



PARKINSONISME

Regio Nijmegen CAFÉ

Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 2 – maart 2022

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



In deze sombere dagen met zoveel negatief nieuws gelukkig toch ook zonnestraaltjes. Letterlijk buiten waar de lente zich al duidelijk aankondigt. Bovendien zijn de vrijwilligers van het Parkinson Café blij om te kunnen aankondigen dat er op **Vrijdag 8 april** (van 14.00-16.00 uur) weer een bijeenkomst zal zijn. In de vertrouwde zaal van De Ark van Oost.

Het eerste gedeelte van het programma zal in het teken staan van elkaar weer ontmoeten en bijpraten en na de pauze komen Femke Roozen en Anouk Pijnappel van Fysio Hatert om ons in beweging te krijgen en informatie te geven over fysiotherapie bij Parkinson.

Binnenkort krijgt u per e-mail een uitnodiging. Wij hopen u allemaal weer te kunnen ontmoeten!

designed by  freepik.com

INHOUD

Pagina 3-4	Een kunstwerk over Deep Brain Stimulation
Pagina 4	Vacature vrijwilligers Parkinson Café Regio Nijmegen
Pagina 5-6	Tip voor een uitstapje: De Bastei in Nijmegen
Pagina 7-8	Get Together – Jonge Mantelzorgers
Pagina 8-9	Oproep Parkinson Thuis
Pagina 9	IkWoonLeefZorg nieuwsbrief en website



Cartoon van Lex Dirkse

Vergeet niet alvast in uw agenda te noteren:

Bijeenkomsten Parkinson Café Regio Nijmegen

Vrijdag 8 april 14.00-16.00 uur in De Ark van Oost

- Ontmoeten en bijpraten en na de pauze Femke Roozen en Anouk Pijnappel van Fysio Hatert

Vrijdag **13 mei** 14.00-16.00 uur in De Ark van Oost

- Hoe om te gaan met de psychische en emotionele veranderingen bij de ziekte van Parkinson, Gabriël Roodbol

Lustrumfeest Parkinson Café Regio Nijmegen

Zaterdag **25 juni** 10.30-15.00 uur in het Kandinskycollege in Nijmegen met o.a. als hoofdspreker Prof. dr. Bas Bloem en een forum van zorgverleners.

Een kunstwerk over Deep Brain Stimulation



Deep Brain Stimulation (DBS) 16-4-2020

Ontstaan

Onze dochter had in klas 1 g van het Nederrijn College (huidige Olympus College) te Arnhem, van haar gezicht een half gipsmasker gemaakt. De neus ontbrak en bij de ogen en lippen was het ook niet helemaal o.k. Omdat ik niet de intentie had om een nieuw masker te maken kon ik dit halve product verder afmaken en gebruiken voor een nieuwe uitdaging. Op dit moment is de wereld in een pandemie van het Coronavirus en is er volop gelegenheid om de tijd op de een of andere manier in te vullen.



Van de bestaande helft heb ik eerst een negatief van gips gemaakt en toen weer een positief. Dit positief heb ik op - zijn kop - tegen de bestaande helft gezet.

Waarom op zijn kop? Parkinson zet de wereld op zijn kop of je wilt of niet. Parkinson heb je ook niet alleen.

De Parkinson zit aan de linkerkant. De corrosie laat dat ook duidelijk aan de voorzijde zien. Om sommige gebreken weg te halen en bepaalde functies van de ziekte te stimuleren is er een DBS aangebracht. Duidelijk is te zien dat in het hoofd twee (DBS) leidingen zijn aangebracht. De sterkte van de stimulatie kan aangepast worden door de kraan = afstandsbediening DBS. Symbolisch weergegeven door de witte knop en de losse draad.

De naam van de auteur is bij de redactie bekend.



PARKINSON CAFÉ REGIO NIJMEGEN ZOEKT VRIJWILLIGERS

Parkinson Café Regio Nijmegen heeft een team van vrijwilligers, bestaande uit mensen met Parkinson(isme), mantelzorgers, een wijkverpleegkundige, een Parkinsonverpleegkundige en anderen die zich betrokken voelen. Samen organiseren zij bijeenkomsten en activiteiten. Jaarlijks worden 6-8 Cafébijeenkomsten georganiseerd in wijkcentrum De Ark van Oost in Nijmegen. Gemiddeld verwelkomen wij daar circa 80 bezoekers per bijeenkomst.

Ondanks dat er al veel vrijwilligers deel uitmaken van ons gezellige en enthousiaste team, zoeken wij toch nog twee vrijwilligers erbij.

Wij zoeken bij voorkeur iemand die de taak van voorzitter op zich zou willen nemen maar ook voor andere taken, zoals het meehelpen organiseren van bijeenkomsten, kunnen wij versterking gebruiken.



