

Nieuwsbrief januari 2022 (1)

Voorwoord van de coördinator

Beste lezers,

De tijd van kerstbomen, oliebollen en knieperties ligt weer achter ons. En de maand januari is ook al royaal over de helft. Het wordt weer vroeger licht en later donker en de lente is in aantocht, mijn favoriete seizoen van het jaar ☺.

Ik weet niet hoe het u vergaat, maar bij mij vliegen de dagen en weken voorbij. Ik zie dit maar als een goed teken, dat ik, gelukkig, nog veel activiteiten kan ondernemen. Zoals deze nieuwsbrief in elkaar zetten.

En ik leer nog altijd nieuwe dingen erbij. Zo mocht ik in december naar Vinkenbuurt afreizen voor een interview met Rob. Zie blz. 2.

En nee, het artikel kon niet korter. Al doende kwam ik tot de conclusie dat het leuk is om iemand te interviewen! Dus wie weet komt er een vervolg. Daar kunt u als lezers voor zorgen... zie blz. 4.

Helaas ondervinden wij ook in 2022 nog de gevolgen van het coronavirus. De maatregelen zijn sinds 15 januari iets versoepeld, maar een bijeenkomst organiseren zit er nog niet in. En op donderdag 17 maart? Geen idee. We wachten rustig af.

Hartelijke groet,

Joke Pullen

COLOFON:

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,
Gramsbergerweg 59
7772 CV Hardenberg



Coördinator Parkinson Café H'berg e.o.:

Joke Pullen

Tel.: 06-14056171

Email:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Internet:

<http://parkinsoncafehardenberg.nl>

Facebook:

www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg



**De Parkinson
Vereniging** is
dé belangen-

behartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op: <https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

Word nu lid en krijg het boek 'De Parkinson Pandemie' gratis!

(Exclusief verzendkosten € 6,50. Deze actie loopt zolang de voorraad strekt.)

De **volgende nieuwsbrief** zal eind maart 2022 verschijnen.

Toen was gezond nog heel gewoon!

De vertrekkende man.

Het zonnetje scheen op de ochtend van 8 december toen ik samen met Anneke (vriendin van mij, zij ging voor mij alles opschrijven, zodat ik mij op 1 ding kon richten, vooral luisteren) naar Vinkenbuurt trok. Een mooie buurtschap tussen Witharen en Balkbrug / Nieuwleusen.

Bij Rob Oude Nijhuis aan de eettafel, met daarop nog heerlijke chocolaatjes, pepernoten en snoepjes van de Sint, gingen wij voor de volgende twee uur zitten.

Voor we het wisten waren we al in gesprek, maar toch even bij het begin beginnen.

Rob is geboren op 16 april 1956. Zijn vader werkte als fabrieksarbeider in Deventer, moeder werkte thuis. En daar stond ook de wieg van Rob. Rob heeft 3 oudere broers.

Mooi detail: op een paar honderd meter werd nog geen maand eerder Rian geboren. De beide moeders ontmoetten elkaar met hun baby's op het consultatiebureau.

Als Rob 4 jaar is gaat hij naar de kleuterschool. Klein probleem: Rob praat niet. Wat wil je ook met 3 grote broers die alles begrijpen wat Rob wil. Hij krijgt alles voor elkaar. Pa en ma besluiten dat Rob naar de Montessori kleuterschool gaat. Op deze school zal hij wel leren praten.

De lagere school bezoekt Rob in de eigen woonwijk. Het gezin Oude Nijhuis gaat naar de Rooms Katholieke kerk, en dus ook naar de RK school en de RK voetbalclub. De maatschappij was indertijd nog sterk verzuild. Zo werd het vlees bij de RK slager gekocht en het brood bij de RK bakker, al was dat iets minder lekker. Dit is dan ook de wereld waar je als schoolkind in leeft. Tijdens de lagereschooltijd zijn twee dingen belangrijk: lezen en voetballen.



