

# Parkinson Café Alphen

Alphen aan den Rijn e.o. (opgericht 2014)



PARKINSONISME  
CAFÉ Alphen aan den Rijn

[Naar Parkinson Café website](#)

[Naar de vereniging website](#)

## Onze locatie: Wijkcentrum Kerk en Zanen

Altijd de 4e woensdag van de maand !

(Wij starten om 14.00 uur, koffie en thee gratis)

DE OUDE WERELD 57  
2408 NV Alphen aan den Rijn

**VRAGEN ??**

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

## Ons programma: 23 augustus



**Bewegen MOET !**

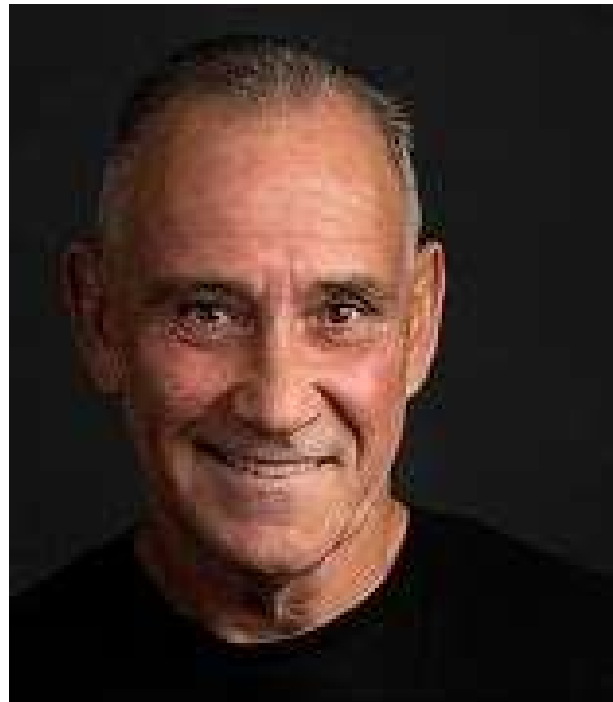
**Woensdag 23 augustus 2023**

Organiseert  
**Parkinson Café Alphen**

**Bewegen d.m.v. Boks-  
training**

*door Teus de Kruyf*

**Niet het vechten, maar de  
oefeningen die u soepel  
houdt**



**Wie is Teus de Kruyf**

Teus de Kruyf (62), oprichter en naamgever van de gelijknamige boksschool, is 24 uur per dag, zeven

Sinds enkele maanden kunnen mensen die zijn gediagnosticeerd met deze ziekte speciale Parkinson Bokslessen volgen onder begeleiding van gecertificeerde sporttrainers bij het Teus de Kruyf Institute in Alphen.

dagen in de week vol passie met zijn sport bezig. "Hij denkt altijd na hoe het anders of beter kan, en loopt graag voorop als het gaat om vernieuwingen binnen de sport." Zo is er voor iedereen die graag wil boksen een plek in de Alphense boksschool. Van beginners tot wedstrijdboksers, en van jong tot oud. En sinds dit jaar dus ook voor mensen met Parkinson. "Toen hij van de Nederlandse Boksbond hoorde over het positieve effect van boksen op de ziekte Parkinson besloot hij direct om hier in zijn eigen school ook iets mee te doen."

## Ons programma tot einde van het jaar

(uiteraard onder voorbehoud)



Elke 4e woensdag van de maand voorlichting, informatie, gezelligheid

- juli 2023
  - VAKANTIE
- 23 augustus 2023
  - Boksen met Parkinson Teus de Kruyf
  - Niet het vechten, maar boks-oefeningen zijn uiterst geschikt voor Parkinson Patiënten.
- 27 september 2023
  - Droge ogen bij Parkinson Mirjam v Tilborg (optometrist)

- Oogproblemen zijn zeer divers en kunnen een enorme invloed op de kwaliteit van leven van mensen met Parkinson hebben
- 25 oktober 2023
  - Blaas en darmklachten bij Parkinson
  - Dorien Bennik (Klinisch epidemioloog MsC, onderzoeker en bekkenfysiotherapeut)
- 22 november 2023
  - Euthanasie Emil Bakker (Ned.Ver.Vrijwillig Levensende)
  - Wanneer kan en mag euthanasie
- 27 december 2023
  - Kerstprogramma met hapjes, drankjes en muziek.



## Parkinson Café Alphen

(Alphen aan den Rijn e.o.)

*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*



## 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

*zijn. Dat geeft wel aan dat iedereen zich thuis kan voelen.*

die de kwaliteit van leven van mensen met parkinson(ismen) vergroten.



## Ik heb Parkinson en wil gaan sporten / bewegen

Wil je graag bewegen of sporten, maar vraag je je af of dit mogelijk is met Parkinson? Twijfel je welke activiteiten wel of niet geschikt voor je zijn? Heb je tips nodig of behoefte aan advies van de digitale sportarts? Hierna vind je de

informatie die je nodig hebt om op een veilige manier te gaan sporten en bewegen. Sportief bewegen is ook voor mensen met Parkinson een goed idee: het houdt je conditie in stand, je zelfvertrouwen neemt toe en je zult beter slapen. Regelmatig bewegen helpt je om je sociale contacten te vergroten en bovendien is de kans groot dat je door te bewegen je beter in je vel voelt zitten.

