NIEUWSBRIEF OKTOBER 2026

Parkinson Café Regio Nijmegen – oktober 2026

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



Zaterdag 26 september 2026 was het de grote dag. De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen keken ernaar uit en hadden hard gewerkt in de voorbereiding voor het 10-jarig jubileumfeest. Het is een fantastische dag geworden. Veel dank aan de deelnemers, de sprekers, de vrijwilligers en de extra hulpkrachten en de medewerkers van het Montessoricollege Nijmegen. En uiteraard aan de meer dan 170 bezoekers.
In deze nieuwsbrief uiteraard een verslag en foto's van deze bijzondere bijeenkomst.

Attentie! De datum voor de volgende bijeenkomst is gewijzigd. Op 20 november 2026 komt Prof. dr. Henk Schers spreken over De rol van de huisarts.

Inhoud

Pagina 2: Woord van Willem Hooglugt
Pagina 3-14: Verslag van de jubileumbijeenkomst op 26 september 2026
Pagina 15: Gedicht van Hanske Slijkhuis
Pagina 16: Dag van de mantelzorg
Pagina 17-18: De volgende bijeenkomst van het Parkinson Café

WOORD VAN WILLEM HOOGLUGT

Wij, vrijwilligers van het Parkinson Café regio Nijmegen zijn trots op de Zilveren Waalbrugspeld voor Hilde Wijngaards. Wij feliciteren haar van harte met deze mooie en betekenisvolle onderscheiding.
Hilde is al vanaf de start van het Parkinson Café regio Nijmegen actief betrokken bij de organisatie ervan. Mede dankzij haar inzet en betrokkenheid kon het Café opgezet worden, heeft het de coronaperiode overleefd en is het sindsdien wederom tot bloei gekomen: 170 bezoekers tijdens de viering van ons tienjarig bestaan.
Als secretaris is Hilde onvermoeibaar. Maar ze is zoveel meer, ze is de bindende kracht in onze groep. En daarmee heeft ze het mede mogelijk gemaakt dat het Parkinson Café betekenisvolle bijeenkomsten houdt voor mensen met parkinson in Nijmegen en omgeving. De zilveren Waalbrugspeld is een teken van waardering van de stad Nijmegen voor de maatschappelijke betekenis van het Parkinson Café. Daar zijn we trots op.
Willem Hooglugt, voorzitter vrijwilligersgroep



Op zaterdag 26 september 2026 is met een bijzondere bijeenkomst gevierd dat het 10 jaar geleden is dat het Parkinson Café Regio Nijmegen voor de eerste keer de deuren heeft geopend voor mensen met Parkinson(isme) en hun partners/naasten en andere belangstellenden. In de afgelopen jaren zijn er 58 bijeenkomsten geweest – met een langdurige onderbreking in de coronatijd – en waren er steeds tussen de 60 à 100 belangstellenden.



Zowel bij de opening als bij de viering van het 5-jarig bestaan en ook deze keer sprak **de burgemeester van Nijmegen Hubert Bruls**. Hij beklemtoonde nogmaals hoe belangrijk de cafébijeenkomsten zijn en hij feliciteerde de vrijwilligers met het jubileum. Zijn grote betrokkenheid bij de mensen met de aandoening en partners/naasten is erg groot. En hij beloofde zeker “met of zonder ambtsketen” graag weer terug te komen.

De Zilveren Waalbrugspeld



Het is natuurlijk wel een beetje onbescheiden om over jezelf te schrijven, als samensteller van deze nieuwsbrief.
Na de felicitaties door de burgermeester met het jubileum werd ik tot mijn grote verrassing toegesproken en kreeg ik de Zilveren Waalbrugspeld opgespeld.
Maar ik ben vooral trots erop dat ik de Zilveren Waalbrugspeld uitgereikt kreeg als erkenning voor het belangrijke werk dat een groep vrijwilligers steeds weer verricht bij het organiseren van cafébijeenkomsten. In mijn dankwoordje heb ik ons P-team (Parkinsonteam) dan ook een Power-team genoemd. Als een geöliede machine voeren wij de taken uit en vullen elkaar aan. En uiteraard ook veel dank aan onze trouwe bezoekers. Maar helaas heeft mijn trouwe steun bij mijn vrijwilligerswerk en in de eerste jaren van het Parkinson Café Nijmegen onze “fotograaf” dit niet meer kunnen bijwonen. Op 3 september is mijn man Guus overleden na 18 jaar met Parkinson te hebben geleefd. Bijna alle bijeenkomsten heeft hij de afgelopen 10 jaar kunnen bijwonen.

