

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 13 nr. 3 maart 2023



Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
1276 AS Huizen

ParkinsonCafé Laren, inloop **vanaf 14 uur**
3^e donderdagmiddag van de maand (muv juli)
Bij Amaris Theodotion (Ridderzaal)
Werkdroger 1
1251 CM Laren

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

Email: parkinsoncafelaren@gmail.com
gerdiendewal@gmail.com

Wij kregen deze **FANTASTISCHE UITNODIGING**

Beste mevrouw Perdijk,

Op **24 april 2023** organiseert Rotaryclub Huizen in samenwerking met de Zonnebloem afdeling Huizen een boottocht voor inwoners van Huizen en omliggende plaatsen die wegens leeftijd, ziekte of een andere beperking minder mobiel zijn en niet makkelijk zelfstandig de deur uit kunnen.

Wij bieden hen, eventueel samen met hun mantelzorger, een dagje uitwaaien op het Gooimeer in de “Zonnebloemboot” en hebben plaats voor ruim 300 gasten. Wij zorgen voor een gezellige, goed verzorgde dag met een lekker hapje en drankje en passend entertainment.

Programma 24 april 2023

09.30 uur Inschepen gasten bij de aanlegsteiger in het Nautisch Kwartier in Huizen

10.00 uur De Eureka vertrekt, aan boord wordt koffie met koek geserveerd

12.00 uur Warme maaltijd

16.00 uur Thee of koffie met wat lekkers

17.00 uur Aankomst in Huizen

Collectieve aanmelding

Wij verwachten dat bewoners van uw organisatie tot onze doelgroep behoren en stellen het op prijs als u ons wilt helpen om de mensen die in aanmerking komen te benaderen en als groep aan te melden.

Wij willen graag op 1 april in beeld hebben wie meevaren en vragen u zo mogelijk de aanmelding van uw organisatie collectief te laten verlopen. Bijgaand u ontvangt u van ons een

aanmeldingsformulier voor de aanmelding van een groep dat maakt het voor u en ons gemakkelijker.

Wij hopen op uw positieve reactie en medewerking om een geslaagde boottocht te organiseren.

Enkele praktische zaken

- Wij nemen de kosten van deze dag voor onze rekening maar vragen een kleine eigen bijdrage van € 7,50 van de deelnemers (mocht dat een belemmering zijn om deel te nemen dan lossen we dat op).
- De boot is toegankelijk voor mensen die aan een rolstoel gebonden zijn, andere rolstoelen en rollators mogen niet aan boord.
- Er is een verpleegkundige aan boord die indien nodig zorg kan geven en er zijn vele vrijwilligers om onze gasten te assisteren.
- Wanneer mensen die meegaan individuele zorg nodig hebben verwachten wij hen samen met een mantelzorger of kunnen wij daarover individuele afspraken maken.
- Wij verwachten dat mensen zelf naar de boot kunnen komen, maar zijn graag bereid om in gevallen dat dat niet mogelijk is voor vervoer van en naar de boot te zorgen.
- Eventuele vragen horen wij graag via rhuizen@gmail.com.

Namens Rotary Huizen en Zonnebloem afdeling Huizen,

Met vriendelijke groet,

Dorien, Fenja, Sharon, Emmy en Agnes

Wilt u mee? Dan zo snel mogelijk opgeven bij Anky Perdijk famperdijk@gmail.com

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

**Het volgende ParkinsonCafé is op donderdag 16 maart in Amaris
Theodotion (Ridderzaal) Inloop vanaf 14.00 uur**

Helaas lijkt bij het uitbrengen van deze nieuwsbrief onderstaande spreker plots niet te kunnen. Wij doen ons best om een vervangend programma te maken.



Het horloge

Harrie Muller onderzoeker bij Parkinson Smartwatch zal ons voorlichten over het gebruik van een smartwatch bij de ziekte van Parkinson. Op een eenvoudige wijze kunt u het hele verloop van de ziekte zelf vastleggen. Ook de arts en verpleegkundige kunnen, uiteraard na uw toestemming, de gegevens meelesen en met u bespreken.

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

NOTEER VAST IN UW AGENDA!!!!

