

Nieuwsbrief november 2022 (5)

Voorwoord van de coördinator

Beste lezers,

Het is al weer tijd voor de nieuwsbrief. En wat zet je dan in het voorwoord?

Nou, dat de nieuwsbrief behoorlijk dik is geworden. Er is veel te lezen, er zijn ook een aantal bladzijden die in elke nieuwsbrief terugkomen. En selecteer wat u belangrijk vindt om te lezen. Het ene onderwerp spreekt meer aan dan het andere.

In deze nieuwsbrief gaat het o.a. over mijn fiets. Vroeger vond ik fietsen heerlijk. Lekker uitwaaien, genieten van de natuur. Dat plezier was al een paar jaar weg. Fietsen werd moeten. Het op- en afstappen steeds moeilijker en de route werd vooraf helemaal uitgedacht: zo min mogelijk van de fiets.

Het was tijd voor een verandering: sinds een week heeft mijn fiets drie wielen i.p.v. twee wielen! En ik heb mijn eigen fiets nog. In de nieuwsbrief op blz.4 meer hier over.

En mocht u denken 'ik fiets daar zo op weg' dan moet u teleurstellen. De overgang van een twee wieler naar een driewieler vind ik niet gemakkelijk. Gelukkig bestaan er 'fietslessen' gegeven door een ergotherapeut. En veel oefenen...

Veel leesplezier! En ook kijken!

Hartelijke groet,

Joke Pullen

(P.S. de fiets met de rode fietstassen is mijn omgebouwde fiets, blz.4)

COLOFON:

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,
Gramsbergerweg 59
7772 CV Hardenberg



Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

Email: info@parkinsoncafehardenberg.nl

Internet:

<http://parkinsoncafehardenberg.nl>

Facebook:

www.facebook.com/parkinsoncafehardenberg



De Parkinson
Vereniging is
dé

belangenbehartiger 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>

Word lid voor slechts € 3,50 per maand

De volgende nieuwsbrief zal eind januari 2023 verschijnen.

Uit het café van 17 november 2022

(door Joke)

PowerPointpresentatie:

Wilt u de hand-out PowerPointpresentatie met als thema 'Slikstoornissen en Parkinson' mail dan naar: info@parkinsoncafehardenberg.nl (klik). Dan ontvangt u deze per mail.

Als u denkt dat u elke keer de hand-out PowerPointpresentatie (als deze er is) wilt ontvangen, dan kunt u dit aangeven. Dan ontvangt u deze automatisch in het vervolg.

Parkinson TV uitzending over slikstoornissen: [Slikstoornissen & Parkinson – ParkinsonTV - YouTube](#) (klik)

Tips voor eten en drinken bij slikproblemen bij Parkinson.

Let op: deze tips gelden niet voor iedereen, is **per persoon verschillend**.

Algemeen

- * Neem de tijd voor het eten

- * Vermijd dubbeltaken:

(dus én luisteren én praten én eten snijden én het in je mond doen én kauwen en slikken is veel tegelijk).

→ praat niet tijdens het eten, alleen met lege mond.

- * Maak het gemakkelijk; kauwen kost energie, kies voor zachte producten.

- * gebruik water bij het eten.

Drinken

- gebruik een beker met een wijd uitlopende rand naar boven.

- bij drinken uit een fles:

1. neem een slok
2. kin naar beneden
3. dan doorslikken

Eten: warme maaltijd

- * maak het smeug met saus, jus o.i.d.

- * snijd vlees op je bord fijn

Eten: Brood

- * snijd het in kleine stukjes

- * snijd de bovenkorst van het brood of de hele korst

Bij speekselverlies:

- leer je aan bewust te slikken
- bij activiteiten (opstaan, veters strikken, jas aandoen)
 1. Mond sluiten
 2. Slikken
 3. Actie doen.

Overdag:

- * snoepje/ zuigtabletje in de mond
- * kauwgumpje in de mond

Bij droge mond:

- * Water drinken
- * snoepje of kauwgumpje in de mond

Dicky Smilde, logopedist Saxenburgh, aangesloten bij ParkinsonNet.

10 november Dag van de Mantelzorger!



Dank je wel voor jouw helpende hand
Dank je wel voor onze warme band
Voor serieuze momenten en gein
Dank je wel voor er zijn!

