

**Parkinson****Café Alphen***Alphen aan den Rijn e.o.*

## KOM naar Wijkcentrum Kerk en Zanen op 28 oktober

**GEEF U A.U.B. wel even op !**  
**[Ja ik geef mij op](#) (klik aan)**

**Wees er snel bij want van wege de Corona maatregelen mogen er maar 30 personen in de zaal.**

Bij de geweldige herstart op 23 september, moesten we heel veel mensen afbellen, (we hadden veel te veel aanmeldingen), ondanks dat we zaal 4 is bij zaal 5 getrokken konden we het maximaal aantal gasten kwijt en toch de 1,5 meter in acht nemen.

**Onderwerp:**  
**Gebidsonderhoud voor ouderen en mensen met Parkinson**

Onze spreker voor deze middag is

**de heer Cor Jongejan**  
 (Tandarts – Gnathologie)

Tandheelkunde is mensenwerk. Je hebt te maken met zorgcliënten die ieder een eigen psychologie hebben. En hoewel de techniek zich steeds meer ontwikkelt, ben en blijf je als behandelaar zelf verantwoordelijk voor de zorg die je aanbiedt. Ruim 30 jaar geleden heb ik de praktijk aan de Koraalzwam opgericht. Nu zijn we een toonaangevende organisatie voor de omgeving. Het team is inmiddels enorm gegroeid. In aantal personen en in kwaliteit. Onze zorgmethode en de continue ontwikkeling van mens, kennis, techniek en preventie is iets om trots op te zijn.

We hebben veel aandacht voor de mens. Men moet zich comfortabel voelen binnen onze praktijk. Dat geldt zowel voor onze zorgcliënten als voor onze medewerkers. En daarom mag het best een beetje gezellig zijn in onze praktijk.

Wij waken over uw en onze eigen gezondheid, dus doe het volgende: geef u op voor een bijeenkomst:

via de website:

<https://www.parkinsoncafealphen.nl>

en klik op **“Ja ik geef mij op”**

Heeft u zich opgegeven, maar kan poseling niet, meld u zich dan s.v.p. af zodat anderen kunnen komen.

**"Ik meld mij af"**

Bij vragen mail naar:

[info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl)

of bel: **06 15 88 42 21**

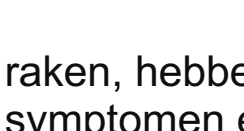


**Parkinson Café Alphen**

*Het Parkinson Café wordt in samenwerking met de Parkinson vereniging georganiseerd.*

**Iedere 4e woensdag van de maand** is er een informele bijeenkomst waar mensen met Parkinson, partners, mantelzorgers en andere betrokkenen elkaar in een ongedwongen sfeer kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Bovendien staan er regelmatig informatieve presentaties op het programma.

*Je merkt op de bijeenkomsten hoe divers de Ziekte van Parkinson kan verlopen. Ieder heeft op zijn eigen manier Parkinson. Iedereen van beginnend tot gevorderd is welkom in het café. Het is dan ook opvallend dat iedereen mee doet als er activiteiten zijn. Dat geeft wel aan dat iedereen zich thuis kan voelen.*



COVID-19 treft verschillende mensen op verschillende manieren. De meeste mensen die besmet

raken, hebben lichte tot matige symptomen en herstellen zonder opgenomen te hoeven worden.

De meest voorkomende symptomen:

- koorts
- droge hoest
- vermoeidheid

Minder vaak voorkomende symptomen:

- pijn in het lichaam
- keelpijn
- diarree
- bindvliesontsteking
- hoofdpijn
- aangetast smaak- of reukvermogen
- huiduitslag of verkleuring van de vingers of tenen

Aarzel niet om professionele hulp te zoeken als u denkt dat u deze nodig heeft. Een lokale hulpverlener is een goed beginpunt. Ook hulplijnen kunnen steun bieden. Als het u te veel wordt, kunt u ook contact opnemen met een hulpverlener.