WOENSDAG 17 mei Viering 3^e lustrum.
Kosten voor de deelnemers € 5.00. Het programma volgt

o-o-o-o-o-o

Terugblik op het ParkinsonCafé van 16 februari

Psycholoog Wanda Visscher verzorgde de inleiding over de rol van de psycholoog bij o.a. de ziekte van Parkinson. De meeste mensen hebben wel eens een periode in hun leven dat het niet zo goed gaat als ze eigenlijk willen. In dat geval kan spreken met een eerstelijns psycholoog wenselijk zijn. Een eerstelijns psycholoog is een hulpverlener die concreet helpt bij psychische problemen. Veel voorkomende problemen bij de ziekte van Parkinson zijn stemmings- en angstproblematiek, maar soms ook andere stoornissen zoals traagheid en verlies van initiatief. Planning en overzicht houden is vaak ook lastiger geworden. Als psycholoog kan zij de patiënt helpen in het omgaan met en het accepteren van de problemen rondom de ziekte van Parkinson!

o-o-o-o-o-o

Programma ParkinsonCafé in het tweede kwartaal 2023

20-04-2023 Muziektherapeute José Kooijman

17-05-2023 **Woensdag!** Viering 3^e lustrum

15-06-2023 Parkinson op Maat

NB. In juli en augustus is er geen ParkinsonCafé.

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

Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!' in Laren - 9 wekelijkse bijeenkomsten

De cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!' omvat meer dan trainen van het geheugen, en is erop gericht mensen met Parkinson bewust te maken van de genoemde geestelijke veranderingen. Deelnemers krijgen inzicht in de beperkingen en ontdekken nieuwe manieren om daarmee om te gaan. In groepsverband gaat men aan de slag met een aantal praktische oefeningen.

Met onderstaande link komt u op de pagina om meer te lezen en u aan te melden.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/k/meeting2/details/306/cursus-parkinson-houd-je-aandacht-erbij-in-laren-9-wekelijkse-bijeenkomsten#.ZASN6D2ZPIU>

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

Parkietenkoor

We zijn begonnen! Op 1 maart verzamelden alle zangers zich in Hilversum. En het was gezellig!!

Bijgaand een reactie / oproep van Ineke:

Beste mensen,

Waarom is het parkietenkoor zo belangrijk voor ons?! Het is niet zomaar een koor, het helpt de stem in goede conditie te houden. Dit is erg belangrijk voor het communiceren met elkaar. Je hoeft geen zangstem te hebben of noten te kunnen lezen. Ook begeleiders mogen meezingen of mensen die het gewoon leuk vinden om ons koor te ondersteunen. De dirigent moet wel veel geduld hebben en een klik met de parkieten. Tijdens de coronaperiode viel het toen succesvolle koor uit elkaar. De dirigent ging naar het buitenland en helaas zijn ook een aantal leden ons ontvallen. Nu is de dirigent weer terug en heeft aangegeven het koor weer graag te leiden. We kunnen nog steeds nieuwe leden gebruiken.. Dus bij deze een oproep voor nieuwe parkieten!! Schroom niet en meld je aan. Laagdrempelig én heel gezellig.

Groeten van parkiet Ineke

Wanneer? Op de woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.

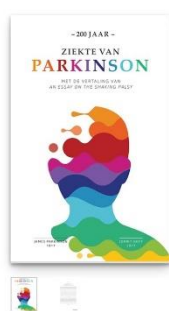
Waar? In het zaaltje naast de Vituskerk in Hilversum.

Kosten? 15 euro per maand.

LET OP: Geen Parkietenkoor op 15 maart en in de zomer maanden niet.

Geef u vooral op bij Anky famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

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



Jorrit Hoff

200 jaar ziekte
van Parkinson

ISBN: 9789491549823

€ 17,95

In 1817 beschreef James
Parkinson voor het eerst
de later naar hem
vernoemde ziekte

Boekbespreking

Jorrit Hoff beschrijft 2 eeuwen Ziekte van Parkinson. Wat weten we na 200 jaar. En hoe ziet de toekomst er uit,

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.

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

0-0-0-0-0-0

Mijn naam is **Froukje van 't Hoff** en ik ben een dans-, gym- en beweegdocent gespecialiseerd in aangepast dansen en sporten voor mensen/senioren met een



chronische aandoening en/of lichamelijke beperking, waaronder Parkinson.

Al reeds eerder heb ik gymlessen aan de leden van het Parkinson Café Laren

gegeven. Mijn huidige lessen zijn op de volgende locaties en tijden in Huizen en Laren.

Jullie zijn van harte welkom voor een gratis proefles.

Voor meer informatie en graag van tevoren aanmelden:
telefoonnummer: 06-34110723 of mailadres: freedance4ever@gmail.com.

0-0-0-0-0-0



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 en www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson.

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.

0-0-0-0-0-0

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 | Rock Steady Boxing Het Gooi 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.

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
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	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		parkinsoncafelaren@gmail.com

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.