

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Nieuwsbrief mei 2020-3

Voorwoord van de coördinator:

Beste lezers,

Nederland is nog steeds in de ban van het corona virus. De maatregelen worden steeds minder streng. De scholen zijn voorzichtig weer begonnen. De terrassen gaan voorzichtig open. De groepen voor een bijeenkomst worden steeds groter.

Gelukkig is het eigenlijk steeds goed weer om naar buiten te gaan en als dat lukt te wandelen of te fietsen.

Wat betreft de bijeenkomst van het Parkinson Café is het nog heel onzeker of deze in september 2020 doorgaat. Ik durf geen voorspelling te doen. We volgen hierin de richtlijnen van het RIVM en de Parkinson Vereniging.

In september ontvangt u bericht hierover.

In deze nieuwsbrief een variatie van nieuwtjes, de mogelijkheid van het openen van een online café en puzzels (de antwoorden komen in de volgende nieuwsbrief).

En er is een nieuw interview in de rubriek "Toen was gezond nog heel gewoon". Blader hiervoor gelijk door naar pagina 4.

Veel leesplezier!

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:

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-woorden>

De **volgende nieuwsbrief** zal verschijnen rond 22 september 2020

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Gedicht ¹

Als ik weer eens te hard ren
en niet meer verbonden ben,
dan trapt mijn lichaam op de rem
moet ik luisteren naar mijn innerlijke stem.
Deze wil ik niet altijd horen,
mijn lijf mag mij dan niet storen,
ik wil doorgaan en vooruit
maar dan roept die stem heel luid:
‘Je lijf heeft rust nodig ook al vind jij
dat overbodig’
Het wordt tijd dat je respect voor je
lichaam gaat tonen,
anders heeft je ziel geen plek om te
wonen
Je ziel verdient een waardig huis,
zodat deze voelt:
‘Hier ben ik welkom en thuis’

¹ Kitty Sijmons, “Omdat ik je het beste wens”.

Parkinson Café

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

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

Informatie over Mantelzorg en coronavirus:



<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/mantelzorg-en-het-coronavirus>



Toen was gezond nog heel gewoon!

Afl. 3 Joke Pullen

"De coördinator en stimulator van het Parkinsoncafé Hardenberg e.o.



Het Corona virus overschaduwde en beïnvloedde alles en iedereen, zelfs deze rubriek van ons informatieblad. Het wordt afgeraden om bij elkaar op bezoek te gaan. Wat moest ik doen; wie zat er nou op mijn komst voor een interview te wachten? Het antwoord was simpel. In zo'n geval ga je naar Joke en gelukkig zei ze "ja" tegen mijn verzoek.

Het werd een heel openhartig gesprek, waarin Joke haar voor velen onbekende verhaal vertelde, en dat met een reden. Eerst maar wat achtergrond gegevens. Het gezin Pullen komt uit Bergentheim. Opa Pullen kwam oorspronkelijk uit Sibculo. Joke werd in het ziekenhuis van Hardenberg geboren, als vierde kind. Het eerste kind van haar ouders was bij de bevalling overleden. Het tweede kind is haar broer Derk. Het derde kind, ook een jongen, overleed na enkele dagen. Joke werd als een gezonde meid geboren. Ze groeide voorspoedig op. Ook op school ging het goed. Na de kleuterschool en lagere school ging ze naar de MAVO. Tot slot behaalde zij haar HBO-Verpleegkunde diploma. Zij kreeg werk in een tehuis voor verstandelijk gehandicapten. Tot zover alles goed, zou je zeggen. Maar Joke heeft slechts zo'n 4 à 5 jaar gewerkt. Ze liep volledig vast. Een combinatie van privé problemen en problemen op het werk. Het was zo erg zelfs, dat ze moest worden opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis. Dit gebeurde toen ze 29 was.



Hoe kan dat nou, dat zo'n tevreden kind van 6 jaar, tevreden en met zelfvertrouwen naar de foto kijkt (zie foto), geestelijk volledig in de knoop raakt en daar tot op de dag van vandaag last van heeft. Het probleem op het werk is haar (te) grote rechtvaardigheidsgevoel. Er gebeurde teveel wat ze niet begreep. En dan haar privé. Joke legt uit, dat er vroeger in het gezin niet écht werd gesproken en geen emoties werden gedeeld. Natuurlijk was dat voor een deel de tijdgeest, maar in ons gezin was het wel heel duidelijk het geval. Zo werd er nooit gesproken over haar overleden broertjes. De oudste heeft zelfs geen naam gekregen. Dan is het net, of het leven er nooit is geweest. Joke probeert dit taboe te doorbreken, door mee te werken met de stichting Still. Deze stichting verzorgt o.a. de fotografie van stervende of overleden baby's kort nadat ze geboren zijn. Het uitgangspunt van de stichting is, dat alle kinderen, groot en klein, het herinneren waard zijn. Joke breidt o.a.



knuffels voor de stichting. (foto; voor meer informatie <https://stichtingstill.nl/>).

