

Nieuwsbrief van het Parkinson Café het Gooi

jaargang 14 nr 1 - januari 2024



ParkinsonCafé het Gooi
vanaf 14 uur inloop
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli en augustus)
Restaurant Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden

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

Email: info@parkinsoncafe-laren.nl
gerdiendewal@gmail.com

NIEUW JAAR - NIEUWE NAAM - NIEUW ADRES

We beginnen het jaar 2024 met een schone lei.

Op 14 december hebben we afscheid genomen van onze locatie in Laren. Met frisse energie gaan we aan een nieuw avontuur in Naarderheem beginnen.

Dat leek ons het goede moment om ook onze naam te veranderen. De huidige naam heeft een te smalle geografische aanduiding voor huidige en toekomstige bezoekers, die uit heel het Gooi komen. Op deze manier is het voor ieder herkenbaar. Kom je uit Hilversum, Huizen, Naarden, Bussum, Blaricum of alles wat daar tussen en omheen ligt: je weet dat je welkom bent in het ParkinsonCafé het Gooi!

Met de Parkinsonvereniging zijn we ook de veranderingen in websitenaam en emailadres aan het bespreken. U hoort het, wanneer dat veranderd wordt.



ParkinsonCafé het Gooi
vanaf 14 uur inloop
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli en augustus)
Restaurant Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden

ParkinsonCafé op donderdag 18 januari

Dorien Bennink, hoofdonderzoeker LIPPE studie, afdeling urologie LUMC en **Heidi Moosdorff**, projectleider LIPPE studie zullen een lezing geven over blaas- en ontlastingsklachten en wat een bekkenfysiotherapeut daarin kan betekenen.

In september is vanuit het LUMC, een onderzoek naar het 'effect van bekkenfysiotherapie met elektrostimulatie voor de behandeling van blaasklachten bij mensen met de ziekte van Parkinson (LIPPE studie)' gestart. Informatie staat op de website van de Parkinsonvereniging. Voor dit onderzoek hebben wij subsidie gekregen van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) en de Hersenstichting.

Onze missie is om deze blaas- en ontlastingsklachten onder de aandacht te brengen en natuurlijk ook de inclusie van ons onderzoek te stimuleren.

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

Terugblik ParkinsonCafé op donderdag 14 december

Het was een heerlijke middag, waarin met veel creativiteit de mooiste kerststukjes gemaakt werden. Veel dank aan Gerda en Peter, die – zoals elk jaar- weer het mooiste groen en prachtige versieringen meebrachten!

Een beeldverslag:









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

HERHAALDE OPROEP VOOR EEN NIEUWE PENNINGMEESTER

Helaas kan onze penningmeester Ina Gevers deze functie niet langer uitoefenen.

WIJ DOEN DAAROM EEN DRINGEND BEROEP OP U: bent u zelf bereid of weet u iemand in uw omgeving die deze functie op zich wil nemen, dan horen we dat graag van u.

Ons ParkinsonCafé kan niet zonder penningmeester. Ina zal alle zaken zorgvuldig overdragen.

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

Parkietenkoor

Onze dirigent Peter Rieken verblijft van eind januari tot eind april in Australië. Er wordt gezocht naar vervanging. Mocht u iemand weten die kan waarnemen, laat het weten aan Anky Perdijk.

Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op!
Wekelijks wordt er uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor 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. Opgave bij Anky Perdijk, famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

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

Boekenmarkt

We hebben een aantal geluidsdragers en boeken over Parkinson in de aanbieding. Iedereen, die lid **is** van de Parkinsonvereniging krijgt gratis het kookboek. Iedereen die lid wordt van de Parkinsonvereniging krijgt gratis het kookboek en 200 Jaar de ziekte van Parkinson door Jorrit Hoff.

De overige boeken worden verkocht tegen sterk gereduceerde prijs:

Geluidsdragers (€ 1,00 per stuk)

De ziekte van Parkinson (Cd-rom) 4 exemplaren

Parkinson fysiotherapie (VHS band) 1 exemplaar

Parkinson Vereniging thuis fysiotherapie (DVD 2006) 1 exemplaar

Onderweg met Parkinson een zoektocht (DVD) 1 exemplaar

Zorgboeken (€ 1,00 per stuk)

Zorgwijzer over geheugenzwakte 3 ex.

Op pad met Parkinson informatief werkboek 2 ex.

Dementie zorgboek

Parkinson oefenboek met beweegadviezen 2 ex.

Zorgboek Parkinson(isme) en naaste 4 ex.

Zorgboek Parkinson 3 ex.

Engelstalige boeken (€ 1,00 per stuk)

Our mum has Parkinson 2 ex.

The European Parkinsons disease standards of care consensus statement

Advanced Parkinsons Pathfinder

Live with Parkinsons

I'll hold your hand so you won't fall

Voorlichting voor Kinderen (€ 0,50 per stuk)

Parkids 8-13 jarige voorlichting 3 ex

Shaken but not stirred '(Engelstalig)	2 ex.
Mijn moeder heeft Parkinson	3 ex.
Medikidz leggen de ziekte van Parkinson uit	3 ex.
Parkinson story's voor jongeren vanaf 14 jaar	

Boeken (€ 2,50 per stuk)

Lekker eten met Parkinson		
Pee en ik	door Dirma van Toorn	4 ex.
200 jaar Ziekte van Parkinson	door Jorrit Hoff	
Parkinson Pandemie	door Bas Bloem en Jorrit Hoff	
Parkin zonnetje in huis	door Eunike Staakman	
In wonderen blijven geloven	door Gerna Siksma	
Minder Parkinson, meer leven	door Koen Lucas en Kitty Symons	
Toon, loop eens gewoon	door Antonio Melendez	
Parkinson en stress	door Koen Lucas en Kees Vermunt	
Parkinson en nu?	Door Teus van Laar en Maartje Drent	
Mentale kwetsbaarheid door Parkinson	door Ad Nouws	2 ex.
Mijn denken stottert meer dan mijn benen	door Ad Nouws	2 ex.
Hersenstormen door Jon Palfreman		
Opnieuw geboren	door Gerna Siksma	

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

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.

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

Programma 1^e helft 2024

18 januari	Dorien Benning van het LUMC over een onderzoek van het effect van bekkenfysiotherapie bij blaas en darmklachten
15 februari	Apotheker Lamberts over medicijnen en Parkinson

Mogelijke onderwerpen:

Geavanceerde behandelingen zoals Pomp, DBS en subcutane apomorfine

Rijden op een driewieler

Vragen aan de neuroloog

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 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.

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

Boksen

Sportcentrum Sjollema, Van Leeuwenhoekstraat 6 in Hilversum geeft bokslessen: dinsdags 10.30 of 13.00 uur; woensdag 18.00 uur of vrijdags 10.30 uur.

Marjon Sjollema geeft de lessen. www.sjollemasport.nl

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

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

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 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	gerdiendewal@gmail.com
Ina Gevers, penningmeester	06-30766951	j.gevers7@kpnplanet.nl
Paul Engelkamp, ext communicatie	06-23284701	paul@engelkamp.nl
Algemene email		info@parkinsoncafe-laren.nl

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.