



PARKINSONISME

CAFÉ Alphen aan den Rijn



**We halen de
lente in huis**

20 april 14:00 uur

(1 week eerder i.v.m. Koningsdag)

haalt **Parkinson Café Alphen**

De Lente in huis

in

Buurthuis Kerk en Zanen



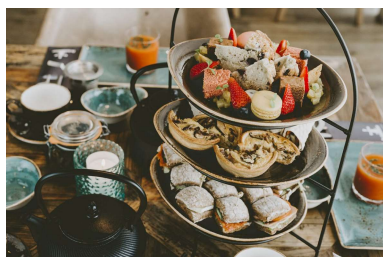
**Stepwise,
we doen
het samen**

Stepwise

Uitleg hoe wij allen kunnen bijdragen
via een Video en Bas Bloem

Hightea

De lang uitgestelde Hightea gaan we nu
uitvoeren, althans nuttigen.



**Heerlijke
GRATIS
HighTea**

Parkinson Games Zuid Holland

Parkinson games voor iedereen met de
Ziekte van Parkinson en hun/haar
mantelzorger (niets moet, alles mag)

De Lente

Een verrassende uitleg over de lente met als motto "Het kip of het ei"

Heeft u nog vragen, bel of mail dan gerust:

info@parkinsoncafealphenaaandenrijn.nl

of

06 15 88 42 21



**Parkinson
Games Zuid
Holland,
in Rijswijk**



PARKINSONISME
CAFÉ Alphen aan den Rijn

**Hierbij een beschrijving over de
onderwerpen van 20 april**

1) STEPWISE:

- We geven een uitleg wat Stepwise inhoud en laten 2 video's zien:
De eerste video (5 min) is een presentatie van onderzoeker Sabine Schootemeijer over bewegen bij Parkinson en het STEPWISE onderzoek.
De tweede video (4 min) is een oproep van prof. dr. Bas Bloem en Sabine Schootemeijer voor deelnemers aan de STEPWISE studie.

Wat houdt het project in? Het doel van de STEPWISE studie is ervoor zorgen dat mensen met de ziekte van Parkinson meer gaan bewegen. Dit willen de onderzoekers bereiken met behulp van een motiverende app op de mobiele telefoon. In eerdere fases van deze studie is de motiverende app samen met mensen met Parkinson ontwikkeld en is de app door een kleine groep mensen met Parkinson uitgetest. Het onderzoek bevindt zich nu in

de laatste fase. In deze fase wordt gekeken of de app een grote groep mensen met de ziekte van Parkinson kan helpen om gedurende één jaar meer te bewegen.

2) High Tea: De uitgestelde **High Tea** komt er nu aan.

- Er worden lekkere hapjes, hartig, zoet, wat maar bij een HighTea hoort, natuurlijk krijgt u thee/koffie of frisdrank.

3) De lente:

- We gaan **de lente in huis** halen met vele verrassingen

Extra:

- Tevens vertellen wij u over de Parkinson Games waar u aan mee kunt doen.



Parkinson Café *Alphen* gaf op:

23 maart om 14.00 uur in **Buurthuis Kerk en Zanen** een presentatie over:

Ergotherapie voor mensen met Parkinson

(Ergotherapeuten Agnes Langevoort en Astrid Rombout)

en

Hulpmiddelen voor mensen met Parkinson

(Bianca Vos en Femke de Louw, medewerksters Vegro)

Ondanks het prachtige weer was er toch een redelijk gevulde zaal (we telden zo'n 30 personen) waar Agnes en Astrid heel veel voorkomende problemen behandelden en wat je allemaal vergoed kan krijgen.

Wat doet een ergotherapeut?

Een ergotherapeut helpt mensen die – door lichamelijke of psychische beperkingen – problemen hebben bij het uitvoeren van hun dagelijkse handelingen. De ergotherapeut kijkt samen wat de cliënt belangrijk vindt en zoekt naar mogelijkheden en aanpassingen. Vervolgens wordt samen met de cliënt een plan op maat opgesteld. De ergotherapeut adviseert, traint, coacht en geeft voorlichting om de praktische belemmeringen zoveel mogelijk te verminderen. De behandeling kan plaatsvinden op de ergotherapiepraktijk of op een plek waar de problemen zich voordoen, bijvoorbeeld thuis of op het werk, school of in de sportclub.

De ergotherapeut is er voor iedereen: kinderen, volwassenen en ouderen. Daarnaast kan een ergotherapeut ook mantelzorgers voorlichten over hoe zij op een duurzame manier voor hun naasten én zichzelf kunnen zorgen. Indien nodig werkt een ergotherapeut samen met andere zorgverleners, zoals de (huis)arts, thuiszorg, fysiotherapeut, etc.

Wanneer kunt u een ergotherapeut inschakelen?

Als u moeite heeft met het uitvoeren van uw dagelijkse handelingen, dan kunt u een ergotherapeut inschakelen. Dit kan gaan om het huishouden, uw persoonlijke verzorging maar ook het uitvoeren van uw werk, studie of hobby's. Ergotherapie is gericht op het bevorderen of herstellen van zelfredzaamheid. De ergotherapeut leert u hoe u een activiteit anders uit kunt voeren óf een hulpmiddel kunt gebruiken zodat u zoveel mogelijk activiteiten weer (zelf) kunt uitvoeren.

