

# Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

jaargang 16 nr 06 - juni 2026



PARKINSONCAFÉ HET GOOI

**ParkinsonCafé het Gooi**  
**vanaf 14 uur inloop**  
**programma van 14.30 – 16.00 uur**  
**3<sup>e</sup> donderdagmiddag van de maand (niet in juli en augustus)**  
**Restaurant Naarderheem**  
**Amersfoortsestraatweg 1**  
**1411 HB Naarden**

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

**NB. In de maanden juli en augustus is er GEEN ParkinsonCafé.**

**LET OP: we starten de 2<sup>e</sup> helft van het jaar met een BBQ bij de voorzitter in de tuin op vrijdag 28 augustus.**

Vanaf 17.00 uur inloop. Eten vanaf 17.30 uur.

Kosten € 7,50 per persoon.

Opgave vóór 15 augustus bij de secretaris [gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)

en het bedrag overmaken op rek nr NL 40 RABO 0156906244

Parkinsonvereniging o/v hr / mevr ..... BBQ ParkinsonCafé Naarden

o-o-o-o-o-o

**ParkinsonCafé 19 juni met de Stichting DansPark**



De laatste bijeenkomst vóór de vakantie wordt een vrolijke aangelegenheid met muziek en dans. De Stichting DansPark heeft ten doel om mensen met chronische of functionele bewegingsbeperkingen (MS, Parkinson, Reuma ea) in staat te stellen te

profiteren van de heilzame inzet van dans en muziek voor de fysieke, mentale en emotionele gezondheid.  
Het wordt vast een heerlijke middag.

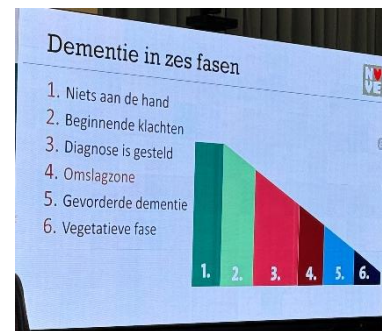
O-O-O-O-O-O-O

## Terugblik ParkinsonCafé 21 mei over Levensende en Parkinson

Veel bezoekers waren afgekomen op deze bijeenkomst. Dat getuigt van de noodzaak om na te denken over het levensende. Het was een boeiende en leerzame middag!



Joke Kranenburg van de Nederlandse Vereniging voor Vrijwillige Levensende (NVVE) heeft ons aan de hand van een aantal sheets meegenomen door de vragen (en antwoorden), die hierbij spelen.



Lide en André hebben er een mooi verslag van gemaakt, dat in de krant werd opgenomen.

### Jouw Levensende – denk erover na!

Door: Lide Nuissl

#### REGIO

**Parkinson Café Het Gooi heeft op 21 mei een bijeenkomst gehouden met als thema 'Levensende'.**

#### Wilsonbekwaam

Op deze drukbezochte bijeenkomst in Naarderheem wist NVVE-consulente Joke Kranenburg de aanwezigen deskundig door het gebied van wilsverklaringen, behandelverbod, medische volmacht, niet-reanimeerverklaring, levenstestament te loodsen. Haar nadrukkelijke advies: denk na over het laatste stukje van je leven. En bespreek dit met je naasten, je huisarts, eventueel de notaris. Ze maakt duidelijk dat veel onderwerpen geregeld kunnen en moeten worden. Want: als je door wat voor oorzaak dan ook (ziekte, ongeval, dementie) wilsonbekwaam bent geworden,

dan heb je niet veel meer te vertellen.

#### Volmacht

Joke bespreekt het belang van een medische volmacht, een document waarin je vastlegt wie er namens jou medische beslissingen mag nemen als je dat zelf niet meer kunt. Ook reanimeren komt aan de orde. Wil je wel of niet worden gereanimeerd bij een hartstilstand, en onder welke voorwaarden? Iedereen en op iedere leeftijd kan ermee te maken krijgen.