Daarna gaat Rob naar de Havo, een cultuurschok. Hij heeft het gevoel in een andere wereld te stappen. Na de Havo volgt de Pedagogische Academie, waar hij Rian heeft leren kennen.

Nadat Rob 11 jaar als meester heeft gewerkt in Lochem wordt hij in 1989 directeur van de basisschool in Vinkenbuurt. Inmiddels is hij getrouwd met Rian en vader van 3 kinderen: Geert, Fieke en Stef.

In het jaar 2000 krijgt Rob de diagnose ziekte van Parkinson. Zijn kinderen zijn op dat moment 18, 15 en 13 jaar oud en wonen nog thuis. Hij vertelt aan zijn kinderen wat er aan de hand is op een zo luchtige mogelijke manier. Op dat moment wordt er verder niet te diep over gesproken.



Rob werkt tot 2012 als directeur op verschillende scholen o.a. in crisissituaties. Het werk als directeur wordt dan te zwaar en hij kiest er zelf voor om niet langer als directeur te werken. Rob krijgt kantoorwerk bij het bestuur van de scholen, de Stichting Openbaar Onderwijs Zwolle en Regio als senior adviseur onderwijs, beleid en kwaliteit. Mede dankzij de DBS operatie in november 2015 werkt hij nu zónder tremor, mét plezier en heeft hij goede contacten met collega's tot hij in 2018 stopt met werken. Hij is dan inmiddels afgekeurd door het UWV.



Ondertussen zijn de kinderen allang de deur uit en hebben hun plek gevonden in de maatschappij. De laatste jaren is de familie uitgebreid met 5 kleinkinderen. Wat is het dan weer leuk om uitgebreid Sinterklaas te vieren!

Eigenlijk verbloemt Rob de situatie rondom Parkinson voor zijn kinderen. De kinderen willen altijd helpen, maar als vader wil je hen er niet mee belasten. En vooral: hij wil alles zelf doen.

De kinderen denken ook verschillend over wat Rob wel/niet kan. Zijn zoons zijn vooral bezorgd en vinden bijvoorbeeld dat de leilinde niet door Rob gesnoeid mag worden. Zijn dochter (fysiotherapeut) is ook bezorgd maar zegt tegelijkertijd: "Probeer het maar, ervaar waar je grenzen liggen".

Hierbij is het eigen inzicht van Rob in wat hij kan en dat van de kinderen belangrijk. En als zij denken dat hun vader het kan, mogen zij hem ook het vertrouwen geven dát hij het kan.

Als partner, zo vertelt Rian, groei je mee. Het leven verandert langzaam, en je past je aan bij de situatie. Het beeld van de toekomst ga je bijstellen. Voor de kinderen is dit anders. Zij zien lang niet alles en weten niet altijd hoeveel impact de ziekte van Parkinson op hun vader heeft. Af en toe moeten zij met de neus op de feiten gedrukt worden.

De impact van de ziekte wordt steeds groter. Zo merkt Rob dat de spraak niet meer zo goed is. Hiermee geconfronteerd worden is heel erg moeilijk. Zo belde Rob met een overheidsinstantie. Alleen het noemen van zijn naam was voor de telefoniste voldoende om te concluderen dat Rob dronken was en de telefoon werd opgelegd. Deze situatie is heel pijnlijk om mee te maken. En dit overkomt meer mensen met Parkinson.

Nog een laatste vraag: hoe kijkt Rob naar de toekomst?

In een negatieve bui overheerst het gevoel: Ik ben afgeschreven. Tegelijk is er ook een positieve kant: De kinderen doen het goed, ook zonder mij. Maar je wilt nog bij hen zijn. De kinderen vragen naar en waarderen zijn mening. Hij wil zijn kleinkinderen nog graag zien opgroeien.



