

Parkinson Café Alphen

5 jaar
25 september 2019



Woensdag 25 september 2019

Parkinson Café Alphen is er weer op:

Woensdag 25 september 2019
14:00 uur

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



Feestelijke en inhoudelijke bijeenkomst:

- **5 jarig bestaan met toespraak Burgemeester Liesbeth Spies**
- **Valpreventie door Ramona Pereira en Agnes Langevoort**

Parkinson Café Alphen bestaat 24 september 2019 5 jaar en vieren dat op 25 september. Nu dus even een snelle terugblik op 5 fantastische jaren vol zoetheit. We delen 25 september een gave verjaardagstaart met jullie. En die Parkinson Café middag is het natuurlijk ook feest. Onder het motto 'wie jarig is trakteert' hebben wij een onwijze gave Parkinson Café bijeenkomst geregeld voor jullie!

We hebben onder andere Fysiotherapeute Ramona Pereira en Ergotherapeut Agnes Langevoort die Valpreventie bij mensen met de Ziekte van Parkinson presenteren. Tevens houdt Burgemeester Liesbeth Spies een korte toespraak. Hapjes en drankjes zijn vanmiddag gratis en u krijgt een leuke attentie mee naar huis om samen met ons dit heugelijke feit te vieren. Voordat het zover is willen we graag even van dit 'Oscar momentje' gebruiken maken. Gewoon, even wat dingen vertellen over de afgelopen 5 jaar en mensen bedanken.

In maart 2013 was het Lenie Dingemans die samen met Heleen Treffers het initiatief nam om mensen met de ziekte van Parkinson een platform te geven. Er was vanaf maart 2013 tot september 2014 veel gesproken op welke manier dit het beste tot succes zou kunnen leiden, Gerry Ploum, Hans Berkien, Lenie Dingemans, Heleen en Martin Treffers werkten de plannen uit.

De eerste bijeenkomst was op 24 september 2014 en de middag werd druk bezocht door 80 personen. Nadien is er iedere maand op de vierde woensdag een bijeenkomst geweest. Uiteenlopende onderwerpen komen er aan de orde met een gemiddelde opkomst van 40 tot 50 personen.

Parkinson Café Alphen heeft 61 middagen en uitjes en vele festiviteiten, w.o. varen, lunch en sociaal contacten onderhouden, georganiseerd.

Wij noemen even een paar namen, doch er waren er zoveel, b.v. Ad Noud en Anne vd Plas (neurologen), goeroes op het Parkinson-gebied hebben, onze bezoekers vele malen informatie over de ziekte verstrekt. Maar ook fysiotherapeuten, tandartsen, ergotherapeuten, bewegingstherapeuten, artsen voor medicijn gebruik, en muziektherapeuten. Uiteraard werd er in zomermaanden iets luchtigs gepresenteerd met spelletjes en met kerst show en dans, waar ook een toneelstukken van Hans Holtslag werden gegeven.

In de loop der jaren zijn veel medewerkers afgegaan, Martin Treffers en Hans Berkien overleden veel te vroeg, Lenny Dingemans en Heleen Treffers verlieten ons i.v.m. hun privé situatie, maar alles werd heel snel weer ingevuld door andere enthousiaste vrijwilligers. Ook veel onze gasten hebben we moeten missen, te veel om op te noemen. Onze gedachten gaan naar hun nabestaanden.

Diegene die Parkinson Café Alphen opgezet verdienen een pluim, want dit was de basis tot het succes en uiteraard het huidige bestuur en gastvrouwen die het iedere keer weer mogelijk maken dat iedereen zo ontspannen kan zitten.

[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 28 augustus

Afgelopen 28 augustus hadden we een zeer druk bezochte bijeenkomst.

Het onderwerp sprak veel mensen aan:

Informatie over de meest gebruikte medicatie bij de Ziekte van Parkinson

gepresenteerd door:

Paulien Doorlag (neurolog)

Een ontzettend goede opkomst van een kleine 70 gasten waren naar Wijkcentrum Kerk en Zanen getrokken om Paulien Doorlag haar verhaal aan te horen. Zij vertelde het in een voor iedereen begrijpelijke taal zodat de aandacht bijzonder was en er zelf geen pauze werd ingelast.

Onze hersenen, ruggenmerg, spieren en zenuwen zijn verantwoordelijk voor veel processen in ons lichaam, zoals bewegingen, waarnemingen, gedrag, spraak en bewustzijn. Problemen in die gebieden kunnen dan ook grote gevolgen hebben voor uw leven of dat van iemand in uw omgeving.

