

Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

jaargang 13 nr 06 juni 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

VIERING 15 JAAR PARKINSONCAFÉ LAREN EO



Het was een fantastische middag! Wat hebben we met elkaar genoten.



Onze voorzitter Anky opende het lustrum met een mooi overzicht van het ontstaan en de inhoudelijke uitbouw van ons ParkinsonCafé. Ze besteedde veel aandacht aan de vrijwilligers, die in de loop van de jaren van onschatbare waarde (geweest) zijn. Zonder hen, kan er geen café bestaan.



Na haar sprak wethouder Gerben van Voorden van de gemeente Hilversum. Hij was heel blij om er op deze dag bij te mogen zijn. Het was hem de afgelopen weken duidelijk geworden, wat een impact de ziekte van Parkinson heeft op de patiënt zelf en op de naaste omgeving. Hij gaf aan, dat de gemeente Hilversum veel geld, nu en in de toekomst, zal besteden aan alle maatschappelijke vraagstukken die er zijn op het gebied van wonen, werken en recreëren. En daar valt zeker ook onze doelgroep onder. Hij sneed graag de taart aan!

Het Parkietenkoor zorgde daarna voor een vrolijk muzikaal intermezzo. Het maakte maar weer eens duidelijk, dat zingen veel vreugde geeft en ook nog heel goed is voor het behoud van de stem en de gezichtsmimiek.



De vrijwilligers werden door Anky én door de Parkinsonvereniging in het zonnetje gezet. Dat leverde een mooi plaatje op met bloemen, chocolaatjes en flesjes wijn!

En we hebben genoten van het prachtige buffet, met heerlijke warme en koude gerechten. En vooral het gezellig samenzijn

deed iedereen goed. Kortom, een heerlijke middag. Over 10 jaar weer!

NB. Op de website komt ook een uitgebreider fotoverslag.



OPGELET.

Uitnodiging ParkinsonCafé Haarlem voor voorstelling Hé Mister Parkinson

OPGEVEN VOOR 30 MEI!!!



Uitnodiging

Parkinson Café Haarlem 12,5 jaar!

Parkinson Café Haarlem is voor iedereen die met de ziekte van Parkinson te maken heeft al 12,5 jaar een steun.

Graag nodigen we u uit voor een feestelijke bijeenkomst met een hapje en een drankje op **dinsdag 13 juni**.



Acteur **ELTJO HERDER** speelt de voorstelling

Hé Mister Parkinson

Een indringende monoloog over de sociale en emotionele gevolgen van de ziekte van Parkinson.

De acteur laat zien dat de ernst van het onderwerp ook humor verdraagt.

- WAAR** Het Verhalenhuis, Van Egmondstraat 5-7, Haarlem
- HOE LAAT** Inloop met koffie/thee vanaf 13:30 uur.
De voorstelling begint om 14:00 uur precies
- AANMELDEN** Stuur vóór 30 mei een email naar haarlemparkinsoncafe@gmail.com
Geef aan met hoeveel personen u komt.
De toegang is 10,00 euro p.p. Het totaalbedrag graag overmaken naar NL90ABNA0120960559 t.n.v. W.C.M. van Vliet.
Vermeld ook een telefoonnummer waarop u te bereiken bent, voor het geval er iets niet duidelijk is in de aanmelding.

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

ZONDAG 11 JUNI 2023 VAN 11 TOT 14 UUR KICK OFF PARA-TAFELTENNIS



Hilversum
Para-tafeltennis

**ZONDAG 11 JUNI 2023
VAN 11.00 TOT 14.00**
Kick off Para-
tafeltennis bij TTV
Hilversum

Op zondag 11 juni a.s. is een spectaculaire kick off van de afdeling Para-tafeltennis van de Hilversumse tafeltennisvereniging TTV Hilversum. Tijdens deze dag wordt iedereen uitgenodigd om para-tafeltennis te bewonderen en desgewenst uit te proberen. Ervaren para-tafeltennissers laten zien hoe spectaculair deze tak van tafeltennis is. Neem deel aan een potje recreatief tafeltennis onder begeleiding van aanwezige para-tafeltennistrainers. Er zijn sportrolstoelen beschikbaar. En na de onvergetelijke dag kunt u vol met ervaringen en in het bezit van de goodiebag nadenken over een eventueel deelnemen aan de wekelijkse trainingen.

Mocht u vragen hebben dan kunt u mailen naar :
paratafeltennis@ttvhilversum.nl

De inloop is vanaf 10.00 uur en de eerste bal wordt om 11.00 uur geslagen.

Tot ziens bij TTV Hilversum!

TTV Hilversum
Vaartweg 52
12 7 SV HILVERSUM
www.ttvhilversum.nl

Programma ParkinsonCafé op donderdag 15 juni

Parkinson en mondhygiëne door tandarts Nelleke Bots-van t Spijker. Zij zal ons laten zien hoe belangrijk het is, om heel goed voor mond, tanden en kiezen te zorgen.

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

NB. In juli en augustus is er geen ParkinsonCafé en geen Parkietenkoor.

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

Onderwerpen voor de 2^e helft van 2023:

September	Bewegingsmarkt?
Oktober	Denken over de toekomst, door Anky en Gerdien
November	Parkinson op Maat door Giny Snellen van Radboud UMC
December	Kerststukjes maken

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

Onderwerpen 2024

Geavanceerde behandelingen zoals Pomp, DBS en subcutane apomorfine
Vragen aan de neuroloog

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

Parkietenkoor

Er wordt weer uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor. Wekelijks in De Schaapskooi bij de St Vituskerk Emmalaan in Hilversum.

Wanneer? Op de woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.
Kosten? 15 euro per maand.

LET OP: Geen Parkietenkoor in juli en augustus.

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

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

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.

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

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**, Boomborglaan 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, Mindfulnesstrainster 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
Paul Engelkamp, ext communicatie 06-23284701
Algemene email

j.gevers7@kpnplanet.nl
paul@engelkamp.nl
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.