Rob verheugt zich op het nieuwe huis in Wijhe, een prachtig huis, van alle gemakken voorzien. Met uitzicht over de weilanden, fiets- en wandelpaden langs de IJssel, waar Rob en Rian fijn en veilig kunnen fietsen en wandelen.

En het gemak van voorzieningen in de wijk en het centrum die het leven makkelijker maken. Bijvoorbeeld een terrasje kunnen pakken met mooi weer. In Vinkenbuurt is dit het eigen terras, zonder bediening.

In 2018 komt Rob voor het eerst naar het Parkinson Café en al snel begint hij in de klankbordgroep mee te denken. Veel heeft hij bijgedragen aan de organisatie van "5 jaar Parkinson Café" op 19 september 2019. Samen gingen we sponsoren zoeken, naar het gemeentehuis om voor ons café op te komen, naar de Voorvechter om te overleggen. Het resultaat mocht er wezen: een prachtige middag met veel leuke ontmoetingen en met een voorstelling van Hans Holtslag in de Voorvechter.

En de laatste jaren verzorgde Rob de rubriek 'Toen was gezond nog heel gewoon!' in de nieuwsbrief. Met dit interview met Rob komt aan deze serie een einde.

Rob, heel veel dank voor alles wat je gedaan hebt voor het Parkinson Café! Wij wensen jou en Rian samen met kinderen en kleinkinderen nog vele goede jaren toe!

Joke

Vervolg interviews?

Pippi: 'ik heb het nog nooit gedaan, maar ik denk dat ik het kan'

Zo verging het mij met het interviewen van Rob. Vond het leuk zelfs. Dit wil ik nog wel een keer doen. Wie weet volgt een nieuwe serie...

Alleen ga ik niet zelf op zoek naar nieuwe verhalen van bezoekers. Daar kunt u mij bij helpen. Dit bespaart mij slapeloze nachten waarin ik erover nadenk wie nu toch het eerst aan de beurt is...☺

Wilt u met uw verhaal in de nieuwsbrief staan, meldt u dan via 06-14056171 of info@parkinsoncafehardenberg.nl

Dan kom ik graag bij u langs voor een bakkie thee en uw verhaal...

Joke

Gespreksgroep 'partners van iemand met de ziekte van Parkinson'

Uitgangspunt:

Wat we bespreken blijft onder ons, je mag delen wat je wilt delen en we respecteren elkaar.



Tijdens deze bijeenkomsten voelde het prettig en we hopen dat we elkaar kunnen helpen bij waar je tegenaan loopt.

Er werden al veel ervaringen gedeeld en dan is het goed om te merken dat er (h)erkenning is bij elkaar. Zo is er gesproken over de omgang met man/vrouw of andere familieleden, maar ook over het vragen van hulp en over de rol van de thuiszorg.

Helaas gaan deze bijeenkomsten op dit moment niet door vanwege corona maatregelen. Zodra er weer mogelijkheden zijn, wordt er een nieuwe datum geprikt.

Misschien denkt u 'als partner van' dat is ook iets voor mij, dan bent u van harte welkom. Natuurlijk mag u sfeer proeven en daarna beslissen of u vaker wilt komen.

Belangstelling? Stuur een mailtje naar info@parkinsoncafehardenberg.nl of bel met 06-14056171. Dan ontvangt de adresgegevens waar de bijeenkomst wordt gehouden.

Vacature klankbordgroep.

Binnen de klankbordgroep is er een vacature voor een ervaringsdeskundige.

Vind je het leuk om mee te denken over de toekomst van het Parkinson Café

Hardenberg e.o.? Vind je het leuk om mee te beslissen over de onderwerpen die aan bod

komen en welke spreker het onderwerp goed weet te brengen? En wil je wel iets meer doen voor het Parkinson Café?

Dan is dit je kans!

We overleggen 2 a 3 keer per jaar in of rond Hardenberg. De klankbordgroep bestaat op dit moment uit 3 mantelzorgers, 3 ParkinsonNetters (2 fysiotherapeuten en Parkinson verpleegkundige) en 2 ervaringsdeskundigen.

