

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 12 nr. 8 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 : Dr. Karin van Dijk over slaapstoornissen

Donderdag 17 november a.s. in Amaris Theodotion (Ridderzaal).

Inloop om 14 uur, lezing om 14.30 uur.



Dr. Karin van Dijk neemt ons mee naar de oorzaak en de behandeling van slaapproblemen bij de ziekte van Parkinson. Karin van Dijk is als neuroloog/somnoloog verbonden aan SEIN, het expertisecentrum voor epilepsie en slaapgeneeskunde in Heemstede en Zwolle. Haar aandachtsgebied is REM-slaapgedrag-stoornis, slaapstoornissen bij de ziekte van Parkinson en behandeling van de ziekte

van Parkinson in het algemeen. Zij zelf zegt: “Met veel plezier werk ik bij het Slaap-Waakcentrum SEIN, waar we met een multidisciplinair team zorgen dat de patiënt de best mogelijke zorg krijgt”.

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 20 oktober

Weer een mooie opkomst, 30 personen! Frank Schopman gaf een beeldend verslag van het baanbrekende boek: "De ParkinsonPandemie, een recept voor actie" geschreven door Bas Bloem en Jorrit Hoff. Frank heeft zich vanaf zijn diagnose dat hij de ziekte van Parkinson heeft, sterk verdiept in alle informatie over de ziekte. Daarom heeft hij het boek van Bas

Bloem minutieus doorgespit en daar ook allerlei andere informatie aan gekoppeld. Dat heeft geresulteerd in een gedegen lezing, die hij heel begrijpelijk maakte door het gebruik van veel foto's en metaforen. De presentatie wordt apart op de site gezet en is eenvoudig door te nemen.

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

Dag van de Mantelzorg en Mantelzorgweek 2022



Dag van de Mantelzorg
Zorg je voor iemand anders?

We zetten alle mantelzorgers graag in het zonnetje!

Mantelzorgers zijn onzichtbare helden, die het verdienen om in de schijnwerpers te worden gezet. Dat willen we graag doen door het aanbieden van een aantal gezellige en ontspannende activiteiten op of rond de dag van de Mantelzorg.

Ben jij mantelzorgster en woon je in de HBE? Dan nodigen we je van harte uit om deel te nemen. Deelname is gratis. Meld je zo spoedig mogelijk aan, want er is een beperkt aantal plekken.

Dinsdag 8 november - 1 Voronger - 14 tot 16 uur
Creatieve herfstworkshop onder begeleiding van Loretta van der Knaap
Bonbonworkshop zelf bonbons maken onder begeleiding van Jennifer Ammerlaan

Woensdag 9 november - De Draakom - 14 tot 16 uur
Timeless met live muziek uit de jaren 70 en 80 van de band Timeless
Nagels lakken Laat je nagels vervenissen door onze vrijwilligers

Donderdag 10 november - Dorpshuis Bleerom - 12 tot 14 uur
Muzikale lunch Geniet van een heerlijke lunch met live piano en zang

Donderdag 10 november - Brinkhuis, Laren - 19 tot 21 uur
Film: De Beentjes van Sint-Hildegard Met opfluitend een lekker taartje, drankje en meer lekkers

Vrijdag 11 november - Huus van Emmes - 14.30 tot 16.30 uur
High tea met De Golden Oldies Kom genieten van deze lekkere high tea met muzikale omlijsting

Donderdag 10 - zaterdag 12 november - De Lis Mindfulness & Massage, Huizen
Massage door Els Aardewijn Ontspannende massage van rug en schouders of van handen en voeten
Let op: Een afspraak maken voor deze massage kan bij Els Aardewijn, tel 06-15138686 of els@aardevijn.com

Aanmelden meer informatie

Opgeven voor de activiteiten kan bij een van de sociaal werkers van Versa Welzijn:
Marjolijn van Hilten tel 06-30938672 of mhilten@versawelzijn.nl
Marloes Meerman tel 06-32954927 of mmeerman@versawelzijn.nl
Serena Stad tel 06-31995656 of sstad@versawelzijn.nl

Gezelschap nodig voor degene voor wie u zorgt? De vrijwilligerscentrale is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur op 035-5287553 of e-mail mstusnijp@vchuzen.nl

Vervoer kaart u regelen via ANWB AutoMaakje van Versa Welzijn
Telefoon op werkdagen 9.00 - 12.30 uur 035-625005

Kijk voor meer informatie over mantelzorg op: www.versawelzijn.nl/mantelzorg

Op donderdag 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. In de meeste gemeenten worden er de hele week activiteiten georganiseerd rondom deze dag. Dit is een voorbeeld uit Laren.

In Hilversum is er maandag 07 november een Mantelzorgbeurs in het Stadhuis, waar wij aanwezig zijn. Kijk vooral op de site van je eigen gemeente of ze iets organiseren.

Mantelzorgcompliment 2022

Diegene, waar u mantelzorg voor bent kan in de meeste gemeenten voor 01 januari 2023 een mantelzorgcompliment (geldbedrag) voor zijn/haar mantelzorg aanvragen. Kijk daarvoor op de site van uw woongemeente. Daar vindt u een aanvraagformulier.

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

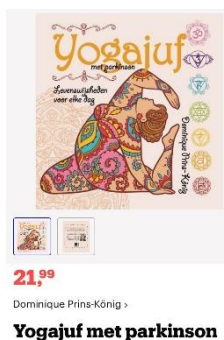
Programma ParkinsonCafé 15 December

Kerststukjes maken:

Alvast de volgende informatie: Kosten € 5,-. Opgeven en betalen bij Ina Gevers
Meenemen: snoeischaar, bakje of vaas of krans en eventueel wat kleine takjes voor de versiering. Aanwezig is oase en groen en kleine kerstballetjes. Wilt u er een klein lichtsnoertje in verwerken, dan dat ook meenemen.

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 keer **Yogajuf met Parkinson**. Dominique Prins gaat na de diagnose niet bij de pakken neerzitten. Ze schrijft 40 blogs over de ervaringen in haar leven. Ze beschrijft niet alleen de situatie, maar ook wat het met haar deed en wat ze er mee deed. En ze doet praktische aanbevelingen of steekt een hart onder de riem.

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

Parkietenkoor

Het lijkt erop dat in het nieuwe jaar weer begonnen kan worden met het koor. We houden u op de hoogte wanneer en waar.

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 € 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.