

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 13 nr 07 - september 2023



Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

ParkinsonCafé Laren, inloop **vanaf 14 uur**
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli en
augustus)
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

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

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com
gerdiendewal@gmail.com

.....

Hoera, we gaan, na de zomerstop, weer beginnen met onze bijeenkomsten. Het zal niet voor iedereen een mooie zomer geweest zijn, maar we hopen dat de meesten van jullie toch hebben genoten.

O-O-O-O-O-O



ParkinsonCafé op donderdag 21 september

Het wordt een beweeglijke middag! We hebben een aantal professionals gevraagd om iets te komen vertellen en zo mogelijk te demonstreren over hun beweegsport. We weten dat bewegen, in welke vorm dan ook, heel belangrijk is voor Parkinsonpatiënten en daarom leek het ons interessant om een veelheid aan bewegingsvormen te presenteren.

Het programma zal (onder voorbehoud) onder meer bestaan uit yoga, Tai Chi Qigong, mindfulness, nordic walking, boksen en dansen.

O-O-O-O-O-O

Terugblik ParkinsonCafé op donderdag 15 juni



Tandarts Nelleke Bots-van t Spijker hield een boeiende lezing over Parkinson en mondhygiëne. Ze is verbonden aan ParkinsonNet.

Zij liet ons zien hoe belangrijk het is, om heel goed voor mond, tanden en kiezen te zorgen. Niet alleen voor je gezondheid is het belangrijk, maar ook voor je sociale contacten. Een fris en goed uiterlijk helpt daarin.

Iemand merkte nog op, dat wanneer je last van aften hebt, dagelijks gemberthee met citroen een afdoend middel is.

De presentatie staat op de website.

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

Parkietenkoor



Onze dirigent Peter Rieken had het Parkietenkoor uitgenodigd om op 27 augustus bij hem thuis zijn verjaardag te komen vieren.

65 worden vond hij toch wel een heel speciaal moment. Door velen werd hier gehoor aan gegeven! Er was niet alleen zang, maar ook heerlijk eten en drinken. Als dank en gezamenlijk cadeau ontving Peter een hele reeks kookboeken!

Er wordt vanaf woensdag 06 september weer uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor. Wekelijks in De Schaapskooi bij de St Vituskerk Emmalaan in Hilversum.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.

Kosten? 15 euro per maand.

Doet u nog niet mee? Geef u dan vooral op bij Anky famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

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

Onderwerpen voor de 2^e helft van 2023:

| | |
|----------|---|
| Oktober | Denken over de toekomst, door Anky en Gerdien |
| November | Parkinson op Maat door Giny Snellen van Radboud UMC |
| December | Kerststukjes maken |

Onderwerpen 2024

Geavanceerde behandelingen zoals Pomp, DBS en subcutane apomorfine
Voorlichting door een apotheker
Rijden op een driewieler
Vragen aan de neuroloog

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

OPROEP

Nogmaals een oproep voor nieuwe vrijwilligers, die willen koffieschenken etc. op onze bijeenkomsten.

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

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 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 Noorderinde 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 mantelzorgers 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

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O



Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur bij **Ananda Yoga**, Boomborglaan 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 en www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson.

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O

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.

O-O-O-O-O-O

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
In de nieuwsbrief vindt u allerlei onderwerpen, waarmee wij u hopen te inspireren.

O-O-O-O-O-O

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

famperdijk@gmail.com

Gerdien de Wal, secretaris 06-53647104
Ina Gevers, penningmeester 06-30766951
Paul Engelkamp, ext communicatie 06-23284701
Algemene email

gerdiendewal@gmail.com
j.gevers7@kpnplanet.nl
paul@engelkamp.nl
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.