

# 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 !

**20 december 2023**

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

DE OUDE WERELD 57  
2408 NV Alphen aan den Rijn

**VRAGEN ??**

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

**Eerst volgend Parkinson Café Alphen:  
20 december**



**Band "As years Go by"**

"Herkenbare jaren zestig klanken, maar net niet de grijs gedraaide nummertjes."



Nu

geen moeilijke presentaties  
maar we gaan samen er een  
feest van maken.

De band "As years Go by"  
zal er voor zorgen dat  
niemand stil blijft zitten en  
daar worden nog drankjes en  
hapjes bij geserveerd.

Dat geheel GRATIS om 2023  
uit te luiden en even alle nare  
dingen vergeten.



*Beste Parkinson-vrienden,*

*Het is met een mix van emoties  
en reflectie dat we dit jaar  
afsluiten, en het voelt belangrijk  
om even stil te staan bij degenen  
onder ons die het afgelopen jaar  
met ziekte hebben moeten  
omgaan. Jullie moed en  
veerkracht zijn een bron van  
inspiratie voor ons allemaal.*

### AS YEARS GO BY

Dit is een vier mans band en ze brengen  
de betere muziek hoofdzakelijk uit de  
jaren 60 en 70.

Twee bandleden komen uit  
Hazerswoude Rijndijk, dus het feest van  
de herkenning is compleet!



**Als u naar de neuroloog of  
Parkinsonverpleegkundige op  
gesprek gaat.**

**Vul dan formulier  
"Wat vindt u belangrijk" in**

**Deze lijst één (1) week vooraf  
aan het bezoek aanmaken en  
versturen s.v.p.**

**Het helpt u bij het  
voorbereiden van uw gesprek  
met de neuroloog of**

*In het aangezicht van uitdagingen hebben jullie kracht gevonden dieper dan men ooit voor mogelijk had gehouden. Terwijl het jaar tot een einde komt, willen we een moment nemen om jullie doorzettingsvermogen te eren en te erkennen, en om jullie te omringen met liefde en steun. Elke dag was een strijd, maar te midden van die strijd hebben jullie vastgehouden aan hoop, vastberadenheid en liefde. Jullie zijn levende bewijzen van de menselijke geest en haar ongekende vermogen om te genezen en te groeien, zelfs te midden van de donkerste dagen. Terwijl we samen het oude jaar afsluiten en het nieuwe verwelkomen, laten we samen hoopvol zijn. Laten we kijken naar de toekomst met optimisme en vastberadenheid. Jullie zijn niet alleen in deze reis, en we beloven om jullie zij aan zij te blijven staan, ongeacht wat de toekomst brengt. Moge het komende jaar gevuld zijn met genezing, vreugde en momenten van rust. Laten we samen bouwen aan een toekomst vol gezondheid en geluk. Jullie zijn waardevol, en jullie kracht is een licht dat ons allen verbindt.*

*Met liefde en warmte,*

*Gastvrouwen en bestuur van  
Parkinson Café Alphen*

**Parkinsonverpleegkundige.  
Nadat u het ingevulde  
formulier hebt verzonden  
krijgt u in uw mail een copy, u  
kunt deze printen en  
meenemen naar uw  
afspraak.**

(Tevens wordt dit formulier  
naar de  
Parkinsonverpleegkundige  
gestuurd)

**U kunt de onderwerpen  
aankruizen waar u hinder van  
ondervindt en die u wilt  
bespreken.**

**Vervolgens maakt u de keuze  
welke 3 onderwerpen voor u  
het meest belangrijk zijn om  
te bespreken.**

**Formulier**

**[Wat vindt u belangrijk](#) (klik  
aan).**

**Maak geen misbruik van dit  
formulier !**

**Ons programma tot einde van het jaar**

(uiteraard onder voorbehoud)



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

- **20 december 2023**
  - **Kerstprogramma "Kerstband vd Sluis / As Years Go By" en met gratis hapjes, drankjes en muziek.**
- 24 januari 2024
  - Diëtiste Ilse Hogervorst
- 28 februari 2024
  - Dementie bij Parkinson door Hr. H. van Kerkhof



## **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,



## **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

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.*

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



# Uitzending gemist ParkinsonTV: Vragenuurtje "Slaap"

ParkinsonTV is een maandelijks online uitgezonden live programma over de ziekte van Parkinson. In de uitzending van vorige week werd besproken waarom het belangrijk is om aandacht te hebben voor kinderen van jonge mensen met parkinson en hoe de omgeving hier een rol in kan spelen.

Op **24 november** is er een vragenuurtje over het onderwerp slaap. Zet het vast in uw agenda!

[Klik hier voor het terugkijken](#)



## Het bestuur

### Voorzitter/website/PR/Nieuwsbrief

- o Wim Bloemzaad

### Secretaris/penningmeester

- o Rijk Salentijn

### Programma

- o Lucy Berkien
- o Rhea Simon
- o Harry den Dekker

### Documentatie

- o Lucy Berkien



## 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.**

## Gastvrouwen

- o Rina Salentijn
- o Jacqueline Verweij
- o Lenny Zuiderduin
- o Trudy Balt (invalster)

**Zoveel mogelijk vragen worden in de uitzending besproken.**

U vindt ParkinsonTV online op:

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



# RTL Nieuws over glyfosaat

Ook parkinson en andere neurologische effecten worden vaak niet goed beoordeeld tijdens de risicobeoordeling, stelt De Vries.

