

Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 6 - december 2020

Eindredactie Hilde Wijngaards-Berenbroek, secretaris Parkinson Café Nijmegen

Kerstmis 2020

De donkere dagen voor kerstmis 2020. Nu bijna dagelijks letterlijk, want we zien de zon niet zo vaak en het wordt vroeg donker. Maar ook figuurlijk. Voor veel mensen zijn er niet alleen de afgelopen weken maar ook de afgelopen maanden veel “donkere dagen” geweest. Er is zoveel gebeurd sinds corona ook ons land is binnengekomen. Intussen kent iedereen wel iemand in zijn/haar omgeving die besmet is geraakt of die de gevolgen van sociaal isolement of minder (para)medische zorg hebben ervaren. Menselijke warmte, aandacht, gezelligheid, verbondenheid horen bij het Feest van het Licht. Dat wensen wij iedereen toe voor de komende feestdagen.



INHOUD

| | |
|----------|---------------------------|
| Pag. 1 | Welkom |
| Pag. 2-7 | Kerstwensen en -gedachten |
| Pag. 8 | Parkinsonismen |
| Pag. 9 | Wandelen St.-Walrick |
| Pag. 10 | Kerst- en Nieuwjaarsgroet |

Kerstwensen en –gedachten van de vrijwilligers van het Parkinsoncafé Nijmegen

Roodborstje



Opeens zag ik een roodborstje op het balkon hippen. Dat was bijzonder, want ik zag maar weinig vogels sinds we van de Weezenhof naar de Rembrandtstraat in Nijmegen Oost zijn verhuisd. In ons vorige huis hadden we een weelderige tuin vol met vinken, mussen en mezen. En altijd was er ook ‘ons’ roodborstje.

Sinds de verhuizing is het stiller geworden. Ik heb geen tuin meer. Restaurants en cafés zijn gesloten. Ik ken nog niet veel buurtbewoners. En wegens Corona krijgen we weinig mensen over de vloer. Ik voelde me opgesloten en afgesloten.

En toen zag ik dat roodborstje. Het werd een bijzondere dag. Toen ik een boodschap ging doen, ontmoette ik twee buurtbewoners waarmee ik een praatje aanknoopte. Dat deed me goed. En warempel, toen ik terugkwam van de Wanco (waar ik wat schroeven had gehaald) trof ik opnieuw een buurvrouw, met haar hondje. Mijn dag bloeide open.

Het roodborstje komt nu vaker op bezoek. En de contacten beginnen te lopen. Ik begin thuis te raken in ‘Oost’. Er komt licht in de donkere dagen voor de kerst. Soms moet je door een lastige periode heen om te merken dat geluk in de kleine dingen zit. In het zien van een roodborstje bijvoorbeeld.

Noud de Haas



*Lia en Frits Janssen-Senneff, met dank aan Ann van Rijn, secretaris Mr
P's Singers*

Bewaar wat fijn is.

*Of het nu groot
of klein is.*

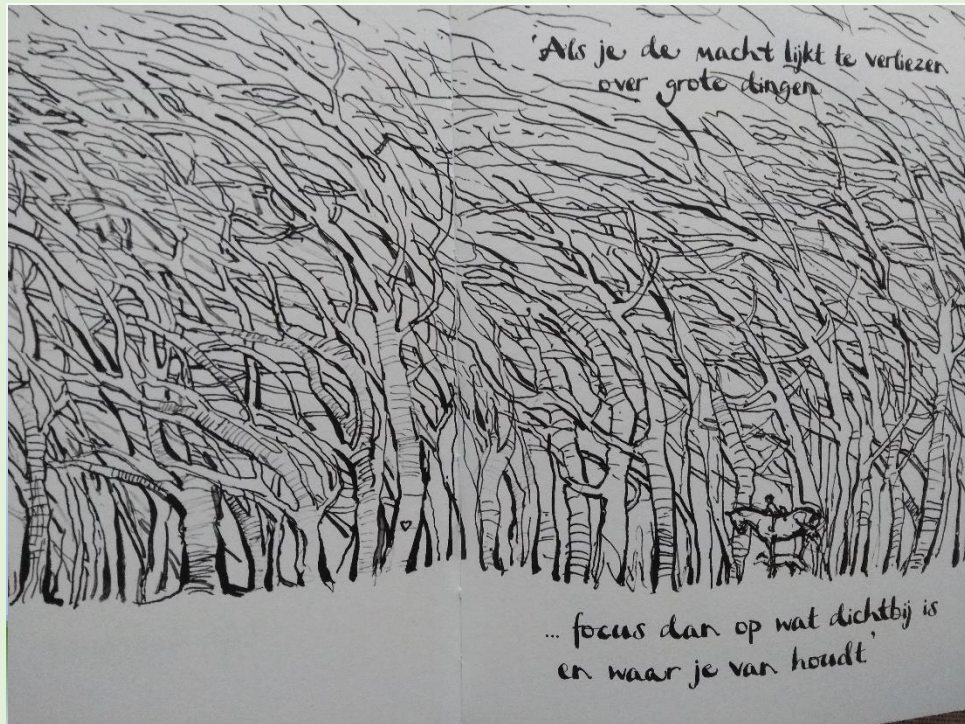
Hou vast wat raakt.