Driewielfiets Tworby: eigen fiets ombouwen tot driewieler



Als u niet meer op een gewone fiets kunt fietsen, kunt u op zoek gaan naar een goed en veilig alternatief. Heeft u ook behoefte aan wat meer stabiliteit tijdens het fietsen en heeft u nog een goede fiets? Laat uw tweewieler ombouwen. Zie: [Tworby: maak van uw fiets een stabiele driewieler | Tworby](#)

Op 1 november 2022 werden er door Tworby, in samenwerking met Van der Laan Tweewielers in Zuidwolde, onder professionele begeleiding proeflessen aangeboden op de driewielfietsen van Tworby. U kunt bij Van der Laan Tweewielers een afspraak maken voor een vrijblijvende proefrit op de demofiets.

De Tworby is het hulpmiddel als u op zoek bent naar veilige en duurzame verlenging van uw mobiliteit! Dankzij de Tworby wordt het mogelijk om uw (elektrische) tweewieler om te laten bouwen naar een gestabiliseerde (elektrische) driewieler. Op deze manier kunt u uw eigen fiets blijven gebruiken, maar toch veilig de weg op! De Tworby is ook te gebruiken bij fietsen die elektrische trapondersteuning hebben.



Met het Tworby systeem kan uw eigen fiets omgebouwd worden naar een driewiel fiets. Er gaat weer een wereld voor u open! Vrijheid ..blijheid , de wereld wordt weer groter.



Van der Laan tweewielers is dealer van Tworby. Bij hen kun je een Tworby bestellen. Als het pakket is gearriveerd, zorgen zij ervoor dat uw eigen fiets wordt omgebouwd tot een driewieler.

Van der Laan tweewielers is aanspreekpunt voor service en garantie. Ook voor reparaties kunt u bij hen terecht.

Als het nodig is, wordt de fiets gehaald en gebracht.

Van der Van der Laan tweewielers
Raadhuisstraat 5
7921 GC Zuidwolde (Drenthe)
Tel.: 0528 - 371 243
E-mail: info@vanderlaantweewielers.nl
<https://vanderlaantweewielers.nl/home>
Wij zijn ook dealer van: van Raam fietsen.

(geschreven door Joke)



Driewielfietsen Van Raam



Van Raam is fabrikant van aangepaste fietsen. De driewielfiets ofwel de driewieler van Van Raam is met name voor mensen die extra ondersteuning en stabiliteit willen hebben tijdens het fietsen. Van Raam biedt driewielers voor volwassenen. Meer info: [Van Raam | Fabrikant van aangepaste & speciale fietsen | Van Raam](#)

Fietswereld A. Slot in Hardenberg is verkooppunt voor Van Raam fietsen. Dit houdt in dat zij advies kunnen geven en folders hebben, maar zij hebben de fietsen niet op voorraad.

Als u geïnteresseerd bent, kunt u evt. op afspraak naar Van Raam in Varsseveld gaan, waar uitleg gegeven wordt over de diverse modellen, waar modellen getest kunnen worden en waar deze eventueel ook aangemeten kunnen worden. Daar kunt u vervolgens een offerte meekrijgen waarmee u de fiets bij Fietswereld A. Slot kunt bestellen (de fietsen worden niet in Varsseveld verkocht).

Een bezoek aan Varsseveld is overigens niet verplicht; een offerte kan ook direct door Fietswereld A. Slot gemaakt worden.



De fiets wordt bij Fietswereld A. Slot afgeleverd, afgemonteerd en overhandigd aan u. Fietswereld A. Slot is aanspreekpunt voor service en garantie. Zij kunnen alle modellen repareren van Van Raam.



Meer info:
Fietswereld A. Slot
Hessenweg 21
7771 CH Hardenberg

[Fietswereld A.Slot - \(fietswereldaslot.nl\)](https://fietswereldaslot.nl)

Tip: het fietsen met een driewielfiets is anders dan een tweewieler, weet ik inmiddels uit eigen ervaring. De ergotherapeut kan een aantal keer 'fietsles' geven en het is veel oefenen. De basisverzekering vergoedt **10 uur ergotherapie** per jaar. (geschreven door Joke)

Hallo allemaal,

Dit keer is het weer aan de fysiotherapeuten om een column te schrijven voor deze mooie nieuwsbrief.