Met de openheid van haar, ook voor haar geestelijke problemen, wil ze meewerken aan het aanpakken van taboes. Iedereen vraagt aan je als je er op het oog gezond uit ziet voortdurend, wat voor werk je doet. Er is veel onbegrip wanneer je je werk geestelijk niet aan kunt, over stress, burn-out en depressiviteit en dus telkens moet zeggen dat je heel veel vrijwilligerswerk doet, want dat telt eigenlijk niet mee.

Wat dat betreft gaf de diagnose Parkinson in 2013, samen met een goede therapie voor de psychische problematiek, een ommekeer. "Ik hoef me niet langer te verdedigen dat ik niet werk. Het Parkinsoncafé bijvoorbeeld, geeft mij enorm veel voldoening en zelfvertrouwen. Op m'n 53^{ste} ben ik gelukkiger dan ooit".

Rob Oude Nijhuis

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief



De vliegende kreeft

geschreven door **Nicolette de Boer**

boekentip

De vliegende kreeft is een boek voor elke mantelzorgster die worstelt met ziekte en zorg en op zoek is naar balans en hoopvolle vooruitzichten.

De schrijfster: Kort na het verschijnen van mijn eerste boek Parkinson- Partner, werd ik hard onderuit gehaald door een burn-out. De ziekte van Parkinson, kanker, pancreatitis en het ontslag van mijn echtgenoot gingen mijn draagkracht te boven. Naast mantelzorgen moest ik ook aan mijn herstel werken.

In dit boek beschrijf ik in drie delen hoe ik anders ben gaan kijken naar ziekte en angst. Deel één gaat over hoop, het wonder dat je verwacht. Deel twee staat in het teken van herstel. Je vindt hier praktische ideeën waarmee je zelf aan de slag kunt. Deel drie gaat over gezondheid. Mijn pelgrimstocht naar Santiago speelt daarin een belangrijke rol. Ik overwon mijn ziektes, angsten en burn-out.



Ziekte en verdriet noem ik "vliegende kreeften". Als ze me plagen stuur ik ze weg. De kreeften nemen alle narigheid mee op hun vlucht naar de horizon. Van onschatbare waarde voor iedereen die op zoek is en nieuwe hoopvolle vooruitzichten nodig heeft. Informatief, eerlijk en oprecht.



Dossier parkinson en pesticiden:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/pesticiden>

Informatie over Parkinson en het coronavirus: <https://www.parkinson-vereniging.nl/archief/bericht/2020/05/19/Informatie-over-het-coronavirus>

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief



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) 06-14.056171 of Alie (speciaal voor mantelzorgers) 06-43452999

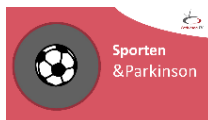


Agenda:



Medicatie bijwerkingen & Parkinson

Uitzending: 29 mei 2020, 16.00 uur



Sporten & Parkinson

Uitzending: 26 juni 2020, 16.00 uur



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/>

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief



Ik kom op de koffie
ik kom nog een keer
ik kom steeds vaker
ik ga zelf koffie zetten
ik neem ook koekjes mee
ik begin op te ruimen
ik ga de was doen
ik krijg de pinpas in beheer

ik wil overleggen – vooral met anderen:
hoe moet ik verder?
wie doet wat?
ook verdeelde taken worden zwaarder:
er komt een kastje naast de deur
met een code
voor de sleutel
voor de zorg

het is niet genoeg –
ook buiten rooster
blijkt een heup te kunnen breken
wat doe ik nu:
blijf ik slapen?
heb ik genoeg vakantiedagen?
zo wordt een kleine vraag
– hoever zorg ik? –
steeds groter
hoeveel mantel kan ik dragen?

2

² Marije Vermaas; “Met liefde zorgen”

Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

Agenda 2020:

AGENDA



Het is op dit moment nog niet duidelijk of de bijeenkomsten kunnen doorgaan. U krijgt hier in september nog bericht over .

17 september 2020: Parkinson en Stress, door Niels Farenhorst, psycholoog Saxenburgh Groep Hardenberg

19 november 2020: (Levens)testament en wat kun je regelen rondom zorg door Brendie Seinen (notarieel medewerkster) en Lynette Baas (kandidaat-notaris) van Vechtstede Notarissen



Hardenberg en omgeving; nieuwsbrief

LOGIGRAM: BLIJF IN UW KOT!

Uit het jaarverslag van de dierentuin blijkt dat vorig jaar meer dan eens een dier uit zijn kooi wist te ontsnappen en enkele uurtjes in alle vrijheid kon rondlopen of -vliegen. Welk dier wist tijdens welke maand te ontsnappen en waar werd het na verloop van tijd opnieuw gevangen? Dit is een moeilijke puzzel. Geef niet op!

