

Parkinson Café Alphen

Alphen aan den Rijn e.o.

Woensdag 23 oktober 2019

Parkinson Café Alphen is er weer op:

**Woensdag 23 oktober 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.

Vooral 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 25 september

De onderwerpen waren:

Feestelijke en inhoudelijke bijeenkomst 5 jarig bestaan PCA.

Met toespraak door

- **Wethouder Han de Jager**
- **Carla Aalderink (directeur vereniging)**

Valpreventie door

- **Martine Ruitenbergh**
- **Marjolein Ghijzen**
- **Ramona Pereira**
- **Agnes Langevoort**

5-jarig bestaan van het Alphen's Parkinsoncafé feestelijk gevierd.

Elke 4e woensdag van de maand wordt er een bijeenkomst georganiseerd voor mensen met Parkinson, hun partners en andere belangstellenden in het Wijkcentrum Kerk en Zanen. Dat dit al 5 jaar plaatsvindt en helemaal georganiseerd door vrijwilligers is wel een reden om een feestje te vieren.

De opkomst van 85 mensen was geweldig. De zaal was mooi versierd met ballonnen. Er waren lekkere gebakjes en er werd met elkaar geïmproviseerd met een feestelijk drankje. De sfeer zat er al meteen goed in. De aanwezigheid van wethouder Han de Jager en vertegenwoordigers van de Parkinson vereniging zoals de voorzitter Carla Aalderink en Miriam Leenders gaf wel aan hoe ook zij ons café ondersteunen.

Het thema van deze middag was: de valpreventie. Vier verschillende zorgverleners zoals een apotheker, diëtiste, fysiotherapeut en ergotherapeut gaven informatie en tips om "het vallen" zoveel mogelijk te voorkomen. Uit reacties bleek dat de bezoekers deze presentaties zeer waardeerden.

Na afloop bleef iedereen nog gezellig met elkaar napraten onder het genot van een hapje en drankje. Kortom ons doel is bereikt nl. feest vieren, informatie geven en contact met elkaar leggen. Dankzij onze sponsors is deze feestelijke middag mede mogelijk gemaakt.

Lees op onze website het verslag:

<https://www.parkinsoncafealphen.nl/cafe-nieuws-sep19/>

Onze gegevens

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

• Website:

www.parkinsoncafealphen.nl

• Informatie vragen:

www.parkinsoncafealphen.nl/info

• 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 parkeerterrein

• Tijd:

- Inloop 13:30 uur
- start: 14:00 - 16:30 uur

• Entree:

- Toegang is gratis
- drankjes voor eigen rekening

Parkinson's Academy

De Parkinson Academie biedt een breed scala aan informatiedagen, workshops en cursussen voor parkinson(ismen) patiënten, partners/mantelzorgers en overige belangstellenden. Er zijn informatiedagen, workshops en cursussen met thema's als:

• 5 oktober 2019

Basisdag "Wat is Parkinsonismen?" te Sneek.

• 10 oktober 2019

Workshop "Parkinson(ismen) en de naasten" te Bunnik.

• 9 november 2019

Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij" " te Hoensbroek. 9

wekelijkse zaterdag bijeenkomsten

• 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

• 4 februari 2019

Cursus "arkinson? Houd je aandacht erbij" " te Venray 9 wekelijkse bijeenkomsten.

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 bril' 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 Bruins van 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 een 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

Programma

Ons programma 2019

We geven voor de laatste maanden van het jaar alvast ons programma, welke altijd gewijzigd en aangepast kan worden.

• 23 oktober:

- Dynamische Stoelgymnastiek met muziek (door *Marijke Weimar*)

• 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 Ghijzen : Obstipatie en voeding
- 26 februari Schrijfster Josca Bos: over haar "Parkinson Doe Boek" Over leven met kracht en compassie.
- 25 Maart Paasdecoratie maken en kuiken 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: Ophissen 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-schoon) of Terugspeeltheater



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) met 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/

• 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,**

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

Programma:

- 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.

