

Nieuwsbrief - februari 2021

Beste bezoekers van Parkinsoncafé Reeuwijk,

Dit is alweer de 2^{de} nieuwsbrief die wij naar u versturen. De lockdown is nog steeds van kracht en de bijeenkomsten van ons Parkinsoncafé zijn voorlopig niet mogelijk. Veiligheid en gezondheid staan natuurlijk voorop.

Ik hoop dat u deze periode goed doorkomt. Ik mis vooral de sociale contacten met vrienden en familieleden en in het bijzonder mis ik de knuffels van mijn kleinkinderen.

Maar gelukkig zijn er ook lichtpuntjes want de komende maanden zullen mensen boven de 70 het vaccin toegediend krijgen en dat zal weer wat meer bewegingsvrijheid geven.

Vaccineren

Wilt u meer weten over vaccineren bij Parkinsonpatiënten, dan raad ik u aan om het bericht van 2 februari 2021 van de Parkinsonvereniging te lezen.

In dit nieuwsbericht is een advies opgenomen van De International Parkinson and Movement Disorder Society. Zij adviseren: 'Laat mensen met Parkinson zich laten vaccineren tegen COVID-19'. U kunt dit altijd met uw huisarts bespreken.



Neuroloog Bas Bloem en andere Parkinson-experts bevestigen dit in de bovenstaande Engelse publicatie.

Zoals ook vermeld in de vorige nieuwsbrief zouden wij het zeer op prijs stellen om uw reacties op onze nieuwsbrieven te horen. U kunt dit mailen naar info@parkinsoncafereeuwijk.nl

Met een meelevende groet van Henk van Loo



Een gedeelte uit het in memoriam van Addy Vos,
medeoprichter en oud-voorzitter van Parkinsoncafé Reeuwijk.

Door: Eke Vos-Heikens

Tijdens zijn pensionering werd in 2011 bij Addy de ziekte van Parkinson vastgesteld. Hij schrok er in eerste instantie niet zo heel erg van, want hij wist nu waar hij tegen vechten moest. Hij ging er voor en werd lid van de Parkinsonvereniging en las alles wat hij te pakken kon krijgen.

En Addy zou Addy niet zijn als hij na het volgen van een cursus 'Hou je hoofd erbij' niet de wens had een Parkinsoncafé in Reeuwijk op te richten. Met behulp van zijn netwerk kreeg hij een eerste sponsoring bij elkaar en is het P.Café Groene Hart in de Reehorst van start gegaan.

Ondanks zijn langzame achteruitgang is hij er nog jaren voorzitter van geweest. Hij wilde ook hier onderscheid maken. Het moest een lotgenotencontact zijn, waar je ook nog iets van leerde en niet om alleen gezellig bij elkaar komen. Deze formule lijkt geslaagd, want de opkomst is van het begin af aan hoog geweest.

Addy had moeite met het accepteren van zijn ziekte en heeft gestreden tot het laatst. Dankzij zijn mooie scootmobiel heeft hij de laatste anderhalf jaar nog veel (wandel-)tochten samen met mij kunnen maken en genoten wij van de schitterende natuur rond Reeuwijk.

Veel mensen zullen zijn heldere en verfrissende visie op vraagstukken missen. Het gat dat hij achterlaat is groot, maar hij had in de laatste weken een strijd te voeren die hij niet kon winnen. De huidige werkgroep van het Parkinsoncafé Reeuwijk heeft inmiddels zijn werk doorgezet en ik hoop na de coronamaatregelen weer op veel gezellige en leerzame bijeenkomsten.

Beleving lockdown – door Elly en Leen de Kooter

Ons is gevraagd een korte impressie te geven hoe wij de lockdown-periode ervaren.

Voordat er sprake was van Corona, hadden wij een gevarieerd en tamelijk druk leven.

