



# PARKINSONISME CAFÉ Alphen aan den Rijn



**Woensdag 21 december 2022 (14:00 uur)**

**In Buurthuis Kerk en Zanen**

**Nu eens niet praten over moeilijke dingen.**

**De gastvrouwen en bestuur van PCA laten u onder het genot van gratis drankjes en hapjes genieten van een onbezorgde middag.**

**Parkinson Café Alphen**

**presenteert**



**Dickenskoor  
Charlie**

De gezelligste tijd van het jaar kent ook de gezelligste aanloop.

Dickenskoor Charlie beschikt over een uitgebreid repertoire van Oud-Engelse Christmas Carols en moderne Amerikaanse Kerstliedjes. Breng een groep enthousiaste mensen en een eigenzinnige dirigent bijeen, het resultaat

is het leukste Dickenskoor van Nieuwveen en omgeving.

Dickenskoor Charlie is opgericht in 2017. Het koor bestaat momenteel uit 17 leden die samen met dirigent Theo v.d. Hoorn, de 19e eeuwse personages uit de beroemde boeken van de Engelse schrijver Dickens tot leven brengen.

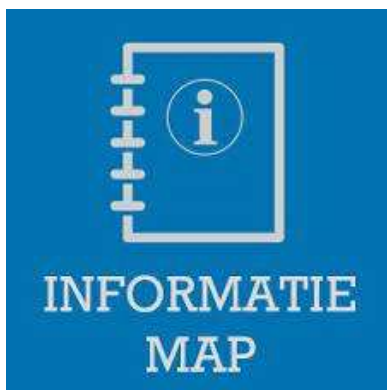
Zij zingen Engelse, Amerikaanse en Nederlandse kerstnummers, zoals “Deck the Hall”, “Ding dong merrily on high”, “I’m dreaming of a white Christmas”, “Let it snow” en nog vele andere sfeervolle liederen.

**Heeft u nog vragen, bel of mail dan gerust:**

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

of

**06 15 88 42 21**



## **GRATIS Informatie Map**

Het PCA bestuur heeft informatie-mappen samengesteld voor de nieuwe bezoekers.

Bent u geïnteresseerd ?

**Vraag er naar !**



Woensdag 23 november 2022

**Gaf Parkinson Café *Alphen* een**



**presentatie:**

**Iedereen kan bewegen met de  
ziekte van Parkinson**

**Trudy Bloem** (Algemeen  
fysiotherapeut, ParkinsonNet  
therapeut, Medische  
Trainingstherapie, CVA revalidatie,  
DystonieNet therapeut)



Onder wederom meer dan 35 bezoekers werd een perfecte middag over bewegen gegeven.

**Trudy** is super enthousiast en wist alle bezoekers in een paar minuten enthousiast te maken. Zoals wij al vele keren hebben aangegeven is bewegen super belangrijk en zij liet dan ook zien dat **IEDEREEN** heel makkelijk oefeningen kan uitvoeren.

**Alexander Schoon**

*(Alexander is fysiotherapeut en geeft al geruime tijd wekelijks Bokstraining (niet om te vechten) voor Parkinson patiënten in Alphen aan den Rijn)*

Door een ontstoken voet kon Alexander niet lopen en Joost nam zijn stokje over en liet zien dat d.m.v. oefeningen die boksers doen om te trainen, iedereen deze oefeningen kan doen.

Veel mensen met Parkinson vragen zich af of sporten helpt om de symptomen van hun ziekte te verminderen en welke oefeningen dan het beste zijn. We beantwoorden hieronder enkele vragen die Parkinson-patiënten stellen over bewegen.

**Wat is de beste manier voor Parkinsonpatiënten om te trainen?**

Het is geen populair antwoord, maar wel de waarheid: de beste oefening is er een die veilig is, plezierig en toch uitdagend. Lopen op de loopband, boksen, dansen en nog vele andere manieren van bewegen worden door wetenschappers aangeraden. Maar de ene oefening is niet beter dan de andere. Sommige mensen zwemmen liever, anderen fietsen liever. Weer anderen houden van groepsfitnesslessen in plaats van alleen te trainen. Kortom: vind de trainingsactiviteit die bij u past, u motiveert en u

uitdaagt. En train dan regelmatig. Afhankelijk van uw situatie maar aan te raden is zo'n drie keer per week.

[Klik hier voor de presentatie](#)



## 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.*

### 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
  - Jacqueline Verweij
  - Lenny Zuiderduin

Iedere 4e woensdag van de maand (altijd om 14:00 uur) 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)



**Online bijeenkomst 'Zullen we over de toekomst praten?'**

**Cursus: Zullen we over de toekomst praten?**

**Uw toekomst: denkt u daar weleens over na?**

“Ruim driekwart van de mensen weet wat ze wil regelen voor het einde van hun leven, slechts een klein deel daarvan legt het ook daadwerkelijk vast.”

Om u te helpen bij het vastleggen van uw gedachten over dit onderwerp, is deze cursus. Speciaal voor mensen met parkinson of een vorm van parkinsonisme en hun naasten. Want het is belangrijk dat u zelf helder krijgt wat u wilt, maar ook dat u dat bespreekt met uw naasten, zodat zij weten wat u belangrijk vindt. Uiteraard is het ook belangrijk dat u weet wat u naaste belangrijk vindt. Genoeg redenen om deze cursus samen met een naaste te volgen.

Voorheen hadden wij de cursus ‘De laatste levensfase’ in ons cursusaanbod. De naam en de inhoud van die cursus hebben wij nu aangepast.