Wanneer u neurologische klachten heeft, kunt u op de afdeling Neurologie terecht voor onderzoek, behandeling en begeleiding. De neurologen zijn ervaren in het onderzoeken en behandelen van alle neurologische ziekten. Daarnaast heeft iedere arts nog enkele aandachtsgebieden waarin hij of zij zich verder heeft bekwaamd.

Dr Doorlag is momenteel werkzaam als chef de Clinique op de afdeling Neurologie in het Alrijne ziekenhuis Leiderdorp. Zij heeft de supervisie over de afdeling Neurologie en de Spoedeisende Hulp. Daarnaast werkt ze op de polikliniek Neurologie in Leiderdorp en Alphen a/d Rijn. Hier participeert Dr Doorlag onder andere in de multidisciplinaire geheugenpoli.

Deze middag gaf Dr Doorlag de gasten informatie over veel gebruikte medicatie bij de Ziekte van Parkinson en alle vragen werden op haar gebruikelijke wijze (zeer begrijpelijke taal) beantwoord.

Lees op onze website het verslag:

<https://www.parkinsoncafealphen.nl/cafe-nieuws-aug-19/>

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](mailto:info@parkinsoncafealphen.nl)

• ons eMailadres is:

info@parkinsoncafealphenaanndenrjn.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 - 16:30 uur

• Entree:

• Toegang is gratis

• drankjes en hapjes dit keer gratis.



Parkinson Academy

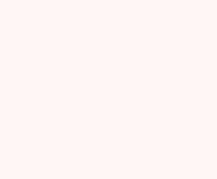
De Parkinson Academie biedt een breed scala aan informatiedagen, workshops en cursussen voor parkinson (ismen) patiënten, partners/mantelzorgers en overige belangstellenden. Er zijn informatiedagen, workshops en cursussen met thema's als:

- **12 september 2019**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij!" te Dordrecht - 9 wekelijkse middag bijeenkomsten
- **14 september 2019**
Basisdag "Wat is Parkinson?" te Breukelen.
- **18 september 2019**
Workshop "Parkinson(ismen) en de naasten" te Den Haag
- **19 september 2019**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij!" te Zaandam - 9 wekelijkse bijeenkomsten
- **21 september 2019**
Workshop "Parkinson en Werk" in Utrecht
- **24 september 2019**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij!" te Bunnik - 9 wekelijkse bijeenkomsten Bunnik
- **24 september 2019**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij!" te Leiden - 9 wekelijkse avond bijeenkomsten
- **30 september 2019**
Cursus "Parkinson? Houd je aandacht erbij!" te Amstelveen - 9 wekelijkse bijeenkomsten
- **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 Gesprekshulp voor late fase van ziekte van Parkinson

Praten over de late fase van de ziekte van Parkinson of het levensende is niet makkelijk. Zowel mensen met parkinson, hun naasten als zorgverleners vinden het vaak een moeilijk onderwerp. Maar het is wel heel belangrijk, om daarmee de juiste zorg te bieden die past bij de wensen en behoeften. De recent ontwikkelde gesprekshulp voor de late fase van de ziekte van Parkinson bestaat uit informatie en voorbeeldvragen waarmee mensen met parkinson en hun naasten het gesprek met elkaar en met hun zorgverleners kunnen aangaan. U kunt de gesprekshulp downloaden van de website van de Parkinson Vereniging.

o Basisdag 'Wat zijn parkinsonismen?'

Zaterdag 5 oktober 2019 wordt de basisdag 'Wat zijn parkinsonismen?' gehouden. Deze bijeenkomst is speciaal bedoeld voor mensen met een vorm van parkinsonismen. Partners, mantelzorgers, kinderen en ook familie en vrienden zijn van harte welkom. De bijeenkomst vindt plaats vanaf 10.30 uur in het Van der Valk Hotel in Sneek. Dr. Barbera van Harten, werkzaam als neuroloog in het Medisch Centrum Leeuwarden, vertelt over verschillende parkinsonismen, symptomen, behandelingen en er is uiteraard volop ruimte om vragen te kunnen stellen.

o De Werkgroep aanvullende Therapieën zoekt versterking!

