



# PARKINSONISME

## CAFÉ Alphen aan den Rijn

**25 mei 2022 - 14:00 uur**

• Geeft **Parkinson Café Alphen** een presentatie:

• **Slaapoefeningen**

*(door Ada van Schaik)*

**Slaapproblemen komen vaak voor bij de ziekte van Parkinson.**

- U wordt bijvoorbeeld vaak wakker en valt moeilijk in slaap.
- Of u bent erg slaperig overdag.
- Slaapproblemen komen door de ziekte zelf of door bijwerkingen van medicijnen.
- Slaapadviezen kunnen helpen.
- Misschien kunt u stoppen met de medicijnen die de slaapproblemen geven.
- Ook lichttherapie kan helpen.





## Slaapproblemen bij de ziekte van Parkinson

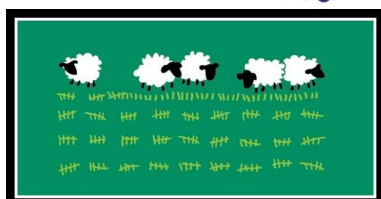
*Veel mensen met de ziekte van Parkinson hebben slaapproblemen. Dat kan 's nachts problemen geven, maar ook overdag. Overdag kunt u heel erg slaperig zijn. Of zelfs overdag zomaar in slaap vallen. U kunt misschien 's avonds moeilijk in slaap vallen. Of u wordt 's nachts vaak wakker. En kunt dan ook niet meer goed in slaap vallen.*

Heeft u nog vragen, bel of mail dan gerust:

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

of

**06 15 88 42 21**





**Parkinsoncafé Delft en Alphen**  
organiseren samen

**De RJM Parkinson Games in Rijswijk**  
op zaterdag 28 mei 2022

Bewegen, bewegen en nog eens bewegen is het dringende advies wat Parkinson patiënten keer op keer krijgen. Om te laten zien wat er voor mensen met Parkinson allemaal mogelijk is op het gebied van bewegen, organiseren de Parkinson Cafés Delft en Alphen een sportevenement speciaal voor mensen met Parkinson en hun naasten.

Meedoen is hierbij belangrijker dan winnen.

Er zijn voor iedereen geschikte sportactiviteiten, ook als je een rollator of rolstoel gebruikt.

Kijken en aanmoedigen van deelnemers mag natuurlijk ook (graag zelfs).

Je maakt kennis met verschillende sporten: **Boksen, Kickboksen, Dans, Ballontennis, Tafeltennis, Cross-fit parcours, Sjoelen, Jeu de Boules en Power Moves.**

De locatie is

**Sportcomplex de Altis**

Het adres is:

**De Bruyn Kopsstraat 1, 2288 EC Rijswijk**

Dit hagelnieuwe gebouw heeft een eigen parkeerterrein (gratis). Het is rolstoeltoegankelijk, er is een lift en er zijn toiletten voor mindervaliden.

De kosten voor deelname bedragen **€ 5,- per persoon** (ook voor begeleiders). We ontvangen jullie graag om 11.30 uur. Volleybalvereniging Inter Rijswijk zorgt voor een lunch en om 16.00 uur wordt deze dag feestelijk afgesloten.

Trek makkelijke kleding en schone sportieve schoenen aan. Je kunt je opgeven via de website [www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)

Als je vervoer nodig hebt, laat het ons weten.

De bijdrage van € 5,- per persoon kun je storten op:

NL33 RABO 0137 3638 77 t.n.v. H.Scheurink.

. t.n.v. *RJM Parkinson Games*

**Wat betekent RJM? Ruud Jacobs Memorial.**

*Ruud Jacobs was een trouw bezoeker van Parkinson Café Delft en was lange tijd actief voor volleybalvereniging Inter Rijswijk. Toen Inter Rijswijk zou overgaan naar de nieuwe sporthal, had Ruud de wens om daarin een sportief evenement te houden voor mensen met Parkinson.*

Helaas is hij inmiddels overleden, maar zijn plan wordt dus nu alsnog gerealiseerd.

