

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Nieuwsbrief januari 2021 nr 1

Voorwoord van de coördinator:

Beste lezers,

Het jaar 2021 is begonnen. Op dit moment zit Nederland in een "lock down", die net met 3 weken is verlengd. We zijn nog niet af van het virus.

De bijeenkomst van januari gaat niet door en ik durf geen voorspelling te doen wanneer de eerste bijeenkomst zal zijn. U hoort het op tijd.

De klankbordgroep heeft maandag 18 januari via beeldbellen overleg gehad over het weer opstarten van de bijeenkomsten. Dus achter de schermen gebeurt er wel iets. Bij dit overleg is afgesproken, om zodra de regels het toestaan en de ruimte beschikbaar is, een bijeenkomst te organiseren op een donderdag. Dit kan in 2-3 weken geregeld zijn.

In deze nieuwsbrief leest u wat de klankbordgroep doet, over de gaande en de komende vrouw, terugblik op 2020, een ommetje enzovoort.

In de nieuwsbrief vindt u op de laatste bladzijde iets van ontspanning. Deze keer een winterse kleurplaat.

Veel lees- en kleurplezier!

Joke Pullen

COLOFON:

Adres bijeenkomsten:

Wijksteunpunt de Schout
Schoutenhof 27
7773 CC Hardenberg

Coördinator Parkinson Café H'berg e.o.:

Joke Pullen

Tel.: 06-14056171

Email:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Internet:

<http://parkinsoncafehardenberg.nl>

Facebook:

www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg



De Parkinson Vereniging is dé belangen-

behartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

De volgende nieuwsbrief zal verschijnen rond 23 maart 2021.

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Terugblik op 2020 (door Joke Pullen)



Rond de jaarwisseling werd er door veel mensen, waaronder ook ik, teruggekeken op het afgelopen jaar. Het jaar 2020 dat de boeken in zal gaan als het jaar van de pandemie, Covid 19, beter bekend als Corona virus.

In januari 2020 begonnen we het jaar met de nieuwjaarsreceptie. Op dat moment gingen wij ervan uit dat wij elkaar in maart 2020 weer zouden ontmoeten. Hoe anders verliep het jaar 2020, waardoor de bijeenkomsten van het Parkinson Café niet konden

doorgaan.

Het was een jaar met veel beperkingen, regels en persconferenties. Wat ik aan het eind van het jaar vooral in de media hoorde, was dat het een slecht jaar is geweest, kortom een jaar dat maar beter snel vergeten kan worden.

En ja, het was voor mij zelf ook niet het beste jaar. Maar ik moet bekennen dat ik persoonlijk slechtere jaren heb gekend, die ik nog niet vergeten ben en waarschijnlijk ook nooit zal vergeten.

Toch wil ik hier naar de positieve punten kijken die er voor mij ook waren in 2020. Er kwam meer rust in mijn dagelijkse leven, wat mij goed deed. Er ontstonden wandel-afspraken, niet bij elkaar op de thee, maar samen een uurtje wandelen en bijpraten. Beeldbellen, het kan het 'live contact' absoluut niet vervangen, maar dit is beter dan niets. Zo heb ik verschillende keren via WhatsApp beeldbellen met iemand het spel Yahtzee gespeeld of samen naar 'Wie is de mol?' gekeken. Als het niet anders kan, word je creatief in mogelijkheden.

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Webinars, hier had ik nog niet van gehoord. Maar via internet live een college volgen over bijvoorbeeld onze plek in het racisme, het praten over de dood en de ontwikkelingen rond corona in de verstandelijk gehandicaptenzorg tijdens de eerste lock down; mijn kennis werd uitgebreid. Een boekpresentatie live volgen met een kleine workshop. Al jaren ga ik niet meer naar een concert. En nu, ben ik thuis vanuit mijn luie stoel, naar 'een concert van Sela geweest. Het was prachtig!

En nu het jaar 2021. Er zijn inmiddels vaccins. De eerste opstart-problemen rond het inenten zijn ook geweest. En, voor diegenen die zich wil laten inenten, komt dit moment steeds dichterbij.

Dan komt het moment waarop de verschillende maatregelen hopelijk kunnen worden afgeschaald, of beter gezegd, verminderd (worden). Een moment waarop wij weer meer contact kunnen hebben met familie en vrienden. Weer 'knuffel-contact'.

Ook het moment waarop wij weer bijeenkomsten kunnen organiseren als Parkinson Café Hardenberg, komt dichterbij. Dan kunnen wij elkaar weer in het echt ontmoeten, met elkaar spreken, ervaringen uitwisselen, nieuwe informatie krijgen. Daar zie ik naar uit!

Graag zou ik van u horen hoe u terugkijkt (mag zowel positief als negatief) op het jaar 2020 en vooruit kijkt naar 2021. Wat heeft u in 2020 blij gemaakt, wat heeft u als positief ervaren of iets nieuws geleerd? Wat heeft u het meest gemist of waar liep u tegenaan? Hoe kijkt u naar het jaar 2021?