Kom jij ons versterken?

Meer info en opgeven kan bij Joke: info@parkinsoncafehardenberg.nl of bel: 06-14056171.



Informatie folders van de Parkinson Vereniging.

De Parkinson Vereniging heeft verschillende brochures en themabladen voor u beschikbaar.

De Parkinson Vereniging verstrekt onafhankelijke, betrouwbare informatie over de Ziekte van Parkinson, die met zorg voor u is samengesteld.

Zo zijn er o.a. **themabladen** over:

- Themablad Leven met PSP en MSA.pdf
- Themablad Parkinson en autorijden.pdf
- Themablad Parkinson en ergotherapie
- Themablad Parkinson en fysiotherapie.pdf
- Themablad Yopper kids vragen.pdf

En er zijn o.a. **brochures** over:

- De ziekte van Parkinson
- Parkinson en logopedie
- Parkinson en psychose
- Psychosociale zorg

Deze themabladen en brochures kunt u downloaden door te klikken op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/overig/download-brochures/ziekte-van-parkinson>

Wilt u foldermateriaal bestellen, dan kan dit ook. Sommige brochures zijn gratis en voor andere brochures betaald u een klein bedrag.

Verder staan er ook een aantal boeken die de Ziekte van Parkinson als thema hebben.

Voor bestellen klik: www.parkinson-vereniging.nl/overig/vereniging/informatiemateriaal

Bellen kan ook: 030 - 656 13 69

De privacywet (2018)

In 2018 werd de privacywet (AVG) van kracht.

Sinds 2018 ontvangen de leden van de Parkinson Vereniging de uitnodigingen en nieuwsbrieven van het Parkinson Café Hardenberg e.o. via de Parkinson Vereniging.

Sinds 2018 hebben/krijgen wij ook geen gegevens meer van de Parkinson Vereniging leden.



PARKINSONISME
CAFÉ

**Hardenberg en omgeving;
nieuwsbrief**

Nu gebeurt het met regelmaat dat ik een mail ontvang van iemand die het lidmaatschap van de Parkinson Vereniging wil opzeggen of de uitnodigingen en nieuwsbrief niet meer wil ontvangen. Hier kunnen wij dus niets mee.

Alleen een mailtje terugsturen en doorverwijzen naar: info@parkinson-vereniging.nl

Bellen kan ook: 030 - 656 13 69



Even voorstellen

Vanaf deze editie van de nieuwsbrief, zal er iedere keer een column worden geschreven door ons, de 'ParkinsonNetters'. Wij 'ParkinsonNetters' zijn de fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en parkinsonverpleegkundige uit de regio Hardenberg-Ommen. Wij zijn allen aangesloten bij het ParkinsonNet Hardenberg/Ommen en hebben een aantal gezamenlijke overleggen per jaar.

Dit keer is de beurt aan ons, fysiotherapeuten. Een kort voorstel rondje is wel op z'n plek.

Wij zijn:

Martine van Dalfsen, werkzaam bij Saxenburgh, locatie Ommen

Marianne Fekkes, werkzaam bij Fysiotherapie en Training Coevorden. 0524-512602

Johan Boom, werkzaam bij Mijn Fysio, locatie Hardenberg (Baalder, Heemse, Marslanden)
0524-512602

Rosa Eggengoor, werkzaam bij Fysio Plus, locatie Hardenberg. 0523-265566

Gerrit Reinders, werkzaam bij Paramedische praktijk Balkbrug. 0523 - 65 69 95

Hilde Kamphuis, werkzaam bij Medifast Fysiotherapie, locatie Coevorden. 0524-750730

Erik Schutte, werkzaam bij De Carrousel Ommen. 0529-451853

Bert Renting, werkzaam bij Fysiotherapie Slagharen 0523-681373

Steven Klapvoet, werkzaam bij gezondheidscentrum Rollepaal. 0523611283

Suzan de Lange, werkzaam bij De Haere, locatie Bergentheim. 0546-642571

Hebt u klachten m.b.t. bewegen, kracht of balans? Wordt u stijver?
Merkt u dat uw zelfredzaamheid in huis minder wordt of gaat het in/uit bed, draaien in bed, opstaan vanuit de stoel moeizamer?
Als u tegen deze of andere problemen aanloopt, dan kan de fysiotherapeut u wellicht helpen!