Ja,  
ik geef me op

**Ons moto: Meedoen is belangrijker dan winnen en ook als u alleen komt kijken is dat een stimulans voor iedereen.**



### De gastvrouwen en bestuur

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

### ONZE LOCATIE

Buurthuis Kerk en Zanen  
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@parkinsoncafealphenaanandenrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaanandenrijn.nl)



20 april om 14.00 uur in Buurthuis Kerk en Zanen organiseerde Parkinson Café *Alphen* een luchtige middag met als thema:

### **Parkinson Café *Alphen* luidt de lente in**

met een goed gevulde zaal (totaal zo'n 35 mensen aanwezig) waren er 3 items. Uiteraard werd er eerst koffie met gebakjes uitgeserveerd, want de lente begon en dat moet je vieren.

Joost gaf vooraf een uitleg en het belang van bewegen.

**1) *STEPWISE*:** PCA gaf een uitleg wat Stepwise inhoud en lieten 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.*

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

- Er werden heerlijke hapjes geserveerd (gevulde ei, Wraps, Pittige balletje, Sandwiches en saussijenbroodjes en om de boel compleet te maken werd er cocktails van appelsap en sinaasappelsap geserveerd.

**3) *De lente*:**

- Yank Simon (vrijwilliger van de kinderboerderij) had pasgeboren kuikentjes meegenomen en heel veel verschillende eieren. Hij gaf uitleg van welk die het ei of eitje was en waarom de kleur zo verschilde en hopelang de broedtijd was. Door deze presentatie en een kuikentje in de handen te hebben had iedereen de lente in huis gehaald.

**Extra:**

- Joost gaf aan dat bewegen o zo belangrijk is en dat Parkinson Café *Alphen* en *Delft* samen Parkinson Games organiseren. Alle mensen met de ziekte van Parkinson en hun naasten mogen meedoen, niets moet en het meedoen is belangrijker dan te winnen.

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

## **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](http://www.parkinsonTV.nl).

Klik hier voor data en onderwerpen

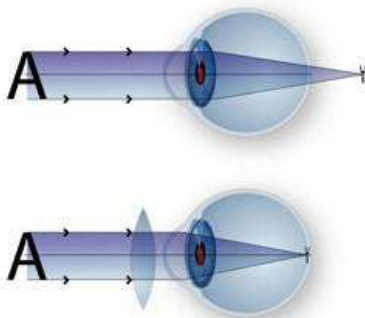


medicijngebruik.

### Verantwoord wisselen van medicatie

Er is eindelijk overeenstemming bereikt met alle betrokken partijen over verantwoord wisselen van medicijnen. Met als doel dat de voorschrijver, apotheker en zorgverzekeraar vanuit hun professionele verantwoordelijkheid gezamenlijk zorg dragen voor een veilig, doeltreffend en betaalbaar

Lees verder



### Visuele klachten van mensen met de ziekte van Parkinson

Wetenschappelijk onderzoek richt zich in de laatste jaren steeds meer op de problemen die mensen met de ziekte van Parkinson kunnen hebben met het zien. **In de klinische praktijk worden deze visuele problemen echter nog niet altijd herkend.**

Lees verder

Bent u **mantelzorger** voor iemand met parkinson(isme), of kent u een mantelzorger?

Mantelzorg gaat over de zorg of ondersteuning die mensen vrijwillig bieden aan een familielid, vriend(in) of andere bekende die hulp nodig heeft vanwege lichamelijke of psychische gezondheidsproblemen of ouderdomsklachten. Deze zorg wordt mantelzorg genoemd.

**EN WIE VRAAGT  
DE MANTELZORGER  
HOE HET  
MET HEM GAAT**

*Loesje*

**Het Amsterdam UMC nodigt mantelzorgers uit voor wetenschappelijk onderzoek.**

[Lees verder](#)

## **Urineweginfectie bij de ziekte van Parkinson**

Volgens een recent overzichtsartikel is urineweginfectie een veelvoorkomende oorzaak van acute neurologische achteruitgang bij mensen met de ziekte van Parkinson en een belangrijke oorzaak van delirium, functionele achteruitgang, vallen en ziekenhuisopname. **Het artikel zet alles wat hierover bekend is op een rijtje: het optreden van de aandoening, de gevolgen, en maatregelen om urineweginfecties zo veel mogelijk te voorkomen.**

[Lees verder](#)



**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@parkinsoncafealphenaandenrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaandenrijn.nl)

Vragen ??

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

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@parkinsoncafealphenaandenrijn.nl](mailto:info@parkinsoncafealphenaandenrijn.nl) toe aan uw adresboek.

