

Nieuwsbrief van het Parkinson Café

Jaargang 6 nr. 1; januari 2018



Parkinson Vereniging regio 't Gooi
website: www.parkinsoncafelaren.nl
Email: parkinsoncafelaren@gmail.com

Adres verschillende activiteiten
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5 Huizen

Adres Parkinson Café Laren:
Amaris Theodotion (Ridderzaal),
Werkdroger 1,
1251 CM Laren

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Een wens voor 2018	2
Kerststukken.....	3
Parkinson Café 18 januari 2018	4
Wie gaat er nou boksen als-t-ie parkinson heeft?	4
Stamppot eten.....	5
Het woord is aan Mariette	5
Afmaken wat ik niet begon	5
Agenda komende maanden..	6
Voorlopige agenda vanaf maart 2018	7
Organisatieteam Parkinson Café	7

Een wens voor 2018

Het kind

*De kerststal is gesloten,
de eng'len zijn naar huis,
de herders bij de kudde,
drie koningen zijn thuis.*

*Het kindje uit de kribbe
vlucht nu naar de woestijn
Waar is toch die belofte,
"hij zal een redder zijn"?*

*Is dan de hoop vervlogen,
de vrede niet bereikt?
Een nieuw begin onmogelijk,
als je naar achter kijkt ?.*

*Daarom de blik naar voren,
het nieuwe jaar begint,
en met gespitste oren
Luister je als een kind*

*Dat wens ik jullie allen
Die onbevangenheid
In 't jaar dat nu gaat komen
En tot in eeuwigheid*

George van Heerden

Het organisatieteam van het Parkinson Café wenst u allen een voorspoedig, aandachtig en onbevangen jaar toe.



Kerststukken

Er was weer veel belangstelling voor het maken van kerststukken. Hieronder een uitgebreide impressie. Één beeld zegt vaak meer dan honderd woorden.



Parkinson Café 18 januari 2018



Naast motorische symptomen kenmerkt de ziekte van Parkinson zich ook door een verscheidenheid aan niet-motorische symptomen, waaronder neuro-psychiatrische klachten zoals depressie en angst. Ze hebben een grote invloed op de kwaliteit van leven van de patiënt en dragen onder andere bij aan de ernst van de motorische symptomen, motorische complicaties, loopproblemen en cognitieve problemen

Psycholoog Herman van Damme is lid van het ParkinsonNet en zal een beschouwing geven over het onderwerp “Angst en stress bij Parkinson”

Deze presentatie wordt op 18 januari a.s. in het Parkinson Café in Theodotion te Laren. gehouden

Aanvang 14:30 uur zaal open om 14:00 uur. Na afloop wensen we elkaar onder het genot van een drankje en goed jaar toe.



Wie gaat er nou boksen als-t-ie parkinson heeft?



In Amerika in ieder geval vrij veel mensen. En met een goede reden: boksen is goed voor je. Natuurlijk gaat het dan om speciaal boksen, waarbij je allerlei bokstechnieken leert zonder op elkaar in te rammen. Dat laatste hoort namelijk niet bij Parkinson boksen.

Sinds een paar jaar boks ik bij Rock Steady Boxing Ede, ook wel Sparking Boksen tegen Parkinson genoemd. Voor mij is boksen zo ongeveer het enige leuke aan parkinson.

Boksen helpt je een hele serie dingen te verbeteren, zoals:

1. Conditie
2. Focus
3. Multi-taken
4. Balans
5. Kracht
6. Plezier, heel veel plezier

Voor wie is Parkinson boksen geschikt?

Iedereen met parkinson die van sport en spel houdt. Het is daarbij belangrijk dat je vrij goed kunt lopen en niet snel valt. Je hoeft geen ervaring te hebben met boksen, vechtsport of überhaupt met sport. Je leeftijd is niet van belang. Als je van actief bewegen houdt, dan is het goed.

Wie organiseert dit?