Voor al uw klachten groot en klein, kunt u bij onze fysiotherapeuten zijn.

Wist u dat er in Enschede een onderzoek loopt met trilsokken?
Trilsokken kunnen helpen bij het verminderen van freezing (het bevroren tijdens het lopen). Het wordt vaak omschreven als het gevoel dat de voeten vastplakken aan de grond en komt met name voor bij starten van het lopen en bij het draaien). Ook wordt er gebruik gemaakt van trilarmbanden of speciale horloges met hetzelfde effect.

Hopelijk zien we u tijdens een van de Parkinson Café bijeenkomsten.



Hebt u een tip over een hulpmiddel en wilt u die delen met ons, zodat er meer mensen plezier van kunnen hebben?

Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06-24644677 [WhatsApp](#)
Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>



Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met: Joke (ervaringsdeskundige), mobiel 06-14056171 of Alie (speciaal voor mantelzorgers, mobiel) 06-4345299



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-267478.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu

*Haal de moet eruit,
Hou de moed erin.*



PARKINSONISME
CAFÉ

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

PARKINSON TV



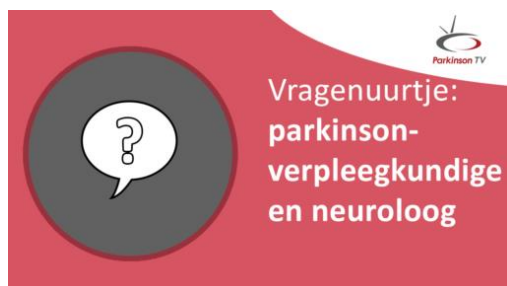
Op de laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)

Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terug kijken.



Vrijdag 28 januari 2022

Innerlijke rust & Parkinson
Uitzending start om 16:00 uur



Vrijdag 25 februari 2022

Vragenuurtje: Parkinsonverpleegkundige en neuroloog
Uitzending start om 16:00 uur

Overige uitzendingen Parkinson TV in 2022:

18 maart 2022:	Wearables en apps & Parkinson
9 april 2022:	Wereld Parkinson Dag 2022
20 mei 2022:	Blaasproblemen & Parkinson
24 juni 2022	Autorijden & Parkinson
23 september 2022	Leefomgeving & Parkinson
21 oktober 2022	Tips, trucs & Parkinson
25 november 2022	Verpleeghuis & Parkinson
23 december 2022	Vroege signalering & Parkinson



PARKINSONISME
CAFÉ

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief



Het **Mantelzorgnetwerk** Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al je vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met je op zoek gaan naar passende ondersteuning. Je treft een luisterend OOR en jouw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor je situatie.

Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

T 06 120 297 83

info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl

www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/

Mantelzorgnetwerk Ommen:

T 06 19 450 256

info@mantelzorgnetwerkommen.nl

<https://www.mantelzorgnetwerkommen.nl/>



Let op nieuwe locatie:

Het Morgenlicht,
Gramsbergerweg 59
7772 CV Hardenberg

Opgave voor bijwonen bijeenkomsten verplicht.

Vanaf nu is het **aanmelden** voor het bijwonen van de bijeenkomst **verplicht** (i.v.m. corona regels).

Opgeven kan vanaf het moment dat de uitnodiging in de email-bus valt t/m de dinsdag voor de bijeenkomst via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, 06-14056171. U ontvangt een mail ter bevestiging.

