JANUARI 2019

NIEUWSBRIEF

Parkinson Café Harderwijk (NO Veluwe)

Wat zou woensdag 23 januari ons voor avond brengen?
Daar waren we vooraf erg nieuwsgierig naar! Het werd een verrassende avond waarbij iedereen uitgenodigd en betrokken werd om actief mee te werken met Mieke Houtman.

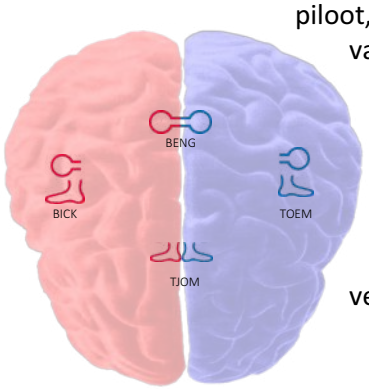
Samengevat is het woord "intensief" zeer toepasselijk voor deze prachtige avond. Met die vlag wordt de lading zeker gedekt!

Onze gast was Mieke Houtman, practitioner van de Ronnie Gardiner Methode. Zij gaf uitleg over deze bijzondere methode, in combinatie met een workshop waarbij iedereen actief meewerkte. En dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan; er werd een hoge vorm van concentratie gevraagd van alle aanwezigen!

Wat is de Ronnie Gardiner Methode?
Een multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen om deze in optimale conditie te brengen. Daarbij zijn muziek, ritme, bewegen, spraak, symbolen en vooral plezier de belangrijke ingrediënten.

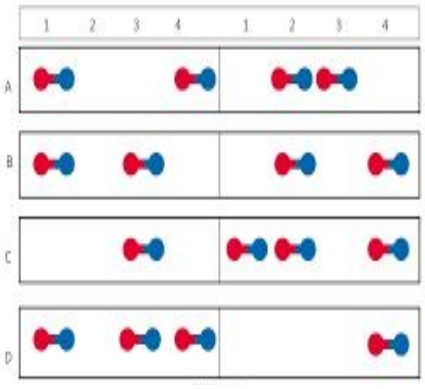
Grote concentratie

Het samen uitvoeren van enkele oefeningen is inspannender dan je vooraf zou denken en gaat even niet op de automatische piloot, maar vraagt om een hoge graad van concentratie. Met de rechter hersenhelft verwerk je o.a. beelden; met de linker hersenhelft verwerk je o.a. woorden. Door de vele combinaties wordt het brein in beweging gezet en de verbindingen versterkt.



Wat levert het eigenlijk op?
Meer dan je denkt:
Verbetering van concentratie, geheugen, coördinatie en stemming. Het geeft 'ruimte' in het hoofd en heeft als gevolg: meer zelfvertrouwen. Dat is de moeite….!

Mieke, bedankt voor deze fijne avond, je bracht ons in beweging!



Wilt u lessen volgen van Mieke Houtman? Neem dan contact op met de *Icare ledenvereniging* en meld u aan!

Parkinson? Houd je aandacht erbij!

In Harderwijk is een cursus speciaal voor mensen met de ziekte van Parkinson.

De Parkinson Vereniging geeft een aandachts- en geheugentraining die specifiek is ontwikkeld voor mensen met de ziekte van Parkinson.

Start	Woensdag 27 februari 2019
Duur	9 wekelijkse bijeenkomsten
Tijdstip	10.00 - 12.00 uur
Kosten	Voor leden van de Parkinson Vereniging € 75,00 (incl. lesmateriaal) Niet-leden betalen € 150,00 Consumpties zijn voor eigen rekening
Trainers	T. van der Graaf en C.Ton
Locatie	Woonzorgcentrum “Weideheem”, Drift 2 te Harderwijk

De trainingsgroep bestaat uit maximaal 12 cursisten

Er zijn diverse zorgverzekeraars die zelfmanagementcursussen zoals “Parkinson? Houd je aandacht erbij!” vergoeden. U kunt dit nakijken in uw verzekeringspolis.

Aanmelden:
Via de website van de Parkinson Vereniging:
www.parkinson-vereniging.nl/academie

Rubriek: Vraag en aanbod

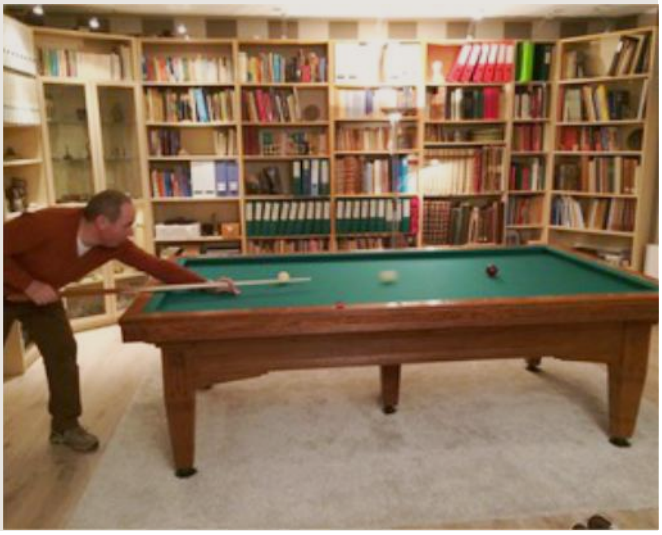
Wilt u iets kwijt of bent u ergens naar op zoek? Wilt u iets delen? Heeft u vragen? Geef het door en we plaatsen uw inbreng in de nieuwsbrief. Wellicht kunnen we er elkaar mee helpen?!

