

Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

jaargang 16 nr 08 - Oktober 2026



PARKINSONCAFÉ HET GOOI

ParkinsonCafé het Gooi (Naarden)
vanaf 14 uur inloop
programma van 14.30 – 16.00 uur
3^e donderdagmiddag van de maand (niet in juli en augustus)
Conferentiezaal Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden

Website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-naarden>
Email: info@parkinsoncafenaarden.nl
gerdiendewal@gmail.com

ParkinsonCafé 15 oktober 2026



RGM NEDERLAND

Madelon van Steeg, fysiotherapeut, zal ons inwijden in de Ronnie Gardiner Methode.

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een gestructureerde, Multi sensorische hersentrainingsmethode die ritme, muziek, beweging, taal en symbolen combineert om motoriek, cognitie en stemming te verbeteren, vooral bij neurologische aandoeningen zoals CVA, Parkinson en MS. RGM is ontwikkeld door jazzdrummer

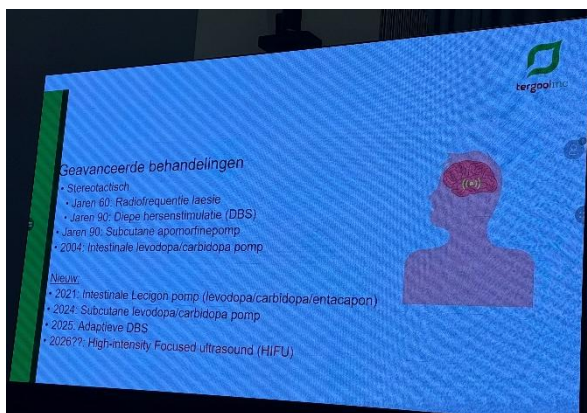
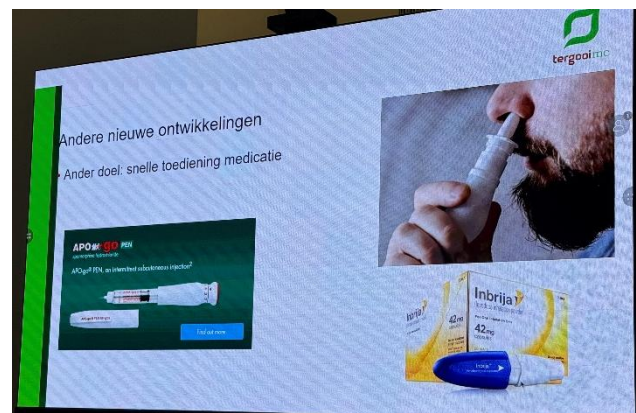
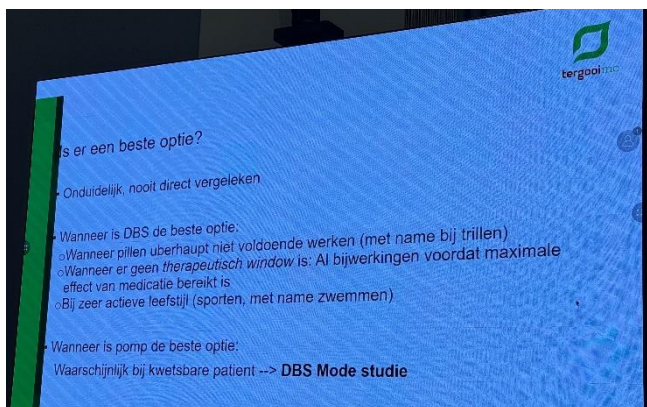
Ronnie Gardiner (VS) en sinds de jaren 1990 toegepast in Zweden, Nederland en andere landen. Het is een vrolijke, ritme- en muziek-gebaseerde oefenvorm waarbij deelnemers bewegingen uitvoeren op basis van gekleurde symbolen en gesproken klanken.

O-O-O-O-O-O

Terugblik ParkinsonCafé 17 september 2026



Dr. Lennard Boon, één van de nieuwe (Parkinson) neurologen in het Tergooi ziekenhuis hield een interessante lezing over de recente ontwikkelingen met betrekking tot geavanceerde behandelmethoden. Na zich eerste te hebben voorgesteld, ging hij in op een aantal algemene symptomen van Parkinson. Bij de geavanceerde behandelingen liet hij ook zien, dat bij iedere behandeling voor- en nadelen bestaan. Dit is afhankelijk van de patiënt en de individuele verschijnselen van Parkinson. Ter uitleg nog een paar plaatjes uit zijn lezing.



Indirecte vergelijking behandelingen

	Continue apomorfine	Duodopa intestinaal (CILI)	DBS	Duodopa Subcutaan (CSLI)
OFF tijd	- 1,9 uur	- 1,9 uur	- 2,8 uur	- 1,4 tot - 1,8 uur
ON tijd zonder hinderlijke overbewegelijkheid	+ 2,0 uur	+ 1,9 uur	+ 3,8 uur	+ 1,8 uur
Kwaliteit van leven		+	+	+
Duur effect	10 jaar - vaak eerder gestopt	10 jaar - ca 40% eerder gestopt	10 jaar	Onbekend
% ernstige bijwerkingen	9%	14%	34%*	1-8%

*2% bloeding, 8% infectie

Nijhuis et al. Movement disorders 2021; Soliueu et al. Lancet Neurology 2022; Espay et al. Lancet Neurology 2024;

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

Mantelzorgweek en Mantelzorgcompliment

Preview: Het is van maandag 09 november tot en met zondag 15 november Mantelzorgweek. In deze week zijn er diverse activiteiten. MAAR LET OP: elke gemeente heeft een verschillend programma.