We hadden onze vaste activiteiten. 's Morgens de hulp van de zorg. 2x per week naar de fysio, ontmoetingsmaaltijden, bezoek aan bibliotheek, kerkbezoek op zondag, zwemmen en wandelen in de natuur, maandelijks bezoek Parkinsoncafé, PCOB-middagen enz.

En toen werd het Coronatijd. Alles viel weg om ons heen. De zorg werd stop gezet en de fysio stopte. Gelukkig ging men later via beeldbellen verder met de fysio-oefeningen. Overige activiteiten kwamen vrijwel allemaal te vervallen. Ook alle festiviteiten als verjaardagen, huwelijken e.d. vielen in het water.

Gelukkig was het in het voorjaar veelal mooi weer, zodat we er op uit trokken om ergens te gaan picknicken. Zelf de broodjes, koffie of thee meenemen en dan op een leuke plek genieten en gezellig met de rolstoel wandelen door het bos of langs een mooie plas.



Elly en Leen de Kooter

Ja, ook het bezoek viel vrijwel weg en zelf gingen we niet zo makkelijk meer iemand opzoeken.

Dan maar telefonisch contact opnemen, in het begin liep dat goed, maar als het langer gaat duren, merkten we ook dat je dat sneller laat versloffen.

Toen de Coronaregels weer wat versoepelden, schaalde de zorg weer op naar 3 dagen per week, de fysio startte weer, bibliotheek ging weer open en zelfs kregen we weer één avond Parkinson café. Deze werd keurig georganiseerd, met in

achtneming van de RIVM maatregelen, maar de gesprekken met elkaar vielen op afstand helaas tegen.

En toen kwam de nieuwe lockdown....., waar we nu nog in zitten en nog wel tot begin maart 2021. Opnieuw een hoop ellende, zeker voor de scholen, de horeca en de winkelbedrijven die weer moesten sluiten.

Helaas maken we allemaal mee dat er steeds meer besmettingen om ons heen plaatsvinden en soms komt dit heel dichtbij en zie je bekenden of familie zelfs aan de Corona overlijden.

De ware aard van de samenleving komt dan ook naar boven, een samenleving steeds meer in de war. De weerstand tegen de maatregelen neemt toe. Men wordt moe, omdat het al zo lang duurt en er is weinig uitzicht op verbetering. Wellicht geeft de vaccinatie op termijn verlichting.

We zitten nu in een winterperiode, daarom is het niet aantrekkelijk om je vertier buiten te zoeken.

Wij wensen u allen sterkte in deze zware tijden, zeker voor ons als kwetsbare groep van het Parkinsoncafé.

Elly de Kooter, ervaringsdeskundige
Leen de Kooter, mantelzorger.

Boksen is bewegen – door Jan Berden



Weet u het nog dat Erwin Lagcher uit Schoonhoven een lezing zou houden voor ons in het Parkinsoncafé Reeuwijk?

Er komt nu een **nieuwe kans**, want... bewegen is écht goed voor ons allemaal, zeker nu in Coronatijd.

Erwin heeft een pakkettraining met de zorginstelling 'Vijverhof' in Capelle aan den IJssel afgesproken. Dit houdt in: dat u onder zijn begeleiding gaat bewegen en zoeken naar goede balansoefeningen. Het niveau van de groep is daarbij leidend. Er zijn al aanmeldingen, waaronder ook ouderen. Is dit misschien ook voor u een stimulans om het eens te proberen? Wil je meer weten? Bel of mail naar: Jan Berden, tel. 06-53 67 25 50. E-mail: jv.berden@planet.nl



Niet kijken, kadootje ! – Hans van Geluk

Deze titel triggert de lezer om **juist wel** te kijken. En wat vind je dan? Onze passie van Italiaans eten. Het Italiaanse eten is revolutionair, een keuken als deze is veelzijdig en gemakkelijk. Met gezonde verse producten, zeer eenvoudige recepten, gezond en heel lekker. En dat komt ook mooi uit, want vooraanstaande neurologen, waaronder Bas Bloem en Michael Okun adviseren het mediterrane dieet voor ons Parkinsonians. Heb je interesse? Kijk dan hier:

<https://parkinsonenverkeersdeelnemer.com/dieet-voeding-en-parkinson-wat-u-moet-weten/>

Je kunt ook bij jezelf uit eten gaan!

