verloren ambities
- Eigenwaarde
- Tijd



- **Sociale opgaven:**

Omgaan met:

- Onbegrip
- Zorgafhankelijkheid
- Handhaven in werksituatie
- Wederkerigheid in je relatie(s) onderhouden
- Seksualiteit
- Zorgcontacten
- Contact houden en alleen leren zijn
- Zinvolle dagbesteding

- **Materiële opgaven:**

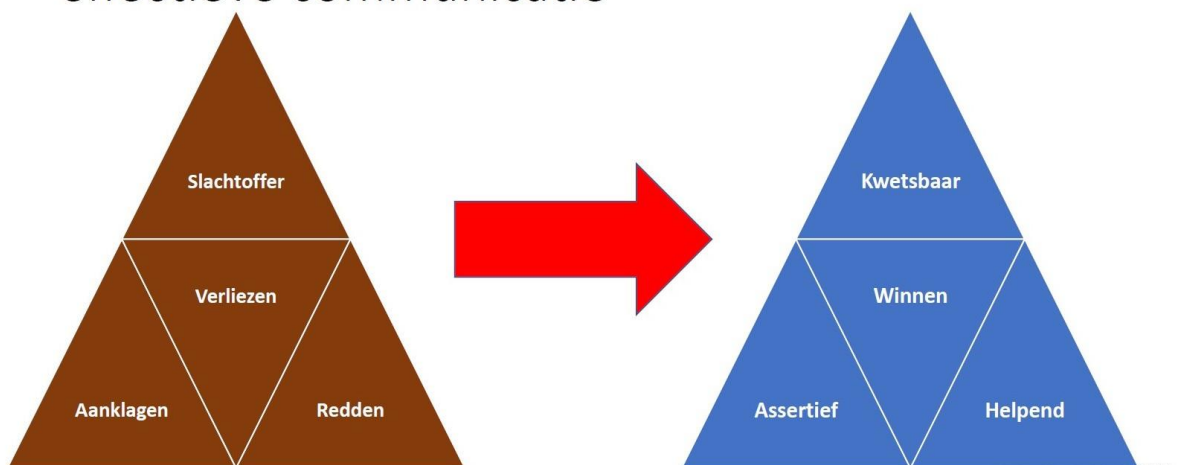
- Zorg(voorziening) organiseren
- Hulpmiddelen of aanpassingen regelen
- Vervoer regelen
- Inkomensderving compenseren

Mensen met Parkinson(isme) komen dus voor heel wat opgaven te staan. De kans erin vast te lopen is dan ook heel groot. De gevolgen kunnen zijn: controleverlies en machteloosheid; angst en onzekerheid; eenzaamheid en sociaal isolement; schaamte en schuld; vermijdingsgedrag; verlies van eigenwaarde.

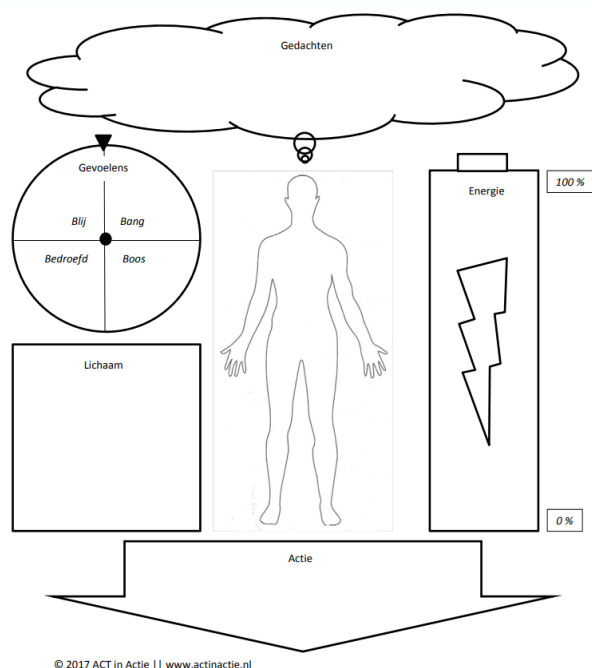
Het kan dan nodig zijn om professionele hulp in te schakelen om vanuit een ‘drama-driehoek’ naar een “winnaars-driehoek” te gaan.