### Contactinformatie

GGD Hollands Midden (Leiden)  
 Parmentierweg 49  
 2316 ZV Leiden  
 tel: 088 - 308 30 00  
 tel corona: 085-0782878

[info@ggdhm.nl](mailto:info@ggdhm.nl)

[vragenovercorona@ggdhm.nl](mailto:vragenovercorona@ggdhm.nl)

### Corona TEST locatie

De corona testlocatie in Alphen aan den Rijn bevindt zich aan de Kalkovenweg 7 in Alphen aan den Rijn (ingang Zinkweg). De nieuwe testlocatie is een drive-in.

**En kijk op onze website.**



**23 september hebben we afscheid genomen van Gerry Ploum**

**Gerry, medeoprichter 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 natuurlijken de kleinkinderen vertroetelen.**

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

**Gerry, namens alle gasten, gastvrouwen en bestuur heel erg bedankt voor al die mooie jaren.**

## Kijk eens naar Parkinson TV

ParkinsonTV is een maandelijks online <http://www.parkinsontv.nl/live> uitgezonden live programma (op uw PC of tablet) over de ziekte van Parkinson.

Iedere maand nemen presentator Marten Munneke of presentatrice Marlies van Nimwegen en vaste gast prof. dr. Bas Bloem plaats aan de ParkinsonTV-tafel. Tijdens de uitzending spreken zij samen met een ervaringsdeskundige en een in parkinson gespecialiseerde zorgverlener, over een specifiek thema gerelateerd aan parkinson.

Stel vooraf of tijdens de uitzending via het vragenblok rechts uw vraag over het betreffende thema. Wij doen ons uiterste best deze te beantwoorden. Heeft u een aflevering gemist?

Kijk dan hier terug welke afleveringen u gemist hebt:

[www.parkinsontv.nl/gemist/](http://www.parkinsontv.nl/gemist/)

<http://www.parkinsontv.nl/>

<http://www.parkinsontv.nl/coronavirus-parkinson/gemistdetail>

[www.parkinson-vereniging.nl/corona](http://www.parkinson-vereniging.nl/corona)

## Bestuur en gastvrouwen

- Voorzitter/websites/PR/Nieuwsbrief:
  - Wim Bloemzaad
- Secretaris/penningmeester:
  - Rijk Salentijn
- Programma:
  - Marga Geers
  - Rhea Simon
  - Joost Siereveld
- Documentatie:
  - Marga Geers
- Gastvrouwen:
  - Rina Salentijn
  - Vera Kruidenberg
  - Lucy Berkien
  - Jacqueline Verweij

Informatie:

[info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl)

Website PCA:

[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

Website Vereniging:

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

## DansPark: wekelijkse danslessen in Alphen aan den Rijn



Wij willen u graag informeren over dans- en bewegingslessen in Alphen aan den Rijn voor mensen met een chronische

neurologische) aandoening. Wekelijkse wordt er dansles gegeven voor mensen met de ziekte van Parkinson / MS / reuma.

Daarnaast zijn ook mensen welkom, die om andere redenen behoefte hebben aan een aangepaste les,

bijvoorbeeld door (degeneratieve) spier- of gewrichts-aandoeningen.

De lessen bouwen op de kennis en technieken van o.a. (modern) ballet en dansexpressie. Regelmatig worden

uitstapjes naar andere dansstijlen gemaakt, waardoor de lessen steeds verrassend en gevarieerd zijn. In

deze les wordt specifiek gewerkt aan souplesse, coördinatie, conditie en balans. Maar net zo belangrijk is het

ervaren van het plezier door het samen dansen op met zorg uitgekozen muziek. Het is goed voor je, maar het voelt meer

als een hobby dan als therapie.

Samen met collega's proberen ze zoveel mogelijk bekendheid te geven aan deze

bijzondere lessen om het plezier van dansen binnen ieders

bereik te brengen. Juist ook voor mensen, die wellicht dachten dat dat niet meer

mogelijk was! Wellicht kunnen ze eens langskomen om kennis te

maken en een gratis workshop te verzorgen. Voor meer informatie kunt u

persoonlijk contact met mij opnemen of een kijkje nemen op onze website

<https://danspark.org>

Tot dan(s),

Feline Bentvelzen

[danspark.org](mailto:danspark.org)

[feline@danspark.org](mailto:feline@danspark.org)

06- 122 708 94

## BELLEN BIJ VRAGEN

Neem contact met ons op bij vragen en/of problemen, wij kunnen u raad

geven en/of doorverwijzen naar de juiste personen.