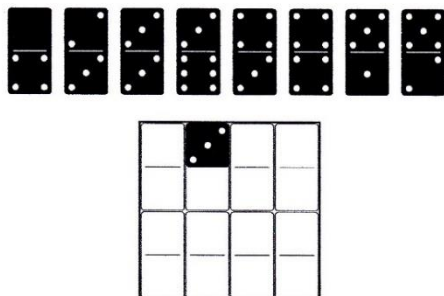
- Het dier in de stadsvijver en de lammergier waren samen even lang uit hun kot als het dier dat in april uitbrak.
- De Chinese dwerghamster brak twee maanden eerder – of later – uit dan het dier dat op het kruispunt stond.
- Het dier op het kruispunt bleef langer buiten dan het dier dat in april op stap ging, maar minder lang dan de Chinese hamster.
- Tussen het uitstapje van de flamingo en dat van het dier dat op het terras van een restaurant werd gespot, zit twee maanden verschil.
- Het dier dat in juli uitbrak, was even lang uit zijn kot als de chimpansee en het dier dat in de stadsvijver zat samen.
- De zebra en het dier dat in maart op stap ging, waren samen even lang buiten als het dier dat in juni uitbrak en het dier dat in de keuken werd teruggevonden samen. Het gaat hier om vier verschillende dieren.

DIER	MAAND					IN VRIJHEID					VINDPLAATS				
	MAART	APRIL	JUNI	JULI	SEPTEMBER	1 UUR	2 UUR	3 UUR	4 UUR	5 UUR	KERKHOFMUUR	KEUKEN	KRUISPUNT	STADSVIJVER	TERRAS
CHIMPANSEE															
CHINESE DWERGHAMSTER															
FLAMINGO															
LAMMERGIER															
ZEBRA															
VINDPLAATS	KERKHOFMUUR														
	KEUKEN														
	KRUISPUNT														
	STADSVIJVER														
	TERRAS														
IN VRIJHEID	1 UUR														
	2 UUR														
	3 UUR														
	4 UUR														
	5 UUR														

OPLOSSING	MAAND	IN VRIJHEID	VINDPLAATS
CHIMPANSEE			
CHINESE DWERGHAMSTER			
FLAMINGO			
LAMMERGIER			
ZEBRA			

DOMINOSOM

Leg de acht stenen in het diagram zonder ze te draaien, zodat de som van elke rij, kolom en diagonaal dezelfde is. Een halve steen ligt al op zijn plaats.



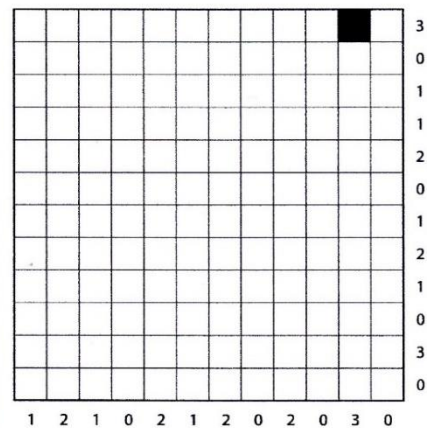
AFSTAND HOUDEN!

In het diagram liggen veertien zwarte vakjes. De cijfers onder en naast het diagram geven aan hoeveel er van elk in de desbetreffende rij of kolom liggen. Zoals het in coronatijden hoort, liggen deze vakjes voldoende ver uit elkaar. Exact drie witte vakjes liggen er steeds tussen twee zwarte vakjes, zowel...

horizontaal, verticaal, als onder een hoek.

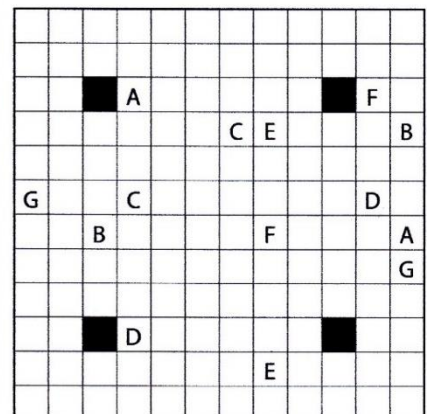


Een vakje is gegeven. Waar liggen de andere vakjes?



LETTERLIJN

Gelijke letters worden met elkaar verbonden door een lijn, die horizontaal of verticaal door opeenvolgende vakjes loopt. Geen enkele lijn snijdt zichzelf of een andere en loopt evenmin over een andere letter of door de zwarte vakjes, waarbij alle vakjes worden bezet.



LOGISCHE VOLGORDE

Welk getal komt in de plaats van het vraagteken?

12 ? 33 61 117 229