Op onderstaande afbeelding van Gabriël Roodbol staat links het “slachtoffer-zijn” bovenaan de piramide. Door dit om te buigen van verliezen naar “winnen”, kun je proberen de communicatie aan te gaan met het effectief en assertief aanpakken van de verschillende opgaven – zoals hierboven genoemd – waarmee je geconfronteerd kunt worden.

Van problematische communicatie naar effectieve communicatie



© Gabriël Roodbol, 23 Juni 2023



© 2017 ACT in Actie || www.actinactie.nl

## Oefeningen om de negatieve cirkel te doorbreken

Aan de hand van oefeningen liet Gabriël de bezoekers ervaren wat je zelf kunt proberen te doen.

Welke gedachten heb je op dit moment? Welke gevoelens? Wat doet dat met je lichaam? Op welk energieniveau zit je? Welke actie onderneem je om dit positief om te buigen?

De focus is gericht op de problemen (er zijn zoals eerder genoemd vier negatieve stemmingen: boos, bang, bedroefd, walging en maar één positieve: blij). Hierdoor wordt pijn en

lijden ervaren. Het brein is van nature gericht op wegvluchten, jezelf redden. Door weg te vluchten in bijvoorbeeld alcoholgebruik of meer levodopa te nemen, wordt het lijden alleen maar vergroot. De pijn heeft betekenis, die geeft aan dat er iets belangrijks is dat je wilt aanpakken, wilt leren te accepteren. Door ernaar toe te bewegen, de pijn te doorleven, je “los te maken” van moeilijke gedachten en gevoelens maak je een keuze. In plaats van “er van af” ga je “er naar toe”.



Bepaalde gedachten, moeilijke situaties brengen je “er van af”. “Ik kan dit niet”; “ik ga deze wedstrijd niet winnen”. Hoe maak jij je los van die gedachte? Helpt die negatieve gedachte je? Die haalt je juist weg bij wat je belangrijk vindt. Herken de gedachte als een negatieve gedachte en waarom je dit denkt. Verbind die met je gevoel en train in het hanteren van de negatieve gedachte. Wat helpt die gedachte mij? Levert het niets op, laat die gedachte dan gaan! Je mag de “pijn” bij je dragen maar probeer ook de keerzijde te bekijken, bijvoorbeeld: “ik probeer zoveel mogelijk te genieten!” Gabriël deelde een klein blanco kaartje uit. Op de ene kant schrijf je de “pijn”, de negatieve gedachte en op de andere kant het “durven voelen” en aangeven hoe je ermee omgaat.

Bewustwording van wat bij jou wel of niet werkt, vergroot de eigen veerkracht: bewust handelen, in het hier en nu denken en doen, afstand nemen van negatieve gedachten, je bewust zijn van wat voor jou belangrijk

**‘Je bent mentaal gezond  
als je kunt dealen  
met het lek en gebrek van het leven.’**



is in het leven, je persoonlijke kracht ontdekken en cultiveren. Hiermee kun je proberen jezelf los te maken van je pijn, die niet verdwijnt maar die je leert te accepteren.

Niet alle oefeningen die de bezoekers geconcentreerd, aandachtig en geïnteresseerd onder leiding van Gabriël hebben gedaan en doorvoeld, kunnen in dit verslag worden beschreven. Maar hopelijk levert de informatie in dit verslag toch een goed beeld van de geweldige middag die de bezoekers in het Parkinson(isme) Café hebben beleefd en kunnen degenen, die niet aanwezig konden zijn, hierin wat “handvatten” vinden om zelf of met hulp van een zorgverlener, zo nodig, een weg te vinden in het leren omgaan met de “verschijnselen” van Parkinson(isme).