En uiteraard blijf ik doorgaan met dit mooie vrijwilligerswerk. Van de oorspronkelijke (grotere) groep vrijwilligers van "het eerste uur" zijn we met z'n tweeën (Lia en ikzelf) over. Gelukkig zijn de afgelopen jaren steeds weer nieuwe vrijwilligers erbij gekomen. Onze groep hoopt nu toch weer enthousiaste mensen erbij te krijgen. Mensen met Parkinson, partners, mantelzorgers, zorgverleners, ieder brengt eigen ervaringen en kennis in. En geloof me, je krijgt er zoveel voor terug!!!



Denk je erover om je aan te melden of wil je eerst meer informatie krijgen stuur dan een e-mail naar info@parkinsoncafenijmegen.nl.

Hierna werden felicitaties en complimentenook uitgesproken door **Simone Koops-Ouwerkerk voorzitter van de Parkinson Vereniging**.
Er zijn sinds 2008 al meer dan 80 Parkinson Cafés en 10 voor Yoppers (jonge mensenmet Parkinson) in de loop der jaren door vrijwilligers opgericht.
De Parkinson Vereniging komt op voor de belangen van mensen met Parkinson samen met de vele vrijwilligers: Samen opstaan tegen Parkinson.





Elianne Keulemans leidde de bijeenkomst. Zij is nog altijd zeer betrokken bij mensen met Parkinson want ook haar moeder heeft deze ziekte gehad. Zij opende met felicitaties in het kader van het jubileum en kondigde professor Bas Bloem aan als internationaal onderzoeker op het gebied van de ziekte van Parkinson. Er werd verwezen naar recent nieuws waarin de spreker in de media was met onderzoeksresultaten over een test die Parkinson mogelijk al in een vroeg stadium kan aantonen, nog voordat klachten ontstaan en dat vroege ontdekking mogelijk tot betere behandeling kan leiden.

De presentatie van Prof. dr. Bas Bloem.
Zeven “gouden tips” om te leren leven met Parkinson



Bas Bloem besprak "7 gouden tips" om te leren leven met Parkinson, al gaf hij aan dat het er in de praktijk mogelijk meer dan 7 zouden worden.

Tip 1 Blijf goed geïnformeerd over Parkinson

Bas Bloem kondigde een nieuw boek aan: "De 100 Parkinson-geheimen", dat in maart in Amerika verschijnt en door de Arbeiderspers wordt vertaald en bewerkt voor de Nederlandse markt, met een verwachte verschijning rond de zomer. Vervolgens besteedde hij kort aandacht aan het benefietconcert van dinsdag 30 september ten bate van onderzoek naar de positieve invloed van kunst (zoals muziek, dans, theater en beeldende kunst) op het leven van mensen met Parkinson. Ook werd het boek "Meer dan je ziekte" toegelicht: een boek met 10 portretten van mensen met Parkinson, gemaakt door fotograaf Martin Hoogeboom, met begeleidende teksten van Jan Heemskerk (oud-hoofdredacteur en columnist, zelf gediagnosticeerd met Parkinson) en Bas Bloem en tekeningen van Eva Corssmit. Voorbeelden uit het boek die werden getoond: Remco (jazzpianist die zijn tremor gebruikt om ritme te bepalen), Margriet (taarten bakken als hobby), Jeroen Verbaas (sport, schilderen, klussen) en Petra van der Putten (6e op het WK CrossFit, op haar 32e gediagnosticeerd met Parkinson. Tijdens de pauze signeerde Bas Bloem het boek.

