

Café Nieuws sep. '20

Café Nieuws september 2020

Het Parkinson Café vond plaats op



Woensdag 23 september 2020

I.v.m. de Corona perikelen moest iedereen zich inschrijven

- voor als er iets zou worden geconstateerd
- dat we het aantal niet te boven zouden gaan

Helaas moesten tientallen mensen worden verteld dat we vol zaten, echt vol.

Na de inleiding van de voorzitter om de mensen welkom te heten en iedereen de regels te vertellen waar iedereen zich aan diende te houden, bang of niet bang, we zijn een team en moeten met elkaar op elkaar passen, daar wij een kwetsbare groep vormen.

Iedereen hield zich keurig aan de regels en Rhea nam de microfoon over om de spreekster te verwelkomen.

Rijk en Wim zijn de zaal uit gegaan omdat er anders 2 personen te veel waren.

“Zin of onzin van Vitamines”

door Anke van de Salm

Zij gaf ons een duidelijke uitleg geven over de werking van

vitaminen. De commercie laat ons via indringende reclames weten dat we multivitaminen moeten slikken, aangepast aan onze leeftijdsgroep. Het blijkt echter dat we met de inname van ons dagelijkse, verse voedsel algemeen voldoende vitaminen naar binnen krijgen en het helemaal niet nodig is om deze multivitaminen te slikken. Bij ziekten echter, zoals b.v. Parkinson, is het wel aan te raden om een bepaald soort vitamine te slikken en ook bij geriatrische behandelingen wordt een specifiek vitamine voorgeschreven. Tijdens deze lezing gaf Anke daarover voorlichten en werden haar ook vragen gesteld, zoveel dat de pauze daarbij verviel. Wij waken over uw en onze eigen gezondheid, geef u op voor een bijeenkomst: Op de website www.parkinsoncafealphen.nl stond een link om zich op te geven, maar het kon ook telefonisch 06 15 88 42 21.

Zoals altijd was de TOEGANG GRATIS (doch waren gelimiteerd met het aantal bezoekers i.v.m. de Corona)

[Wilt u terug kijken ?](#)



Klik aan om presentatie terug te kijken.



Presentatie Vitaminen en parkinson

Afscheid nemen doet pijn.

Gerry Ploum, medeoprichtster en organisator van het 1e uur,

vond het in 2020 welletjes en wilde zich meer storten op haar creatieve kant door te schilderen en te beeldhouwen en natuurlijk de kleinkinderen vertroetelen.

Zij vond dat er fris bloed moest komen met andere ideeën, maar blijft altijd beschikbaar voor PCA en haar bezoekers.

Even een terugblik:

Op woensdag 24 september 2014 werd het eerste Parkinson Café door de burgemeester van Alphen aan den Rijn, de heer T. Bruinsma feestelijk geopend. Het was het 48e café dat landelijk geopend werd.

De weg naar de opening ...

In september 2013 startte een groepje van 5 personen, waaronder Gerry Ploum, met de voorbereidingen. Drie mensen met Parkinson, één professionele Coach/Counselor en één wijkverpleegkundige van Activite, de laatst genoemde speelde later geen rol meer speelde in de oprichting.

Vanuit de Parkinson Vereniging waren er richtlijnen die hielpen e.e.a. te structureren en die een totaalplaatje boden over wát er allemaal bij kwam kijken. En dat was maar goed ook... Hun enthousiasme was groot, en motivatie ook, hun in- en overzicht groeit met de dag en hun vergaderdiscipline ontwikkelde zich gestadig. Ze lieten zich niet afschrikken – Keulen en Aken waren ook niet op één dag gebouwd – en gaven zichzelf de tijd: **24 september 2014** werd de streefdatum voor de opening van het Café!

En zo gingen ze op weg. Ruimte zoeken (waar is het betaalbaar, begaanbaar, toegankelijk, parkeerplaatsen); sponsoren proberen te vinden (de Gemeentelijke subsidiekraan ging net dicht...); jaarprogramma opstellen (wat doet de Parkinson Vereniging en wat doen de andere P-Café's in de regio?); muziek (ja, is dat wat? en wat voor muziek? kosten?); PR op poten zetten (hoe kwamen ze aan adressen van

mensen die ze konden benaderen? Oh! gelukkig: via de PV!); posters en flyers en waar moesten die worden opgehangen of legden ze die neer?... vragen, vragen, vragen...

En welke concept kreeg het café? Alléén gezelligheid en contacten onderhouden? Vrije toegang? Bijdrage in de kosten? Vrijwillige bijdrage? Ze besloten tot een mix: info, voorlichting, gezelligheid, ondersteuning, mogelijkheid tot contact leggen en een vrijwillige bijdrage.

In Mei 2014 stond een aantal belangrijke afspraken vast: **elke 4e woensdag** van de maand; in een betaalbaar Wijkcentrum met ruime parkeermogelijkheden. Het jaarprogramma was rond en kon tot januari 2015 vastgelegd worden. In augustus gingen ze flyereren, persberichten versturen en bezoekers uitnodigen. Sponsors werden aangeschreven en de verzoeken aan diverse fondsen waren verstuurd.

Met spanning wachtte de groep of de burgemeester van Alphen aan den Rijn het café wilde komen openen. En ja! dat deed hij met plezier!. En zo stonden ze de 24^e september allemaal klaar om de bezoekers te ontvangen en welkom te heten. Met groot genoegen tellen ze die middag tussen de 70 en 80 bezoekers! Geweldig!

Met een korte, innemende speech, die getuigde van begrip en inlevingsvermogen, opende Burgemeester Bruinsma het eerste Alphense Parkinson Café. Het was een fijn moment om gezamenlijk te beleven.

Vervolgens vertolkte Woes Ploum, troubadour met gitaar, in een zelf geschreven lied het leven van een mens die met Parkinson te maken krijgt

De leden van het organisatiecomité stelden zich voor en vertelden waarom ze aan dit project meewerkten. Het begrip dat als een rode draad door alle teksten heen bleek te

lopen, was 'lotgenoot'.

Voor velen een woord waar ze moeilijk mee uit de voeten kunnen. Toch wordt het dikwijls gebruikt; een uitdaging voor de bezoekers om hiervoor een geschikter woord te vinden. Eén is er al: 'bondgenoten'.

ngg_shortcode_0_placeholder

Alle vrijwilligers deden Gerry uitgeleide met een lied.

Afscheidslied voor Gerry "Tabee lieve Gerry"

Refrein

*Tabé lieve Ger,
helaas is het einde gekomen.*

*Je zal nu voor de laatste keer
het cafétje binnen komen*

*Tabé lieve Ger,
je mag het heus wel weten,
dat ieder die jou heeft gekend
je nimmer zal vergeten*

Couplet 1

Je hebt veel voor 't café gedaan,

We zullen je daarvoor gaan eren.

Je inbreng was van groot belang ,
en dat ook vele keren.

Nu stop je met het werk voor ons,
we moeten het zonder jou stellen

Er zit voor ons niets anders op
maar we kunnen je altijd bellen.

Refrein

Couplet 2

Je was een steun en toeverlaat,
want zelfs met moeilijkste zaken,

Kwam jij met een oplossing

Je was voor ons een baken.

Altijd voor ons druk in de weer
dat kunnen we rustig vertellen.

nu ga je echter bij ons weg,

Maar we kunnen je altijd bellen.

Refrein

Tabee

GERRY BEDANKT VOOR ALLES !