

Parkinson Café Alphen

Alphen aan den Rijn e.o.

Woensdag 27 november 2019

Parkinson Café Alphen is er weer op:

Woensdag 27 november 2019
14:00 uur

In wijkcentrum Kerk en Zanen
DE OUDE WERELD 51 – 59
2408 NV Alphen aan den Rijn



Het onderwerp is:

Ritmische percussie workshop

Tijdens deze bijeenkomst gaan we letterlijk samen aan de slag. In een kring gaan we ieder met een klein slaginstrument, muziek maken. Door de beat, het ritme krijgen de hersenen een prikkel om tot bewegen aan te zetten. Menigeen zal ondervonden hebben dat het lopen op ritme veel gemakkelijker gaat.

Vooraf Parkinsonpatiënten kunnen baat hebben bij het dragen van een oortelefoon die ritmische muziek of beats laten horen. Kortom de beat van de drum kan u helpen gemakkelijker te bewegen en is nog leuk ook. Iedereen kan deelnemen op eigen manier en naar eigen mogelijkheden. Voor iedereen, ongeacht de ernst van de klachten, is er een plaatsje in de groep en een geschikt instrument.

[Kijk voor meer informatie op onze website](#)

Toegang is **gratis**
14:00 uur

WIJKCENTRUM KERK EN ZANEN
DE OUDE WERELD 51-59
ALPHEN AAN DEN RIJN

Terugblik op 23 oktober

2408 NV Alphen aan den Rijn om 14:00 uur
In wijkcentrum Kerk en Zanen DE OUDE WERELD 51 – 59

Het onderwerp was:

Dynamische Stoelgymnastiek met muziek

(door Wendolijn Sluis)

Wederom een geweldige opkomst met vele nieuwe gezichten en we telden z'n 30 gasten waaronder 7 nieuwe, SUPER gewoon.

Dynamische Stoelgym wordt gegeven voor senioren, die nog fit zijn en actief willen deelnemen aan een bewegingsles. Wanneer het niet meer goed viot met de 'normale' gym, is Dynamische Stoelgym ideaal om de soepelheid van spieren en gewrichten optimaal te onderhouden.

Bij stoelgym zelf wordt niet alleen aan uithoudingsvermogen, beweeglijkheid, lenigheid en kracht gedaan , maar ook aan lichaamsbesef; hoe kan ik het beste bewegen, vertrouwen krijgen in de mogelijkheden van mijn lichaam en dus ook de grenzen leren onderkennen.

Ook leren om met een pijnlijk lichaam zo ontspannen mogelijk te bewegen. De oefeningen die tijdens de lessen uitgeoefend worden, kunnen thuis worden herhaald. Ze krijgen daardoor een routinematiger en natuurlijker karakter, waardoor het effect optimaal is.

Uiteindelijk gaat het in de les ook om veel plezier maken, lachen met elkaar, vergeten dat bewegen moeilijker gaat.

Kijk hier voor wat oefeningen die u gewoon thuis kan doen:
PCA lijfbeweging

Lees op onze website het verslag:
<https://www.parkinsoncafealphen.nl/cafe-nieuws-okt-19/>

Onze gegevens

Onze website wordt dagelijks bijgehouden en geeft veel informatie over onze bijeenkomst(en), tevens van vanaf de oprichting (de terugblik) van een bepaalde maand bekijken.

Website:

www.parkinsoncafealphen.nl

Informatie vragen:

[www.parkinsoncafealphen.nl/info](mailto:info@parkinsoncafealphenaanalphen.nl)

ons eMailadres is:

info@parkinsoncafealphenaanalphen.nl

U mag ook bellen:

