



PARKINSONISME

CAFÉ

Alphen aan den Rijn

Bijeenkomsten ?

Parkinson Café Alphen

Organiseert

28 juni om 14:00 uur

” Hoe bereid je een gesprek met de neuroloog voor? “

Door Jolanda van Gorkum

(neurologisch verpleegkundige)

U bent al een lijstje aan het bijhouden van klachten uit het verleden waarvan u nu denk dat ze er iets mee te maken kunnen hebben, en van nieuwe klachten/bevindingen.

Of er al een ‘harde diagnose’ komt weet u nog niet.

Er is u al wel verteld dat er waarschijnlijk besproken gaat worden of er al met medicatie wordt gestart. Verder heeft u natuurlijk nog de (lastig te beantwoorden) vragen welke variant het meest waarschijnlijk is, en wat de verwachtingen zijn.



Wie is Jolanda van Gorkum

Zij is werkzaam als

Parkinsonverpleegkundige in het Alrijne ziekenhuis en werkzaam op alle locaties (Leiden/Leiderdorp en Alphen) Zij is coördinator van het Parkinsonnetwerk in deze regio en sinds de opstart lid van het netwerk

Aangesloten bij ParkinsonNet sinds 2018

Zij behandelt op de locaties: Leiden, Leiderdorp en Alphen aan den Rijn Regionaal netwerk Leiden

**Bewegen?
Gewoon doen!**



Bewegen helpt, maar hoe?

Het staat vast dat bewegen helpt enkele typische parkinsonklachten, zoals

Om te voorkomen dat u tien minuten nadat u buiten staat weer ineens een lading nuttige vragen bedenkt, komt Jolanda van Gorkum hier een heel duidelijk verhaal over houden en geeft heel veel tips.

Dit mag u NIET missen !

Kijk ook op onze website:

www.parkinsoncafealphen.nl

Bij vragen mail naar:

info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl

of bel: **06 15 88 42 21**

tremor, stijfheid, balansproblemen en traagheid, te verminderen. Bewegen dus, maar hoe?

Parkinson Café Alphen gaat u in de komende maanden op de hoogte houden welke mogelijkheden er allemaal zijn om uw fitheid te waarborgen en eventuele fysieke problemen te kunnen verhelpen.

Want bewegen MOET !

KOM WEER IN BEWEGING MET DE BEWEEGMAKELAAR

Bewegmakelaars

ANDY HUIS
a.huis@alphenvitaal.nl
06 2804 0194

ROBBIN HIELKEMA
r.hielkema@alphenvitaal.nl
06 2804 0171

WIJ HELPEN BIJ:

- ✓ Intakegesprek
- ✓ Sportwijzer test
- ✓ Contact met sport- en beweegaanbieders
- ✓ Informatie over Jeugddeelname en Volwassenenfonds

Maak een afspraak
0172 - 33 22 11

Meer informatie
www.alphenvitaal.nl

Instagram, Facebook, LinkedIn icons



Parkinson Café Alphen

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.

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.



Bijeenkomst Parkinson Café Alphen aan den Rijn

Woensdag 24mei 2023 organiseerde

Parkinson Café Alphen
in wederom een overvolle zaal

Bewegen met Chi Neng Qigong
door Carola Wallet

Ziekte van Parkinson en de Taoist Tai Chi™ kunsten .

Of je nu pas de diagnose hebt gekregen of jaren last hebt, je weet dat de ziekte van Parkinson problemen kan veroorzaken met bewegen, houding, balans en cognitie. Onderzoek naar tai chi en de ziekte van Parkinson laat zien dat tai chi mensen die de ziekte van Parkinson hebben heel effectief helpt.



Wil jij (weer) in beweging komen, maar weet je niet zo goed hoe? Vind een leuke sport- of beweegactiviteit met de beweegmakelaar.

INTAKEGESPREK

Bijna iedereen weet dat het belangrijk is om er een actieve levensstijl op na te houden. Maar het valt soms niet mee om een sport of bewegingsactiviteit te zoeken die goed bij je past. De keuze wordt er ook niet makkelijker op als je financieel, lichamelijk of geestelijk beperkt wordt. Er is gelukkig wel heel veel te kiezen! De beweegmakelaar kan je op weg helpen tijdens een intakegesprek.



SPORTWIJZER TEST

Op www.alphenvitaal.nl kun je de sportwijzer test doen. Het invullen van deze vragenlijst duurt niet lang en geeft je op basis van jouw antwoorden direct een top 3 van sporten die bij jou past.

JEUGDDEELNAMEFONDS EN VOLWASSENENFONDS

Voor veel mensen is sporten geen optie vanwege de kosten. In sommige gevallen kun je in aanmerking komen voor een subsidie vanuit het Jeugddeelnamefonds (tot 18 jaar) of het Volwassenenfonds (vanaf 18 jaar). Vraag de Beweegmakelaar naar de mogelijkheden.