Veel dank aan Gabriël Roodbol voor de leerzame, informatieve en inspirerende middag!

**Wees lief voor jezelf, heb compassie met jezelf!**

Foto: Noud de Haas

Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek



Voor wie meer wil lezen over omgaan met tegenslagen en negatieve gedachten, raadt Gabriël het volgende boek aan:

## De valstrik van het geluk

Stop met worstelen, begin met leven - [Russ Harris](#)

*Korte samenvatting van dit boek:*

*We verlangen en streven allemaal naar gelukkig zijn. Maar zou het kunnen zijn dat bijna alles wat je dacht over het vinden van geluk niet klopt? En je zelfs op het verkeerde been wordt gezet? We worden in ons leven bepaald door de vele onbruikbare en onjuiste overtuigingen die we er op na houden over geluk. Ideeën die in brede kring worden geaccepteerd omdat 'iedereen weet dat ze waar zijn.' Deze overtuigingen lijken heel aannemelijk. Maar niets is*

*minder waar!*

*Dit zelfhulpboek reikt de vaardigheden en de kennis aan om deze 'valstrik van het geluk' te leren herkennen. En, belangrijker nog, om eruit te ontsnappen.*

*De valstrik van het geluk is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de psychotherapeutische methode Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT helpt je om een zinvol leven te leiden waarin je effectief kunt omgaan met tegenslagen die op je pad komen. Aan de hand veel praktisch oefeningen leer je minder tegen gevoelens en gedachten te vechten.*

*Dit is de tweede herziene druk van De valstrik van het geluk. Deze versie bestaat voor meer dan de helft uit nieuw materiaal. Zo bevat het nieuwe inzicht over ACT, nieuwe technieken en oefeningen en nieuwe thema's en hoofdstukken. Bijvoorbeeld over breken met slechte gewoontes, over een eind maken aan paniekaanvallen, over omgaan met waardenconflicten en over zelfcompassie.*

*Russ Harris is arts en psychotherapeut en gespecialiseerd in het omgaan met stress. Hij schreef voor de Wereldgezondheidsorganisatie een protocol voor stresshantering in vluchtelingenkampen, gaf honderden cursussen en leidde duizenden hulpverleners op in ACT. Van de eerste druk van dit boek werden meer dan een miljoen exemplaren verkocht en het verscheen in meer dan dertig talen.*



PARKINSONISME  
ACADEMIE

**De Parkinson Academie is op zoek naar een trainer voor de cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'.**

Deze cursus is helemaal uitgewerkt in een boek voor cursisten en een boek voor de trainers.

Voor toelichting op de inhoud zie:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2022/10/26/Cursus-Parkinson-Houd-je-aandacht-erbij>

De cursus bestaat uit 9 bijeenkomsten van 2 uur en wordt altijd gegeven door 2 trainers.

Er is al één trainer beschikbaar voor de cursus die gaat starten op 9 oktober 2023. Elke dinsdagochtend tot en met 5 december is er dan een cursusbijeenkomst in Nijmegen. Nu zoeken we een tweede trainer.

Iemand die ervaring heeft met groepen begeleiden of cursus geven, en bekend is met de ziekte van Parkinson.

Bent u of kent u iemand die dat leuk zou vinden om deze cursus als vrijwilliger te gaan geven? dan ontvangen we graag een mail via: [academie@parkinson-vereniging.nl](mailto:academie@parkinson-vereniging.nl).

## Schrijf je in voor de Nieuwsbrief van Zorg voor Parkinson!

Zie onderstaande informatie.



