

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 8 nr. 4-6- april- mei 2020

Voor leden van de Parkinson Vereniging in 't Gooi en omstreken



Adres verschillende activiteiten
(o.a Parkietenkoor)
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5 Huizen

Adres Parkinson Café Laren:
Amaris Theodotion (Ridderzaal),
Werkdroger 1,
1251 CM Laren

Website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-laren>
Email: parkinsoncafelaren@gmail.com

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Het Parkinson Café in 2020	2
Van het bestuur.....	2
Lieve Parkinson Café bezoekers	3
De grote stille heide.....	4
Wij kunnen het, wij doen het samen. In Vrijheid.....	5
Hallo vrienden,	7
Giften.....	11
Bestuur Parkinson Café.....	11

.....

Het Parkinson Café in 2020

Gezien de maatregelen die door de overheid i.h.k.v. de coronacrisis zijn getroffen, zullen we tot 1 september geen activiteiten ondernemen.

Hiermee volgen we de gedragslijn van de Parkinson Vereniging. Eind augustus/begin september leest u in de nieuwsbrief wanneer we weer met onze activiteiten mogen starten. Voor het Parkietenkoor wordt apart gekeken hoe we de 1,50 m voorschriften kunnen realiseren. De leden krijgen daar nog bericht over.

Van het bestuur.

Het is een spannende tijd,. Ook het bestuur van het Parkinson Café Laren is veroordeeld tot afstand tot elkaar en tot de PC bezoekers. waardoor we elkaar niet meer ontmoeten.

Daarom hebben we besloten de nieuwsbrief van juni te gebruiken om onze belevenissen en gevoelens met elkaar te delen, waardoor er toch een vorm van een onderling gesprek en contact ontstaat. .

Dat is fysiek helaas niet mogelijk.

In de voorliggende nieuwsbrief van mei treft u van vier bestuursleden al een kort berichtje/verhaaltje aan.

Wij nodigen u dus uit ook iets te schrijven. Dan kunnen we die verhalen in de volgende nieuwsbrief plaatsen waardoor we toch met elkaar verbonden blijven..

Schrijf uw bijdrage in Word en stuur uw verhaal voor 1 juni naar:

parkinsoncafelaren@gmail.com.

Lieve Parkinson Café bezoekers



In deze rare tijd waar we met z'n allen doorheen moeten ,wil ik toch wat van ons laten horen. We leven met jullie mee en hopen dat een ieder van jullie nog in goede gezondheid verkeert.

Geen bijeenkomsten ,geen bezoek en dan ook nog de anderhalve meter maatregel , nieuwe regels om maar gezond te blijven.

En dan ook nog proberen te blijven bewegen om niet de Parkinson te laten verslechteren .Ik hoop dat het na september misschien weer iets kunnen organiseren maar dit ligt bij de overheid en het moet natuurlijk wel verantwoord zijn.

Een ieder heel veel sterkte er wordt aan jullie gedacht

Tot ziens en hou je gezond.

Groet Anky Perdijk

De grote stille heide



Ik zit in de tuin te mijmeren over wat ik zou vertellen in deze nieuwsbrief. Wat bij mij opkomt is dat de wereld stil is geworden. Een aangename stilte in de tuin, een stilte, die er voor zorgt dat we de vogels weer horen fluiten De vredige wereld met een paartje pimpelmezen dat dat af en aan vliegt naar het vogelhuisje om hun jongen te voeden. Soms komt er een boomklever, met zijn gele borst, voorbij die tegen de stam van onze conifeer probeert te klimmen. Een bonte specht verkent onze andere boom en vandaag de eerste zwaluw gespot. Hij maakte nog geen zomer, of wel?

Deze stille wereld straalt rust uit.

En dan die andere stilte, de stilte die ik beleef als ik de straat opga, Dat is een andere de wereld. Deze wereld is ook stil, geworden maar het is een beklemmende stilte. Een stilte die gepaard gaat met afstand Steeds opletten dat we elkaar niet raken, een wereld zonder dat we elkaar mogen knuffelen ja zelfs elkaar vermijden

Een vijandige wereld waar je niet wil zijn.

Hoe breng je deze werelden bij elkaar? Een wereld die die de ogen niet sluit voor de realiteit maar die ook ruimte geeft aan het genieten van mooie dingen en waar gedroomd kan worden over een aarde die harmonie uitstraalt.

Wij hebben die gevonden op de Grote Stille Heide. Waar we mensen tegenkomen die ons groeten (op afstand), waar we op een bankje in de zon zitten. om ook te genieten van de vogels, zoals daar zijn de tjiftjaf en de koekoek

Laten we elkaar begroeten en verhalen van hoop vertellen en vandaar uit elkaar tot hulp zijn.

Ik nodig u uit uw verhaal of een groet door te geven.

Een welgemeende vriendelijke groet van George

Wij kunnen het, wij doen het samen. In Vrijheid.



Beperkingen, onvrijheid, volgens een enkeling zelfs een onacceptabele inperking van onze Grondrechten. Ach, overdrijven we niet een beetje?