Tot slot werd de website **parkinson.nl** toegelicht: een sinds Wereld Parkinson Dag gelanceerd gezamenlijk initiatief van alle betrokken partijen (waaronder Parkinson Vereniging en Parkinson Alliantie), met een redactieraad die de inhoud actueel houdt. De website bevat ook een ontmoetingsplek waarop gebruikers een profiel kunnen aanmaken en eventueel in contact kunnen komen met andere mensen met Parkinson. De website is vanaf de start meertalig opgebouwd (onder andere Turks, Marokkaans/Arabisch, Grieks, Spaans en Frans) om ook mensen met een migratieachtergrond te bereiken, een groep die volgens de spreker nu onvoldoende wordt bereikt. Voor mensen die net de diagnose hebben gekregen, is een informatief boek gratis te downloaden via de website.



Tip 2 Hoop versus hype: kritische duiding van nieuwe behandelingen

Bas Bloem waarschuwde voor het misbruik dat soms wordt gemaakt van de wanhoop van mensen na de diagnose Parkinson. Als voorbeeld werd genoemd het kopen van stamcellen via internet (buiten wetenschappelijk onderzoek om), wat door hem nadrukkelijk als "crimineel" werd bestempeld, met de opmerking dat mensen hiervoor soms hun huis verkopen of hypotheek verhogen. Ook het product "Glorious Gut" (een drinkmix om de darmflora in balans te houden) werd als voorbeeld genoemd van een dure behandeling zonder wetenschappelijke onderbouwing. Vervolgens ging hij uitgebreid in op een recent AD-krantenartikel waarin werd gesuggereerd dat Parkinson mogelijk tot stilstand gebracht of zelfs teruggedraaid zou kunnen worden. De spreker benadrukte dat dit soort claims genuanceerd moeten worden bezien en hij legde het reguliere onderzoeksproces uit aan de hand van de vier onderzoeksfasen: fase 1 (veiligheid, doorgaans 20-100 vrijwilligers), fase 2 (werkzaamheid t.o.v. placebo), fase 3 (langdurig, grootschalig vergelijkend onderzoek inclusief kosten en veiligheid) en fase 4 (gedrag van het middel na marktintroductie).
Bas Bloem wees ook nog erop dat er in Brussel een voorstel ligt om het toelatingsbeleid voor pesticiden te versoepelen, waarbij eenmaal goedgekeurde middelen niet meer periodiek hertoetst zouden worden. Hij trok een parallel met het Softenon-schandaal en gaf aan dat de Parkinson Vereniging zich actief inzet om uitstel van dit besluit te bepleiten in Europa.
Met betrekking tot gentherapie legde hij uit dat hierbij met een onschadelijk gemaakt virus een gen wordt ingebracht dat op die plek een groeifactor voor dopaminecellen aanmaakt. Er is tot nu toe slechts één fase 1-studie uitgevoerd, bij 11 patiënten, zonder controlegroep, die alleen de veiligheid heeft aangetoond (met positief resultaat). Een fase 2-studie is aangekondigd maar nog niet gestart.
Over stamceltherapie werd uitgelegd dat deze stamcellen fungeren als een soort "dopaminefabriekje" in de hersenen. Positief nieuws is dat deze stamcellen niet uitgroeien tot ongewenst weefsel (zoals huid of haar), maar een resterend probleem is dat ze ook op plekken groeien waar dit niet gewenst is, wat tot overtollige bewegingen kan leiden. Een nieuwe publicatie in Nature beschrijft een fase 1-studie bij 12 mensen zonder controlegroep, die veilig bleek en waarbij dopaminescans verbetering lieten zien. Toch is ook dit volgens Bas Bloem geen genezing: onderzoek bij eerdere deelnemers liet zien dat het onderliggende ziekteproces uiteindelijk ook het getransplanteerde weefsel aantast.