"Zitten is het nieuwe roken" en "de 'zit'demie" zijn uitspraken die steeds meer voorkomen. Er wordt veel gesproken over gezondheid en hierbij wordt gezegd dat langdurig zitten negatieve gezondheidsgevolgen heeft. Dit klopt, mensen hebben steeds vaker een zittend beroep en zitten ook thuis veel achter de computer of voor de televisie.

Voor een groot deel van de mensen met de ziekte van Parkinson geldt dit ook. Zij zitten ook veel, maar een groot aantal heeft hier weinig keus in. Zij kunnen geen stukken wandelen of zijn valgevaarlijk. Heel logisch dus, dat zij meer zitten.

Deze termen kunnen dan kwetsend overkomen.

Beter is "bewegen, het nieuwe normaal", bewegen kan namelijk (bijna) iedereen. Bewegen kan op de stoel en bewegen kan zelfs op bed. Zo ben je toch actief bezig ondanks dat je minder kan dan iemand anders.

In de stoel zou u bijvoorbeeld de benen kunnen strekken, om en om. U strekt uw ene been voor u uit en zet deze weer op de grond, en doet vervolgens hetzelfde met uw andere been. U kunt beginnen door dit 5x per been te doen en als het goed gaat dit uit te bouwen naar 10x of zelfs 15x.

Ook zou u, om en om met uw armen kunnen gaan 'boksen'. U strekt uw ene arm voor u uit en daarna de andere. Ook dit zou u eerst 5x per arm kunnen doen en kunnen opbouwen tot 15x per arm.

In bed zou u de benen één voor één kunnen neerzetten op het matras, voordat u ze weer neerlegt, ook dit om en om en zou u kunnen opbouwen van 5x naar 15x. zie ook de foto's hiernaast.

Zou u graag meer willen weten over mogelijkheden om actief te bewegen, neem dan contact op met uw fysiotherapeut.

Groetjes Suzan de Lange (fysiotherapeut bij de Haere)





Threshold IMT en de Threshold PEP

Ook in deze nieuwsbrief weer een tip die u misschien kan helpen. De Threshold IMT en de Threshold PEP.

IMT staat voor Inspiratory Muscle Trainer. Dit apparaatje helpt met het trainen van de spieren voor inademhaling.

PEP staat voor Positive Expiratory Pressure, het trainen van de uitademhaling.



Threshold IMT



Threshold PEP

Deze apparaatjes zijn dus geschikt om te helpen bij uw ademhaling. Veel mensen met astma of COPD maken hier gebruik van, maar ook mensen met de ziekte van Parkinson kunnen last hebben van kortademigheid of moeite hebben met het ophoesten van slijm. Mocht u bekend zijn met deze klachten, dan zou dit apparaatje een goed hulpmiddel kunnen zijn.

Voordat u besluit een apparaatje te kopen, adviseer ik om eerst contact op te nemen met uw huisarts of fysiotherapeut voor meer informatie. Zij kunnen beoordelen in hoeverre u baat heeft bij een Threshold IMT of Threshold PEP voor in- of uitademhaling (of allebei). Mocht u dan een apparaatje willen aanschaffen, dan is o.a. fysiosupplies een betrouwbare website [Fysiotherapie & Gezondheidsproducten - FysioSupplies | FysioSupplies.nl](https://www.fysiosupplies.nl). Maar ook hier zou uw arts of fysiotherapeut u bij kunnen helpen.

Suzan de Lange (fysiotherapeut bij de Haere)



Op verzoek...

Hallo allemaal,

Het is alweer een tijdje geleden dat ik iets mocht vertellen over mijn plan om te gaan starten met Parkinson Boxing in Hardenberg.

Hierbij roep ik dan een ieder op, die het leuk vindt om deel te nemen aan een proefles (waarschijnlijk op een zaterdagmorgen), zich aan te melden. Aan deze proefles zijn geen kosten verbonden.

U kunt zich aanmelden door een mailtje te sturen naar:
boxexperience01@gmail.com Opgeven kan tot en met dinsdag 12 december 2022.