Natuurlijk, er zijn oprecht schrijvende verhalen van mensen die in verzorgings- en verpleeghuizen of in een GGZ-instelling wonen of die leiden aan een hersenaandoening. Geen contact mogen hebben met “degenen die je lief en nodig hebt”, valt zwaar. Al helemaal als je in een verpleeghuis in je laatste levensfase bent. Dat moet onverdraaglijk zijn! Triest, laat daar geen misverstand over bestaan.

Maar voor het overige, is het ook niet een kwestie van “een beetje minder luxe”? De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat het voor mij en mijn partner vooral dat laatste is.

Wij vermaken ons prima, boeken die lang liggen te wachten worden eindelijk gelezen, hobby's worden opgepakt, we wandelen veel en lang en genieten van de zon op het balkon (april was de zonnigste en warmste maand sinds lang, zo las ik ergens). Een praatje op veilige afstand met een medebewoner hier in het appartementencomplex, een boodschap voor iemand meenemen. Wat missen we eigenlijk; een glas wijn of een lunch op een terrasje, gezellig praten en samen eten met familie of vrienden, een lang weekendje weg met de Paasdagen. Kortom, we doen het even met een beetje minder “luxe” om het zo uit te drukken, niks onoverkomelijks, door ons tweeën prima te doen.

Ik weet, ik heb makkelijk praten ik ben gezond.

Het begin van de meimaand staat in het teken van de dodenherdenking. Voor mij (geboren in 1956) een wezenlijk onderdeel “van de jaarkalender”. Immers, ik heb 30 jaren in Hilversum de dodenherdenking

georganiseerd, was landelijke secretaris van twee verenigingen van verzetsmensen en oorlogsgetroffenen en de laatste tien jaren op vier mei te gast in de Nieuwe kerk en op De Dam in Amsterdam. *Die herdenking dit jaar heb ik oprecht wél gemist, dat deed een beetje pijn.*

Een herdenkingsrede in een lege Nieuwe Kerk, een kranslegging op de Dam met slechts vijf aanwezigen maar wel met een memorabele toespraak van de koning.

Een citaat uit die toespraak: “in deze uitzonderlijke maanden hebben wij allemaal een deel van onze vrijheid op moeten geven. Sinds de oorlog heeft ons land iets dergelijks niet gekend. Nu maken we zélf een keuze. In het belang van leven en gezondheid. Toen wérd de keuze voor ons gemaakt. Door een bezetter met een ideologie zonder genade die vele miljoenen mensen de dood in joeg. Hoe voelde de ultieme onvrijheid?”
einde citaat.

Voor mij brengen deze paar zinnen kernachtig weer waar het om gaat: in vrijheid kiezen voor maatregelen die onze vrijheid tijdelijke inperken, maar we doen dat voor een groter goed! Hoe relativerend wil je het hebben.

Ik hoop dat we, dat voor ogen houdend, de zelfbeperking nog even volhouden, zodat wij elkaar snel na de zomervakantie, in ons Café in Laren of waar ook, weer mogen ontmoeten.

Ik kijk daar naar uit, en dan maar even geen terrasjes of lunches buiten de deur.

Houd moed, heb lief!

Ontvang een hartelijke groet van Johan de lange

Hallo vrienden,



Van verschillende kanten hoor je dat mensen zoeken naar structuur en ritme om de tijd van de crisis door te komen. In mijn eentje moet ik mezelf soms wel toespreken. Zo van: "kom maar lieverd, het zonnetje schijnt en de vogels fluiten alsof er niks aan de hand is. Doe maar gewoon je ochtend ritueel."

Dat gaat meestal goed hoor, tot en met mijn meditatie, ademhalingsoefeningen. Maar rond 10 uur begint het missen: de jeu de boules, het Parkietenkoor en de mondharmonica club. En met Pasen heel erg de traditionele familiewandeling met de eitjes verstoppen en de picknick.

Mijn caravan mag niet naar de Fransche Kamp. Zo jammer, had zo graag mijn kleinkinderen daar lekker laten logeren, zodat mijn dochter rustig kan werken thuis.. De caravans staan met zijn allen in de startblokken op een groot veld op het voorterrein. De boer uit s Graveland die met mijn koets achter de trekker wilde vertrekken hoorde een harde knal. Een

klapband. Ondertussen heb ik wel de banden vervangen. Het vinden van de banden voor dit 50 jaar oude retro model was nog niet zo gemakkelijk, maar volgens de sloop passen banden van de oude Opel Kadet ook.

Ik ga vaak s morgens voor 8 en s avonds na 20 uur fietsen vanwege de rust die dan is wedergekeerd. En genieten van de zonsopkomst of zonsondergang, vorige maand tussen de supermaan en de opkomende zon op de heide, dat was weer een energie boost. Ook vaak even, bijna stiekem, naar mijn kampplekkie. Soms een deuntje op de mondharmonica, maar durf dat niet meer vanwege de rondsluipende BOA s die door het Goois Natuurreservaat zijn uitgezet. 400 euro boete krijgen, wegens betreden verboden natuurgebied. Dan fluit je wel een toontje lager.