We hopen dat deze nieuwe opzet u inspireert om wensen over uw eigen toekomst vast te leggen.

In de cursus bespreken we wat u zoal kunt regelen, waar u over na kunt denken, en waar u de nodige betrouwbare informatie vindt.

Tijdens de cursus kunt u het volgende verwachten:

- U gaat in een veilige omgeving met elkaar in gesprek over de toekomst en aspecten die daarbij een rol spelen.
- U krijgt inzicht in verschillen tussen palliatieve zorg, palliatieve sedatie en euthanasie.
- U krijgt praktische informatie over de wilsverklaring en wisselt van gedachten over dilemma’s en mogelijkheden daarbij, zodat u een beter beeld krijgt van uw eigen wensen die u vast wilt leggen.
- U bespreekt en bepaalt de rol van de naaste of mantelzorger en de specifieke aspecten daarbij.

### **Werkwijze:**

- De cursus wordt gegeven door twee ervaren trainers.
- Dit keer is de cursus online vanwege de coronamaatregelen. U kunt meedoen als u een computer of laptop heeft met een microfoon, camera en goede internetverbinding (lieftst via vaste kabel en niet via wifi)
- De groep zal bestaan uit maximaal 6 personen of koppels, zodat er veel ruimte is voor het uitwisselen van persoonlijke gedachten en ervaringen en het inbrengen van eigen overwegingen

### **Doelgroep:**

Mensen met de ziekte van Parkinson of een vorm van parkinsonisme en hun partner, mantelzorger of andere naaste.

### **Trainers:**

Deur Ploegmakers en Bas Aalders

### **Datum en tijd:**

Woensdag 11 januari 2023 van 10.00 uur tot 12.00 uur  
en

Woensdag 1 februari 2023 van 10.00 uur tot 12.00 uur

[Klik hier voor de website](#)

## herken je de eerste symptomen van Parkinson aan

Parkinson is een gecompliceerde ziekte waar talloze symptomen aan verbonden kunnen worden. Er zijn vaak twee groepen symptomen waar deze ziekte aan te onderscheiden is: de motorische (gericht op beweging) en de niet-motorische klachten zoals depressiviteit. De symptomen kunnen daarnaast erg verschillen per persoon, dus niet iedereen kan dezelfde klachten ervaren.

**Zo herken je de ziekte van Parkinson.**

### Ziekte van Parkinson

De ziekte van Parkinson is een hersenaandoening waarbij een kleine groep cellen in de hersenen beschadigt en afsterft. De cellen kunnen door deze ziekte geen dopamine meer aanmaken. Deze stof heeft ons lichaam juist nodig om soepel te kunnen bewegen en om lichaamsbewegingen onder controle te kunnen houden. Mensen die deze ziekte hebben ervaren vaak vervelende ziekteverschijnselen als trillen, moeilijk kunnen praten en het hebben van stijve armen en stijve benen. Voor Parkinson is niemand immuun. Met name mensen boven de vijftig hebben een grotere kans om deze ziekte te krijgen. In Nederland kampen ruim 55.000 mensen met deze ziekte. De ziekte is langzaam progressief en helaas is genezing nog niet mogelijk.

### Symptomen

Zoals eerder is aangegeven kunnen de symptomen van Parkinson per persoon verschillen. Toch zijn er meerdere klachten die vaak worden gerelateerd aan deze ziekte. De meest voorkomende symptomen zijn:

- Trillen (in rusthouding)
- Stijfheid
- Minder en langzamer bewegen
- Vermoeidheid
- Schuifelend lopen
- Arm of been niet (goed) meer kunnen bewegen
- Moeite met coördinatie en evenwicht
- Moeite met spraak (zacht en monotoon)
- Verkramping tijdens het schrijven
- Vlakke gelaatsuitdrukking



Andere symptomen die regelmatig bij de ziekte van Parkinson kunnen voorkomen zijn:

- Blaas- en darmproblemen
- Obstipatie
- Duizeligheid en omvallen
- Oogproblemen
- Pijnlijke ledematen
- Depressiviteit
- Emotioneel instabiel
- Geheugenstoornissen
- Slaapstoornissen
- Lage bloeddruk
- Cognitieve achteruitgang
- Hallucinaties
- Dementie
- Blokkades tijdens het lopen (freezing)
- Rusteloze benen
- Huidproblemen
- Overmatig zweten
- Communicatie- en spraakproblemen
- Moeite met slikken

Herken je meerdere van deze klachten, en met namen klachten als trillen, stijfheid en moeite met bewegen? Maak dan direct een afspraak bij de huisarts of neuroloog.



**Met een knipoog  
naar Sinterklaas  
gaan we ons alweer  
voorbereiden op de  
kerstdagen en dan**

# weer de Oudejaarsavond en op naar het nieuwe jaar.

Het kan nooit te vroeg zijn om iedereen alvast hele gezellige dagen toe te wensen en zover mogelijk een probleemloos 2023.

Namens alle gastvrouwen en bestuur van Parkinson Café *Alphen*



Klik hier voor data en onderwerpen

## 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).



### Voor iedereen de grieprik:

### ook voor mensen met parkinson(isme)

Voor de grieprik bent u nooit te jong of te oud, goed ter been of slecht lopen. Met de grieprik worden mensen beschermd om (ernstig) ziek te worden van de griep.

**De doelgroep voor de grieprik is uitgebreid.**

**Het is echt niet stoer om de prik niet te halen...DOEN !!**

**Doe dat ook met de herhaal vaccinatie tegen Corona !!**

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