Dit is een gezamenlijk project van **MTC Huizen** (ParkinsonNet Fysiotherapie), **HeJeNa Gym Huizen** en **Rock Steady Boxing Ede**. Ook de afdeling neurologie van het **Tergooi** is enthousiast.

Hoe ziet dat eruit, Parkinson boksen?

Op woensdag 24 januari om 11:30u organiseren we een demo: een aantal boksers van Rock Steady Boxing Ede (Sparking Boksen) komt samen met coach Hans Louwerse naar Huizen om te laten zien hoe fantastisch leuk parkinsonboksen is.

Kom gewoon kijken – je mag ook meedoen als je zin hebt!

Woensdag 24 januari, 11:30u-12:30u

HeJeNa Gym Huizen, Havenstraat 305A, Huizen (voorbij de Haven van Huizen, vlak voor de Botterwerf links)

Als dit toch zou lukken...

Dan kunnen met een groep van 8 tot 10 mensen met parkinson 1x in de week terecht bij HeJeNa Gym voor een supertraining, kopje koffie na afloop en vooral een goed gevoel. Parkinson boksen is een vorm van spelen, waarbij je vergeet dat je parkinson hebt.

Mariette Robijn

mariette@robijn.com, telefoon: 0655825265

ps donderdag 18 januari kom ik in het Parkinson Café Laren vertellen over parkinson boksen

Stamppot eten



Wat hebben die lui van het organisatieteam nu weer verzonnen. Wel, we gaan stamppot eten. Op 27 februari kunt u uw honger naar contact met lotgenoten stillen door gezellig een stamppot met elkaar te eten. Er zijn drie soorten stamppot te weten: zuurkool, hutspot en boerenkool met respectievelijk sukadelap, gehaktbal en worst.

De eigenbijdrage bedraagt € 5,-. Aanmelden door

overmaking van €5,- per persoon op rekening

NI76RABO0339906669 t.n.v. P.H.M. Versteeg Huizen o.v.v. naam en stamppot

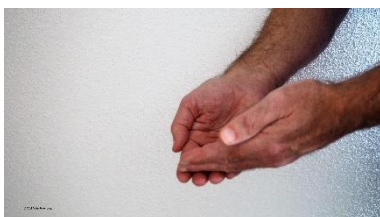
Welkom vanaf 16:00 uur in de Meentamorfose in Huizen en neem vooral uw partner mee.

Eet smakelijk

Het woord is aan Mariette

Afmaken wat ik niet begon

Deze titel zegt genoeg. Je zou deze hele blog kunnen skippen, omdat je het zo ook wel snapt.



Het voelt echt goed om iets af te maken, waar je aan begon. Iets waar je zelf voor hebt gekozen, iets dat echt van jou is. Opleiding afgemaakt, man gekozen (en man koos mij), huis gekocht, kinderen gekregen (niet dat daar veel in valt te kiezen) en kinderen opgevoed. Met al die dingen stop je niet ergens onderweg. Tenzij je geen keus hebt, maar daar gaat het nu niet over. Je maakt af, wat je begon. Je koos er ooit zelf voor, alleen of samen. Steeds vaker samen. Je hart ligt erin, het

is van jou, je wilt het afmaken. Makkelijk of moeilijk, het is van jou, je wilt het afmaken. Je laat niet los, wat je hand begon.

Je kijkt naar je handen. Daarin ligt alles, wat je ooit begon – al je keuzes, je plannen, je kinderen. Je wilt er niets van loslaten, je wilt het allemaal afmaken, want het is van jou.

Je kijkt naar je handen en voelt dat er iets zwaars in is komen te liggen. Huh? Daar was ik niet aan begonnen! Wie heeft dat erin gelegd? Is niet van mij hoor, zeker een vergissing, neem maar weer mee. Dit is niet van mij en ik ga het niet afmaken ook, toedeledokie.

