

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren  
jaargang 8 nr 1: januari 2020

Voor leden van de Parkinson Vereniging in 't Gooi en omstreken



C



Adres verschillende activiteiten  
(o.a Parkietenkoor)  
Buurthuis Meentamorfose.  
Landweg 5 Huizen

Adres Parkinson Café Laren:  
Amaris Theodotion (Ridderzaal),  
Werkdroger 1,  
1251 CM Laren

Website: [www.parkinsoncafelaren.nl](http://www.parkinsoncafelaren.nl)

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

# Inhoudsopgave

|                                                  |   |
|--------------------------------------------------|---|
| Inhoudsopgave .....                              | 1 |
| Een lichtend 2020 gewenst.....                   | 2 |
| Van het bestuur.....                             | 2 |
| Parkinson Café 16 januari .....                  | 2 |
| RGM.....                                         | 2 |
| Tips.....                                        | 3 |
| Landelijke bijeenkomsten .....                   | 3 |
| Uw toekomst: denkt u daar weleens over na? ..... | 3 |
| Kerststukken maken .....                         | 4 |
| Programma t/m juli 2020.....                     | 5 |
| Parkinson Cafés.....                             | 5 |
| Mantelzorg bijeenkomsten .....                   | 6 |
| Overige activiteiten .....                       | 6 |
| Giften.....                                      | 7 |
| Organisatieteam Parkinson Café .....             | 7 |



## Een lichtend 2020 gewenst



Het bestuur van het Parkinson Café wenst u een positief 2020 toe met zo weinig mogelijke donkere punten en zoveel mogelijk lichtpunten.

We zien u graag terug in het Parkinson Café en bij andere festiviteiten van het Café. In het bijzonder wordt u uitgenodigd voor het Café van januari. We hebben dan een **nieuwjaarsborrel**

---

### Van het bestuur.



Met de intrede van twee nieuwe bestuursleden is er opnieuw een verdeling van de portefeuilles tussen de bestuursleden gemaakt.

Belangstellenden kunnen een bestand met de portefeuillevverdeling bij het bestuur aanvragen

---

### Parkinson Café 16 januari

#### RGM



De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij specifieke oefeningen worden uitgevoerd. Er wordt op een speelse manier gebruik gemaakt van ritme, muziek, beweging, spraak, gehoor en gevoel.

Ingrid Zalme zal op 16 januari bij het Parkinson Café met ons een aantal oefeningen doen.

Ingrid Zalme is als ergotherapeut verbonden met ParkinsonNet.

De nieuwjaarsborrel is daarna

## Tips

## Landelijke bijeenkomsten



De Parkinson Vereniging organiseert jaarlijks een aantal landelijke bijeenkomsten en evenementen.

Hierbij kunt u denken aan het Symposium Wereld Parkinson Dag, de Parkinsonisme dag, de Verwen dag voor partners en mantelzorgers en de Algemene

Ledenvergadering.

Zo is er op 7 maart in Amersfoort de “Basis dag Wat zijn Parkinsonisme” en op 11 april het “Wereld Parkinson Dag Symposium” in Nieuwegein (dagthema: Parkinson-onderzoek onder een vergrootglas).

Voor beide bijeenkomsten kunt u zich via de website van de Parkinson Vereniging aanmelden.

Uw toekomst: denkt u daar weleens over na?

“Ruim driekwart van de mensen weet wat ze wil regelen voor het einde van hun leven, slechts een klein deel daarvan legt het ook daadwerkelijk vast.”

Om u te helpen bij het vastleggen van uw gedachten over dit onderwerp, is deze cursus.

Speciaal voor mensen met Parkinson of een vorm van Parkinsonisme en hun naasten. Want het is belangrijk dat u zelf helder krijgt wat u wilt, maar ook dat u dat bespreekt met uw naasten, zodat zij weten wat u belangrijk vindt. Uiteraard is het ook belangrijk dat u weet wat u naaste belangrijk vindt. Genoeg redenen om deze cursus samen met een naaste te volgen.