***Kom gerust eerst kennis
maken en een
vergadering bijwonen!***

Heeft u belangstelling om eens te komen kijken of het iets voor u is om vrijwilliger te worden bij het Parkinson Café Regio Nijmegen, dan graag uw reactie sturen naar info@parkinsoncafenijmegen.nl. Of bel met Hilde Wijngaards/secretaris 06 55897271 of Kees Pikaar/penningmeester 06 30166496.

Meer informatie op onze website: www.parkinsoncafenijmegen.nl (of scan de QR-code)

Een tip van Lia Janssen-Sennef voor een leuk voorjaarsuitstapje

DE BASTEI, het museum in Nijmegen aan de Waalkade

Een interessant en mooi museum over Nijmegen.

Wat hier ook kan is een kopje koffie drinken op de bovenste verdieping met een prachtig uitzicht op de Waal. Hiervoor mag u naar binnen zonder ticket! Een gezellig uitstapje! Met Museumjaarkaart en VriendenloterijVIPkaart is de entree gratis.



De Bastei vertelt het verhaal van de rivier. Duik het museum in en ga op reis door verleden, heden en toekomst. Hier, aan de Waal en in de oudste stad van Nederland raak je het verleden en ontdek je de flora en fauna van het Gelderse rivierengebied. Leuk en leerzaam voor grote en kleine onderzoekers. Beleef hoe de rivier hier stad en natuur verbindt!

Toegankelijkheid

De Bastei is een bijzonder gebouw met een duidelijk archeologisch en historische karakter en een complexe indeling. Het gebouw blijft daarbij grotendeels goed toegankelijk voor personen die minder mobiel zijn. Uitzondering hierop is een stuk van het archeologische straatje en de entresol in het entreegebouw.

Ben je minder mobiel? Dan is het aan te raden eerst contact op te nemen met ons via 024-3297070. Dan kunnen we aangeven wat de mogelijkheden zijn.

Voorzieningen mindervaliden

- Bezoekers die minder mobiel zijn kunnen tot bij de entree van De Bastei voorbereiden worden om uit te stappen en naar te binnen gaan.
- Het entreegebouw en alle verdiepingen van het museum zijn bereikbaar voor rolstoelgebruikers. Er zijn twee liften aanwezig, een kleine personenlift [diepte 130 cm bij breedte: 90 cm] tussen het entreegebouw en de archeologie en een grote personenlift in het hoofdgebouw [diepte 200 cm bij breedte 90 cm].
- Bijna alle trappen zijn voorzien van leuning.
- In het entreegebouw en de horecaruimte is een invalidentoilet.
- Er is een rolstoel te leen in het entreegebouw. Reserveer deze a.u.b. voorafgaand aan uw bezoek via 024-3297070 of boekingen@debastei.nl.
- Hulphonden worden toegelaten. Graag tevoren melden via boekingen@debastei.nl.
- Begeleiders van individuele bezoekers die niet zelfstandig het museum kunnen bezoeken hoeven geen entree te betalen voor De Bastei. Graag tevoren melden via boekingen@debastei.nl.

Parkeren mindervaliden

- Parkeren kan op parkeerterrein Lindenberghaven, 100 meter van het entreegebouw aan De Waalkade. Parkeergarage Kelfkensbos ligt op 450 meter van het entreegebouw. Maak eventueel gebruik van de lift bij de Veerpoorttrappen om naar de entree van De Bastei te gaan.