Van het in mijn uppie zingen bij de dagelijkse portie Parkietenvoer word ik eerlijk gezegd een beetje meisje. Op You Tube vond ik een zelfstudie boventoon zingen. Jaren geleden weleens gedaan, maar nu weer opgepakt, erg bijzonder als het ineens een beetje lukt.

Op zondagmorgen ging ik om de week dansen, Open Floor, gebaseerd op de 5 ritmes. De docent biedt dat nu aan via zoom call. Samen met andere deelnemers, ieder in eigen huiskamer zien dansen in allemaal kleine hokjes op de iPad. Zo grappig. Met prachtige muziek, op de koptelefoon.

Verder is het fantastisch groeizaam weer voor de brandnetels. Met handschoenen aan de topjes plukken op schone plekjes, zoals bij s Graveland langs de waterkant. Ik heb al liters soep gekookt en bij ziekelijke en zwakke mensen voor de deur gezet.

O ja en dan zijn er de potjes met Medicinale Cannabis zaadjes, die komen al op. Ik zoek nog mensen die een geschikte tuin hebben waar een of paar

planten mogen staan. Na de oogst verwerk ik de planten tot CBD olie. Daar hebben onder andere Parkinsonpatiënten baat bij. Je krijgt een fijn flesje van pracht kwaliteit, in ruil voor het verblijf van de plant.

Een mens verzint wat. Zo heb ik een hangmat op mijn balkon gemonteerd, tussen de reling en de regenpijp. Met een valkussen eronder. Dat was wel nodig, ben er uit gekieperd, tijdens het oefenen om er relaxed in te liggen met een mooi boek.

Dan moet ik ook wel om mezelf lachen. Praat steeds vaker in mezelf. Snap nu dat oude mensen dat gaan doen

Ik kijk niet teveel naar de TV berichten over Corona. Hoeveel doden en opnames op de IC zijn, vind ik minder interessant dan hoeveel mensen weer beter worden. En dat laatste getal hoor ik maar niet.

Mooie muziek luisteren of interessante wetenschappelijke lezingen van universiteiten met koptelefoon op en ondertussen de ramen wassen en eindelijk al die losse sokken uitzoeken.

En er zijn op Netflix genoeg aardige films, aanrader: De Dressmaker. Ook mooi: de serie The Restaurant, speelt in Zweden vlak na WOII. En veel mooie IDFA docu's zijn nu zomaar te bekijken.

Op You Tube heb ik mijn ideale schoondochter ontdekt, Yonna, ze woont in Zweden. ze schrijft een blog om van te smullen. Leeft in de schoonste natuur en zingt met de wolven.

Boodschappen doe ik soms met mondkapje op. Dat is een rare gewaarwording. Ik mis ineens het even glimlachen naar bekenden in de supermarkt. Besefte daarbij dat het voor mensen met P en maskergelaat ook zo is. Een vriendin maakt leuke geruite en bloemige mondkapjes ik heb nu een effen, met smiley gemaakt...

Ik ging er van uit dat ik medio maart na een kort en hevig gevecht het Corona virus had overwonnen. Het lukt maar niet om dat te laten testen. Ik had gehoopt iets te kunnen betekenen in de zorginstellingen voor

mensen in de terminale fase. Een aanmelding als plasmadonor bij de bloedbank leek een oplossing, dan wordt je meteen getest, dacht ik. Helaas boven de 65, ben ik daarvoor te oud.

Ondertussen ben ik begonnen met trainen op de trampoline en rustig aan drafjes op de hei. Als voorbereiding op het Nordic Walken, wat we straks so wie so met een gezellige groep weer kunnen gaan oppakken bij de kust bij Huizen. Wie daar zin in heeft kan het alvast laten weten, ook familie en burens zijn welkom. Stokken hebben we te leen.

Lieve mensen, tot zover, ik hoop dat jullie het goed maken.
Hartelijke groet, blijf gezond.

Margriet de Jong

Giften

Wilt u ons financieel ondersteunen stort dan uw bijdrage op bankrekening
NL31INGB0003787700 t.n.v. Parkinson Vereniging te Bunnik o.v.v. "Gift t.g.v. Parkinson
Café Laren." De vereniging is ANBI gecertificeerd

Bestuur Parkinson Café

Peter Versteeg	035-5267803	pg.versteeg@casema.nl
Margriet de Jong	06-40201995	de.omtinker@gmail.com
Johan de Lange	035-6836006	johandelange@kpnmail.nl
Anky Perdijk	035-5313074	famperdijk@gmail.com
George van Heerden	035-6212848	georgevan.heerden@gmail.com
	06-51524778	
Algemeen		parkinsoncafelaren@gmail.com

Het Parkinson Café in Laren valt onder twee sub-regio's van de landelijke Parkinson Vereniging. De sub-regio Huizen e.o. omvat de plaatsen Huizen, Laren, Bussum, Naarden, Eemnes en Blaricum. De sub-regio Hilversum, bestaande uit de gemeente Hilversum zelf en de gemeente Wijdemeeren bestaande uit de plaatsen Loosdrecht, Kortenhoef, Nederhorst den Berg, Ankeveen en 's-Graveland.