Tip 3 Parkinson gaat 's nachts niet met vakantie

Bas Bloem benadrukte dat veel nachtelijke problemen bij Parkinson worden veroorzaakt door een tekort aan dopamine in de nacht, en dat dit vaak onvoldoende wordt behandeld, ook door zorgverleners. Genoemde voorbeelden: het uitleven van dromen (te behandelen of te onderdrukken met medicatie), 's nachts rond 4 uur wakker worden zonder weer in slaap te vallen (dopaminetekort, behandelbaar), rusteloze benen en hallucinaties. Een belangrijk signaal van een slechte nachtrust is overdag gemakkelijk in slaap vallen (bijvoorbeeld als bijrijder in de auto of tijdens het lezen). Het advies hierbij is om dit te bespreken met de zorgverlener, bijvoorbeeld een Parkinson-verpleegkundige. Ook de nachtelijke gang naar het toilet werd besproken als risicovol moment, doordat het lopen 's nachts minder goed gaat, mensen vaak het licht niet aandoen (waardoor visuele feedback ontbreekt) en de bloeddruk 's nachts vaak sterker daalt (orthostatische hypotensie). Genoemde praktische oplossingen: een lamp met bewegingssensor, een postoel naast het bed, en medicatie die de aandrang vermindert of 's nachts remt.
Er werd verder ingegaan op de zogenoemde "twilight zone": bij Parkinson kan de bloeddruk te laag zijn om helder te kunnen denken, maar tegelijk te hoog om volledig flauw te vallen, vooral 's nachts en in de vroege ochtend. Dit kan zich uiten als "brain fog" of vermoeidheid overdag. Een nieuwe, recent gepubliceerde behandeling bestaat uit steiler (bijna verticaal) slapen, wat een positief effect blijkt te hebben op de bloeddruk overdag. Een praktisch advies hierbij was het verhogen van het hoofdeinde van het bed met een blok, ter hoogte van ongeveer een kratje bier, als comfortabel compromis tussen effectiviteit en wegglijden in bed.

Tip 4 Een goed functionerend maag-darmstelsel

Obstipatie en luie darmen werden omschreven als regel, niet als uitzondering, bij mensen met Parkinson. Vaak al jaren voordat de diagnose Parkinson is gesteld. Er bestaat volgens de spreker een sterke wisselwerking tussen darmen en hersenen: ontstekingsprocessen in de darmen kunnen de ziekte negatief beïnvloeden, en er wordt verondersteld dat Parkinson bij een deel van de mensen zelfs in de darmen ontstaat. Ook heeft de darmwerking invloed op de opname van medicatie, en verandert het microbioom bij Parkinson, wat op zijn beurt weer effect kan hebben op de ziekte.
Als aanpak voor obstipatie werden genoemd: voldoende vocht, voldoende vezels (eventueel in overleg met een Parkinson-diëtist) en voldoende bewegen. Indien dit onvoldoende werkt, kan laxeermiddelen worden ingezet. Een goede darmwerking is van belang bij de opname van Parkinsonmedicatie zoals levodopa.

Helaas konden de tips 5 tot en met 7 (respectievelijk Accepteren of vechten?; Leven als een atleet?; Mensen met Parkinson verdienen holistische zorg) niet meer aan bod komen. Maar Bas Bloem zegde toe zeker weer naar het Parkinson Café Nijmegen te komen.

In de pauze signeerde Bas Bloem het boek waaraan hij had meegewerkt.





En was er veel belangstelling voor de infotafel.





Bovendien was er een heerlijk gebakje.



En leuke ontmoetingen

DE WORKSHOPS

De bezoekers hadden de keuze uit vijf workshops. Van iedere workshop een korte impressie met dank aan ***Herman Botter, Diane Vermeulen, Sasja Kamil, Margriet Opgenoort en Hilde Wijngaards-Berenbroek.***



- **Dans ontspant – met Natalie Lewin**

De danstherapeute stelde zich voor en gaf kort uitleg wat danstherapie betekent voor Parkinson.
Dansen heeft een zeer positief en wetenschappelijk bewezen effect op zowel de lichamelijke als de mentale klachten van mensen met deze ziekte. Omdat dansen een combinatie is van beweging, muziek, ritme en sociaal contact activeert het verschillende delen van de hersenen tegelijkertijd
Na deze uitleg startte zij de muziek en voor dat wij erg erin hadden waren wij aan het bewegen, zij heeft een aanstekelijke manier om mensen te laten bewegen.
Mijn bedenkingen verdwenen als sneeuw voor de zon.