Ik ga me daar toch zeker niet iets afmaken waar ik niet zelf aan ben begonnen, waar ik echt totaal geen zin in heb, waar ik niet voor heb gekozen, waar ik geen belang bij heb en waar ik van z'n lang zal z'n leven niet tevreden op zal terugkijken?

Parkinson ligt in mijn handen en ik moet het afmaken, ook al zal het nooit af zijn. Als je goed kijkt, zie je dat er wel meer in je handen ligt, waar je niet zelf aan begon. Een verlies, een verdriet, een fout. Je moet het allemaal afmaken, zonder dat je er zelf aan begon. Wil je helemaal niet. Kon ik maar loslaten, wat mijn hand met zoveel tegenzin moest beginnen. Volgens mij zijn mijn handen er ook helemaal niet voor gemaakt.

En trouwens, hoe moet dat dan met alle andere dingen die in mijn handen liggen, dingen waar ik wèl zelf aan begon? Kan ik die nog wel afmaken? Of kan ik alleen nog maar afmaken, waar ik niet aan begon? Moet er niet aan denken. Er valt nog zoveel af te maken, te beginnen zelfs.

Wacht wacht wacht!

Ik zou bijna deze blog afmaken zonder dat-ie af is – de ironie.

Met dat Parkinson is er nog veel meer in mijn handen terechtgekomen. Dingen, waar ik niet zelf aan begon, omdat ik nog niet wist dat ze bestonden:

Nieuwe vrienden, die aanvoelen als oude vrienden, omdat je iets groots deelt.

Nieuwe plannen, omdat je na de eerste klap weer een toekomst wilt hebben.

Nieuwe sporten, boksen, hardlopen, fitness, fietsen, wandelen. Sport me suf.

Hoort allemaal bij iets, waar ik nooit zelf aan zou beginnen. Als ik de keuze had. Of als mijn omgeving de keuze had. Als we konden kiezen, dan wisten we het wel. Ik ken niet zoveel mensen die vrijwillig aan parkinson beginnen.

Ik kijk opnieuw naar mijn handen en zie wat er in ligt.

Ik denk dat ik het wel red, dat afmaken wat ik niet begon.

.....

Agenda komende maanden..

- Vrijdag 12 januari 10:00 uur schilderworkshop in Theodotion
- Donderdag 18 januari: Parkinson Café Laren :Herman van Damme over “Stress en angst bij Parkinson”
- Woensdag 24 januari, 11:30u-12:30u: Boks demonstratie HeJeNa Gym Huizen, Havenstraat 305A, Huizen
- Donderdag 15 februari: Parkinson Café Laren: Froukje Hofman over bewegen en dansen voor 55plussers met chronische aandoening en eventuele partners.
- Donderdag 22 februari Bijeenkomst mantelzorgcring
- 27 februari Stampot eten

.....

Voorlopige agenda vanaf maart 2018

- 15 maart: Parkinson Café Ad Nouws over zijn nieuwe boek.
- Donderdag 5 april bijeenkomst mantelzorgkring
- 19 april: Parkinson Café: Misbruik bij ouderen door o.a Margriet de Jong
- Donderdag 10 mei bijeenkomst mantelzorgkring
- 17 mei: Parkinson Café :10 jarig Jubileum Parkinson Café met o.a. optreden Parkietenkoor.
- 1 juni (**NB! Vrijdag**) Parkinson Café Hilversum naast de Vituskerk. 's Middags; 14:30 uue zaal open 14:30 u programma volgt nog
- Donderdag 10 mei bijeenkomst mantelzorgkring
- 21 juni: Parkinson Café: multidisciplinaire bijenkomst. Interactief gesprek.
- 19 juli: Geen Parkinson Café

Organisatieteam Parkinson Café

Peter Versteeg	035-5267803	pg.versteeg@casema.nl
Ineke van de Heijden	035-5265272	inekevandeheijden@casema.nl
Anky Perdijk	035-5313074	famperdijk@gmail.com
George van Heerden	035-6212848	georgevan.heerden@gmail.com
Algemeen		parkinsoncafelaren@gmail.com
