

Woensdag 19⁹ september 2018 was een avond om niet zo gauw te vergeten! Onze gastspreker Gerhard Wekking, psycholoog te Harderwijk, hield een boeiend betoog over zijn vakgebied in relatie tot de ziekte van Parkinson. Aandacht was er volop!

De inhoud van zijn presentatie ging over haperende initiatie, de consequenties voor patiënt, partner en relatie en hoe ga je om met de ontstane stress?

Gerhard opende zijn presentatie met het beschrijven van vaak voorkomende situaties die voor veel mensen duidelijk herkenbaar zijn:

- Wat doe ik nu uit mezelf?
- Ik zeg ja en blijf zitten
- Ik moet overal bij nadenken, niets gaat meer vanzelf
- Mijn vrouw/man zegt steeds: "Zeg eens wat jij wilt, doe wat, reageer!"
- Het komt er niet van
- Het lijkt wel alsof hij/zij het erom doet!
- Ik neem steeds meer over; laat ik hem/haar nog wel in zijn/haar waarde?
- Dan barst ik in huilen uit op de bank en dan doet of zegt hij/zij niets!



Het zijn voorbeelden van situaties die vaak zeer herkenbaar zijn.

Wat kan helpen om in actie te komen?

Een vaste dagstructuur aanhouden / Niet met een lege agenda opstaan / Zaken vooraf plannen kan zeker helpen / Een oplossing bedenken voor zaken die mogelijk mis kunnen gaan (b.v. naar de winkel verf kopen; wat te doen als zij de verf niet hebben). Aan het einde van presentatie werd er een mindfulness oefening gehouden. Aangeraden werd om deze met regelmaat uit te voeren.

Wilt u de presentatie van Gerhard Wekking bekijken? Klik dan **HIER**.



Een goed gesprek is nooit weg



Ontmoeting, leren, delen, contact



Nieuwe website Parkinson Vereniging

Na een lange tijd van voorbereiding is de *nieuwe website* van de Parkinson Vereniging live. Deze website vervangt de oude website, die in verschillende opzichten toe was aan modernisering.

Technisch gezien was de website toe aan een update. Maar ook de gebruikersvriendelijkheid, vindbaarheid van artikelen en verschillende functionaliteiten waren gedateerd. Kortom, er is veel verbeterd en u kunt nu eenvoudig op uw gemak de informatie bekijken. Veel leesplezier!



De voordelen van de nieuwe website:

Geeft antwoord op de wens voor een frisser, modernere vormgeving en uitstraling. Is meer gebruikersvriendelijk door een beter leesbaar lettertype en -grootte, een meer heldere menustructuur, voor het web geschikte teksten en een goede zoekfunctie. Is responsive, wat wil zeggen dat deze op ieder beeldscherm, groot of klein, goed functioneert. Biedt aan leden een eigen afgeschermd omgeving, waar ervaringen kunnen worden uitgewisseld en waar Parkinson Magazine online kan worden gelezen.



Parkinson Academie

De Parkinson Academie biedt een breed scala aan informatiedagen, workshops en cursussen voor mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme, partners of mantelzorgers en andere belangstellenden. Door het volgen van deze scholing kunt u uw kennis en vaardigheden (verder) ontwikkelen en zo meer grip krijgen op uw kwaliteit van leven.



Basisinformatie over bijeenkomsten van de Parkinson Academie

Cursus: 'Maak kennis met de Parkinson Vereniging'

Cursus: 'Parkinson? Houd zelf de regie!'

Workshop: 'Parkinson en werk'

Cursus: 'Wat is parkinson?'

Cursus: 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'

Workshop: 'Parkinson en de naasten'

Wilt u hier mee over weten? Klik dan HIER

Agenda

U bent van harte welkom op 14 november 2018

Leo Harmsen deelt!

Op woensdag 14 november is Leo Harmsen aan het woord. Leo heeft zelf de ziekte van Parkinson, schreef het autobiografische boek "De Zeven Vergissingen" en als ervaringsdeskundige wil hij graag zijn ervaring met ons delen. Tevens zullen Wim en Gerrie Viets aan het woord komen middels een vraaggesprek met Leo Harmsen waarbij ook de invalshoek van de mantelzorg belicht wordt.



Aanvangstijd: 19.30 uur

Zaal open vanaf 19.00 uur

Agenda

14 november

Spreker:

Leo Harmsen
Wim & Gerrie Viets

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

U bent van harte welkom op 23 januari 2019

Op woensdag 23 januari 2019 komt Mieke Houtman aan het woord. Mieke geeft als practitioner van de Ronnie Gardiner Methode lessen 'Brein in Beweging' voor verschillende doelgroepen. Omdat er tijdens het oefenen verschillende zintuigen (spraak, gehoor, zicht gevoel) tegelijk worden geactiveerd, worden veel verschillende hersengebieden aan het werk gezet. Dit kan zorgen voor een betere verbinding van beide hersenhelften, waardoor de conditie van de hersenen verbeterd. Het belooft een interessante avond te worden!



Aanvangstijd: 19.30 uur

Zaal open vanaf 19.00 uur

14 november

Workshop:

Mieke Houtman
Practitioner Ronnie Gardiner
Methode

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

MET DANK AAN ONZE VRIENDEN EN SPONSOREN

Wijk Ontmoetingscentrum
de Aanleg Harderwijk

JUMBO

KOK EXPERIENCE
Fins Food, Movie & Artier

Boni

ParkinsonNet

Parkinson Café

Harderwijk (NO Veluwe)

www.parkinsoncafehardenwijk.nl

info@parkinsoncafehardenwijk.nl

Tel: 06-10 55 23 39