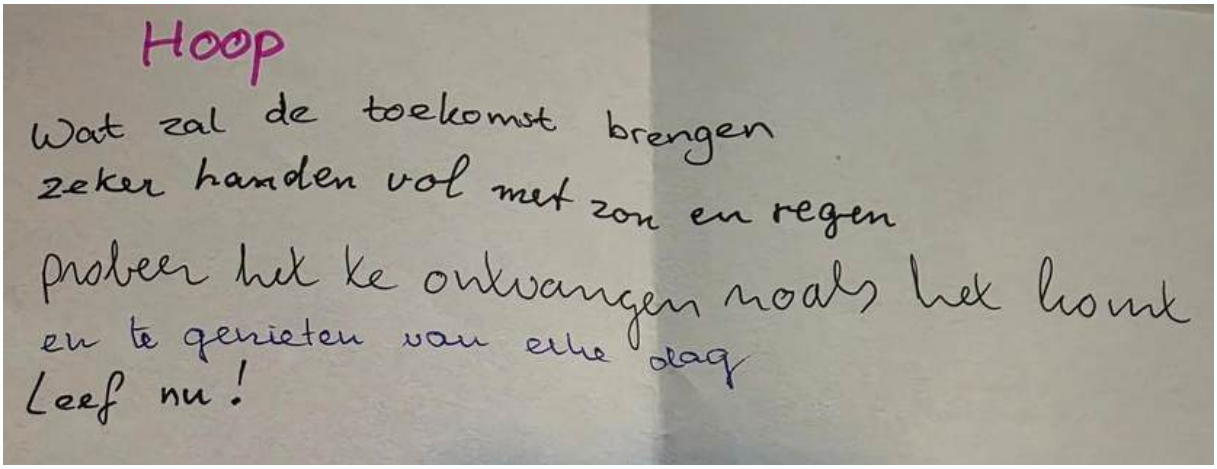


- **Kunst en Parkinson – Marjoke Plijnaer en Suzanne Buning**

Marjoke Plijnaer is kunstenaar en creatief therapeut. Vanaf het begin heerste er een rustige sfeer. De workshop ging nadrukkelijk niet om presteren, maar om ervaren en verbinding maken. We zaten aan tafels van ongeveer vier personen en luisterden eerst naar muziek. Canon van Pachelbel. Aansluitend schreven de deelnemers, per tafel, samen een gedicht. Elke deelnemer schreef een zin op rond het thema “hoop”. Vervolgens werd het blad doorgeschoven naar de buurman of buurvrouw, zo ontstond regel voor regel een gedicht waarin ieders inbreng terug te vinden was.

“Hoop”

Wat zal de toekomst brengen
zeker handen vol met zon en regen
probeer het te ontvangen zoals het komt
en te genieten van elke dag
Leef nu!



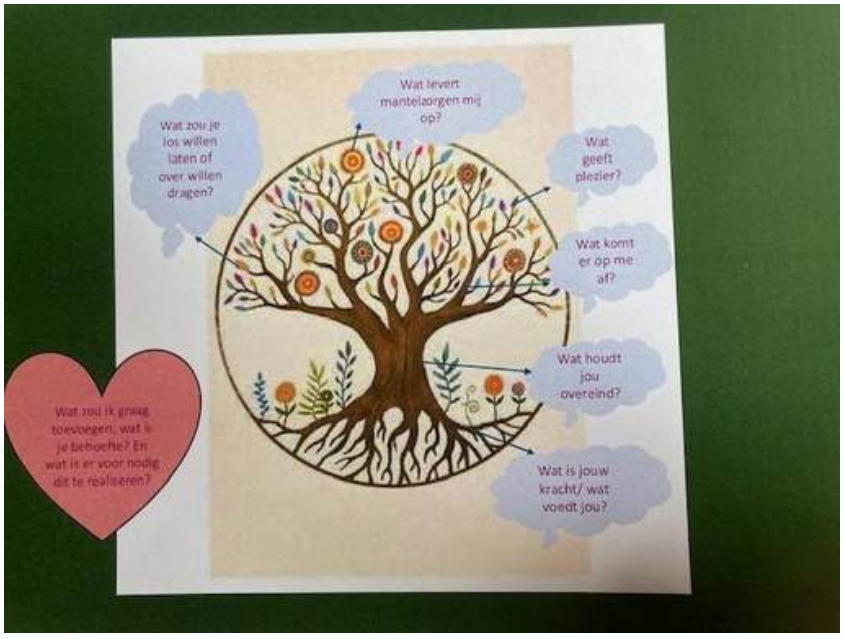
Daarna maakten we samen één grote tekening. Eerst op een eigen deel van het grote vel, later door te gaan zitten op de plek van je buurvrouw of buurman om op die

manier de creatie verder vorm te geven. Iedereen werkte met kleur, lijnen en vormen. Trillende lijnen, langzame streken, grote en kleine gebaren kregen een plek in het geheel. Doordat de deelnemers rouleerden, ontstond een werk dat van niemand alleen is, maar van de hele tafel.Een leuke creatieve workshop die voor de meeste deelnemers nog wel langer had mogen duren.