*Laat los wat niet
gelukkig maakt.*

Lieve mensen,
Ik wens jullie alle goeds voor het komende jaar!
Fijne feestdagen en hopelijk tot volgend jaar weer live in het Parkinsoncafé!

Lieve groet,
Myriam Koster, parkinsonverpleegkundige
Expertisecentrum Parkinson & Bewegingsstoornissen





*Beide afbeeldingen uit : "De jongen, de vos en het paard" van
Charly Mackesy
bijdrage van Maria Hopman*



Beste mensen,

Nog heel even en we eindigen dit onvoorspelbaar vreemd jaar.
Ik ben op zoek gegaan naar woorden en zinnen die iets zeggen over hoe dit jaar beleefd kan zijn en met een blik naar voren voor volgend jaar.
Ik vond in mijn boekenkast een klein roze boekje dat ik eens kreeg van een vriendin.
Het heet : IK GEEF JE GELUK
Ik typ een paar uitspraken die ik mooi vind, die iets te zeggen hebben.

Jos Donkers

Geluk is niet afhankelijk van de dingen buiten ons, maar van de manier waarop we die dingen zien.

Leo Tolstoi

We hebben allemaal tegenspoed en geluk, degene die ook bij tegenspoed overeind blijft en doorgaat, is degene die erbij is als het geluk komt opdagen - en die klaar staat om dat geluk in ontvangst te nemen.

Richard Wiseman



***Op het moment dat je iets voor een ander doet, heb je ook iets
in jezelf aangeraakt.***

***Dat geeft het leven waarde. En als jij het niet doet, wie doet
het dan wel?***

Irene van Lippe Biesterfeld

***Rustig zitten, niets doen, de lente komt en het gras groeit
vanzelf.***

Zengezegde

***Ik zou de mensen de ogen van hun kindertijd willen
teruggeven. Het geluksgevoel wanneer je ,iets' vindt
als je langs het strand loopt, in het bos of zomaar op straat.
Dat wordt een schat, iets waardevols dat een bijzondere
betekenis voor je heeft.***

***Het beschermt je, brengt je geluk of troost. Rijkdom is niet het
grote geluk - geluk om iets kleins is grote rijkdom.***

Akelei Hertzberger



Strand Schiermonnikoog



Kerstmis 2019: het viel afgelopen kerst weer niet mee om alle kinderen en kleinkinderen bij elkaar te krijgen voor het traditionele familie-etentje. Ervan afzien was geen goed voorstel want het samenzijn werd toch op prijs gesteld. Er werd dan maar een “derde kerstdag” ingevoerd om met z’n vijftien gezellig bij te praten, lekker te eten en ook samen te zingen met gitaarbegeleiding van onze oudste zoon. Een geweldige viering om met plezier en dankbaarheid op terug te kijken.....

Kerstmis 2020: nu ik dit schrijf is nog niet bekend met hoeveel extra personen samen kerst gevierd mag worden. Corona maakt het voor velen onmogelijk om met alle dierbaren tegelijk bij elkaar te komen. Dit betekent dit jaar bij ons dus ook geen onderhandeling over wanneer. En eigenlijk vind ik voor mijzelf dat ook niet erg. Wij zullen nooit meer “compleet” zijn. De zoon met de gitaar is ons afgelopen februari plotseling ontvallen.....

En toch moeten we verder. Kerstmis is het feest van licht, hoop en verbondenheid. Ook wij zullen steeds meer lichtpuntjes gaan zien.