0172 43 31 24
0172 42 62 39

Locatie/aanvang

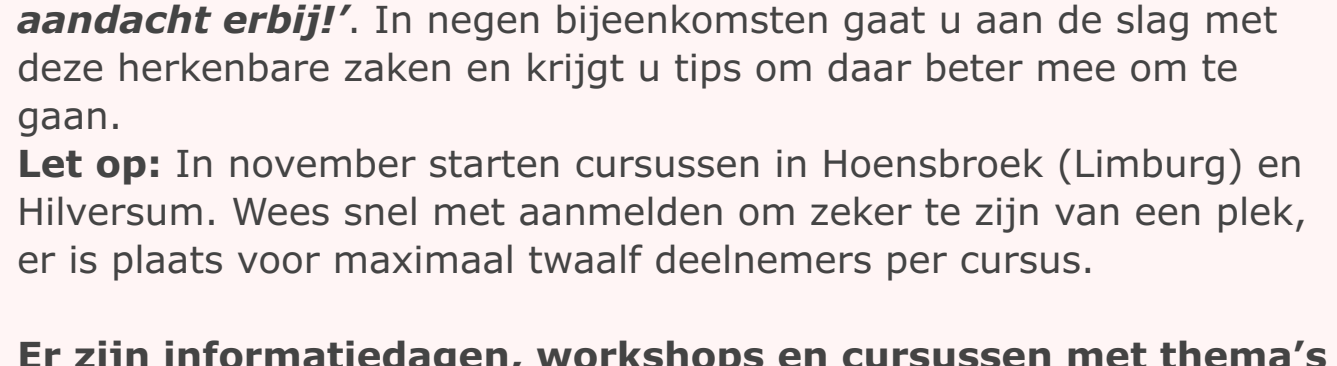
- **Locatie**
 - Wijkcentrum Kerk en Zanen
 - de Oude Wereld 51-59
 - 2408 NV Alphen aan den Rijn
 - gratis parkeerruimte

Tijd:

- Inloop 13:30 uur
- start: 14:00 - 18:30 uur

Entree:

- Toegang is gratis
- drankjes voor eigen rekening



Parkinson Academy

De Parkinson Academie biedt een breed scala aan informatiedagen, workshops en cursussen voor parkinson(ismen) patiënten, partners/mantelzorgers en overige belangstellenden.

Negen bijeenkomsten om te leren omgaan met veranderingen in het denken

Mensen met parkinson of een vorm van parkinsonisme, krijgen vaak te maken met veranderingen in het denken. Schakelen gaat niet meer zo snel als vroeger, overzicht houden lukt minder goed en het denken wordt trager.

Merkt u dat ook? Volg dan de cursus **'Parkinson? Houd je aandacht erbij'**. In negen bijeenkomsten gaat u aan de slag met deze herkenbare zaken en krijgt u tips om daar beter mee om te gaan.

Let op: In november starten cursussen in Hoensbroek (Limburg) en Hilversum. Wees snel met aanmelden om zeker te zijn van een plek, er is plaats voor maximaal twaalf deelnemers per cursus.

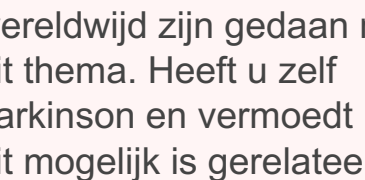
Er zijn informatiedagen, workshops en cursussen met thema's als:

- **16 november 2019**
Cursus "Parkinson? Houd zelf de regie!" te Munstergeleen. 2 bijeenkomsten
- **18 november 2019**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij" " te Hilversum. 9 wekelijkse bijeenkomsten
- **7 december 2019**
Workshop Parkinson en Werk" " te Utrecht
- **10 december 2019**
Maak kennis met de Parkinson Vereniging (voor nieuwe leden) " te Bunnik
- **22 januari 2020**
Workshop "Parkinson(ismen) en de naasten" te Etten-Leur.
- **22 januari 2020**
Workshop "Parkinson(ismen) en de naasten" te Zwolle.
- **4 februari 2020**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij" te Venray 9 wekelijkse bijeenkomsten.
- **6 februari 2020**
Workshop "Parkinson(ismen) en de naasten" te Bunnik.
- **12 februari 2020**
Workshop "Parkinson(ismen) en de naasten" te Gouda.

www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-academie

Voor brochures en leaflets, kijk eens op:

www.parkinson-vereniging.nl/overig/informatiemateriaal/brochures



o Zembla over verband tussen parkinson en landbouwgif

Na een eerdere ZEMBLA-uitzending over de risico's van landbouwgif voor de gezondheid stond de uitzending van donderdag 19 september geheel in het teken van het mogelijke verband tussen het ontstaan van de ziekte van Parkinson en de blootstelling aan landbouwgif.

