

# Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

## jaargang 13 nr 08 - oktober 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 en  
augustus)  
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)  
Werkdroger 1  
1251 CM Laren

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

**Email:** [info@parkinsoncafe-laren.nl](mailto:info@parkinsoncafe-laren.nl)  
[gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)

---

### ParkinsonCafé op donderdag 19 oktober



Weer een nieuwe bijeenkomst op 19 oktober. We zitten in de herfst. En deze keer staat Parkinson en de toekomst centraal. Een moment van overdenking in de herfst van uw leven. Gerdien De Wal (en in de voorbereiding ook Anky Perdijk) wil interactief met u de toekomst verkennen. Wat is belangrijk om te weten en om te regelen, met het oog op het voortschrijden van de ziekte. Waar kunnen we elkaar helpen met tips en voorbeelden.

0-0-0-0-0-0

### Terugblik ParkinsonCafé op donderdag 21 september

Het was een beweeglijke middag! Want u hebt allemaal van harte meegedaan met onze professionals bij hun demonstraties over hun beweegsport. U hebt laten zien, dat u weet dat bewegen, in welke vorm dan ook, heel belangrijk is voor Parkinsonpatiënten.



Het spits werd afgebeten door ParkinsonSport.nl. Mariette liet ons in een mooie presentatie zien, wat boksen betekent voor je lijf en voor de gezondheid van je hersenen. Het is alleen voorlopig onmogelijk om bij hen te komen boksen, omdat er onvoldoende trainers beschikbaar zijn.

Kees Krouwel liet ons weten, dat er bij Sportcentrum Sjollema, Van Leeuwenhoekstraat 6 in Hilversum ook gebokst kan worden: dinsdags 10.30 of 13.00 uur; woensdag 18.00 uur of vrijdag 10.30 uur. Marjon Sjollema geeft de lessen. [www.sjollemasport.nl](http://www.sjollemasport.nl)

Daarna werd er onder leiding van Marian en Marjan aan een echte les yoga meegedaan. Het fijne van deze yoga, speciaal ontwikkeld voor parkinsonpatiënten, dat het haalbare oefeningen zijn. Bovendien wordt rekening gehouden met ieders fysieke mogelijkheden. Stoelyoga maakt het meebewegen veel gemakkelijker.

Op [www.yoga4parkinson.nl](http://www.yoga4parkinson.nl) vind u alle informatie over te volgen lessen.



Sarah Talbot nam ons mee naar een feestje. Met allerlei mime-oefeningen en fysieke bewegingen, liet ze ons veel spieren in ons lichaam gebruiken. Een mooie manier om ook gewoon thuis te oefenen. Vertel je zelf een verhaal en verzin er gezichtsuitdrukkingen en gebaren bij. Het helpt allemaal om je fitter te voelen!

Daarna was de beurt aan de Para-tafeltennisvereniging. In een heldere presentatie legden ze uit op welke manieren er tafeltennis gespeeld kan worden voor mensen met een beperking. Aangepaste tafels en spelregels maken het mogelijk om leuk en gezond te bewegen.





Ernst Kasanmoentalib vertelde tenslotte hoe hij zijn vroegere amateur-hardloop carrière heeft omgezet naar een Nordic Walking activiteit met een groep enthousiaste medepatiënten! Op maandagmorgen wordt er gewandeld bij Natuurmonumenten in 's-Graveland.

Van Lizzy Beerling was er een zeer duidelijk filmpje over de aanpak van fysiotherapie bij Parkinson. Helaas kan daar geen link van in deze nieuwsbrief opgenomen worden.

Al met al een zeer geslaagde middag!

O-O-O-O-O-O-O

## **Parkietenkoor**

Er wordt weer uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor. Wekelijks in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 1 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](mailto:famperdijk@gmail.com) als u mee wil doen.

**NB.** We zijn nog steeds op zoek naar de groene shirtjes van oud-leden. Destijds zijn die voor het koor aangeschaft. Het zou fijn zijn, als die shirtjes weer gebruikt kunnen gaan worden door de huidige leden als ze ergens optreden. We horen graag van u allen of er ergens nog shirtjes op te halen zijn.

O-O-O-O-O-O

## **Kennisquiz Parkinson via Poiesz Uitgevers**

Zij zijn uitgever van de boeken Parkinson en nu? (door Prof. Teus van Laar); Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen (door Ad Nouws); Mentale kwetsbaarheid door Parkinson (door Ad Nouws) en Lekker eten met Parkinson (geschreven door Heleen Dicke en Gerrit Jan Bos). Op basis daarvan heeft hun redactie in de voorbije zomermaanden een kennisquiz ontwikkeld, bedoeld voor mensen die Parkinson hebben en hun naasten. Je kunt de quiz gebruiken om je eigen kennis te toetsen, maar vooral om je kennis over de ziekte uit te breiden.

Wanneer je je inschrijft op <https://www.mijnkennisover.nl/parkinson/> krijg je maandelijks een kennisquiz met ca. tien vragen & antwoorden in je mailbox. Heb je er na een tijdje geen zin meer in of weet je genoeg, dan schrijf je je gewoon weer uit.

Inschrijven kost helemaal niets, is gratis.

O-O-O-O-O-O

### Onderwerpen voor de 2<sup>e</sup> helft van 2023:

16 November            Parkinson op Maat door Giny Snellen van Radboud UMC  
14 December           Kerststukjes maken

O-O-O-O-O-O

### Onderwerpen 2024

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

O-O-O-O-O-O-O

### Vrijwilligers

Onze oproep voor nieuwe vrijwilligers, die willen koffieschenken etc. op onze bijeenkomsten heeft resultaat gehad. We verwelkomen Marjolein van Haften als nieuwe gastvrouw.

O-O-O-O-O-O-O

### 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 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.

O-O-O-O-O-O

## **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)

O-O-O-O-O-O



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).

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](mailto:d.siebenmorgen@fysioholland.nl).

O-O-O-O-O-O

## **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 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](mailto: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	<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:info@parkinsoncafe-laren.nl">info@parkinsoncafe-laren.nl</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.