Ik wens de lezers van deze nieuwsbrief veel warmte, liefde, verbondenheid en aandacht nu in de kersttijd maar ook voor 2021!

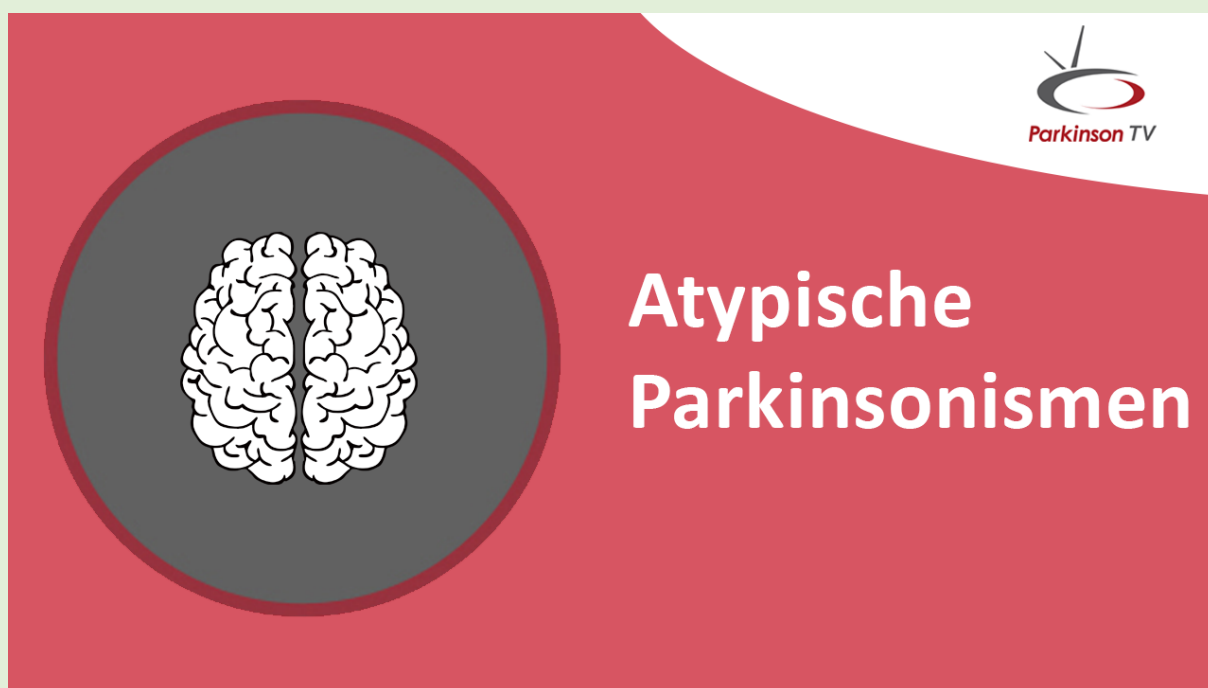
Hilde Wijngaards-Berenbroek



Parkinsonismen (o.a. MSA en PSP)

Naast de ziekte van Parkinson bestaan er ook verschillende Parkinsonismen (o.a. MSA en PSP). Recentelijk (27 november 2020) is hier een uitzending van ParkinsonTV aan gewijd. De uitzending kan via deze link teruggekeken worden: <http://www.parkinsontv.nl/atypische-parkinsonismen/gemistdetail>. Deze uitzending is zeer indringend en informatief. Daarnaast is er over Parkinsonismen ook meer informatie te vinden op de website van de Parkinson Vereniging (<https://www.parkinsonvereniging.nl/parkinsonismen/parkinsonismen>).

Maria Hopman, coördinator Parkinson Café Nijmegen





▲ Een machinist wals het materiaal. FOTO:DAVID WINKELHUIS

Ook de rolstoeler kan nu struinen in de vennen

Rolstoelers en mensen die slecht ter been zijn kunnen nu komen op veel mooie plekjes in de Overasseltse en Hatertse Vennen die voor hen onbereikbaar waren. Ze moesten zigzaggen tussen fietsers door of liepen vast in het zand, maar nu ligt er voor hen een speciaal hard pad.