Professor Bas Bloem wijst al langer op een mogelijke relatie tussen het gebruik van pesticiden en de ontwikkeling van de ziekte van Parkinson. Probleem is alleen dat het moeilijk is om een oorzakelijk verband te laten zien tussen bepaalde stoffen en parkinson, omdat het 10 tot 15 jaar kan duren voordat de eerste symptomen van de ziekte zich manifesteren.

De Nederlandse toelatingsautoriteit Ctgb erkent dit ook en stuurde de Europese autoriteit voor voedselveiligheid, de EFSA, onlangs een brief: "Een bijzondere zorg is de recente erkenning dat de ziekte van



## 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 boodschappen, kapper etc. etc.

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

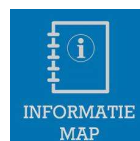
Gewoon lekker Alphen e.o. verkennen en lekker de frisse buitenlucht opzoeken, dan is **FietsMaatje** de uitkomst. Samen met een vast maatje de buitenlucht in.

**KLIK op onderstaande links !**

**ParticipeMobiel**  
0615441813

**AutoMaatje 06 15 44 18 13**

**FietsMaatje (meldt u aan)**



**GRATIS Informatie Map**

**Vraag er naar !**

Parkinson de snelst groeiende neurologische aandoening ter wereld is, wat de bezorgdheid verder aanwakkert dat milieutoxines zoals pesticiden mogelijk aan deze groei bijdragen."

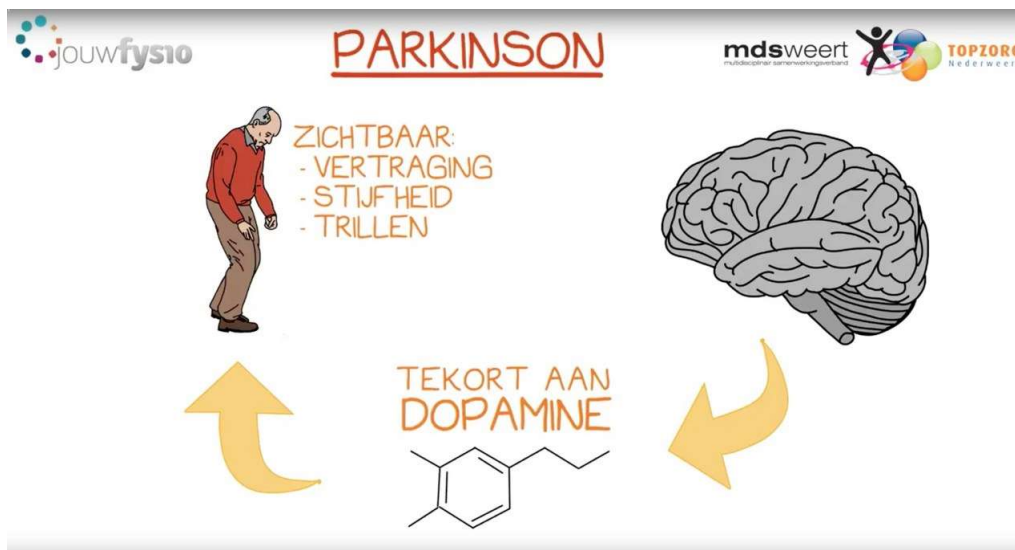
Afgelopen week deelde Bloem nog een 'zorgwekkende studie' op X die blootstelling van glyfosaat koppelt aan hersenschade.

Het PCA bestuur heeft

informatie-mappen samengesteld voor de nieuwe bezoekers.

Bent u geïnteresseerd ?

Lees het hele RTL-bericht



Heeft u

**de regie over uw eigen leven?** Of laat u de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme álles bepalen? Hoe lang blijft u nog baas over uw eigen lichaam? Voor mensen met parkinson of een parkinsonisme is regelmatig bewegen belangrijk. Het helpt u niet alleen in uw fitheid en energieniveau, maar ook de hersenfuncties te verbeteren. De Parkinson Vereniging helpt u met uw vitaliteit. Met als doel maximale regie over uw dagelijkse leven. Want uw leven is van u. Niet van parkinson.

Om dit doel te bereiken ondersteunen we mensen met parkinson, parkinsonisme en hun naasten om met belangrijke levensuitdagingen zoals bewegen om te gaan. Wij faciliteren ontmoetingen en activiteiten, zijn een spreekbuis naar de zorg en maatschappij en bieden veel informatie over relevante onderwerpen zoals werken, sporten, voeding, behandelingen, onderzoek en nog veel meer.

## Parkinson en bewegen

Sporten of (intensief) bewegen is een hele uitdaging als u parkinson of een parkinsonisme heeft. Daarom organiseren we speciale activiteiten, wijzen u de weg naar passende sporten en bieden u betrouwbare en actuele informatie over de waarde van bewegen. In onze online community kunt u als lid van de vereniging samen met anderen tips en adviezen uitwisselen op een besloten platform waar uw privacy gewaarborgd is.



## Bewegen is goed voor iedereen

Sporten en bewegen is belangrijk voor iedereen, maar in het bijzonder ook voor mensen met parkinson(isme). Er zijn verschillende mogelijkheden om op een leuke manier het lichaam soepel en in de best mogelijke conditie te houden.

## In de buurt

Via de kaart in dit themadossier vindt u beweegactiviteiten voor mensen met parkinson bij u in de buurt. Onder de kaart vindt u aankondigingen van sportieve evenementen die incidenteel plaatsvinden en blogs van ervaringsdeskundigen.

[Klik hier voor bewegingsactiviteiten kaart](#)

---

## INFORMATIE

**Parkinson Café *Alphen***

mail naar:

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

of bel naar:

info: **06 15 88 42 21**



**Samen  
zijn we sterker !**

**Wij doen het voor U!**

**Bezoek onze website**

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

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