Als er genoeg gegadigden zijn, zal ik via de mail een uitnodiging sturen met datum/tijdstip, locatie en dresscode.

Met Hartelijke Box 🥊 groeten,
Gerard Bruins
Boxingexperience Hardenberg

Parkinson Boxing is een actieve groepstraining, gericht op balans, uithoudingsvermogen en coördinatie. Door de complexe en intensieve beweegvormen worden de hersenen gestimuleerd tot het aanmaken van stofjes (neurotransmitters) die het brein helpen om bewegen makkelijker te maken.

Op YouTube is een filmpje (1.30 minuten) waar u kunt zien wat Parkinson Boxing inhoudt:
[Boksen werkt als medicijn bij parkinson - YouTube](#)

Atypische parkinsonismen

Deze keer geen interview, maar informatie over atypische parkinsonismen. Bij ons in het café zijn gasten die niet de ziekte van Parkinson hebben, maar een vorm van atypische parkinsonismen. Het lijkt mij goed om daar aandacht aan te besteden.

Atypische parkinsonismen zijn zeldzame hersenziekten, waarbij de symptomen lijken op de ziekte van Parkinson. En soms krijgen de mensen ook eerst die diagnose. Nader onderzoek leidt dan tot de diagnose atypische parkinsonisme.

Wat zijn de verschillen met de ziekte van Parkinson?

- Atypische parkinsonismen komen veel minder vaak voor dan de ziekte van Parkinson;
- Ze zijn ze moeilijker vast te stellen;
- Medicijnen en andere behandelingen werken niet of slechts tijdelijk;
- Het ziekteproces verloopt een stuk sneller;
- De levensverwachting is korter

De meest voorkomende atypische parkinsonismen zijn:

- Progressieve supranucleaire parese (PSP)
- Multiple systeem atrofie (MSA)
- Corticobasaal syndroom (CBS)
- Vasculair parkinsonisme (VaP)

Twee vormen van parkinsonismen worden verder uitgelicht:

Multipele systeem atrofie (MSA)

MSA is een hersenziekte waarbij hersencellen afsterven.

Symptomen

- Moeite met bewegen: traag, stijf, snel uit balans;
- Problemen met slikken en spreken;
- Lage bloeddruk en flauwvallen bij opstaan en lopen;
- Problemen met slapen;
- Problemen met seksuele opwinding, zoals erectie- of lubricatiestoornis;
- Problemen met plassen: sterke aandrang, vaak moeten plassen, niet goed uitplassen, incontinentie;
- Problemen met vaste ontlasting (obstipatie).

Verloop en prognose:

Vrijwel iedereen met MSA belandt uiteindelijk in een rolstoel. Door problemen met plassen hebben veel mensen een urinekatheter nodig. En de bloeddruk kan zo laag worden, dat sommigen alleen nog maar kunnen liggen.

Ook hebben veel mensen met MSA door slikproblemen uiteindelijk aangepaste voeding nodig. Op den duur kan zelfs sondevoeding nodig zijn. De gemiddelde duur van eerste symptomen tot overlijden is 5 tot 9 jaar. Maar kan ook korter of langer duren.

Vasculair parkinsonisme (VaP)

VaP is het gevolg van een of meerdere herseninfarcten, waardoor de hersenen zijn beschadigd. De beschadigingen zijn te zien met een MRI-scan.

Symptomen:

- Rechte of licht voorovergebogen houding;
- Problemen met lopen: kleine dribbelpasjes, vaak stilstaan, blokkeren (freezing);
- Onzeker lopen en vaak vallen;
- Stijve spieren;
- Tremor: een ritmische, bevende en onwillekeurige beweging;
- Problemen met slikken;
- Veranderingen in spraak.

Verloop en prognose:

Nog meer dan bij de andere atypische parkinsonismen, verloopt VaP bij iedereen anders. U kunt opeens veel klachten krijgen. Of de klachten bouwen zich langzaam op. Doordat VaP vaak veroorzaakt wordt door het herhaaldelijk optreden van kleine herseninfarcten, is de ziekte vaak progressief. Maar bij ongeveer 30 procent blijven de klachten stabiel. En in zeldzame gevallen, als de oorzaak behandelbaar is, is de schade aan de hersenen (gedeeltelijk) te herstellen.

