

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

Ons programma: 27 september



DROGE OGEN

**Woensdag 27
september 2023**

Organiseert
Parkinson Café Alphen

Droge ogen

*door Mirjam van Tilborg
(Optometrist)*

**Mensen met de ziekte van
Parkinson hebben vaker
zicht- en oogproblemen zoals**



Wie is Mirjam v. Tilborg

Sinds 1995 tijdens haar laatste jaar van haar studie optometrie aan de Hogeschool Utrecht heeft zij een passie ontwikkeld voor het onderzoeken en

wazig zien, symptomen van droge ogen, moeite met diepte inschatten en dubbelzien, dan mensen van dezelfde leeftijd zonder de aandoening. Deze oogproblemen zijn van invloed op de dagelijkse activiteiten van mensen met Parkinson.

“Het is belangrijk dat mensen met Parkinson goed blijven zien, omdat dit helpt bij het compenseren van bewegingsproblemen die worden veroorzaakt door de ziekte. Beter zicht verkleint ook het risico op vallen”. We zien dat Parkinsonpatiënten oogproblemen hebben die verder gaan dan het normale verouderingsproces en dat die problemen hun dagelijks leven kunnen ontwrichten.

Toch zijn de meeste oogproblemen te behandelen. Het is dus belangrijk dat mensen met Parkinson worden gescreend en behandeld.”

Miriam gaat u vertellen was er aan gedaan kan worden en uiteraard, vragen staat vrij, heel graag zelfs..

beoordelen van oogklachten. Haar specialisme is vooral het voorste oogsegment en de traanfilm.

Haar droge ogenpraktijk bestaat al sinds 1997, uit het gehele land en zelfs vanuit andere delen van de wereld, komen mensen met verschillende vormen van droge ogen klachten naar haar toe. Ook met een doorverwijzingen vanuit de oogheelkunde.

In haar praktijk komen veel mensen die al jaren aan het zoeken zijn naar een behandeling en vermindering van hun klachten, vaak heeft men al vele artsen gezien en verschillende therapieën geprobeerd.

Droge ogen kunnen door vele oorzaken veroorzaakt worden, zoals door contactlensgebruik CLIDE (Contact Lens Induced Dry Eye), na laserchirurgie, door een auto-immuunziekte of door een overgevoeligheid of allergie.

Werk gerelateerde droge ogen komen steeds vaker voor en ook op jongere leeftijd. Belangrijk is dat de meeste droge ogen klachten niet helemaal verdwijnen, maar dat de droge ogen klachten beheersbaar gemaakt kunnen worden.

Het normaal kunnen functioneren tijdens dagelijkse activiteiten met minimale oogklachten is het eerste waarnaar gestreefd wordt.

Sinds 1997 is zij verbonden aan de Hogeschool Utrecht als Hogeschool-docent met specialisme; traan-fysiologie, voorste oogsegment en klinisch redeneren.

In 2000 heeft zij haar advies en educatie bureau opgericht en heeft vele lezingen en presentaties gegeven in binnen en buitenland. De laatste jaren ook veelvuldig column gaan schrijven.

Zomerspektakel schenkt mooi bedrag aan Parkinson Café Alphen



Op woensdag 23 augustus overhandigde Stanley de Looze (Zomerspektakel aan het Meer) een cheque aan het Parkinson Café en Boksschool Teus de Kruyf.

Ieder jaar kiest het Zomerspektakel aan het Meer een lokaal goed doel uit om te sponsoren. Zo wil de organisatie teruggeven aan de gemeenschap. Dit jaar kiest de organisatie ervoor om niet één maar twee doelen te steunen; beiden omtrent de ziekte van Parkinson. Eén

van die goede doelen is het Parkinson Café uit Alphen aan den Rijn. Daarnaast overhandigt het Zomerspektakel een cheque aan Boksschool Teus de Kruyf voor hun programma 'Parkinson Box'.

Parkinson Café

Het Parkinson Café wil mensen met de ziekte van Parkinson stimuleren om samen te komen en ervaringen uit te wisselen, zodat zij beter de regie over het eigen leven kunnen behouden. Dit geldt niet alleen voor de directe getroffenenen, maar ook voor hun partners, hun kinderen en andere geïnteresseerden.

Parkinson Café *Alphen* was zeer verrast en blij en zal deze gift zeker goed inzetten ten goede voor de gasten van Parkinson Café *Alphen*.