Data 2022:

(onder voorbehoud)

17 maart: Annemieke van de Weerdhof (kandidaat notaris van Vechtstede notarissen) komt ons vertellen over het **(Levens)testament en wat je kunt regelen rondom de zorg.**

19 mei: Valpreventie door Arike Breukelman (ergotherapeut 'de Haere'). Hoe kun je vallen voorkomen? En hoe kom je weer in de benen als je gevallen bent? Praktische middag.

15 september: nog niet bekend.

17 november: nog niet bekend.



Rond Oud en Nieuw was ik (Joke) aan het googelen op “kniepertie” en welke andere namen ervoor bestaan. Dit artikel kwam ik tegen, en vond het leuk om te lezen... voor alle lezers, in het bijzonder voor de lezers uit Coevorden.

IJzerkoekenoproer in Coevorden

Volksofstand op 29 december 1770

AUTEUR: ENNE KOOPS

Op 29 december 1770 vond in Coevorden het IJzerkoekenoproer plaats. De lokale overheid van Coevorden had een week ervoor (22 december), net als in andere plaatsen in de Republiek, nieuwjaarspraktijken verboden die op 1 januari plaatsvonden. Doel was om burgers te beschermen tegen overlast van zogenoemde ‘nieuwjaarslopers’. Maar wat gebeurde er tijdens het IJzerkoekenoproer precies?

Wat zijn ijzerkoeken ofwel kniepertjes?

In Coevorden kondigde de lokale overheid, op verzoek van de kerkenraad van de Nederduitsch Gereformeerde Kerk, een verbod af op het uitdelen van ijzerkoeken ofwel nieuwjaarskoeken aan straatlopers.

IJzerkoeken staan in de volksmond ook wel bekend als knieperties (Drenthe), kniepertjes (Groningen) of knieperkes (Twente & Achterhoek).

IJzerkoeken zijn wafeltjes, die op oudjaar plat zijn, het jaar heeft zich dan immers ontrold, en op nieuwjaarsdag opgerold zijn omdat het jaar zich dan nog moet ontrollen. Ze worden ijzerkoeken genoemd, omdat ze in een wafelijzer worden gemaakt, een apparaat waaraan we ook het gezegde ‘Hou je waffel’ te danken hebben.

Het verbod op ijzerkoeken in Coevorden & opstand

In Coevorden kondigde de lokale overheid, op verzoek van de kerkenraad van de Nederduitsch Gereformeerde Kerk, op 22 december 1770 een verbod af op het uitdelen van ijzerkoeken ofwel nieuwjaarskoeken aan straatlopers. Doel was het voorkomen van onrust op straat op 1 januari, waar veel mensen zich aan stoorden. Direct ontstond er onder de bevolking van Coevorden onrust. Er werden bij de plaatselijke begraafplaats protestbijeenkomsten georganiseerd vanwege dit verbod, maar de magistraat verbood deze samenkomsten ook.

Op 29 december 1770 escaleerde de situatie en begonnen de inwoners van Coevorden te rellen. Onder leiding van ijzerkoekenbaksters belegerde een grote groep Coevordenaren – bewapend met rieten en vorken – het stadhuis, de plek waar de magistraat zat. De bestuurders die zich in het stadhuis bevonden, moesten uiteindelijk ontzet worden door een garnizoen soldaten, zodat ze veilig het stadhuis konden verlaten. Vanwege deze onlusten besloot de plaatselijke magistraat, die samen met de vroedschap de steden bestuurde, om het verbod op het uitdelen van ijzerkoeken in te trekken.

Uit: [IJzerkoekenoproer in Coevorden | Historiek](#)



'Wat lijkt jou de
grootste tijdverspilling?'



'Jezelf met anderen
vergelijken,' zei de mol.

Uit: de jongen, de mol, de vos en het paard. Geschreven/getekend door Charlie Mackery.