Leven met een atypisch parkinsonisme:

Uw leven verandert enorm als u een atypisch parkinsonisme heeft. De ziekte brengt lichamelijke problemen met zich mee, maar ook psychische. Niet alleen uw leven verandert, ook dat van uw naasten. Leven met een atypisch parkinsonisme is niet makkelijk. Belangrijk is dat u doorgaat met zaken die u voldoening geven. En dat u met elkaar blijft praten; degene met de ziekte, de naasten en de behandelaars. Hoe beter u van elkaar weet hoe u zich voelt en wat u nodig heeft, hoe beter u elkaar kunt helpen.

Invloed op het dagelijks leven:

Moeizaam bewegen beperkt u in uw dagelijkse handelingen en moeizaam denken en praten verandert het contact met familie, vrienden en collega's.

Een atypisch parkinsonisme heeft u, net als de ziekte van Parkinson, meestal niet alleen. De ziekte heeft grote invloed op de zieke maar ook op de naasten. Eerst gaat het om kleine veranderingen in het dagelijks leven, maar na verloop van tijd heeft de zieke steeds meer hulp en zorg nodig.

De informatie komt uit de brochure atypische parkinsonismen. Deze is verkrijgbaar en te downloaden bij de Parkinson Vereniging: [Brochure atypische parkinsonismen 2022.pdf](#) (geschreven door Joke).

Bij ParkinsonTV is er een aflevering die over atypische parkinsonismen gaat. Deze aflevering is uitgezonden op vrijdag 27 november 2020.

[Atypische parkinsonismen & Parkinson – ParkinsonTV - YouTube](#)



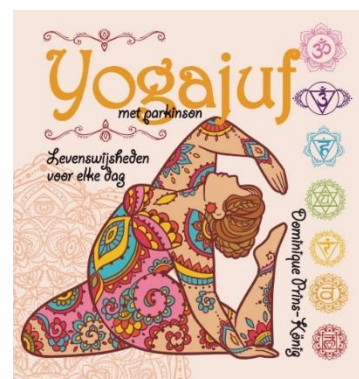
Yogajuf met parkinson

geschreven door Dominique Prins-König

Een prachtig doosje vol luxe bonbons om jezelf of iemand anders cadeau te doen; dat is wat dit boekje eigenlijk is. Veertig unieke levenslessen, geschreven door een yogajuf met parkinson. Iedere blog is een pareltje, een schitterende bonbon waarvan je de vulling nog lang blijft proeven. Eet de doos dus niet in één keer leeg, dat zou zonde zijn. Wees er liever zuinig op en geniet elke dag van een moment voor jezelf, met een juweeltje vol levenswijsheid.

In dit boek neemt Dominique Prins-König de lezer mee op een reis langs haar eigen ervaring. En niets menselijks is Dominique vreemd dus de lezer zal zich vast en zeker in veel situaties herkennen. In 40 cases presenteert ze, als een 'slice of life', een ervaring uit haar dagelijkse leven. Ze beschrijft de situatie, wat ze er mee deed en wat het met haar deed. Daarna vat ze het samen tot een les, oftewel de moraal van het verhaal. Elk hoofdstuk sluit af met een hele praktische aanbeveling, of een wijsheid van de dag.

Dit boek is ook te leen in de Parkinson Café bieb.





PARKINSONISME HARDENBERG e.o.
CAFÉ NIEUWSBRIEF

WELKOM!



Ontmoetingsplek
DE HOOFDZAAK



De Stuw
Sociaal werk

Wat is De Hoofdzaak?

De Hoofdzaak is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met beginnende geheugenproblemen én hun naasten.

Iedereen mag binnenlopen voor ontmoeting, een activiteit, informatie of een kop koffie. Samen wordt gekeken naar wat de bezoeker graag wil, daarvoor nodig heeft en nog wél kan. We sluiten aan bij de interesse en mogelijkheden van de bezoeker en stimuleren op die manier dat iemand actief mee kan blijven doen. Zo vergroten we de kans dat iemand langer zelfstandig of met passende ondersteuning thuis kan blijven wonen. Dit alles draagt weer bij aan de kwaliteit van leven en de gezondheid!