Daan Fleken
Nijmegen/Overasselt

Deze week legden werklui dat pad aan over een afstand van bijna 1,5 kilometer. Daarmee moeten rolstoelers en mensen met een scootmobiel of rollator, maar ook mensen met een kinderwagen niet meer vastlopen in de modder of in muil zand. Op de plek van de route bestaat de bovenste laag van de ondergrond uit een speciaal hard steenmengsel, weelzeggend genaamd 'padvast'. Restaurant St. Walrick geldt als startpunt van de nieuwe 'familieroute', die voornamelijk tussen de waterjes in het oostelijk venneengebied door slingert. De gemeente



Heumen betaalt bijna 10.000 euro voor de verharde lus.
Koortsboom
Volgens boswachter Tim Hogenboch kan die meever gebruikt worden. Hopelijk gebeurt dat ook. Nu kunnen nog meer mensen van de prachtige natuur in de vennen genieten. Overigens lag aan de andere kant van de Sint Walrickweg, rond de koortsboom, al een stukje

verhard pad. Daarop is de nieuwe route aangesloten.
"Voor mensen die niet zelfstandig grote stukken kunnen lopen, is het nieuwe pad een uitkomst, vindt April Ramshuijzen, rolstoelgebruiker en voorzitter van de fractie van GroenLinks in de Nijmeegse gemeenteraad. "Tot nog toe kon je de vennen in een rolstoel alleen bezoeken over smalle, geasfalteerde fietspadjes. Fijn, en ik kom er

vaak, maar het is toch iets anders dan op en top de natuur beleven. "Met dit nieuwe pad kunnen we ook met een rolstoel lekker struinen. Weg van het asfalt. Lekker tussen de vennerijtjes door en genieten van de totale schoonheid van de natuur. Zonder continu met je stoel tussen fietsers door te hoeven zigzagen. Goed nieuws. Al vraag ik me af of ook de zandheuvels in het gebied toegankelijk worden."
Nu nog niet, weet de boswachter. Maar de nieuwe route, waaraan ook Staatsbosbeheer en de Gelderse Sport Federatie meespeelden, voert wel pal langs een heuvel die een van de mooiste uitzichtpunten van het gebied is. Hogenboch: "We bekijken of we die heuvel in de toekomst ook toegankelijk kunnen maken voor rolstoelers. Maar dat is nog een wens. Dat iedereen vanaf die plek van het prachtige uitzicht over de vennen kan genieten."
Het pad krijgt nog bewegwijzering, stelt Susanne van Rooijen van de Gelderse Sport Federatie. Ook is de route binnenkort te downloaden zijn op visitnijmegen.com.

Samen wandelen bij St.-Walrick

Al rond 2006 namen Henk en Jacqueline Janssen het initiatief om samen met mensen met Parkinson en hun partners/mantelzorgers wekelijks te gaan wandelen. Het ontmoetingspunt was Café-restaurant St.-Walrick (bij de Hatertse Vennen). En na afloop van een mooie wandeling werd er natuurlijk nog een kopje koffie gedronken. Want naast genieten van de mooie natuur is uiteraard het sociale contact ook heel belangrijk. Vanwege Corona gaan de wekelijkse wandelingen voorlopig niet door tot het weer verantwoord is en ook St.-Walrick open is. Hopelijk is het over een paar maanden weer mogelijk. Misschien heeft u het artikelje in De Gelderlander van 4 december al gelezen. Hierin staat dat de wandelroute bij St.-Walrick is verhard, zodat ook mensen met een rolstoel/scootmobiel/rollator gebruik ervan kunnen maken.

Het wandelgroepje is de laatste jaren wat kleiner geworden. Er is dus nog zeker ruimte voor meer deelnemers. Dus ook als u gebruik maakt van een hulpmiddel, bent u van harte welkom. De wandelingen zijn op de donderdagochtend en om 10.30 uur wordt er dan verzameld bij St.-Walrick. (u kunt kiezen tussen een korte wandeling van ongeveer een half uur of een langere van ongeveer een uur).

Als u zin heeft om mee te doen, kunt u zich opgeven of meer informatie vragen bij Jacqueline Janssen henjjanssen@ziggo.nl of 024-3440305



Mooie, liefdevolle en gezellige kerstdagen

en

een zo goed mogelijk 2021

wensen u de vrijwilligers van het Parkinsoncafé Nijmegen e.o.

Mary Bandsma Bluysen Puts en Jan Bandsma, Sonja Busink, Jos Donkers, Mien van Goey, Noud de Haas, Maria Hopman, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Hilde Wijngaards-Berenbroek, Jan Zoetekouw