Het werkveld van een ergotherapeut is heel breed. Werkgebieden van een ergotherapeut zijn o.a.:

- Zelfzorg en zelfredzaamheid (wassen, aankleden, eten en maaltijdbereiding)
- Revalidatie (thuis)
- Woning- en/of werkplekaanpassing
- Valpreventie
- Dementie
- Ziekte van Parkinson
- Gebruik van hulpmiddelen en training met scootmobiel, rolstoel of rollator
- Omgaan met beperkingen en vermoeidheid/energiemanagement
- Aandacht en geheugen
- Uitvoeren van hobby of sport
- Lichamelijke en mentale werkbelasting
- Advies over en aanvraag van hulpmiddelen

Bianca en Femke demonstreerden de nieuwste hulpmiddelen en zeker de rollator met alle snuffjes waar de mensen met de Ziekte van Parkinson tegen aan lopen.

Vegro heeft een ruim aanbod aan hulpmiddelen voor bij het eten en drinken, maar ook aangepast bestek voor mensen met bijvoorbeeld Parkinson, reuma, artrose of alzheimer. Daarnaast heeft Vegro een ruim aanbod aan keukengerei, zoals snijplanken met zuignappen, verschillende openers en pannenhouders.

Dit was GEEN commercieel praatje maar geven u alleen een indruk welke hulpmiddelen u kan gebruiken door te kopen, lenen of te huren.

Soms maakt een hulpmiddel heel veel uit voor iemand met de Ziekte van Parkinson en maakt hem/haar zelfstandig.

KLIK op "Terugblik" Logo voor de presentatie(s).

ONZE LOCATIE

Buurthuis Kerk en Zanen



De gastvrouwen en bestuur

- **Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief**
 - Wim Bloemzaad
- **Secretaris/penningmeester**
 - Rijk Salentijn
- **Programma**
 - Lucy Berkien
 - Rhea Simon
 - Joost Sierveld
- **Documentatie**
 - Lucy Berkien
- **Gastvrouwen**
 - Rina Salentijn
 - Vera Kruijdenberg
 - Jacqueline Verweij



Klik hier voor data en onderwerpen

De Oude Wereld 51–59
2408 NV Alphen aan den Rijn

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

Iedere 4e woensdag van de maand (altijd om 14:00 uur) (*in april dus de 2e woensdag i.v.m. Koningsdag*) 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.

info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl

Parkinson TV

Voor mensen met parkinson(isme), direct betrokkenen, mantelzorgers en zorgverleners is er maandelijks live via internet een programma rondom een thema te bekijken. U kunt actief deelnemen aan de uitzending door vragen direct aan het panel te stellen. Zoveel mogelijk vragen worden in de uitzending besproken. U vindt ParkinsonTV online op: www.parkinsonTV.nl.

Workshop 'Parkinson en werk'



Heeft u de diagnose parkinson(isme) en werkt u nog? Dat kan vragen oproepen die niet gemakkelijk te beantwoorden zijn.

Bijvoorbeeld:

Wat gebeurt er als ik me nu (deels) ziek meld?

Heeft het gevolgen voor mijn pensioen als ik nu minder ga werken?

Ik wil graag blijven werken in mijn huidige functie, maar merk dat het steeds ingewikkelder wordt om het vol te houden, wat te doen?

Heeft u ook een vraag over uw specifieke werksituatie? Elk lid kan een persoonlijke vraag stellen aan de werkgroep 'Parkinson en werk'. Stuur een mail naar info@parkinson-vereniging.nl en geef in de onderwerpregel aan dat het gaat om een vraag over uw werksituatie. De werkgroep zal reageren met een persoonlijk advies.

Een andere mogelijkheid is het bijwonen van de workshop 'Parkinson en Werk'.

Er zijn nog plaatsen beschikbaar op 14 mei in Utrecht!

Meld u nu aan voor deze workshop

PROPARK

De Parkinson Vereniging is partner in het grote onderzoeksproject ProPark. Op de [website](#) van de vereniging vindt u een oproep om deelnemers te werven voor dit project:

Medewerkende ziekenhuizen:

- Amsterdam UMC, locaties VUmc & AMC
- Leids Universitair Medisch Centrum
- Erasmus Medisch Centrum (Rotterdam)
- St. Antonius Ziekenhuis (Woerden)
- Meander Medisch Centrum (Amersfoort)

Wilt u meer informatie over het project? Wilt u flyers ontvangen, of een lezing over het project in uw café? Neem

contact op met het ProPark team: propark@lumc.nl

Kijk op: www.proparkinson.nl

of bel: 06 15448732



PARKINSONISME VERENIGING

Lid worden van de PV

De contributie bedraagt € 40,- per kalenderjaar. Eenmaal aangemeld krijgt u een kennismakingspakket toegestuurd. Een hogere bijdrage is vanzelfsprekend welkom. Hiermee kunnen wij nog meer activiteiten organiseren die de kwaliteit van leven van mensen met parkinson(ismen) vergroten.

Lid worden van de Vereniging ?

Parkinson Café Alphen, inclusief thee en koffie zijn GRATIS.

Wij hopen altijd dat mensen wat in het donatiepotje stoppen om ons te ondersteunen.

Wilt u mee doen aan cursussen, lezingen bij de vereniging willen ze u graag als lid ontvangen en krijgt u het verenigingsblad regelmatig in de bus.

[Klik aan voor lid INFO](#)

|| Inlichtingen ||

Wij staan open voor uw mening of kritiek.

Geef aan wat u verbetert wilt zien of wilt u zomaar wat weten en/of inlichtingen krijgen over alles en nog wat !

Schrijf naar: info@parkinsoncafealphenaaandenrijn.nl

Vragen ??

Bel gerust: **06 15 88 42 21**

Deze e-mail is verstuurd 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@parkinsoncafealphenaaandenrijn.nl toe aan uw adresboek.



