

Nieuwsbrief van het Parkinson Café nr. 4 april 2016.



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



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

Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 5
Huizen

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Zanggroep Parkinson Café heet nu “Parkietenkoor”	1
Parkinsoncafé van maart 2016.	2
Opzetten van een mindfulnesgroep van het Parkinson café.....	2
Het café van donderdag 21 april 2016.....	3
Boottocht over de vecht.....	3
Voorjaarskransen.....	4
Daans verhaal	4
Een kleine handreiking.....	4
Agenda komende maanden.	5
Organisatieteam Parkinson Café	5

Zanggroep Parkinson Café heet nu “Parkietenkoor”



Parkieten zijn geen topzangers, maar zijn wel gezellig met elkaar bezig. Dat geldt ook voor de zanggroep van het Parkinson Café. Daarom hebben we de zanggroep de naam “Parkietenkoor” gegeven. Spreekt u dit aan? . Ook u kunt meedoen. Iedere woensdag is er een repetitie onder leiding van Peter Rieken. Deze begint om 10:30 uur en eindigt om 12:15 uur. Waarbij halverwege een half uur pauze met koffie en de nodige gezelligheid behoort. Hebt u nooit gezongen dan heeft u nu de kans het uit te proberen.

Parkinsoncafé van maart 2016.



Op donderdag 17 maart 2016 spraken Franca Bruyninckx en Alma Wamsteek erover de veranderingen in de zorg en de consequenties hiervan. Er werd ingegaan op de rol van de gemeente en hoe de uitvoering van de WMO en de WLZ in de praktijk werkt. De lezing is te vinden op de website [klik hier](#). Na de lezing was er weer een gezellig samenzijn bij een drankje.

Opzetten van een mindfulnessgroep van het Parkinson café



In januari van dit jaar heeft Yvonne Kuijsters ons laten kennis maken met Mindfulness.

(Ter opfrissing hier de [lezing](#)) Dit heeft zoveel reacties opgeleverd, dat in samenwerking met de maatschappelijk werker Margriet de Jong wordt gekeken of er een mindfulness cursus opgezet kan worden. We denken hierbij aan 8 weken. De locatie is Gooizicht in Hilversum.

Vaak worden de kosten door de ziektekosten verzekering vergoed. De data zijn nog niet bekend, maar er wordt gedacht aan dinsdag- of donderdagmorgen. Hebt u interesse, dan verzoeken wij dat door te geven aan

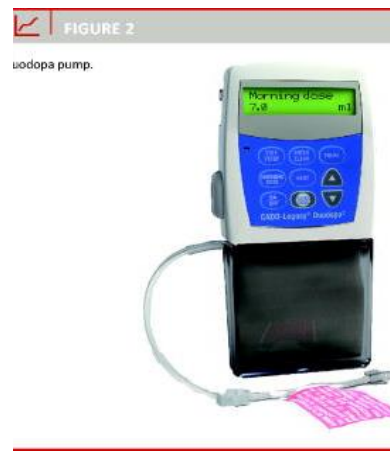
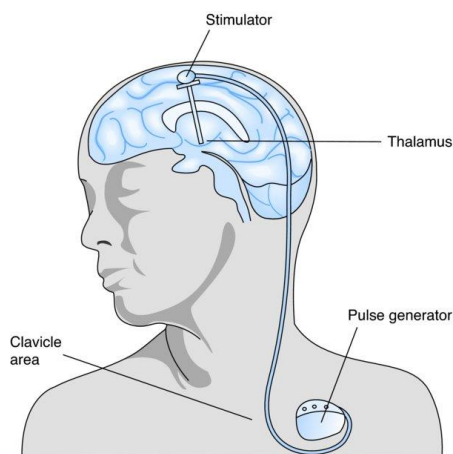
parkinsoncafelaren@gmail.com

Geef dan uw naam, adres, telefoon en e-mailadres door. Ook uw voorkeur voor dinsdag of donderdag.



Het Parkinson Café is een biljardcompetitie gestart. Als u daaraan mee wilt doen, neem dan contact op met Peter Versteeg. Omstreeks september zal er weer een tafeltennistoernooi georganiseerd worden.

Het café van donderdag 21 april 2016



Donderdag 21 april is het weer zover, dan komt de neuroloog Dr Krul ons informeren over DBS en Duodopapomp. Na de pauze zijn Rik (DBS) en Gerard (Duodopapomp) aanwezig om vragen over hun ervaring te beantwoorden.

Boottocht over de vecht



De boottocht spreekt enorm aan. Er zijn al meer dan 60 gegadigden. Hier de gegevens:

Opstapplaats: Loosdrecht bij jachthaven Wolfrat Loosdrechtsedijk 165 1231 LV Loosdrecht

Datum en tijd: Dinsdag 17 mei van 14.00 uur tot 17.00 uur vanaf 13.30 u. verzamelen

Eigen bijdrage: 10 euro p.p. incl. koffie/thee met gebak en drankje en hapje onderweg.

Overmaken voor 1 mei op rekening

NL76RABO0339906669 van Peter Versteeg met vermelding: Vaartocht.