De aubergines "alla Parmigiana"



Voor 6 personen en u heeft nodig: 2 kg aubergines, 1 1/2 kg rijpe tomaten (of tomatensaus uit de diepvries), 4 knoflook, extra vergine olijfolie, 150 gr geraspte Parmezaan, 2 mozzarella di bufala, vers bosje basilicum, zout, peper, suiker.

Bereiding

Was en snijd de aubergines in plakken van 3 á 4 mm dik. Leg ze in laagjes in een vergiet en strooi grof zout over elke laag. Dek af en laat een uurtje staan, zodat ze hun bittere vruchtvocht verliezen. Maak ondertussen de tomatensaus klaar door de verse of gepelde tomaten of de ingevroren tomatensaus, de knoflook, 3 el extra vergine olijfolie, enkele blaadjes basilicum, een snufje zout, en 2 theel. suiker 15 min. te koken in een pan. Wanneer de saus afgekoeld is pureer je het tot een homogene saus. Spoel het zout van de aubergines en dep ze droog met keukenpapier of leg ze tussen twee theedoeken te drogen. Grill ze daarna in de met 200 gr voorverwarmde oven, of grill ze in de grillpan aan beide kanten mooi bruin. Haal ze uit de oven of pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Zet de oven weer aan om voor te verwarmen op 200 gr. Neem een grote ovenschaal waar alles makkelijk in past en vet deze in met de olie. Schep er de tomatensaus in en leg er een eerste laag aubergines op, zodat de hele bodem bedekt is. Snijd de mozzarella in plakken van 5 mm en leg die op de aubergines in de schaal, daarna weer een laag aubergines dan Parmezaan en basilicum blaadjes, weer een laag aubergine, dan weer een laag mozzarella. Dit herhaal je totdat de aubergines er allemaal in

liggen. Als laatste laag doe je de mozzarella en daar overheen strooi je de Parmezaan. Als laatste besprenkelen met vergine olijfolie. Zet de schaal een halfuur tot driekwartier in de oven en laat het bruin bakken totdat er een korst op ligt. Dien direct op met (zelfgebakken) platte broden of stobbrood.

Buon Appetito!



Tips voor de Mantelzorg

Blijf in beweging

Is bewegen buiten niet mogelijk doe het dan binnen. Probeer dit zoveel mogelijk samen.

Deel je tijd

Neem bijvoorbeeld op een regenachtige dag oude fotoboeken uit de kast om foto's te bekijken. Je zult versteld staan hoeveel herinneringen er boven komen.

Zoek de verbinding

Zoek verbondenheid met elkaar. Spreek je waardering uit en probeer positief te blijven denken. Schrijf elke dag iets positiefs op.

Doel

Blijf vooral gemotiveerd. Versterk je waarden en principes. Leer eenvoudige vaardigheden om ze in het dagelijks leven toe te passen.

*Altijd als je denkt dat je het niet redt,
komt er een lichtstraaltje uit het niets tevoorschijn.
Dit lichtstraaltje vernieuwt je kracht
en geeft je de energie om nog één stapje te doen.*

Overgenomen uit:
'De cirkel van het leven', van Elisabeth Kübler-Ross



Colofon:

1^{ste} jaargang – nr.2 – februari 2021
Nieuwsbrief voor bezoekers van het
Parkinsoncafé Reeuwijk (Groene Hart)
Redactie: Werkgroep Parkinsoncafé
Contactpersoon: Willy de Graaff
E-mail: info@parkinsoncafereeuwijk.nl