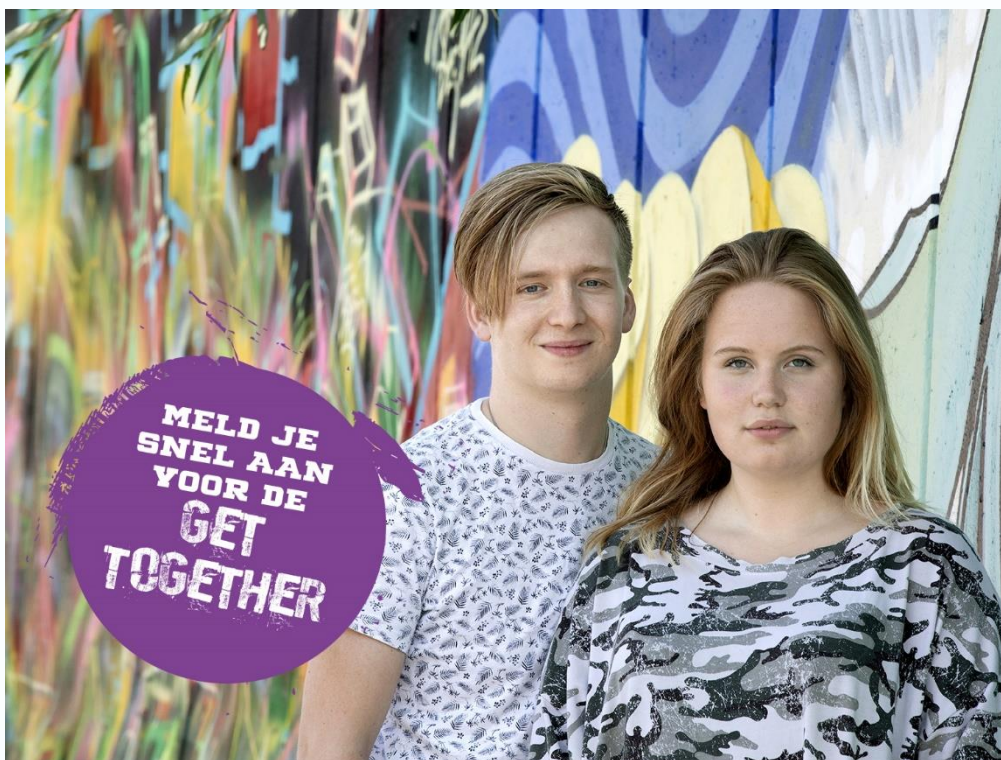
De Bastei
Lange Baan 4
6511 XJ Nijmegen

Let op: De ingang van het museum is gevestigd naast de Veerpoorttrappen aan de Lange Baan, een straatje dat parallel loopt aan de Waalkade.

www.debastei.nl



Get Together voor jonge mantelzorgers



Hendrick en Froukje

20% van de kinderen/jongeren in de gemeente Nijmegen zorgt voor of maakt zich zorgen om een vader/moeder, broer/zus, ander familielid of een vriend(in) die een langdurig ziek is, een beperking, verslaving of psychische problemen heeft. Het gaat hier om jonge mantelzorgers. Zij helpen mee, houden rekening met de situatie en zij maken zich veel zorgen. Ze missen de nodige zorg en aandacht voor zichzelf en het kan hen ontbreken aan voldoende ontspanning. Ben jij een van deze jonge mantelzorgers? En ben jij tussen de 12 en 30 jaar? Voor jou organiseert Mantelzorg Nijmegen weer een Get Together! Is jouw zoon/dochter een jonge mantelzorger? Attendeer hem/haar dan op deze Get Together.

We gaan naar Planet Awesome!

Jonge mantelzorgers kunnen elkaar ontmoeten bij de Get Together van Mantelzorg Nijmegen, op zaterdag 2 of 9 april bij Planet Awesome. Daar kunnen ze samen gaan bowlen en lasergamen! Mantelzorg Nijmegen betaalt de toegangskaartjes en zij zorgen voor wat lekkers. Jonge mantelzorgers zorgen alleen voor hun eigen vervoer naar Planet Awesome. Ze worden verwacht om 13.30 uur en om 16.15 uur staan ze weer buiten.

GET TOGETHER

GA MEE NAAR PLANET AWESOME!

Ga mee op **2 of 9 april** / Meld je aan voor **24 maart**

BEN JIJ TUSSEN DE 18 EN 30 JAAR? ZORG JIJ VOOR EEN VADER/MOEDER, BROER/ZUS, ANDER FAMILIEDID OF EEN VRIEND(IN) DIE LANGDURIG ZIEK IS, EEN BEPERKING, VERSLAVING OF PSYCHISCHE PROBLEMEN HEEFT?

Dan ben jij een jonge mantelzorgers. Leer andere jonge mantelzorgers kennen wanneer we bij Planet Awesome gaan bowlen en lasergamen! Meld je aan door te appen of te bellen naar 06-10351333. Je kunt ook bellen naar 088-0011333 of e-mailen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl. Lees meer over de Get Together en de coronamaatregelen van Planet Awesome op www.mantelzorg-nijmegen.nl/mantelzorgers/jonge-mantelzorgers/activiteiten

Wist jij dat in Nijmegen bijna één op de vier een jonge mantelzorgers is?

Als de Get Together niet doorgaat door nieuwe maatregelen, dan organiseren wij dit op www.facebook.nl/mantelzorg024. Als je al aan gemeld bent voor de Get Together, krijg je van ons een Whatsappbericht.