Een aantal leden van de Parkinson Advies Raad maakt een inventarisatie van wetenschappelijke studies die wereldwijd zijn gedaan naar dit thema. Heeft u zelf parkinson en vermoedt u dat dit mogelijk is gerelateerd aan het gebruik van bestrijdingsmiddelen? Meldt u dit dan per e-mail: onderzoek@parkinson-vereniging.nl.

o LUMC zoekt voor onderzoek deelnemers in de buurt van Leiden

Dit onderzoek is opgezet door onderzoekers van het Leids Universitair Medisch Centrum, in samenwerking met onderzoekers van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Het doel van dit onderzoek is uitzoeken of een 'augmented reality' gebruikt zou kunnen worden als hulpmiddel voor het verlichten van 'freezing' bij mensen met de ziekte van Parkinson.

o Medicijntekorten voorlopig niet weg, maatregelen nodig

Het tekort aan bepaalde soorten medicijnen dreigt te verduubbelen. Apotheken moeten steeds vaker nee verkopen of patiënten een alternatief geneesmiddel meegeven. Minister Bruinls voor Medische Zorg waarschuwt dat dit voorlopig de realiteit zal zijn. Bruins: "Steeds meer mensen in de wereld hebben toegang tot medicijnen. Dat is op zichzelf heel goed, maar het levert problemen op als je voor een bepaald geneesmiddel maar een of twee producenten hebt." Ook nemen de kwaliteitseisen toe en worden eisen strenger waardoor producenten niet kunnen leveren.

o Aandacht voor de naasten van mensen met parkinson

Parkinson heeft u nooit alleen, uw omgeving krijgt er ook mee te maken. Bent u naaste van, of zorgt u regelmatig voor iemand met de ziekte van parkinson of een parkinsonisme? Dan heeft u wellicht de behoefte om eens met anderen te praten over dingen die u tegenkomt in het dagelijks leven.

Speciaal voor u hebben we de workshop voor naasten ontwikkeld. Interactief met een kleine groep, zodat iedereen aandacht krijgt. Houd onze website in de gaten voor data en locaties, binnenkort ook in Utrecht, Zwolle, en in meer plaatsen. Heel graag willen we de workshop ook verzorgen in de provincies Groningen, Friesland, Drenthe, Brabant, Limburg, Zeeland, maar daar hebben we nog niet voldoende trainers. Woont u daar en bent of kent u iemand die zelf geen parkinson heeft, en dat voor ons als vrijwilliger zou kunnen doen? Stuur een bericht naar coby@parkinson-vereniging.nl voor meer informatie.

o Campagne over de hersenen

De Parkinson Vereniging heeft recent medewerking verleend aan de eerste campagne over de hersenen. Deze werd op 18 september 2019 verspreid in de Telegraaf. Ook zijn de artikelen online te vinden op de website Planet Health. Voor de campagne werd Jan Dinnessen geïnterviewd, hij is lid van de vereniging en zelf op jonge leeftijd gediagnosticeerd.

Kijk op www.https://www.parkinson-vereniging.nl

Ons programma 2019

27 november:

- Ritmische percussie workshop in een drumcirkel. Ritme laat de mens met Parkinson gemakkelijker met plezier bewegen. (door Hans Steenhakker)

11 december:

- Kerst theater: "De Juf, de Bakker en de Dominee".

Voorlopig jaarplan 2020

(Versie 25-09-2019)

- **22 januari** Diëtiste Marjolein Ghijsen : Obstatie en voeding
- **26 februari** Schrijfster Josca Bras: over haar "Parkinson Doe Boek" Over leven met kracht en compassie.
- **25 Maart** Paasdecoratie maken en kuikens ter plaatse met Info hierover.
- **22 april** GZ psycholoog Eva Huiskamp: "Parkinson, je lijf de baas" of Marjan Corbeek over angst en depressie.
- **27 mei** In gesprek met elkaar. Mantelzorgers met elkaar. Mensen met Parkinson met elkaar.
- **24 juni** Tandarts Jongejan. Geriatrisch tandarts.
- **22 juli** ----- Vakantie
- **26 augustus** Verkeersregels: Ofrissen en opdoen van nieuwe verkeerskennis.
- **23 september** Apotheker Anke van der Salm: Zin en onzin van vitamines
- **28 oktober** VUmc Henk Berendse en Odile vd Heuvel of Dr Doorlag vragen: Slaapproblemen.
- **25 november** Ontspanningsoefeningen door Yvonne vd Kroft fysiotherapeute.
- **16 december** Koor (muziek-school) of Terugspeeltheater