‘Niets moet en alles mag’, is de insteek.

Is uw interesse gewekt? Stap dan eens bij ons binnen!
Of neem contact op met onze collega's. De ontmoetingsplekken hebben een plek binnen een kringloopwinkel.

Wanneer is De Hoofdzaak open?

Hardenberg

Kringloopwinkel Noaber, De Brink 36

Dinsdagochtend: 10.00-12.30 uur

Donderdagmiddag: 13.30-16.00 uur

Contactpersoon De Stuw

Carmen Bouwkamp

Tel 06-34574675

E-mail c.bouwkamp@destuw.nl

Dedemsvaart

De Makelij, Julianastraat 75

Woensdagochtend: 10.00-12.30

Vrijdagochtend: 10.00-12.30

Contactpersoon De Stuw

Claudia Jansen

Tel 06-38703019

E-mail c.jansen@destuw.nl

Geestelijke verzorging thuis

Dit is bedoeld voor iedereen van 50 jaar en ouder die worstelt met levensvragen en voor mensen in de palliatieve fase en de mensen om hen heen. U kunt kosteloos gebruik maken van in ieder geval vijf gesprekken met een geestelijk verzorger. U heeft geen indicatie of doorverwijzing nodig.

Wilt u hier gebruik van maken, en woont u in de provincie Overijssel, neem contact op met: Alice Cramer

06 - 17 785 149

alicecramer64@gmail.com

www.me-mento.nl

In de provincie Drenthe kunt u contact opnemen met: Regio Drenthe-Steenwijkerland Netwerk voor Levensvragen, [Geestelijke verzorging-thuis \(Drenthe-Steenwijkerland\)](#) | [Kennisplein Zorg voor Beter](#)

Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente

Het Borsthuis

P.C. Borstlaan 10

7555 SH Hengelo

T 088 708 56 01

Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](#)

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp
Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

Even met iemand praten?



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

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige	06-20235145
Joke, ervaringsdeskundige	06-14056171
Alie, speciaal voor mantelzorgers	06-43452999



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:

Bel: 06 – 5573 2945

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

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



PARKINSON TV ... Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)
Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.



Vrijdag 25 november 2022 om 16:00 uur
Gasten: Marten Munneke, presentator ParkinsonTV
Hilda Hartholt, Park. Verplk. Verpleeghuis
Liemerij & Rijnstate ziekenhuis
Danny Hommel, Specialist
ouderengeneeskunde



Vrijdag 23 december 2022 om 16:00 uur
Gasten nog niet bekend

Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

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 uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning.

U treft een luisterend oor en uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Fleur Wesselink

T 06 120 297 83

info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl

www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Annelies Slager

T 06 19 450 256

info@mantelzorgnetwerkommen.nl

www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

AGENDA



Donderdag 19 januari 2023

Samen in gesprek en de Nieuwjaarsborrel

Samen in gesprek:

De mensen met Parkinson gaan met elkaar in gesprek en de partner/familie gaan met elkaar in gesprek.

Onderwerpen die hierbij aan de orde kunnen komen zijn bijv.:

- Waar loop je tegen aan in het dagelijkse leven?
- Hoe is het contact met neuroloog, park. verpleegkundige, thuiszorg etc.
- Tips uitwisselen.
- Hoe ga je om met de wensen van een ander?

Daarna is de nieuwjaarsborrel: onder het genot van een hapje en een drankje is er voldoende tijd om elkaar te ontmoeten en te spreken.

Data 2023: (onder voorbehoud)

Datum:	Spreker:	Onderwerp:
16 maart 2023	Ruth Benjamins	'Hulpmiddelen en hoe zit het met de vergoeding?'
25 mei 2023	Alice Cramer	De diagnose Parkinson(ismen) en dan? Over 'verlies' en hoe nu verder?
21 september 2023	nog niet bekend	
16 november 2023	nog niet bekend	

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomsten (i.v.m. de kopjes koffie)

Opgeven kan t/m de dinsdag voor de bijeenkomst via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, 06-14056171.

Wij wensen jullie een gezellige decembermaand en alvast een goed, liefdevol 2023 met veel mooie momenten.



Uit: de jongen, de mol, de vos en het paard. Geschreven/getekend door Charlie Mackesy