De cursus wordt gehouden op:

24 februari en 20 maart 2020

10.00 uur tot 12.00 uur

aanmelden bij de Parkinson Vereniging via onderstaande link

Voor meer informatie klik hier



## Kerststukken maken

Op 12 december werden volgens traditie weer kerststukken gemaakt  
Meer dan 50 bezoekers hebben zich op de activiteit geworpen met een prachtig resultaat ten  
gevolge. We laten een paar kunstwerken en kunstenaars hieronder zien



## Programma t/m juli 2020

NB!! Dit programma is onder voorbehoud van wijzigingen. Het meest actuele programma vind u op onze website [www.parkinsoncafelaren.nl](http://www.parkinsoncafelaren.nl)

## Parkinson Cafés

**Donderdag 16 januari 14:30 uur**  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : RGM bewegingstherapie door  
Ingrid Zalme.  
Nieuwjaars borrel

**Donderdag 20 februari 14:30 uur**  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Apotheker dhr Schneider over  
Parkinson medicatie en problemen bij de  
levering van medicijnen.

Donderdag 19 maart 14:30 uur  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Koen Lucas over stress en  
Parkinson.

**Donderdag 16 april 14:30 uur**  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Marcel Fokker Fysiotherapeut  
bij Eedenburg gaat in op de vraag: “Welke  
klachten worden veroorzaakt door  
Parkinson en welke door ouderdom ?”

**Donderdag 28 mei 14:30 uur**  
(Let op dit is de 4<sup>e</sup> donderdag van de maand 21 mei is Hemelvaartsdag)  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Marit Harting, GZ psycholoog bij Naarderheem komt vertellen over psychosociale zorg bij somberheid en depressie

**Donderdag 18 juni 14:30 uur**  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : “ Project FiT Stars “ door  
Anita Campbell

**Donderdag 16 juli**  
geen Parkinson Café i.v.m. vakantie

• • • • •

## Mantelzorg bijeenkomsten

Donderdagmiddagen van 14-16 u  
Smeekweg 14 Laren  
Voor meer informatie Anky Perdijk. ( zie  
organisatieteam)

Donderdag 23 januari

Donderdag 12 maart

Donderdag 30 april

Donderdag 11 juni

Donderdag 30 juli

## Overige activiteiten

## Stamppotavond

**vrijdag 24 januari**  
**schilder workshop** o.l.v. Hetty Roseboom  
 tijd: 11:00 u tot 14:00 u  
 Locatie De Mauvezaal Theodotion  
 Eigen bijdrage 5 euro  
 voor koffie/thee met een broodje wordt  
 gezorgd.  
 Opgave uiterlijk 16 januari bij Anky  
 Perdijk (zie organisatieteam)

**Vrijdag 28 februari**  
**stamppot eten**  
**tijd:** 17:00 – 20:00 uur  
 Locatie: Meentamorfose.[Huizen](#)  
 Eigen bijdrage € 10,-  
 Aanmelding door overtmaking van  
 € 10,- op rekeningnummer :  
 NL47 ASNB 0707 3829 04 t.n.v. G.J. van  
 Heerden o.v.v. Stamppot

**donderdag 26 maart**  
**Paasstukken maken**  
 tijd: 14:00 u tot 17:00 u  
 Locatie: Ridderzaal Theodotion  
 eigen bijdrage 5 euro  
 koffie gratis  
 Opgave uiterlijk 16 januari bij Anky  
 Perdijs (zie organisatieteam)

• • • • •

## Giften

Wilt u ons financieel ondersteunen stort dan uw bijdrage op bankrekening  
NL31INGB0003787700 t.n.v. Parkinson Vereniging te Bunnik o.v.v. "Gift t.g.v. Parkinson  
Café Laren." De vereniging is ANBI gecertificeerd

## Organisatieteam Parkinson Café

|                    |             |                                                                                |
|--------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Peter Versteeg     | 035-5267803 | <a href="mailto:pg.versteeg@casema.nl">pg.versteeg@casema.nl</a>               |
| Margriet de Jong   | 06-40201995 | <a href="mailto:de.omtinker@gmail.com">de.omtinker@gmail.com</a>               |
| Johan de Lange     | 035-6836006 | <a href="mailto:johandelange@kpnmail.nl">johandelange@kpnmail.nl</a>           |
| Anky Perdijk       | 035-5313074 | <a href="mailto:famperdijk@gmail.com">famperdijk@gmail.com</a>                 |
| George van Heerden | 035-6212848 | <a href="mailto:georgevan.heerden@gmail.com">georgevan.heerden@gmail.com</a>   |
| Algemeen           |             | <a href="mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com">parkinsoncafelaren@gmail.com</a> |