

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 12 nr. 7 2022



Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

ParkinsonCafé Laren, inloop vanaf 14 uur
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli)
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

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

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com
gerdiendewal@gmail.com

Het volgende ParkinsonCafé is

Donderdag 20 oktober a.s. in Amaris Theodotion (Ridderzaal).
Inloop om 14 uur, lezing om 14.30 uur.

Frank Schopman aan het woord

Beeldend verslag van het baanbrekende boek: "De ParkinsonPandemie, een recept voor actie" geschreven door Bas Bloem en Jorrit Hoff. Zo luidt de titel van de lezing door Frank Schopman voor de bijeenkomst van het Parkinson Café Laren en omstreken donderdagmiddag 20 oktober. Collega en lotgenoot Frank is vanaf zijn diagnose ziekte van Parkinson een verwoed verzamelaar van informatie over de ziekte. Hij is ook actief bij het Parkinson Café Almere. De titel beeldend verslag komt voort uit de vele foto's die hij in zijn PowerPoint presentatie laat zien. U bent van harte welkom in de Ridderzaal van Amaris Theodotion, inloop vanaf 14.00 uur.

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

Terugblik op het ParkinsonCafé van 15 september

Wat een mooie opkomst, 46 personen! Maar dat was ook te verwachten. Neuroloog Rundervoort van het Tergooi MC hield een interessante lezing over de huidige stand van zaken van de Parkinson-onderzoeken naar oorzaken om de ziekte te krijgen. Hij belichtte daarbij ook de kant van de invloed van pesticiden. Hij relativeerde de impact daarvan wel: door het gewone huis, tuin en keukengebruik van bestrijdingsmiddelen is er weinig kans op het krijgen van Parkinson.

De presentatie wordt apart op de site gezet.

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

Mantelzorgbijeenkomst

Anky Perdijk organiseert weer een reeks bijeenkomsten, 1 x per 6 weken, voor mantelzorgers. Ze is gestart in september en heeft inmiddels een flink aantal deelnemers. Als u ook nog mee wil doen, kunt u zich uiteraard bij haar opgeven famperdijk@gmail.com,

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

Programma Najaar ParkinsonCafé

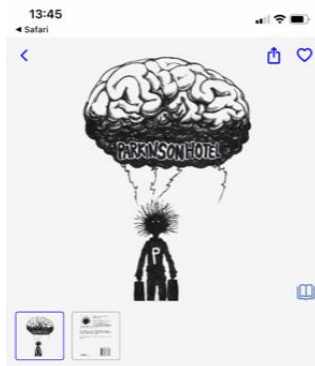
20 Oktober	Frank Schopman over De ParkinsonPandemie van Bas Bloem
17 November	Somnoloog Karin van Dijk over Slaapstoornissen bij Parkinson
15 December	Kerststukjes maken

NB. Graag horen we van u welke onderwerpen u in 2023 behandeld wilt zien. We hebben al een paar ideeën: DBS en andere methodieken; voorlichting Parkinsonverpleegkundige; Apotheker over medicatieproblemen;

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.

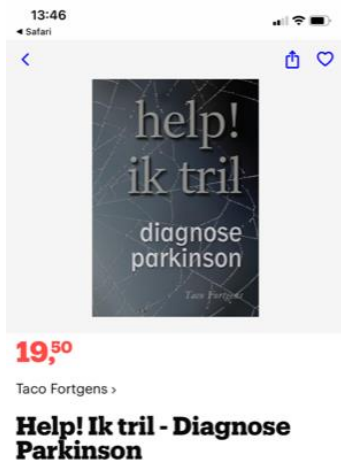


11,-

PARKINSONHOTEL

Frank van Empel gaat in dialoog met zijn ongenode gast. Hij beschouwt de ziekte van Parkinson als een oorlog. Overal strijden mensen met deze kwaal voor het behoud van hun identiteit. Door naar jezelf te luisteren en te experimenteren met oplossingen, kan je zicht krijgen op de krachten die je gestel ondermijnen. Om Parkinson Hotel te verlossen van de destructieve gast, moeten we negatieve krachten neutraliseren, anders richten en ombuigen, redeneert Frank van Empel.

Zet de hoteleigenaar zijn gast buiten, of steekt de gast het hotel in brand?



Taco Fortgens beschrijft zijn wereld met Parkinson.. Jaren geleden deden zich bij mij de eerste symptomen van Parkinson voor. De wijze waarop de ziekte je leven domineert, is voor ieder individu verschillend. Dit boek is geen medisch handboek, waarin gedetailleerd wordt ingegaan op de verschijnselen en behandelmethoden. Ik heb geprobeerd mijn ziekte enigszins te relativeren en soms met een knipoog te beschrijven, zonder daarbij afbreuk te willen doen aan de ernst van de ziekte. Ik prijs mijzelf gelukkig met de relatief beperkte invloed, die de aandoening tot nu toe op mijn leven heeft.

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 wandelgroep. 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 € 48.- (proefles gratis)

De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent, Mindfulnessinstrainer 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

Van het bestuur.

Het bestuur vergadert meestal in de week na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten.

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.