

# Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

## jaargang 13 nr. 1 2023



Adres verschillende activiteiten  
Buurthuis Meentamorfose.  
Landweg 5  
1276 AS Huizen

**ParkinsonCafé Laren**, inloop **vanaf 14 uur**  
3<sup>e</sup> donderdagmiddag van de maand (muv juli)  
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)  
Werkdroger 1  
1251 CM Laren

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

**Email:** [parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com)  
[gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)

---

### Een Nieuwjaarswens van het bestuur



**Het volgende ParkinsonCafé is op donderdag 19 januari in Amaris Theodotion (Ridderzaal) Inloop vanaf 14.00 uur**

Het verschijnsel Freezing bij Parkinson wordt tijdens het ParkinsonCafé Laren en omstreken donderdag middag 19 januari vanuit de onderzoekskant door TU Twente en de praktische kant door Cue2Walk belicht,

“Freezing of gait” letterlijk vertaald “het bevroren tijdens het lopen” is een veel voorkomend en uiterst beperkend symptoom van de ziekte van Parkinson. Het wordt wel beschreven als “het gevoel dat de voeten aan de grond vastgeplakt zitten”, voor enkele seconden of zelfs minuten. De mechanismen onderliggend aan dit verschijnsel zijn, ondanks een groot aantal studies, nog steeds niet duidelijk en interventies kijken niet voor elke patiënt te werken. Bij de universiteit Twente wordt door een groep onderzoekers geprobeerd oplossingen te vinden. Dzeneta Mahmutovic en Juan Delgado Teran van de UT FOG Home vertellen daarover tijdens de bijeenkomst. Na hen demonstreert Martijn van der Ent medical director van Cue2Walk de werking van een door hen ontwikkeld apparaatje Smart Cueing dat bevestigd aan de knie patiënten kan helpen bij freezing of gait!

O-O-O-O-O-O

### **Terugblik ParkinsonCafé van donderdag 15 december**

Volle bak, we maakten Kerststukjes.

Ik hoop dat u er gehad tijdens



veel plezier van hebt de kerstdagen.

O-O-O-O-O-O

## Programma ParkinsonCafé in het eerste kwartaal 2023

16-02-2023 Psycholoog Wanda Visscher, psychologische problemen bij Parkinson

16-03-2023 Onderzoeker Harrie Muller over de smartwatch

0-0-0-0-0-0

### Parkietenkoor

In het nieuwe jaar weer een Parkietenkoor? We zijn er hard mee aan het werk en houden u op de hoogte wanneer en waar.

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.

#### DE NORDIC WALKING GROEP HILVERSUM E.O.

We nodigen iedereen uit om mee te wandelen en zich aan te sluiten bij onze wandelgroep. 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 met koffie 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

### Mantelzorg. Hulp nodig bij de zorg voor je naaste die Parkinson heeft?



Wij, Adriaan De Jong en Marion Smeekes van **Regie op Mantelzorg** helpen jou graag!

Als mantelzorger ben je er voor je naaste. Echter soms kom je tijd te kort, simpelweg omdat je te druk bent, of omdat je veel tijd kwijt bent aan het bellen met instanties en het regelen van zorg en ondersteuning. Dit vraagt meer van je dan je denkt. Tijd en energie die je liever aan je naaste of je gezin had besteed. In vele gevallen worden wij vergoed vanuit

de aanvullende zorgverzekering. Zie de link vanuit het ministerie van VWS  
: <https://www.regelhulp.nl/.../onderste.../hulp-bij-regeltaken>.

Tel.nr. Adriaan : 0658903000 Tel.nr. Marion : 0627070307 [www.regieopmantelzorg.nl](http://www.regieopmantelzorg.nl)

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](mailto: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 € 48.- (proefles gratis)

De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent, Mindfulnessinstrainer en heeft een bijscholing gevolgd bij Yoga4Parkinson [www.yoga4parkinson.nl](http://www.yoga4parkinson.nl) en [www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson](http://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](mailto:d.siebenmorgen@fysioholland.nl).

0-0-0-0-0-0

### **ParkinsonSport**

De vereniging ParkinsonSport.nl [www.parkinsonsport.nl](http://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.**

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](mailto:gerdiendewal@gmail.com)  
In de nieuwsbrief vindt u allerlei onderwerpen, waarmee wij u hopen te inspireren.

0-0-0-0-0-0

### **Nuttige informatie**

#### **Van het bestuur.**

Het bestuur vergadert meestal in de week na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten.

#### Bestuur Parkinson Café.

Anky Perdijk, voorzitter	06-12434292	<a href="mailto:famperdijk@gmail.com">famperdijk@gmail.com</a>
Gerdien de Wal, secretaris	06-53647104	<a href="mailto:gerdiendewal@gmail.com">gerdiendewal@gmail.com</a>
Ina Gevers, penningmeester	06-30766951	<a href="mailto:j.gevers7@kpnplanet.nl">j.gevers7@kpnplanet.nl</a>
Paul Engelkamp, ext communicatie	06-23284701	<a href="mailto:paul@engelkamp.nl">paul@engelkamp.nl</a>
Algemene email		<a href="mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com">parkinsoncafelaren@gmail.com</a>

#### 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.