Als u deze ervaringen wilt delen met anderen, mail deze dan naar info@parkinsoncafehardenberg.nl . Deze worden dan in de volgende nieuwsbrief opgenomen (evt. anoniem of pseudoniem). Zo wordt de nieuwsbrief niet alleen voor ons, maar ook door ons gemaakt!

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

De gaande en de komende vrouw.

Marlies Bullinga heeft afscheid genomen als Parkinson verpleegkundige van de Saxenburgh Groep. Marlies heeft een aantal jaren binnen de klankbordgroep meegedacht rondom het reilen en zeilen van ons Parkinson Café. Marlies: dank voor je meedenken en je inzet voor ons café!

Brief van Marlies:

Beste mensen met de Ziekte van Parkinson en mantelzorgers,

Bij deze wil ik u laten weten, dat ik met ingang van 1 januari 2021 met vervroegd pensioen ga. Met heel veel plezier heb ik als parkinsonverpleegkundige de afgelopen jaren geprobeerd, u te helpen, geïnformeerd, geadviseerd, begeleid, weer handvatten gegeven om verder te gaan.

Per 1 januari wordt het spreekuur voortgezet door Marieke Alberts, telefoonnummer 06-83008477. Ook Marieke zal 2 dagen per week werkzaam zijn als parkinsonverpleegkundige binnen de Saxenburgh-groep.

Rest mij om u het allerbeste te wensen en te bedanken voor het in mij gestelde vertrouwen.

Met vriendelijke groet,

Marlies Bullinga, parkinsonverpleegkundige Saxenburgh Groep.

Zoals Marlies al aankondigt is Marieke Alberts per 1 januari werkzaam als Parkinson verpleegkundige. Zij stelt zichzelf even voor:

Hoi allemaal,

Ik wil me graag voorstellen aan jullie als nieuwe Parkinsonverpleegkundige, opvolgster van Marlies Bullinga.

Mijn naam is Marieke Alberts, ik ben 31 jaar en woon in Emmen. Ik werk sinds 2011 in de zorg, toen heb ik mijn MBO verpleegkunde diploma behaald in Hardenberg. Ik ben bij thuiszorg Icare in dienst gekomen als verpleegkundige in de wijk en heb ondertussen de versnelde opleiding tot HBO verpleegkundige gevolgd in Groningen. Mijn ambitie was om in het ziekenhuis te gaan werken.

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Zo heb ik ook verschillende stages gevolgd in de ziekenhuizen van Hardenberg, Emmen en in Leer (Duitsland). In Hardenberg en Emmen waren dat neurologie afdelingen. Na mijn HBO diploma heb ik een tijdje in het ziekenhuis gewerkt op verschillende verpleegafdelingen, maar ik kwam er toch achter dat de wijkverpleging eigenlijk heel goed bij me past. Ik heb jaren als coördinerend wijkverpleegkundige gewerkt voor Icare. Toch was ik na een tijdje op zoek naar een nieuwe uitdaging en toen bleek dat de functie als neurologie verpleegkundige vrij zou komen wanneer Marlies met pensioen zou gaan. Ik heb gesolliciteerd en werd aangenomen. Ik ben gestart met de opleiding tot neurologie verpleegkundige in Amsterdam en na een tijdje daarnaast de opleiding tot Parkinsonverpleegkundige in Nijmegen. Beide opleidingen vond ik ontzettend interessant en leerzaam. Afgelopen jaar ben ik al ruimschoots ingewerkt door Marlies en ik kan daardoor met een vertrouwd en goed gevoel aan de slag binnen zowel Icare als de Saxenburgh groep. Ik hoop dat ik jullie net zo van dienst kan zijn als dat Marlies dat altijd heeft gedaan. Ik heb in ieder geval veel zin om aan de slag te gaan als neurologie/parkinson verpleegkundige!

Groetjes, Marieke Alberts

0683008477

m.alberts@icare.nl

Marieke zal de plaats van Marlies binnen de klankbordgroep innemen. Veel succes, Marieke!

Wat is de Klankbordgroep?

Doel van de klankbordgroep is:

- evalueren van Parkinson Café bijeenkomsten
- gezamenlijk een koers uitzetten voor het Café
- brainstormen over onderwerpen voor Parkinson Café
- contacten leggen, afspraken maken met sprekers.

De klankbord groep bestaat bij ons uit:

Ervaringsdeskundigen: Jan Harm Klekamp, Rob Oude Nijhuis en Joke Pullen

Mantelzorgers: Pamela de Bruijn, Ingrid Bruins, Alie Hekman

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

ParkinsonNetters: Marieke Alberts (parkinson verpleegkundige), Ruth Benjamins (ergotherapeut) en Suzan de Lange (fysiotherapeut)

De klankbordgroep overlegt ongeveer 2 x per jaar.