En ook het aanvragen van het Mantelzorg-compliment is in elke gemeente anders geregeld. Zoek het op je eigen gemeentelijke website op, hoe het zit. De aanvraag moet voor 31 december 2026 ingediend zijn.

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

Het Parkietenkoor



Zingen is goed voor de mondspieren en de stem. Daarom hebben we het Parkietenkoor! Ook mensen zonder Parkinson zijn van harte welkom.

Wekelijks wordt er gezongen met het Parkietenkoor in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 3 in Hilversum onder leiding van Nico Strubbe.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur incl. koffie/theepauze (behalve in juli en augustus). Het koor wil graag nog veel meer leden verwelkomen. Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op! We hebben een website: www.parkietenkoor.nl Daar vindt u alle informatie.

Opgave bij Anky Perdijk, famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

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

Oproep voor Bewegen in de buurt

In het laatste Parkinson Magazine (no 4, November 2025) staat een oproep van Sandrien van der Wal, sport coördinator bij de Parkinson Vereniging, om vooral veel te blijven bewegen. Dat kan helend zijn voor je gezondheid. En door het in team- / sportverband te doen, ontmoet je andere mensen en heb je samen plezier.

In de **Beweegzoeker** www.parkinson-vereniging.nl/bewegen-in-de-buurt staat een overzicht van alle bekende beweegactiviteiten in Nederland.

Voor thuis is er **Parkinson TV in Beweging**, met toegankelijke programma's om in eigen tempo thuis te bewegen: www.inbeweging.parkinsontv.nl

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

Mantelzorg Gooi en Vechtstreek verzorgt de komende tijd weer 2 activiteiten:

Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson

Zorgt u voor een naaste met Parkinson? Dan weet u als geen ander hoeveel impact dit kan hebben op uw dagelijkse leven. Mantelzorg kan veel voldoening

geven maar ook vragen, zorgen en vermoeidheid met zich meebrengen. Soms is het fijn om ervaringen te delen met anderen die begrijpen wat u doormaakt.

Voor wie:

Het is voor mantelzorgers uit Gooise Meren, Hilversum en Wijdemerem van mensen met de ziekte van Parkinson.

Wat kunt u verwachten:

- Een veilige omgeving waar u uw verhaal kunt delen
- Uitwisseling van ervaringen, tips en steun met andere mantelzorgers
- Informatie en handvatten om een balans te vinden tussen het zorgen voor een ander en uzelf.

De gesprekken worden begeleid door een consulent van mantelzorg Gooi & Vecht samen met mevrouw Anky van Perdijk, voorzitter van het Parkinson café Het Gooi.

Tijd: 10.30- 12.30

Data en locatie:

- Maandagochtend 05 oktober
- Maandagochtend 09 november
- Maandagochtend 14 december

Kantoor Mantelzorg Gooi & Vecht – Seinstraat 4 1223 DA Hilversum
Aanmelden of meer informatie kan via het formulier op de website van Mantelzorggv.nl [Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson » Mantelzorg Gooi & Vecht](#) of telefonisch aanmelden kan via 035-30 30 167 of per email info@mantelzorggv.nl .
De deelname is kosteloos.

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

Programma 2^e helft 2026

15 oktober	Madelon van Steeg – Ronnie Gardiner Methode (RGM)
19 november	Naarderheem - behandelmethodes
17 december	Kerstlunch – graag suggesties voor een locatie

NB. Deze keer toch op 17 december (3^e donderdag) omdat dit nog ruim voor Kerst is.

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

Beweegaanbod Gemeente Hilversum

In Hilversum wordt er actief ingezet op een beweegaanbod voor alle leeftijdscategorieën en dus ook voor ouderen. De gemeente doet dat in



samenwerking met Team Sportservice. Mogelijk zijn zij ook in andere steden / dorpen actief. Vraag het na bij uw gemeente. En kijk op de Beweegwijzer van de Parkinson Vereniging.

O-O-O-O-O-O

Belangrijke Gezondheid-informatie

NB. Hebt u nieuwe tips, geef ze aan ons door.

DE NORDIC WALKING GROEP HET GOOL.

NIEUWE LEDEN GEZOCHT.

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: **Henk van Haaften** (coördinator) T 06 55 52 05 96

- **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 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

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

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
Lide Nuissl, penningmeester	06-22124347	lidenuissl@ziggo.nl
André Kerkhof, ext. comm.	06-23284701	paul@engelkamp.nl

Algemene email

info@parkinsoncafenaarden.nl

Facebookpagina's

Bent u een Facebookgebruiker, dan kunt u nu de pagina van het **ParkinsonCafé het Gooi** vinden op Facebook. We vermelden daar actuele wetenswaardigheden. Ook een interessante pagina op Facebook is de **Parkinsonproatgroep**, waar ervaringen en tips uitgewisseld worden.

o-o-o-o-o-o

Parkeren bij Naarderheem.

Wanneer er op het terrein van Naarderheem weinig parkeerplaatsen lijken te zijn, dan is er altijd aan de overkant van de weg ter hoogte van Naarderheem een extra parkeergelegenheid. Mocht die ook vol zijn, dan biedt de sporthal uitkomst. Invalidenparkeerplaatsen zijn er overigens in overvloed.