

Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

jaargang 14 nr 3 - maart 2024



ParkinsonCafé het Gooi
vanaf 14 uur inloop
aanvang programma 14.30 uur
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli en augustus)
Restaurant Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden

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

Email: info@parkinsoncafe-laren.nl
gerdiendewal@gmail.com

Parkeren bij Naarderheem.

Wanneer er op het terrein van Naarderheem weinig parkeerplaatsen lijken te zijn, dan is er altijd aan de overkant van de weg ter hoogte van Naarderheem een extra parkeergelegenheid. Mocht die ook vol zijn, dan biedt de sporthal uitkomst. Invalidenparkeerplaatsen zijn er overigens in overvloed.



ParkinsonCafé op 21 maart 2024

Apotheker Lamberts: Voor u als patiënt is het belangrijk dat apotheker en arts perfect met elkaar samenwerken. Zo voeren wij regelmatig overleg, bijvoorbeeld over de keuze van medicijnen en bijwerkingen. Als er vragen of onduidelijkheden zijn, over uw dosering bijvoorbeeld, hebben arts en apotheker contact. Dat voorkomt misverstanden en zo zorgen we ervoor dat u altijd de beste behandeling krijgt.

Het is onze missie om de mens achter de patiënt te zien, zorg met de menselijke maat. Dat doen we door efficiënt te werken waardoor er weinig wachttijden zijn. Zo hebben we veel tijd voor persoonlijke aandacht. Het blijkt namelijk in de praktijk dat veel mensen vragen over geneesmiddelen hebben. Wij vinden het belangrijk om alle onduidelijkheden weg te nemen en uw vragen deskundig te beantwoorden.

Apotheek Lamberts verwerkt recepten van alle huisartsen en medisch specialisten. We werken nauw samen met ziekenhuizen en de thuiszorg en zorgen er zo voor dat mensen minder lang in het ziekenhuis hoeven te verblijven. We proberen zo veel mogelijk de medicatie van uw voorkeur te verstrekken. Echter, veel zorgverzekeraars hanteren een strikt voorkeursbeleid waarbij de apotheker verplicht is om een bepaald middel af te leveren. Sommige verzekeraars, o.a. DSW en ONVZ, hanteren deze regel niet.

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

Terugblik ParkinsonCafé op donderdag 22 februari



Sylvia van Koningsbrugge bracht ons in beweging. Ze nam ons mee in de wereld van de zachte beweging. Bij uitstek geschikt voor mensen met Parkinson. De wereld van **Tai Chi Qigong**. Een bewegingsvorm, die je – zoals bleek- ook op je stoel kan doen. Het effect van de bewegingen was voor een aantal goed te voelen.

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

HERHAALDE OPROEP VOOR EEN NIEUWE PENNINGMEESTER (we blijven het vragen!!)

Helaas kan onze penningmeester Ina Gevers deze functie niet langer uitoefenen.

WIJ DOEN DAAROM EEN DRINGEND BEROEP OP U: bent u zelf bereid of weet u iemand in uw omgeving die deze functie op zich wil nemen, dan horen we dat graag van u. Ons ParkinsonCafé kan niet zonder penningmeester. Ina zal alle zaken zorgvuldig overdragen.

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

Parkietenkoor

Met onze tijdelijke dirigent **Annette van Tol**, stemcoach, koordirigent en muziekarrangeur zingt het Parkietenkoor de sterren van de hemel.

Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op!

Wekelijks wordt er uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 1 in Hilversum.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.

Kosten? 15 euro per maand. Opgave bij Anky Perdijk, famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

o-o-o-o-o-o-o

Kennisquiz Parkinson via Poiesz Uitgevers

Zij zijn uitgever van de boeken Parkinson en nu? (door Prof. Teus van Laar); Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen (door Ad Nouws); Mentale kwetsbaarheid door Parkinson (door Ad Nouws) en Lekker eten met Parkinson (geschreven door Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos). Op basis daarvan heeft hun redactie in de voorbije zomermaanden een kennisquiz ontwikkeld, bedoeld voor mensen die Parkinson hebben en hun naasten. Je kunt de quiz gebruiken om je eigen kennis te toetsen, maar vooral om je kennis over de ziekte uit te breiden.

Wanneer je je inschrijft op <https://www.mijnkennisover.nl/parkinson/> krijg je maandelijks een kennisquiz met ca. tien vragen & antwoorden in je mailbox. Heb je er na een tijdje geen zin meer in of weet je genoeg, dan schrijf je je gewoon weer uit.

Inschrijven kost helemaal niets, is gratis.

o-o-o-o-o-o-o

Programma 1^e helft 2024

21 maart	Apotheker Lamberts over medicijnen en Parkinson
18 april	Marit Haring van Naarderheem over Parkinson en dementie
16 mei	Maarten Bot van het AMC over DBS

Mogelijke andere onderwerpen:

Rijden op een driewieler

Vragen aan de neuroloog

o-o-o-o-o-o-o

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 Noorderende 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

Boksen

Sportcentrum Sjollema, Van Leeuwenhoekstraat 6 in Hilversum geeft bokslessen: dinsdags 10.30 of 13.00 uur; woensdag 18.00 uur of vrijdags 10.30 uur.

Marjon Sjollema geeft de lessen. www.sjollemasport.nl

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

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 mantelzorger 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



Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur bij **Ananda Yoga**, Boomborglaan 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.

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O

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 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.

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O

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
Algemene email		info@parkinsoncafe-laren.nl

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.