Overzicht van geplande landelijke Parkinson Vereniging bijeenkomsten

dinsdag 5 november 2019 van 09:30 uur tot 16:00 uur

• **Verwendag voor partners/mantelzorgers**
De Extra Verwendag van 2019 voor partners/mantelzorgers wordt u aangeboden door Stichting Elise Mathilde Fonds.

zaterdag 16 november 2019 van 10:30 uur tot 15:30 uur

• **Algemene Ledenvergadering 16 november 2019**

Agenda:

1. Vanaf 10.30 uur: Ontvangst
- 11.00 uur: Opening door de voorzitter, de heer Jan Lantink
- 11.05 – 12.00 uur: Parkinson op Maat; een presentatie door projectmanager Tessa van de Zande, over de ontwikkelingen binnen dit in 2017 in het Radboudumc te Nijmegen gestarte project, waaraan inmiddels 390 mensen met parkinson deelnemen.
- 12.00 – 13.00 uur: Lunchpauze
Tijdens de pauze is er gelegenheid om met elkaar in gesprek te gaan (bestuur, leden, onderzoekers, patiëntonderzoekers en leden van commissies, werk- en projectgroepen).
- 13.00 uur: Het formele deel van de vergadering

2. Notulen Algemene Ledenvergadering 28 mei 2019

3. Bespreken en goedkeuren strategisch meerjarenbeleidsplan 2020 – 2023

4. Uitvoering beleid en activiteiten 2020: Jaarplan 2020 & Begroting 2020

5. Samenstelling bestuur

6. Aftredend en herkiesbaar: de heer R.W. Ronkes, vicevoorzitter en secretaris

7. Aftredend en herkiesbaar: de heer K. Gilissen, algemeen bestuurslid

8. Wat verder ter tafel komt

• 14.30 uur: Propark; een presentatie door onderzoekscördinator Lisette Charbonnier, over dit binnenkort in het Leids Universitair Medisch Centrum te starten project, waarvoor in de eerste drie jaar 1.250 mensen met parkinson worden gewonnen.

• 15.30 uur: Sluiting en na afloop een hapje en drankje.

In verband met de organisatie vragen wij u vriendelijk zich vooraf aan te melden.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/k/n228/meeting2/details/113/algemene-ledenvergadering-16-november-2019#.XbSOH-gzaUk>



Parkinson TV

Parkinson TV op uw PC

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 Nijmegen 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/

• Muziek & Parkinson

Uitzending: **21 maart 2019, (u kunt terug kijken)**

Tijd: 16.00 uur

• Wereld Parkinson Dag

Uitzending: **11 april 2019, (u kunt terug kijken)**

Tijd: 11.00 uur

• Huisarts & Parkinson

Uitzending: **31 mei 2019, (u kunt terug kijken)**

Tijd: 16.00 uur

• Stress & Parkinson

Uitzending: **21 juni 2019, (u kunt terug kijken)**

Tijd: 16.00 uur

• Zorg & Parkinson

Uitzending: **27 september 2019, (u kunt terug kijken)**

Tijd: 16.00 uur

• Slikstoornissen & Parkinson

Uitzending: **25 oktober 2019, (u kunt terug kijken)**

Tijd: 16.00 uur

• Onderzoek & Parkinson

Uitzending: **22 november 2019,**

Tijd: 16.00 uur

• Betekenisvol leven & Parkinson

Uitzending: **20 december 2019,**

Tijd: 16.00 uur

Parkinson Café Alphen
(Alphen aan den Rijn e.o.)

Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief:

- Wim Bloemzaad

Secretaris/penningmeester:

- Rijk Salentijn
- Gerry Ploum
- Marga Geers
- Rhea Simon

Documentatie:

- Marga Geers

Gastvrouwen:

- Tomo Verwegen
- Rina Salentijn
- Vera Kruidenberg
- Lucy Berkien

Informatie:
info@parkinsoncafealphenaanalphen.nl

Website:
www.parkinsoncafealphen.nl

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.

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