In samenwerking met **PARKINSONISME**  
Regio Nijmegen **CAFÉ**

**Maandelijkse themamail**  
Informatie tips & hulpbronnen



Schrijf je nu in!  
[www.zorgvoorparkinson.nl/nieuwsbrief/](http://www.zorgvoorparkinson.nl/nieuwsbrief/)

Of bel het Servicepunt Zorg voor Parkinson  
088 11 80 400

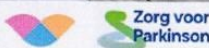


- Met o.a.:
- ✓ Goed voorbereid op vakantie
  - ✓ Onderzoek naar effect van vakantie op parkinson
  - ✓ Keurmerk vakantie organisaties
  - ✓ Medicijnen meenemen op reis

Alle Themamails zijn terug te lezen in de nieuwsberichten op [www.zorgvoorparkinson.nl](http://www.zorgvoorparkinson.nl)

## PARTNER IN BALANS

### PARTNER IN BALANS DEELNEMERS GEZOCHT!



#### WAT IS PARTNER IN BALANS?

Partner in Balans is een online zelfmanagement programma voor naasten van mensen met parkinson. In een online cursus leren naasten, gestimuleerd door een persoonlijke coach, aan de ene kant gezond te blijven en te letten op hun eigen behoeften, en aan de andere kant om te gaan met de veranderingen die parkinson teweeg kan brengen.

#### WAT WORDT VAN MIJ VERWACHT?

Het programma duurt twee maanden, maar kun je geheel in je eigen tijd en tempo doornemen. Er zijn verschillende modules met elk hun eigen thema. Samen met je coach kies je de modules die het meest aansluiten bij je behoefte.

Meer informatie over het programma:  
[www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)

#### GEINTERESSEERD? OF VRAGEN?

Stuur dan een mail aan:  
[partner@zorgvoorparkinson.com](mailto:partner@zorgvoorparkinson.com)

Kijk op [www.zorgvoorparkinson.nl/start](http://www.zorgvoorparkinson.nl/start)

- Betrouwbare informatie
- Activiteiten bij jou in de buurt
- Zorgverleners bij jou in de buurt
- Mensen met parkinson in de buurt

In samenwerking met

ParkinsonNet PARKINSONNET

In de vorige nieuwsbrief is al aandacht besteed aan de online cursus **Partner in Balans**.

De cursus bestaat al een aantal jaren voor partners van mensen met dementie. Er is nu ook een cursus ontwikkeld voor partners van mensen met Parkinson(isme).

Dit project is nog in de proeffase. En hiervoor is nog voor ongeveer 10 deelnemers plaats!

Meer informatie op:  
[www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)

Aanmelden of vragen via een mail aan:  
[partner@zorgvoorparkinson.nl](mailto:partner@zorgvoorparkinson.nl)

De online cursus is gericht op het behouden van een gezonde balans in het dagelijks leven

### **Wat houdt de cursus in?**

Hoe kan een naaste enerzijds toekomen aan eigen behoeften en gezond blijven en anderzijds omgaan met veranderingen bij hun naaste die steeds meer vergeet, moeite krijgt met spreken of in gedrag verandert?

Het volgen van de online cursus 'Partner in Balans' duurt gemiddeld 8 weken en bestaat uit het zelfstandig doorlopen van een aantal thematische modules waarin verdiepende informatie wordt aangeboden over het thema en men leert om te reflecteren op de persoonlijke situatie. Voorbeelden van thema's zijn: "acceptatie", "communicatie met je naaste", "focussen op het positieve" en "combineren van werk en zorg". Deelnemers worden begeleid door een persoonlijke coach die hen hier feedback op geeft. Coaches zijn hulpverleners zoals psychologen of casemanagers die een training hebben gevolgd tot Partner in Balans coach. De coach zal tijdens een kennismakingsgesprek samen met de deelnemer bekijken waar zijn of haar behoeften liggen en op basis hiervan samen met de deelnemer een aantal modules uitkiezen.

## Nieuwsbrief Mantelzorg Nijmegen, juni 2023



### Wandelen met mantelzorgers: zomerperiode

Mantelzorg Nijmegen organiseert tijdens de zomerperiode wandelingen van 5-6 km. De wandelingen worden begeleid door Leonie, Maurice en Pieter. Per toerbeurt wandelen zij mee. Na afloop wordt er bij de plaatselijke horeca een kop koffie of thee gedronken. U kunt zich per wandeling aanmelden.