Zin in een potje biljarten?

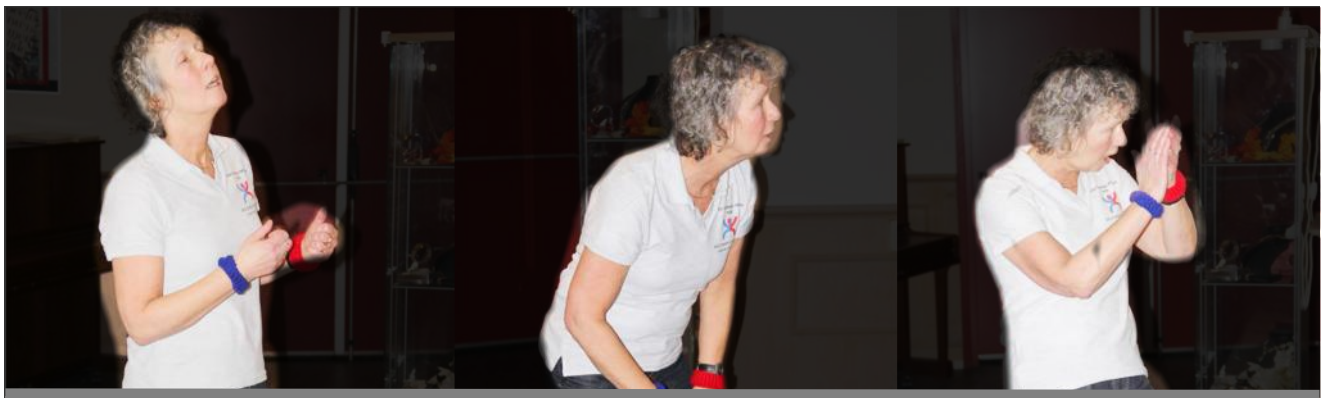
Laurens Schulman heeft een prachtig verwarmd biljart in zijn huis en vindt het gezellig om af en toe met een maatje een potje biljart te spelen. U bent uitgenodigd!

Wilt u een potje meespelen?

Neem gerust contact op met:
Laurens Schulman
Boomkamp 20A
3848 ZC, HARDERWIJK (Wijk Frankrijk)
Tel: 0341-26 66 67 of 06-81 02 78 12
E-mail: info@laurensschulman.nl



Laat je handen wapperen!



Agenda

U bent van harte welkom op 20 maart 2019

Op woensdag 20 maart hebben we als gastspreker Ires Ghielen. Ires is MSc. Promovendus en GZ-psycholoog i.o. GGZ in Geest Centrum Neuropsychiatrie Parkinson VUmc. Thema: BEWARE project (combinatie fysiotherapie met acceptance & commitment therapy voor het behandelen van stress en leren omgaan met de fluctuaties van de ziekte) of neuropsychiatrie bij Parkinson in het algemeen. Steek er wat van op!

Aanvangstijd: 19.30 uur

Zaal open vanaf 19.00 uur

Agenda

20 maart

Presentatie:

Ires Ghielen
Promovendus
GZ-psycholoog

Vergeet u zich niet aan te melden?
info@parkinsoncafe-harderwijk.nl

U bent van harte welkom op 15 mei 2019

Cabaretavond.

Tijd voor iets geheel anders! Deze avond is Hans Holtslag onze gast. Hans verzorgt een avondvullend cabaretprogramma. De afgelopen drie jaar heeft Hans Holtslag de voorstelling "Trillende Tranen" gespeeld en een boekje geschreven met dezelfde titel. Hij vertelt hoe hij zelf omgaat met de ziekte van Parkinson. Het vervolg op Trillende Tranen is de voorstelling Kristallen Tranen. In het najaar van 2018 is het drieluik van tranen compleet en speelt Hans de voorstelling "Tuitende Tranen". Kijk ook eens op zijn *website.*

15 mei

Entertainer:

Hans Holtslag
Cabaretier

Vergeet u zich niet aan te melden?
info@parkinsoncafe-harderwijk.nl

MET DANK AAN ONZE VRIENDEN EN SPONSOREN

Parkinson Café Harderwijk (NO Veluwe)

Wijk Ontmoetingscentrum de Aanleg Harderwijk

Boni

coop

ParkinsonNet

www.parkinsoncafeharderwijk.nl
info@parkinsoncafeharderwijk.nl
Tel: 06-10 55 23 39