• Speciaal voor mantelzorgers – Martha Huvenaars en Maike van Kempen

“Iksta altijd aan”, met dat gedicht begonnen Martha Huvenaars en Maike van Kempen de workshop over mantelzorg. Dit was herkenbaar voor de aanwezigen: ”ik pasme aan”, “Ík heb zorgen over de toekomst”, “het is lastig in het hier en nu te blijven”, “het is lastig om voor mezelf te kiezen”.
De workshop leiders gebruikten een boom als beeld:



Je mag, moet zelfs, voor jezelf zorgen als mantelzorger, de stam van de boom overeind houden. Kies mensen uit om uitleg te geven over wat er aan de hand is en hoe ze concreet kunnen helpen: maak een lijstje of gebruik een app. Bijv. hulp bij transport, grasmaaien. Zoek naar wat jou voedt, wat jou plezier geeft.

Vraag bijtijds professionele hulp. Via “Sterker” in Nijmegen of via de “Parkinsonvereniging” zijn er mantelzorg cursussen.
Tot slot eindigden Martha en Maike met twee tips:

- Kijk naar wat er echt toe doet, anders doe je straks het verkeerde.
- Uit het boek “de jongen, de mol, de vos en het paard”: “wat is de moeilijkste vraag die je kan stellen?” Dat is HELP.



• Ergotherapie en hulpmiddelen – Kim Bakker en Lidwien Arts

Ik vond het wel een interessante workshop, omdat alle fasen van de ziekte aan bod kwamen. Het gaat bij ergotherapie voornamelijk om hulpmiddelen die handig kunnen zijn. Denk aan een soort bedbeugel die handig kan zijn bij het draaien in bed of het makkelijker opstaan. Tevens kan een rollator uitkomst bieden zodra het lopen steeds slechter gaat.
Ook is het handig om de ergotherapeut in te schakelen als je bijvoorbeeld een driewieler fiets zou willen hebben, of een andere aanpassing in je huis. Zij weten de juiste route te bewandelen via de WMO van de betreffende gemeente. Kortom het was een goede bijeenkomst met in ieder geval een aantal tips voor de deelnemers.



- **Vitaal50Plus – Anne Bours**

De titelvan de presentatie is: “Niet alles is Parkinson”.
Voedingen beweging doen zoveel méér doen alleen gewicht of spierkracht beïnvloeden.
Parkinson heb je niet volledig zelf in de hand. Maar een deel van de klachten eromheen is wél beïnvloedbaar.
Want wat zijn nu echt klachten van de aandoening? En welke klachten passen ook bij een hoge ademhaling, slechte slaap, stress, ongezonde voeding, laaggradige ontstekingen en een overbelast immuunsysteem? Want al deze factoren zijn positief te beïnvloeden!



Anne gaf uitleg over allerlei processen in het lichaam. Met name in de darmen en wat je eraan kunt doen met voeding en leefstijl.

Een paar van haar opmerkingen (de presentatie was zo vol uitleg en tips dat het moeilijk is dit samen te vatten).
“Bij Parkinson denken we vaak als eerste aan trillen, stijfheid en trager bewegen. Dit noemen we de motorische symptomen. Maar Parkinson heeft ook invloed op processen die we minder goed aan de buitenkant zien, zoals slapen, denken, stemming, de spijsvertering, bloeddruk en blaasfunctie. Dat zijn de niet-motorische symptomen.”
Niet alles wat je voelt, hoeft alleen maar ‘de Parkinson’ te zijn. Misschien ben je niet alleen stijver omdat je Parkinson hebt, maar speelt ook mee dat je slecht slaapt, moe bent, weinig beweegt of last hebt van je darmen.
“Niet iedere klacht kunnen we wegnemen. Maar er is vaak meer beïnvloedbaar dan mensen denken. Het doel is niet om te zeggen dat iemand zijn Parkinson met leefstijl kan oplossen. Het doel is om te ontdekken aan welke knoppen we nog wél kunnen draaien, zodat iemand sterker functioneert, minder hinder ervaart en zo lang mogelijk zelfstandig en vitaal blijft.”
In de workshop deden we samen ook bewegingsoefeningen. Moeilijk was het wanneer er verschillende bewegingen tegelijkertijd moesten worden uitgevoerd. Ook een paar balansoefeningen waren heel leerzaam.
Anne heeft een heel programma ontwikkeld een onlineplatform over bewegen en leefstijl met tips, filmpjes, podcasts, oefeningen en nog meer.
Of je nu wel of niet Parkinson hebt, is de workshop een aansporing om niet alleen goede voornemens te maken maar die ook te blijven uitvoeren!

Eindtekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek Foto’s: Cees van Sliedregt



En mooi gedicht van Hanske Slijkhuis. Al jarenlang een trouwe bezoeker van het Parkinson Café Regio Nijmegen




sterker
mantelzorg nijmegen
Theater-voorstelling 'Alle 13 Fout!'
GRATIS toegankelijk in het kader van de Dag van de Mantelzorg
SPECIAAL VOOR JOU
ALS MANTELZORGER
Theatergroep 'Vuile Huichelaar' neemt je mee in een vrolijke avond vol humor, muziek en herkenbare verhalen. Met grappige liedjes, pittige conferences en natuurlijk volop gelegenheid om mee te zingen. Een gezellige avond om er even uit te zijn, samen met andere mantelzorgers.
Wanneer
Don. 12 november
18.00 – 20.30 uur:
Theatervoorstelling
20.30 – 21.30 uur:
Vrije inloop borrel
Incl. drankje/hapje
Waar
Theater de Klif, Pijlpunt-straat 1 in Nijmegen
Voor wie
Mantelzorgers (je mag één introducé meenemen)
Aanmelden
Van 5 oktober t/m 6 november via 088 - 00 11 333 of info@sterker.nl
Let op
Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, dus meld je snel aan!

VOLGENDE BIJEENKOMSTEN

PARKINSONISME
CAFÉ REGIO NIJMEGEN

BIJEENKOMSTEN 2e HELFT 2026

Leren leven met Parkinson
De ziekte van Parkinson gooit levens van mensen overhoop.
Het Parkinson Café regio Nijmegen is een trefpunt waar mensen met Parkinson(isme) elkaar ontmoeten, ervaringen delen en van elkaar leren.
Je krijgt er informatie over allerlei aspecten van de ziekte.
Zorgprofessionals delen hun kennis en ervaringen uit de dagelijkse praktijk.

Het Parkinson Café Regio Nijmegen is onderdeel van de Parkinson Vereniging en wordt georganiseerd door vrijwilligers.

De bijeenkomsten van het Parkinson Café regio Nijmegen zijn in het Wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, Nijmegen.

Attentie! Gewijzigde datum in november!

20 november 2026 - De rol van de huisarts

Prof.dr.Henk Schers,huisarts en hoogleraar huisartsengeneeskunde



Vrijdagmiddag van 14.00 – 15.45 uur

11 december - Kerstbijeenkomst met o.a. optreden van het Parkinsonkoor

Mr P's Singers

Vrijdagmiddag van 14.00 – 15.45uur

NIEUWSBRIEF ONTVANGEN?

Voor iedere bijeenkomst wordt een uitnodiging per e-mail gestuurd.

- **Leden** van de Parkinson Vereniging ontvangen automatisch de uitnodiging per e-mail.
- Wie **geen lid** is, kan zijn/haar e-mailadres doorgeven aan info@parkinsoncafenijmegen.nl en geeft daarmee toestemming op de verzendlijst voor e-mails te komen. De uitnodiging wordt dan per e-mail toegestuurd. Bovendien
- verschijnt er een berichtje in de huis-aan-huisbladen en De Gelderlander in Nijmegen en de regio.

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!
De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen

Herman Botter, Jos Donkers, Willem Hooglugt, Lia Janssen-Sennef, Erwin Leenheer, Margriet Opgenoort, Trudy Willems, Diane Vermeulen, Hilde Wijngaards-Berenbroek

Tot ziens in het Parkinson Café Regio Nijmegen in het Wijkcentrum Hatert!