#### ***Wandeling 1***

Woensdag 14 juni van 10-12 uur, verzamelen bij het huis aan de Pastoor van der Marckstraat 27 (kabouterstein) in Weurt, wandelen in de uiterwaarden bij Weurt.

#### ***Wandeling 3***

Maandag 24 juli van 14-16 uur, verzamelen bij Zweef-Inn, wandelen in Heumensoord.

#### ***Wandeling 4***

Vrijdag 11 augustus van 14-16 uur, verzamelen bij Foxhill, wandeling achter de Zevenheuvelenweg, Groesbeek

#### ***Wandeling 5***

Woensdag 30 augustus van 10-12 uur,

### **Wandeling 2**

Vrijdag 30 juni van 14-16 uur, verzamelen bij St. Walrick, wandelen in de Hatertse Vennen.

verzamelen bij de Ooijpoort, wandelen in de Ooijpolder.

### **Wandeling 6**

Maandag 11 september van 14-16 uur, verzamelen bij het Pannenkoekenhuis Duivelsberg, wandelen achter Berg en Dal.

**Wilt u meer informatie over de wandelingen of wilt u zich aanmelden? Stuur dan een e-mail naar [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl). Per wandeling ontvangt u een mail met de adresgegevens en verdere informatie over de specifieke wandeling. Heeft u geen vervoer naar de verzamelplaats, laat het ons weten. We kijken met u mee naar een oplossing.**

## **Themabijeenkomst: Ouder en (zorgintensief) kind**

***Maartje is de moeder van Lotte. Lotte (9) is gediagnosticeerd met Autisme Spectrum Stoornis (ASS). “ Het meest ingewikkelde vind ik om haar zo te zien worstelen met de simpele dingen in het leven. Kleine dingen die voor andere kinderen vanzelfsprekend zijn moet zij aangeleerd krijgen.”***

Als je kind zich anders ontwikkelt dan leeftijdsgenoten door een ziekte, stoornis of aandoening dan kan het ouderschap veel van je vragen. De vragen die je tegenkomt zijn niet altijd makkelijk te beantwoorden. Waar kun je terecht? Hoe

ontmoet je andere ouders die vergelijkbare ervaringen hebben? In Nijmegen zijn er organisaties die jou en je kind kunnen helpen.

Laat je informeren en ontmoet andere ouders bij de themabijeenkomst ‘Ouder en (zorgintensief) kind’.

De themabijeenkomst is op donderdag 29 juni van 19.30 uur tot 21.30 uur in Voorzieningshart De Ster, Queenstraat 37B. Aanmelden is niet nodig en toegang is gratis.

Voor vragen kunnen mantelzorgers contact opnemen met Mantelzorg Nijmegen door een e-mail te sturen naar

zorg je dat je zelf overeind blijft als het opvoeden zoveel van je vraagt? En waar

[info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl) of door te bellen naar 088-0011333.

**In 2023 vinden vier themabijeenkomsten plaats.**

*Ouder en (zorgintensief) kind - 29 juni van 19.30 - 21.30 uur*

*Rouw en verlies - 1e week van september, datum volgt, van 14.00 tot 16.00 uur*

*Regelingen in de gemeente Nijmegen - 19 oktober van 19.30 tot 21.30 uur*

*Even aan uzelf denken - 9 november van 19.30 tot 21.30 uur*

## Aanvragen mantelzorgcompliment

Degene die u verzorgt kan voor u het mantelzorgcompliment aanvragen. In Nijmegen bestaat het mantelzorgcompliment dit jaar uit een geldbedrag van € 200,-. De gemeente Nijmegen wil op deze manier haar mantelzorgers waarderen.

Hoe het werkt, leest u op de [website](#) van Mantelzorg Nijmegen.

Hier vindt u ook de link naar het [aanvraagformulier](#).

