

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 12 nr. 2 2022



Adres verschillende activiteiten
(Parkietenkoor etc)
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

Adres Parkinsoncafé Laren
(maandelijkse bijeenkomst)
Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

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

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com

Van het bestuur.

Afgelopen week heeft het bestuur weer met elkaar vergaderd. Deze vergaderingen zijn maandelijks en vallen op de dinsdag, twee weken voor de nieuwe bijeenkomst van het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten. De adressen staan onderaan de nieuwsbrief.

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

Het volgende ParkinsonCafé is

19 mei a.s. om 14 uur in Amaris Theodotion (Ridderzaal).

De spreker is **Walter Bout**, al 30 jaar fysiotherapeut en sinds 2016 geriatrie-fysiotherapeut. Hij is gespecialiseerd in de ziekte van Parkinson en ook lid van ParkinsonNet. In zijn lezing gaat hij in op Klachten van Parkinsonpatiënten: is het ouderdom of is het Parkinson?

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

Terugblik op het ParkinsonCafé van 21 april

Wat was het een mooie middag! Een grote opkomst van 43 aanwezigen. Een inspirerend en informatief verhaal van **Jan Kommer**. Het was soms zoveel informatie, dat het je duizelde. Daarom hebben we een korte samenvatting gemaakt van de belangrijkste dia's met enige uitleg.

De lezing van Jan Kommer bevatte veel relevante informatie. Onderstaande dia gaat in op het hele verwerkingsproces, waar de Parkinsonpatiënt en zijn naasten doorheen gaan.

De verwerking van de diagnose Parkinson



Interessant waren zijn vele suggesties mbt mogelijke therapieën.

Overzicht aanvullende (soms alternatieve) therapieën



Beweging	Voeding en supplementen	Mentaal	Behandelingen
Sporten Fietsen Wandelen (Kick)Boksen Ronnie Gardiner methode Feldenkrais methode Dansen Beweeggames voor Parkinson T'ai chi Yoga Euritmie Snelwandelen Qi-gong Adem therapieën (oa Wim Hof)	Mucuna Pruriens Biologisch eten (Periodiek) vasten Orthomoleculair Mannitol Keto-dieet Juice PLUS+ Preventie Thiamine/B1 CBD/THC Wietolie	PTG (Post Traumatische Groei) Coaching Mindfulness Yoga Drama therapie Muziek Wim Hof Trauma georiënteerde therapieën (Gabor Maté, Janice Hadlock, Franz Ruppert)	Acupunctuur Ayurveda Massage Cesar Voice Construction (Maurits Draijer) Infrarood Lichttherapie Watergas Homeopathie

Over de waterstoftherapie is er op woensdag 08 juni om 15.00 uur in het PC Amersfoort in de Kabouterhut Barchman Wuytierslaan 202 3819 AC Amersfoort een lezing. Aanmelden bij PC Amersfoort is verplicht.

Vooruitblik inhoud Parkinsoncafés in 2022

Ook voor 2022 zijn we er in geslaagd om interessante gastsprekers te vinden. Er is een mooie mix ontstaan van luisteren en zelf bijdragen / meedoen. Zowel de medische kant van Parkinson krijgt volop aandacht, als de ervaring om uw eigen conditie en welbevinden te vergroten.

0-0-0-0-0-0

Verhaal en oproep van Ernst Kasanmoentalib

DE NORDIC WALKING GROEP HILVERSUM E.O.

Na de diagnose;

De deur van de spreekkamer viel met een gedempte doffe klap in het slot. Het is nu definitief door de Neuroloog gediagnosticeerd: " U heeft Parkinson!!! ". De weken erna ga je op zoek naar zoveel mogelijk informatie wat deze uitspraak betekent voor jou. Je speurt op het internet en pluist de informatie door van de Parkinson Vereniging, doet literatuuronderzoek. Je moet helaas concluderen dat het nog niet geneesbaar is, maar je kunt het verloop van het ziekteproces wel beïnvloeden. Naast de voorgeschreven medicatie is het adagium **BEWEGEN-BEWEGEN-BEWEGEN**, zoveel mogelijk **BEWEGEN!!!** Wat, bewegen? Zo liep ik vroeger, bij de atletiekclub, 2x 12,5 km in een uur per week!! Dat zal mij nu zeker niet meer lukken! Als ik 4,5 km, dat is 8 km! minder per uur, zou kunnen halen ben ik een geluksvogel. Je kan gaan golfen, tafeltennissen en nog vele andere sporten zijn er te kiezen.

Ongeacht je vroegere sportieve prestaties kan iedereen wandelen en zeker met Nordic walking stokken. Dat is goed tegen het kromlopen waartoe mensen met Parkinson geneigd zijn. Uit oude nieuwsbrieven blijkt dat er 3 wandel groepen ongeveer tegelijkertijd met de oprichting van het Parkinson café Laren zijn opgericht begin van deze eeuw. Daarvan is de Nordic walking groep Hilversum en omstreken op dit moment nog de meest actieve met ca 12 leden. Met gemiddeld ca 8 leden lopen we, na een warming up, ca 3 kwartier tot een uur een rondje vanaf Café Brambergen in 's Graveland op het prachtige landgoed Boekenstein. Na de Cooling Down, drinken we gezellig met ons allen een kopje koffie in het Café. 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 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

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 een paar boeken te noemen, die het lezen waard zijn. Deze maand zijn het:

ParkinsonPartner door Nicolette de Boer, tips en adviezen voor partners en andere naasten.

Parkinson, loop naar de pomp! Door Marianne van den Broek, dat de gang van medicijnen naar de pomp beschrijft.

0-0-0-0-0-0

Herhaalde oproep koorleden

Het **Parkietenkoor** kan op woensdagmorgen van 10 – 12 uur in de grote zaal van de **Meentamorfose in Huizen** weer van start! Echter, er zijn tot op heden slechts 5 aanmeldingen om mee te doen. Dat is veel te weinig om de dirigent en de huur te kunnen betalen. Bovendien wordt de zang dan ook erg mager!

Daarom: Ieder die toch graag mee wil doen, GEEF U OP bij Peter Versteeg

pg.versteeg@casema.nl , zodat (bij voldoende deelname) hij u allen zo snel mogelijk voor de koorzang kan uitnodigen.

NB. Voor de beweegactiviteiten was geen belangstelling.

0-0-0-0-0-0

Herhaalde oproep mantelzorgbijeenkomst

In het verleden zijn er ook bijeenkomsten voor de mantelzorgers / naasten van de Parkinsonpatiënt geweest. Ook daar willen we weer aandacht voor hebben. Zou u samen met andere mantelzorgers / naasten een keer in gesprek willen zijn, schroom dan niet en geef u op bij Anky Perdijk famperdijk@gmail.com.

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.

Nordic Walking

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.

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 € 44.- (proefles gratis)
De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent,
Mindfulnessstrainster 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.

Vorige maand stond er een uitgebreid verhaal van Paul Engelkamp in de Nieuwsbrief, waarin hij vertelde over de diverse onderzoeken waar hij aan deelneemt. Deze maand staan de ervaring en oproep van Ernst Kasanmoentalib er in.

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

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	i.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.