Mantelzorg Nijmegen

WWW.MANTELZORG-NIJMEGEN.NL

Aanmelden

Aanmelden is verplicht en dit kan tot donderdag 24 maart. Laat jonge mantelzorgers zich zo snel mogelijk bij ons aanmelden door te appen of te bellen naar 06-10351333. Zij kunnen natuurlijk ook bellen naar 088-0011333 of e-mailen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl. Bij aanmelding kunnen zij doorgeven of ze liever op zaterdag 2 of op zaterdag 9 april willen komen. Na aanmelding krijgen zij meer informatie. Zij kunnen natuurlijk ook bellen of e-mailen als ze eerst wat meer informatie willen.

Corona

Omdat wij de Get Together bij Planet Awesome organiseren moeten wij ons aan de maatregelen houden die zij gebruiken. Deze maatregelen vind je hier: www.planet-awesome.com/maatregelen/. Als de Get Together niet door kan gaan door nieuwe maatregelen dan communiceren wij dit via onze

Facebookpagina: www.facebook.nl/mantelzorg024. Als jonge mantelzorgers zich al hebben aangemeld dan krijgen zij van ons een Whatsappbericht.

Oproep voor deelname aan een onderzoek



Beste bezoekers van het Parkinson café te Nijmegen,

Mijn naam is Arjonne Laar, en ik werk als onderzoekmedewerker in het Radboudumc. Vorig jaar zijn wij begonnen met ons onderzoek 'ParkinsonThuis II', waarbij we het beweeg- en valpatroon van mensen met parkinson in kaart willen brengen met behulp van een smartwatch. Voor dit onderzoek zijn we in totaal op zoek naar 200 deelnemers. Inmiddels doen er ruim 150 mensen

mee, maar we zouden graag wat informatie willen geven aan bezoekers van verschillende Parkinson cafés in de regio Nijmegen om zo hopelijk tot 200 deelnemers te komen. Is het daarom mogelijk om informatiefolders over het naar u te sturen, zodat bezoekers deze in kunnen zien en mee kunnen nemen bij interesse? Of zou de link naar informatie over het onderzoek vernoemd kunnen worden in uw nieuwsbrief (zie: www.parkinsonnext.nl/parkinsonthuis2)? Ik hoor graag van u!

Vriendelijke groet,
Arjonne Laar



Rabobank

IkWoonLeefZorg
Wonen zoals u dat wilt

Interpolis.
Glashelder

Misschien kent u hem al? De digitale nieuwsbrief van **IkWoonLeefZorg** van de Rabobank en Interpolis.

Ook als u geen klant bent bij de Rabobank of Interpolis kunt u zich hiervoor gratis inschrijven. Of u kunt de website bezoeken waarop talloze tips over verschillende onderwerpen om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen.

www.ikwoonleefzorg.nl

Een voorbeeld van de zinvolle en praktische informatie:

Hulp of zorg nodig? Een stappenplan

U heeft onverwacht en dringend hulp nodig. Maar waar vindt u dat?

Wie voor een ander zorgt of moet gaan zorgen, komt in een nieuwe wereld terecht. Een wereld van hulpmiddelen, zorgkantoren, onbekende wetten en plotselinge hulpverleners. Een wereld zonder wegwijzers bovendien. U zult uw eigen route moeten bepalen, maar wij helpen u daar graag bij.

Het begin

Uw oude vader is opeens doodziek en komt zijn bed niet meer uit. Uw alleenstaande moeder is gevallen en heeft haar heup gebroken. Een goede vriendin heeft plotseling haar man verloren, die ook haar mantelzorger was. Wat nu? Wie kunt u inschakelen? Waar kunt u terecht voor ondersteuning?

Alle stappen kunt u lezen op: www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/hulp-of-zorg-nodig-een-stappenplan



Mantelzorgcompliment 2022

In sommige gemeenten is het alweer mogelijk om het mantelzorgcompliment van 2022 aan te vragen. In Nijmegen bijvoorbeeld kan dit al vanaf 1 januari tot 1 juli.

Zie: <https://www.nijmegen.nl/diensten/zorg-hulp-en-advies/mantelzorgcompliment>

Maar omdat het per gemeente verschilt wat het mantelzorgcompliment inhoudt en vanaf wanneer de aanvraag kan worden ingediend, kunt u via www.mantelzorg.nl meer informatie vinden of op de website van uw gemeente.

Heeft u al eens een kijkje genomen op de website van Mantelzorg.nl? Anders zeker doen! Er staat heel veel informatie en goede adviezen op.



Reacties op de nieuwsbrief of bijdragen voor de volgende editie ontvangen wij graag.

Het mailadres van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

info@parkinsoncafenijmegen.nl

Op de website www.parkinsoncafenijmegen.nl vindt u de verslagen van de bijeenkomsten, de nieuwsbrieven en nieuws over activiteiten

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen: *Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Liesbeth Schattner, Hilde Wijngaards-Berenbroek, Jan Zoetekouw*