De afgelopen jaren waren productieve jaren voor de Werkgroep Aanvullende Therapieën (WAT). Er staan nu informatieve artikelen over zo'n 20 verschillende aanvullende therapieën op de website van de vereniging. Niet alleen over mind-body therapieën maar ook over acupunctuur en natuurgeneeskunde. De WAT is op zoek naar nieuwe leden.

o Oproep voor Patiënten VolgProgramma

Tijdens het tweede jaar van hun opleiding tot arts krijgen de studenten een onderwijs onderdeel dat het Patiënten VolgProgramma (PVP) wordt genoemd. Tijdens dit PVP onderdeel is het de bedoeling om de studenten te leren wat het betekent om chronisch ziek te zijn. Met deze oproep willen wij u vragen mee te werken aan het onderwijs van studenten geneeskunde aan de universiteit Utrecht.

o Wissel ervaringen en tips uit in de community!

De community op de website biedt leden van de Parkinson Vereniging de gelegenheid elkaar te ontmoeten en ervaringen, vragen en tips uit te wisselen. Er zijn communitykanalen over verschillende onderwerpen en voor diverse doelgroepen. Als lid van de vereniging kunt u, als u bent ingelogd, op de website zelf kiezen welke hiervan voor u van betekenis kunnen zijn.

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

Ons programma 2019

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

- **25 september:**
PARKINSON CAFÉ Alphen bestaat 5 jaar. (toespraak burgemeester *Liesbeth Spies*)
Valpreventie bij mensen met de Ziekte van Parkinson. (door *Ramona Pereira* (Fysiotherapeute) en *Agnes Langevoort* (Ergotherapeute))
- **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".
Voor het programma 2020 zijn Gerry, Marga en Rhea druk bezig de spreks vast te leggen. De eerst volgende nieuwsbrief hopen we het programma te kunnen publiceren.

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.

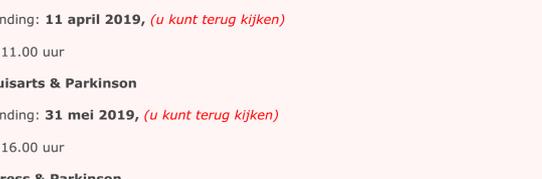
Iedere maand nemen presentator Marten Munneke of presentatrice Marlies van Nimwegen en vaste gast prof. dr. Bas Bloemr plaats aan de ParkinsonTV-tafel. Tijdens de uitzending spreken zij, samen met een ervaringsdeskundige en een in parkinson gespecialiseerde zorgverlener, over een specifiek thema gerelateerd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

Stel vooraf of tijdens de uitzending via het vragenblok rechts u 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,**
Tijd: 16.00 uur
- **Silkstoornissen & 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



Mantelzorg Compliment...vraag het aan !

Heeft u iemand in uw familie, vrienden- of kennissenkring die langdurig en onbetaald zorg aan u verleent? Dan kunt u uw mantelzorg bedanken met een **mantelzorgcompliment** van **€ 200**. U vraagt dit bij de gemeente aan.

Goed om te weten:

U ontvangt het mantelzorgcompliment per post thuis. Zo kunt u het compliment zelf aan uw mantelzorg overhandigen. De mantelzorg krijgt er ook uitleg bij over hoe de **€ 200** verzilverd kan worden.

Vraag het mantelzorgcompliment **vóór 1 oktober 2019** aan. Daarna kunnen wij geen aanvragen meer in behandeling nemen.

Vermeld op uw aanvraag:

voorletters, achternaam en adres mantelzorgverlener, de relatie die u met de mantelzorg heeft, bijvoorbeeld familie, buurvrouw/buurman of vriend/vriendin

het aantal uren per week (minimaal 8 uur) gedurende welke periode (minimaal 3 aaneengesloten maanden) de mantelzorg is verricht met welke zorg uw mantelzorgverlener u ondersteunt

naam en telefoonnummer van een referentie bij wie wij eventueel kunnen navragen, bijvoorbeeld uw huisarts, wijkverpleegkundige, familielid of goede bekende.

U logt in met DigiD.

KIJK op deze site van de gemeente voor uw aanvraag !

<https://www.alphenaandenrjn.nl/College/Onderscheidingen/Mantelzorgcompliment>

- **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 Kruijdenberg
Lucy Berkien

Informatie:
info@parkinsoncafealphenaanndenrjn.nl

Website:
www.parkinsoncafealphen.nl

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

Tedere 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@parkinsoncafealphenaanndenrjn.nl toe aan uw adresboek.