En als je het zelf niet meer kunt regelen, hoe moet het dan verder met bijvoorbeeld je financiën. Deze onderwerpen kunnen later geregeld worden, maar dat uitstelgedrag draagt niet bij aan een oplossing. Dus: stel het niet uit! Denk erover na, beslis wat je wilt, leg het vast en bespreek het! En heel belangrijk: alles wat je nu beslist, schriftelijk of mondeling, kan later herroepen worden. Informatie is te vinden op de websites van de Parkinsonvereniging en de NVVE.



Weet jij hoe je iemand met dementie kunt helpen?

Doe de gratis training op [samedementievriendelijk.nl](http://samedementievriendelijk.nl)



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

# Nieuwe neuroloog per april 2026

Neuroloog Dr. Laboyrie in het Ter Gooi ziekenhuis is met pensioen gegaan. Zijn opvolger is **Dr. Lennard Boon**. Hij komt zich in september aan ons voorstellen.

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

## Het Parkietenkoor



Wat een mooi artikel over het Parkietenkoor stond er in de Gooi en Eemlander van donderdag 07 mei!

Hierbij nog een foto van het artikel.

Regio 7  
donderdag 7 mei 2020



Na het koffiemomentje is het tijd voor het zingen, wat heel belangrijk is voor mensen met Parkinson.

REPORTAGE Elke woensdag komt het Parkietenkoor samen in Hilversum

### 'Ik kan wel kniezen, maar schiet daar geen bal mee op'

Er wordt door een map vol Nederlandstalige nummers gebladerd, zoals 'Zelfs je naam is mooi', 'Mag ik dan bij jou' en 'Het dorp'. Het bijgehoor van de VRT-sterker in Hilversum wordt gevuld met het gezang van de leden van Het Parkietenkoor.

**Ricky Mohabbat**  
2019-05-07 10:00:00

**Hilversum** ■ Een voor een druppelen de leden van het Parkietenkoor binnen. Voordat ze gaan zingen, wordt er eerst bijgepraat, onder het genot van een kopje koffie. Het koor is een initiatief van Parkinsoncafé Het Gooi, maar niet alle leden hebben Parkinson. Hantelieden, mantelzorgers en vrijwilligers zingen ook mee.

Zo ook Rielle, die eerst een kopje koffie voor iemand inschenkt. „Mensen hebben af en toe wat hulp nodig met het omgaan van de blaasjids of met begeleiding naar de toilet”, vertelt ze.

**Extra lief**  
De leeftijd van de koorleden ligt wat hoger dan gemiddeld, en de meeste leden leden aan Parkinson. „Als je af gaat het gesprek over een overleden collega. „Soms gaat het slecht met de gezondheid van onze leden, dus dan zijn we extra lief voor elkaar. Het is een koor met

„Het is een gemeene ziekte, zonder geneesmiddel”, zegt André.

**Ik heb het gevoel dat mensen met Parkinson zichzelf soms onderschatten, want er is al heel wat bereikt**

Door zijn diagnose kwam hij in een nieuwe wereld terecht, die van Parkinson: „Ik had geen idee wat de ziekte inhield, dus ik begon een beetje te roepen achter mijn computer. Zodoende kwam ik bij verenigingen in Nederland uit. Van gelukkigsten hoorde ik veel, waarvoor ik toch stem aan elkaar heb. Ik zit nu zo'n drie jaar bij het koor. Ik kan wel gaan kniezen over het feit dat ik ziek ben, maar daar schiet ik echt geen bal mee op”, zegt hij.

**Hobby**  
Wel meerkt hij dat de ziekte zijn wereld kleiner heeft gemaakt. „Ik vind het heel erg dat ik niet meer mag auto rijden. Met mijn leeftijd wordt ook je kenniskring kleiner. Mensen overlijden of komen in een verzorgingshuis terecht.”