Starten met bewegen is niet altijd even makkelijk. Het is goed om je te realiseren dat verandering tijd en energie kost. Bedenk van tevoren wat je belangrijk en leuk vindt en hoeveel tijd, inspanning en mogelijk geld de beweegactiviteit je gaat kosten.

Uit onderzoek is gebleken dat sporten een positief effect heeft op de ziekte van Parkinson. Sporten zou de symptomen van Parkinson kunnen stabiliseren of verminderen en heeft ook invloed op de loopafstand, de cognitieve functies en daarmee de kwaliteit van leven.

De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen is 30 minuten per dag en dit geldt ook voor mensen met Parkinson. Deze 30 minuten kun je achter elkaar afronden, maar je kunt er ook voor kiezen het half uur op te splitsen: bijvoorbeeld 10 minuten bewegen, 10 minuten op de fiets en 10 minuten tuinieren.

### **Welke bewegingsactiviteiten kan ik doen?**

In principe zijn alle sporten geschikt, maar als je erg last hebt van bewegingstraagheid, dan zijn sporten die snelle bewegingen bevatten minder geschikt. Uit onderzoek blijkt dat ook aquafitness positieve effecten heeft op de ziekte. Bovendien heb je minder kans om je te bezeren tijdens deze activiteit, dus dit is een uitermate geschikte sport. Verder kun je denken aan Nordic Walking, dansen en fietsen; op een hometrainer thuis of in de sportschool.

Als je let op de 'spelregels', dan kunnen Parkinson en sportief bewegen uitstekend samen gaan. Een aantal tips om in beweging te komen en te blijven:

- Als je langere tijd niets hebt gedaan, begin dan rustig: start met 10 minuten bewegen en bouw dit per dag met 1 minuut uit;
- Kies een sport waarin je plezier hebt, dan houd je het langer vol;
- Loop jezelf niet voorbij, probeer aan te voelen wat je lichaam aan kan. Teveel inspanning kan resulteren in vermoeidheid, wat mogelijk het plezier in het sporten wegneemt;
- Een goede warming-up is altijd belangrijk, maar zeker ook voor mensen met Parkinson. De bewegingen gaan niet meer automatisch en daarom is het belangrijk om goed op te warmen, zodat je lijf zich bewust wordt van de bewegingen die gemaakt moeten worden;
- Als je onder begeleiding of in een groep sport: vertel je begeleider of medesporters altijd over je ziekte.

## Want bewegen MOET !

---



### Het bestuur

#### Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief

- o Wim Bloemzaad

#### Secretaris/penningmeester

- o Rijk Salentijn

#### Programma

- o Lucy Berkien
- o Rhea Simon
- o Joost Siereveld

#### Documentatie

- o Lucy Berkien

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



## Uitnodiging

### Biljarttoernooi voor mensen met Parkinson

Stichting Parkinsonevents organiseert dit jaar op woensdag 18 oktober voor de 11<sup>e</sup> keer het jaarlijkse "Ruud van der Horst" toernooi voor mensen met Parkinson. Het aantal deelnemers groeit nog ieder jaar en het toernooi blijkt echt in een behoefte te voorzien.

Het niveau waarop gespeeld wordt is divers. Het toernooi is verdeeld in drie doelgroepen:

- driebanden
- libre liefhebbers (met een moyenne lager dan 0,5)
- libre gevorderden (spelers met een moyenne hoger dan 0,5)

Voor iedere deelnemer geldt dat meedoen belangrijker is dan winnen.

In het speelschema wordt rekening gehouden met voldoende rusttijd tussen de partijen door en in die tijd is er volop



### VERVOERS PROBLEMEN

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

#### We noemen ze nogmaals op:

De **ParticpeMobiel** (voorheen TomMobiel geheten) haalt en brengt u voor de boodschappen, kapper etc. etc.

**AutoMaatje** vervoer voor buiten Alphen. B.v. 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 !**

ParticpeMobiel 06 15 44 18 13

gelegenheid voor onderling contact.

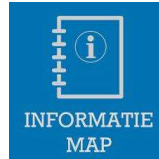
Nieuwe deelnemers zijn van harte uitgenodigd om mee te doen. Als biljarten uw hobby is (geweest) dan is deze dag een mooie gelegenheid om uw vaardigheden te toetsen aan die van uw lotgenoten.

Het toernooi wordt gespeeld in het gebouw van RCN, Heerenstraat 100 te Nieuwegein (op de eerste verdieping). Een traplift is aanwezig.

Voor meer informatie of om u aan te melden voor het toernooi kunt u terecht op onze website [www.parkinsonevents.nl](http://www.parkinsonevents.nl) of u kunt een mail sturen met uw vragen naar [parkinsonbiljart@outlook.com](mailto:parkinsonbiljart@outlook.com).

AutoMaatje 06 15 44 18 13

FietsMaatje (meldt u aan)



**GRATIS Informatie Map**

**Vraag er naar !**

**Het PCA bestuur heeft**

**informatie-mappen samengesteld voor de nieuwe bezoekers.**

**Bent u geïnteresseerd ?**

---

## **I N F O R M A T I E**

**Parkinson Café *Alphen***



**Samen  
zijn we sterker !**

mail naar:

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

of bel naar:

info: **06 15 88 42 21**

**Wij doen het voor U!**

**Bezoek onze website**

**[www.parkinsoncafealphen.nl](http://www.parkinsoncafealphen.nl)**

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](mailto:{{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.