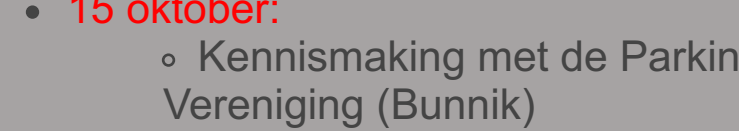
Kijk dus op onze website voor de contactpersonen/bestuur etc.

[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

of mail naar:

[info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl)

## Parkinson Academie



- **15 oktober:**
  - Kennismaking met de Parkinson Vereniging (Bunnik)
- **31 oktober**
  - Basisdag "Wat is Parkinson?" (Breukelen)
- **7 november**
  - Workshop voor volwassen kinderen met Parkinson (ismen) (Bunnik)
- **8 december**
  - Kennismaking met de Parkinson Vereniging (Bunnik)
- **12 december**
  - Workshop Parkinson en werk (Bunnik)



Geen afstand te groot

De Tworby maakt het mogelijk om mensen langer, gezonder, veiliger en duurzamer mobiel te laten zijn.

De Tworby is een module die het mogelijk maakt om vrijwel

iedere fiets om te bouwen tot driewieler. Op deze manier kunnen zij de mobiliteit en zelfredzaamheid van vele mensen verlengen.

Mensen die zich onzeker voelen op een reguliere tweewieler of ondersteuning nodig hebben, hebben baat bij dit product.

Door het achterwiel uit het reguliere frame te halen en een frame met twee wielen onder het huidige frame te monteren kunnen zij

vrijwel iedere fiets ombouwen.

De fabrikant is er van overtuigd dat de Tworby waardevol kan zijn voor (sommige) mensen binnen de Parkinson vereniging.

Meer info ? ga naar website: [www.tworby.nl](http://www.tworby.nl)

Kijk ook naar de flyer [Tworby-Flyer.pdf](#)



**Nieuwe parkinson-uitvoering van de Rollz Motion rollator**

Voor wie er graag op uit gaat, maar soms last heeft van freezing of festinatie, is er nu de Rollz Motion Rhythm. Deze stabiele

rollator helpt u weer in een rustig looppitme te komen met drie cues:

- een laserlijn op de grond stimuleert uw voeten om erover te stappen;

- een ritmische trilling in de handvaten;

- een metronoom geeft het gewenste looppitme aan.

Deze cues stimuleren de inzet van een ritmische loopbeweging en verbeteren ook een verstoord looppatroon.

### App voor individuele voorkeur:

Details zijn instelbaar via een module onder de zitting én via de Rollz Rhythm-app op de smartphone. Samen met uw

therapeut kunt u de instellingen aanpassen: looptempo, lengte van het signaal, volume en uw gewenste combinatie van cues.

Lees meer over de parkinsonrollator op onze [website](#).

Wilt u meer weten, of een afspraak voor een demonstratie maken met de Rollz fysio, geheel volgens de corona-maatregelen?

Bel 020-362 2010 of mail naar [info@rollz.com](mailto:info@rollz.com).

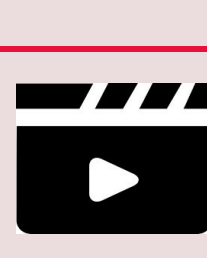
Rollz International BV · Treubweg 51-bg 1112 BA Diemen.



**Parkinson TV**

## Agenda (v.a. 16.00 uur)

- **23 oktober**
  - Ergotherapie & Parkinson
- **27 november**
  - Atypische parkinsonismen
- **18 december**
  - Aanspreekpunt & Parkinson



**WIST U** dat we de presentatie van

23 september op video hebben opgenomen en de video is terug te zien op:

[cafe-nieuws-sep-20](#)



## SAMEN DOEN WE HET



### Onze locatie

**Wijkcentrum Kerk en Zanen**

De Oude Wereld 51-59  
 2408 NV Alphen a/d Rijn

Zaal open 13:30 uur,  
 Start progr. 14.00 uur

gratis parkeren

### Parkinson Café Alphen

[info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl)

info: **0172 43 49 75**

Bezoek onze website

[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

*Wij zijn er voor U !*

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl) toe aan uw adresboek.



**Laposta**