**Let op!**

***De aanvraagtermijn van het mantelzorgcompliment van 2023 sluit op 30 juni.a.s.***

## Wat doet Mantelzorg Nijmegen?

In deze rubriek laten wij u weten waar Mantelzorg Nijmegen zich mee bezig houdt. Elke keer lichten we een ander onderwerp toe.

In de eerste week van juni is er aandacht voor de jonge mantelzorger. In het kader van De Week van de Jonge Mantelzorger zijn er verschillende activiteiten die worden georganiseerd door Mantelzorg Nijmegen samen met collega's in de regio.

Op 1 en 2 juni kunnen jonge mantelzorgers een speciale attentie afhalen tijdens de Come Get It. Op zaterdag 3 juni is er een sportieve Get Together in de Boog in Nijmegen-Noord. Op 5 en 6 juni worden speciale gastlessen rond het thema Jonge Mantelzorger verzorgd op het Pro College.

## Contactgegevens

Het team van Mantelzorg Nijmegen bestaat uit vier mantelzorgconsulenten: Jehzira Huwaë, Marie Louise van der Ploeg, Hester Siemons en Loes Hendrickx. Zij zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 09.00 uur tot 16.00 uur. U kunt een e-mail sturen naar [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl) of bellen naar [088 - 0011333](tel:088-0011333).

Bezoek ook onze [website](#), [Instagram](#)-, [Facebook](#)- en [LinkedIn](#)-pagina. Als mantelzorger of professional leest u hier meer over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen, belangrijk nieuws voor mantelzorgers en de activiteiten die Mantelzorg Nijmegen organiseert voor mantelzorgers.



Samen parkinson de wereld uitfietsen

Op zaterdag 2 september 2023 staan we weer op de trappers in Valkenburg om parkinson de wereld uit te fietsen tijdens *BikevoorParkinson*. Ben jij er ook bij?

**BikevoorParkinson** is hét jaarlijkse unieke fietsevenement waar mensen met parkinson(isme), naasten, zorgverleners en iedereen die deze mensen een warm hart toedraagt samenkomen. Met als doel samen een gezellige dag fietsen in de heuvels van Zuid-Limburg en geld ophalen voor een [mooi parkinsonproject](#). [Schrijf je in](#), [start een actie](#) of [steun een actie](#) en draag ook een steentje bij.

<https://www.voorparkinson.nl/>

# **HET PARKINSON** **WEEKEND: 22-24** **SEPTEMBER**

**In het weekend van 22-24 september staat de stad Nijmegen volledig in het teken van de ziekte van Parkinson. De ziekte van Parkinson is de snelst groeiende hersenziekte van de wereld. Aanleiding voor het weekend is de NWO Stevinpremie die Parkinson-expert Bas Bloem (Neuroloog Radboudumc) en zijn team toegekend kregen.**

Tijdens het driedaagse weekend zijn er talloze activiteiten voor mensen met de ziekte van Parkinson, hun naasten en alle andere geïnteresseerden.

[Meer informatie op: https://www.intonijmegen.com/parkinson-weekend](https://www.intonijmegen.com/parkinson-weekend)



Het Parkinson Café regio Nijmegen verhuist per september 2023 naar

## **Wijkcentrum Hatert**

Couwenbergstraat 22

6535 RZ Nijmegen

Bijeenkomsten In 2023: **vrijdag 8 september en vrijdag 3 november, 14.30-16.15 uur.**



### ***Uitnodiging***

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- ❖ Wie **lid** is van de Parkinson Vereniging ontvangt de uitnodiging via hen
- ❖ Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan [info@parkinsoncafenijmegen.nl](mailto:info@parkinsoncafenijmegen.nl) en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. Mary Bandsma Bluysen Puts (PR Parkinson Café Regio Nijmegen) stuurt u dan de uitnodiging toe.
- ❖ Bovendien verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.

**Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!**

**De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:**

*Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Thea Buitenhuis, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Erwin Leenheer, Kees Pikaar, Joop Verhagen, Hilde Wijngaards-Berenbroek, Jan Zoetekouw*