Als u vragen of ideeën hebt, kunt u altijd mailen met info@parkinsoncafehardenberg.nl maar u mag ook contact opnemen met iemand van de klankbordgroep (emailadres te verkrijgen via info@parkinsoncafehardenberg.nl)

Wandelen houdt je hersenen gezond. Maak het nog leuker met de Ommetje-app!



Om mezelf te stimuleren heb ik de Ommetje-app geïnstalleerd. Zo wil ik elke dag een ommetje maken van minimaal 20 minuten ... Ook iets voor u?

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij.

Start met vrienden, familie of collega's een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent. Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken.

De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

Mag ik wel een ommetje maken gezien de coronamaatregelen? Ja, een wandeling maken mag. Bewaar minimaal 1.5 meter afstand en zoek geen drukke plekken op. Houd je altijd aan de [richtlijnen van het RIVM](#).

Blijf juist nu in beweging met de Ommetje-app!

- Wandelen geeft energie, helpt bij onthaasten en verbetert je creativiteit

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

- Met de Ommetje-app kun je toch samen wandelen
- Elke dag een ommetje maken is goed voor je hersenen
- Neuropsycholoog Erik Scherder geeft interessante hersenfeitjes

Download gratis de Ommetje-app via google play of de app store van je mobiel.

Meer info: www.hersenstichting.nl/ommetje/

Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezig houdt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat er bij komt kijken.

Dan kunt u bellen met: Joke (ervaringsdeskundige), mobiel 06-14056171 of Alie (speciaal voor mantelzorgers, mobiel)

06-4345299

Beeldbellen....

Heeft u behoefte aan digitaal contact met mensen van Parkinson Café Hardenberg e.o.? Nu in verband met het coronavirus, de bijeenkomsten van het Parkinson Café niet door gaan, zoals veel activiteiten, zijn velen van ons veel thuis. Heeft u behoefte aan contact middels een digitale bijeenkomst (bijv. Google duo of WhatsApp video bellen) van het Parkinson Café Hardenberg e.o.? Laat het ons weten!



Als hier belangstelling voor is, kan dit op een donderdag middag rond 14.00 uur. Eventueel is een ander tijdstip ook bespreekbaar. Iedereen verzorgt zijn eigen koffie of thee en samen kunnen er ervaringen uitgewisseld worden. Of gewoon....even kletsen.

Wie wil meepraten, mail met Joke: info@parkinsoncafehardenberg.nl

Parkinson Café

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06-24644677

Mail:

Website:

Facebook:

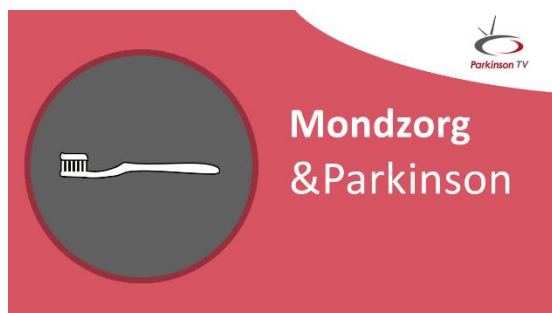
WhatsApp

info@mantelzorgmakelaar-janet.nl

<https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>

<https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

PARKINSON TV



Mondzorg & Parkinson

Uitzending: 29 januari 2021, 16.00 uur

Gasten: Piet Boersma (ervaringsdeskundige), Nicole Teeuwisse (tandarts geriatric - Zuyderland Thuis), Marten Munneke (presentator)



Nieuwe therapieën & Parkinson

Uitzending: 26 februari 2021, 16.00 uur

Parkinson Café

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Programma Parkinson TV 2021



PROGRAMMA	DATUM	TIJD
Mondzorg & Parkinson	29 januari	16.00 uur
Nieuwe therapieën & Parkinson	26 februari	16.00 uur
Onzichtbare aspecten & Parkinson	19 maart	16.00 uur
Wereld Parkinson Dag, feiten & fabels	9 april	16.00 uur
Medicatiebijwerkingen & Parkinson	28 mei	16.00 uur
Cognitie & Parkinson	25 juni	16.00 uur
Emotie & Parkinson	24 september	16.00 uur
Ademhaling & Parkinson	29 oktober	16.00 uur
Leven met geavanceerde therapie & Parkinson	26 november	16.00 uur
Revalidatie & Parkinson	17 december	16.00 uur

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen



in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al je vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie

of kunnen met je op zoek gaan naar passende ondersteuning. Je treft een luisterend oor en jouw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor je situatie.

Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

T 06 120 297 83

info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl

www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/

Mantelzorgnetwerk Ommen:

T 06 19 450 256

info@mantelzorgnetwerkommen.nl

<https://www.mantelzorgnetwerkommen.nl/>



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-267478.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Rijdt alleen indien nodig naar huisarts/ziekenhuis!

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu