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
- 20 december 2023 (*stond in de vorige nieuwsbrief fout vermeld*)
 - Kerstprogramma "Kerstband vd Sluis" en met gratis 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



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

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.

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. U helpt ook al mee door een medebezoeker van het Parkinson Café lid te maken voor €3,75 per maand!



Parkinson en sporten

Sporten heeft een positief effect op de gezondheid. Sport en beweging helpt om het gewicht op peil te houden, maar ook om de coördinatie, balans, kracht en het uithoudingsvermogen te verbeteren. Het is daarom aan te raden dat mensen met parkinson regelmatig sporten en bewegen.

Sporten met parkinson: zowel fysiek als mentaal gezond

Naast fysieke gezondheid is sporten ook goed voor de mentale gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat sporten en bewegen met parkinson een positieve invloed heeft op verschillende mentale functies. Denk hierbij aan functies als aandacht, denken, geheugen en stemming. Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen moeite krijgen met deze functies. De klachten die daarmee gepaard gaan worden niet-motorische symptomen genoemd. Onderzoek toont aan dat regelmatig bewegen kan helpen bij het verbeteren van deze mentale functies.

Het is van essentieel belang dat je op een zo veilig mogelijk manier sport. Het is raadzaam om voordat je gaat sporten dit eerst met jouw huisarts, neuroloog of fysiotherapeut te bespreken. Er kan gekeken worden of er rekening gehouden moet worden met andere aandoeningen, maar ook of er bijvoorbeeld bewegingsbeperkingen zijn.

Welke sporten zijn geschikt voor mensen met parkinson?

Voor mensen met parkinson is het vooral aan te raden om sporten te beoefenen die een positief effect hebben op evenwicht, balans en flexibiliteit. Hieronder worden enkele voorbeelden beschreven van sporten die geschikt zijn voor mensen met parkinson:

Yoga

Yoga heeft verschillende voordelen voor mensen met parkinson. Het versterkt het lichaam, verbetert flexibiliteit en maakt de spieren rekbaar en soepel. Hierdoor verbetert de mobiliteit en balans. Dankzij de rustgevende oefeningen waarbij wordt afgewisseld met in- en ontspanningsoefeningen, is het ook erg kalmerend. Yoga heeft een positief effect op de houding en dagelijkse bewegingen.

Pilates

Pilates is net zoals yoga een goede sport voor de motoriek, houding en dagelijkse bewegingen. Het leert je de mogelijkheden van je spieren en gewrichten kennen en is vooral goed voor de kleine balans spieren. Daarnaast is het goed voor het uithoudingsvermogen van je spieren en draagt het bij aan de stabiliteit en flexibiliteit van je lichaam.

Tai Chi

In eerste instantie zul je er zelf misschien niet op komen, maar Tai Chi is een zeer geschikte sport voor mensen met parkinson. Het draagt bij aan het verbeteren van coördinatie, flexibiliteit en evenwicht. Zo stimuleert Tai Chi het zenuwstelsel en verbetert het de bloedsomloop en ademhaling. Ook kan Tai Chi zorgen voor minder stijfheid in de spieren en een betere balans.

Nordic Walking

Nordic Walking, wandelen met speciale wandelstokken, kan helpen bij het verbeteren van evenwicht. Dankzij de wandelstokken word je gestimuleerd om rechter te lopen en train je ook de rug- en armspieren mee. Je zult merken dat je houding en stabiliteit zullen verbeteren. Daarnaast train je door middel van het wandelen je conditie, kracht en coördinatie.

Dansen

Dansen helpt bij het verbeteren van het uithoudingsvermogen, het heeft een gunstig effect op het humeur, zorgt voor meer zelfvertrouwen en draagt bij aan een goede balans. Sterker nog, bij het oefenen van dansbewegingen moet je je aandacht erbij houden en je geheugen gebruiken. Het is voor veel mensen met parkinson dan ook een fijne manier om zowel lichamelijk als geestelijk bezig te zijn.

Boksen

Boksen is waarschijnlijk ook niet de eerste sport die bij je opkomt. Toch is dit een uiterst geschikte sport voor mensen met parkinson. Tijdens het boksen focus je jezelf op snelheid en kracht. Daarnaast is het erg goed voor het uithoudingsvermogen, het evenwicht, de balans en de spieren.

Welke sport is geschikt voor jouw lichaam?

Naast dat het belangrijk is dat je een sport doet welke je leuk vindt, is het natuurlijk ook fijn om een sport te zoeken die goed aansluit bij jouw lichaam. Vraag of jouw fysiotherapeut, parkinson verpleegkundige of huisarts dit met jou op een rijtje wil zetten. Tijdens het gesprek kunnen jullie samen de volgende aandachtspunten doornemen:

- Wat voor soort beweging wil je graag blijven doen?
- Waar liggen jouw mogelijkheden en beperkingen?
- Wat kan je doen om thuis meer beweging te krijgen?
- Wil je één-op-één sporten of liever in groepsverband bewegen?
- Lijkt het je leuk om deel te nemen aan een sportgroep voor mensen met parkinson?

Lees ook de [tips om meer te bewegen](#).

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
- o Trudy Balt (invalster)



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.



Wist u nog ?

In juni 2018 hadden wij *Carola Wallet* uitgenodigd om het

Beweegprogramma Qigong-Parkinson uit te leggen, want bewegen MOEST en



VERVOERS PROBLEMEN

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

We noemen ze nogmaals op:

De **ParticipeMobiel** (voorheen TomMobiel)

nu nog steeds !

We maken nooit reclame in onze nieuwsbrieven, doch deze keer gaan we dit bewegen nogmaals promoten. Er is een super enthousiaste club van Parkinsonmensen ontstaan die in Leimuiden iedere woensdag van 09.30 tot 10.30 uur oefeningen doen waar zij heel blij van worden en opmerkingen: "Ik kan nu veel meer doen" en "Ik kan nu veel langer staan" horen wij van alle deelnemers.

Kijk op: chicaro.nl voor meer informatie

Enkele voorbeelden van aandoeningen:

- COPD
- Burn-out
- Chronische vermoeidheid
- Parkinson
- Gewrichtsaandoeningen (bijv. reuma)
- Neurologische aandoeningen (bijv. multiple sclerose)
- Herstel na een operatie of een ernstige blessure
- Rugklachten
- Pijnklachten
- Ouderdomsklachten
- Hoofdpijn (migraine)
- Tinnitus

Doe er uw voordeel mee !



Op dinsdag 19 september organiseert Participe **de Gezond & Vitaal Beurs** in samenwerking met de gemeente en Alphen op één Lijn. Deze beurs is speciaal ontworpen voor inwoners van vijftig jaar en ouder, met als doel hen te informeren en te inspireren over gezond ouder worden.

Het evenement biedt een divers aanbod van activiteiten, lezingen, clinics en informatiekraampjes over onderwerpen variërend van gezonde voeding en beweging tot mentaal welzijn en preventieve gezondheidszorg. Bovendien kunnen bezoekers gratis gezondheidschecks laten uitvoeren om hun algehele gezondheid te evalueren. Wij zullen die dag ook aanwezig zijn vanuit het Vrijwilligerspunt. **De beurs vindt plaats van 14:00-19:00 in het wijkcentrum Mozaïek (Parelstraat 2, Alphen aan den Rijn).** In de bijlage ([Gezond en Vitaalbeurs](#)) is een folder met meer informatie over de beurs.

Het belooft een zeer nuttig en inspirerend evenement te worden! Tot dan!

geheten) haalt en brengt u voor de boodschappen, kapper etc. etc.

AutoMaatje vervoer voor buiten Alphen. B.v. ziekenhuis, bezoek familie etc. etc.

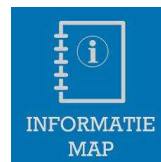
Gewoon lekker Alphen e.o. verkennen en lekker de frisse buitenlucht opzoeken, dan is **Fiets Maatje** de uitkomst. Samen met een vast maatje de buitenlucht in.

KLIK op onderstaande links !

ParticpeMobiel 06 15 44 18 13

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 ?

INFORMATIE

Parkinson Café *Alphen*



**Samen
zijn we sterker !**

mail naar:

info@parkinsoncafealphenaaandenrijn.nl

of bel naar:

info: **06 15 88 42 21**

Wij doen het voor U!

Bezoek onze website

www.parkinsoncafealphen.nl

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@parkinsoncafealphenaaandenrijn.nl toe aan uw adresboek.