AANGEPAST SPORTEN

Ben je op zoek naar mogelijkheden voor sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een beperking? Vraag het onze Beweegmakelaar aangepast sporten: Megan van den Nieuwendijk, 06 3862 2975 m.vandennieuwendijk@alphenvitaal.nl



HONDERDEN ACTIVITEITEN OM TE PROBEREN

Op www.alphenvitaal.nl staan al honderden activiteiten om te proberen. Soms tegen een kleine vergoeding. Ook het Sjors sportief programma (tot 12 jaar) is weer actief. Meer dan 1000 activiteiten van Sjors Sportief in onze gemeente vind je terug op aanmelden.alphenvitaal.nl

LEES VERDER



'Er is hoop voor parkinsonpatiënten'

Hoogleraar en arts Bas Bloem zet zich dus volop in voor beweging en preventie.

Bas Bloem gaf op de Gelderland TV "De week van Gelderland" een presentatie die een hoop mensen weer moed geven..

Sinds 2001 is Bas Bloem neuroloog op de afdeling Neurologie van het Radboudumc.

In 2002 richtte hij het Parkinson

Door *Taoist Tai Chi*TM beoefening kun je vrijer bewegen, flexibiliteit behouden, een betere uitlijning, houding en balans bereiken en cognitie verbeteren. Daarbij ervaren mensen die *Taoist Tai Chi*TM kunsten beoefenen een gevoel van lichtheid en welbevinden.

Kijk voor de presentatie en meer informatie naar [“Terugblik”](#) (*klik aan*).



Onze locatie:

Wijkcentrum Kerk en Zanen
DE OUDE WERELD 57
2408 NV Alphen aan den Rijn

4e woensdag van de maand
we starten om 14:00 uur,
zaal open om 13:30 uur

De gastvrouwen en bestuur



De gastvrouwen en bestuur

- **Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief**
 - Wim Bloemzaad
- **Secretaris/penningmeester**
 - Rijk Salentijn
- **Programma**
 - Lucy Berkien
 - Rhea Simon
 - Joost Siereveld

- **Documentatie**

Centrum Nijmegen (ParC) op.

Kijk [hier](#) voor de video

(Bron: Dutch Health Hub)

Klik hier



Op
weg
naar
een

medicijn dat parkinson afremt?

Mensen met parkinson hebben een tekort aan dopamine. De standaardbehandeling is die met levodopa, een stof die in de hersenen wordt omgezet in dopamine en de symptomen vermindert, maar de ziekte niet afremt. Er wordt nu onderzoek gedaan naar een aanpak die mogelijk wel een remmende werking heeft, namelijk door ontstekingsprocessen te remmen die optreden bij de ziekte van Parkinson.

- o Lucy Berkien

Lees verder

- **Gastvrouwen**

- o Rina Salentijn
- o Jacqueline Verweij
- o Lenny Zuiderduin



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



VERVOERS PROBLEMEN ??????

Voor iedereen maar dan ook iedereen zijn er mogelijkheden om zich te verplaatsen.

We noemen ze nogmaals op:

De **ParticipeMobiel** (voorheen TomMobiel geheten) haalt en brengt u voor de

BELLEN BIJ VRAGEN

Neem contact met ons op bij vragen en/of problemen, wij kunnen u raad geven en/of doorverwijzen naar de juiste personen.

Kijk dus op onze website voor de contactpersonen/bestuur etc.

www.parkinsoncafealphen.nl

of mail naar:

info@parkinsoncafealphenaannderijn.nl



PARKINSONISME
VERENIGING

Parkinson Café Alphen is gratis

Parkinson Café Alphen, inclusief thee en koffie is uw aanwezigheid 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, zij willen u graag als lid ontvangen en krijgt u het verenigingsblad regelmatig in de bus.

Lid worden v/d Parkinson Vereniging

De contributie bedraagt € 42,50 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.

Klik aan voor LID Informatie

Parkinsonismen

boodschappen, kapper etc. etc.

AutoMaatje is vervoer voor buiten Alphen, ziekenhuis, bezoek familie etc. etc.

Gewoon lekker Alphen e.o. verkennen en lekker de frisse buitenlucht opzoeken, dan is **Fiets Maatje** de uitkomst. Samen met een vast maatje de buitenlucht in.

KLIK op onderstaande links !

Participe Mobiel 06 15 44 18 13

Auto Maatje 06 15 44 18 13

Fiets Maatjes



GRATIS Informatie Map

Het **PCA bestuur** heeft

informatie-mappen samengesteld voor de nieuwe bezoekers.

Bent u geïnteresseerd ?

Vraag er naar !

Parkinson Café Alphen

info@parkinsoncafealphenaanrijn.nl



Officieel is de term

'parkinsonismen' een verzamelnaam voor een aantal aandoeningen die lijken op de ziekte van Parkinson. Maar ze zijn toch anders. Parkinsonismen veroorzaken vergelijkbare klachten als parkinson. Maar medicijnen die gebruikt worden om de symptomen te onderdrukken werken niet of minder goed bij parkinsonismen. Ook het verloop van de ziekte is anders.

Voor meer informatie



PARKINSONISME

CAFÉ Alphen aan den Rijn



info: **06 15 88 42 21**

Bezoek onze website
www.parkinsoncafealphen.nl

**Samen doen we
het !**

Wij zijn er voor U !

Deze e-mail is verstuurd aan wedebe112@gmail.com. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@parkinsoncafealphenaaanderenrijn.nl toe aan uw adresboek.