Zingen? Dat was niet echt een hobby van André. Sterker nog: hobby? Daar had hij vroeger helemaal geen tijd voor, al hield hij wel veel van muziek.

„Ik was veel te druk met mijn werk als taxistuur. Door het zingen merk ik wel dat mijn stem een stuk vooruit is gegaan. In juli en augustus zingen we niet met het koor, dat merk ik dan ook. We zingen bij voorkeur Nederlandstalige liedjes. Terug naar toen. Tja, en rappen, dat gaat helemaal niet met Parkinson”, zegt hij met een ondeugend lachje.

Elke woensdag komt het Parkietenkoor bij elkaar, onder leiding van dirigent Nico Strubbe.

Ook Lida Nuisd staat haar muziekboek open. Zij is bestuurslid van het Parkinsoncafé. „Mijn man had Parkinson en is overleden”, vertelt ze. „Het koor bestaat zo'n tien jaar, maar zelf waren wij toen geen lid. Nu de coronacrisis wilden we het koor weer opstarten, maar de aanmeldingen kwamen niet echt binnen. Toen heb ik gezegd: 'zeg mij er maar nee!'”

**Chopin**  
Om de aanslacht van de koorleden na het zingen te trekken, bespeelt Nico de toetsen van de piano. Het geluid van Chopin vult de ruimte. De mannen beginnen met zingen, en daarna is het aan de vrouwelijke leden van het koor om te laten horen wat zij kunnen. „Ik heb het gevoel dat mensen met Parkinson zichzelf soms onderschatten, want er is al heel wat bereikt. Het duurt alleen wat langer om dat doel te bereiken. Soms men klinken soms wat anders, maar het is bij andere oudere stemmen moet je het bijhouden”, vertelt Nico.

De ziekte van Parkinson vertraagt, verzwakt en verkleint. Maar hier, op de woensdagen in Hilversum, gebeurt het tegenovergestelde. Stemmen komen op gang, mensen vinden elkaar en voor even wordt de wereld weer iets groter.

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](http://www.parkietenkoor.nl) Daar vindt u alle informatie.

Opgave bij Anky Perdijk, [famperdijk@gmail.com](mailto:famperdijk@gmail.com) als u mee wil doen.

o-o-o-o-o-o-o

## **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](http://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](http://www.inbeweging.parkinsontv.nl)

o-o-o-o-o-o-o

## **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 Wijdemeren 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 13 juli
- Maandagochtend 24 augustus
- Maandagochtend 05 oktober

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](mailto:info@mantelzorggv.nl) .  
De deelname is kosteloos.

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

### **Programma 2<sup>e</sup> helft 2026**

<b>17 september</b>	<b>Dr. Lennard Boon – geavanceerde behandelingen</b>
<b>15 oktober</b>	<b>Madelon van Steeg – Ronnie Gardiner Methode (RGM)</b>
<b>19 november</b>	<b>Naarderheem - behandelmethodes</b>
<b>december</b>	<b>Kerstlunch?</b>

0-0-0-0-0-0

### **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.

0-0-0-0-0-0

### **Belangrijke Gezondheid-informatie**

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

### **DE NORDIC WALKING GROEP HET GOOI.**

**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 Haften**

(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.

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](http://www.regieopmantelzorg.nl)

0-0-0-0-0-0

## 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).

0-0-0-0-0-0

### **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.

0-0-0-0-0-0

### **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>
Lide Nuissl	06-22124347	<a href="mailto:lidenuissl@ziggo.nl">lidenuissl@ziggo.nl</a>
Paul Engelkamp, ext. comm.	06-23284701	<a href="mailto:paul@engelkamp.nl">paul@engelkamp.nl</a>
Algemene email		<a href="mailto:info@parkinsoncafenaarden.nl">info@parkinsoncafenaarden.nl</a>

#### **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 is de **Parkinsonproatgroep**, waar ervaringen en tips uitgewisseld worden.

0-0-0-0-0-0

### **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.