Overig: toilet en invalidentoilet aanwezig. Er is ruimte om te parkeren op het terrein. Tel Ineke: 035-5265272 Tel Peter mobiel 0617456799

Voorjaarskransen



Op 27 maart is er weer actief gewerkt aan voorjaarskransen. Hier een overzicht:

Daans verhaal

Een kleine handreiking



‘Een kleine handreiking’ noem ik het soms. Als parkinsonpatiënt heb je er behoefte aan dat een ander af en toe een handje toesteeft. Mijn gezinsleden zijn daar heel bereidwillig in. Mijn vrouw maakt het helemaal bont. Als ik midden in de nacht de echtelijke sponde voor een toiletbezoek wil verlaten, kan het gebeuren dat ik hoor fluisteren: ‘zal ik je een hand geven?’ Mijn zoon Maarten, die ons in de weekends bezoekt, zit ook op het vinkentouw. Bij het lichtste vermoeden dat ik van de zitbank wil opstaan schuift hij naar me toe om die handeling met een kleine

handreiking te vergemakkelijken.

Het is nog maar een fractie van de handreikingen die mijn deel zijn. In de juiste pijp van mijn pyjamabroek schieten, sokken en schoenen aandoen, jas aantrekken, allemaal zijn het handelingen waarmee ik het te kwaad kan hebben, en als dan een helpende hand in de buurt is... Dat hoeft niet per se van een ‘dierbare’ te zijn. Als ik na het afrekenen in het dorpscafé aan de worstel raak met de mouw van mijn jas, geneer ik mij er niet voor de kelner die achter de bar staat te suffen aan te roepen: hé help eens even... Ik vind het ook niet erg er een collega-stamgast bij te halen. We zijn op de wereld om mekaar te helpen, nietwaar?

Bovendien kan het leiden tot bijzondere ontmoetingen. U moet weten, ons huis staat te koop. Dat levert ‘kijkers’ op, en als die zich melden zoeken wij een veilig heenkomen, want de makelaar moet in alle rust kunnen rondleiden. Zo ook deze keer. Een uur borrelen in het genoemde dorpscafé leek mij een mooie tijdpassering, terwijl mijn vrouw haar heil zocht bij de plaatselijke middenstand. Zij zette mij dus bij het café af, maar het uitstappen bleek zoals gewoonlijk geen geringe opgave. Kom uit zo’n lage autostoel maar omhoog... Wie schetst mijn verbazing dat op dat moment een mij onbekende mevrouw mijn richting uit kwam: ‘kan ik u helpen meneer?’... Ik had haar wel kunnen omhelzen. Er is dus nog goedheid in de wereld... Ik dankte haar hartelijk voor de aan mij verrichte goede daad.

Het verhaal is nog niet af. Na een tweetal beste borrels wandelde – wankelde? – ik een uur later terug naar huis, want kijkers en makelaar zouden nu wel gevlogen zijn. En wie kom ik daar aan de Tolakkerweg tegen? Warempel, de mevrouw van daarstraks en haar man! Zij waren de bezichtigers van ons huis! Intussen hadden zij zelf de relatie ook ontdekt, want in mijn werkkamer hangt pontificaal en levensgroot mijn foto. ‘Dat is de meneer die ik uit de auto heb gehaald!’, riep mevrouw blij verrast uit. Kennelijk heeft het zijn voordelen als je zo ijdel bent dat je een afbeelding van jezelf in huis hangt...

Zo'n ervaring schept een band, en terwijl wij zo langs de weg stonden ontwikkelde zich een geanimeerd gesprek, waarin de kwaliteiten van huis en tuin uitbundig werden geprezen en ook iets duidelijk werd van de wederzijdse *Sitz im Leben*. 'U zingt dus ook wel eens uit Opwekking?', vroeg mevrouw, want zij had een paar kloeke bundels met Opwekkingsliederen zien liggen. Daar reageerde ik een beetje zuinig op. 'Eigenlijk is dat meer iets voor mijn vrouw,' zei ik. Nu, bij hen lag het ook verschillend. 'Mijn man is meer van de psalmen,' zei de vriendelijke mevrouw. Kortom, een band, en dat allemaal dankzij een kleine handreiking!

Reageren? Ga naar dbvanderwaals@telfort.nl

Agenda komende maanden.

- 21 april Dr Krul over duodopapomp en DBS ervaringsdeskundigen aanwezig
- 19 mei Multidisciplinair team over zingen (logopedie), eten (diëtiëk) en vallen (Fysiotherapie)
- 17 juni 2016 De mantelzorg centraal. Versa zorg zal aspecten van de mantelzorg belichten

Om het onderlinge contact te verhogen heeft de organisatie besloten u na afloop van ieder Café een drankje aan te bieden. De vrijwillige bijdrage blijft vrijwillig.

Organisatieteam Parkinson Café

Peter Versteeg	035-5267803	pg.versteeg@casema.nl
Ineke van de Heijden	035-5265272	inekevandeheijden@casema.nl
Els Kole-Hillebrink	035-6947670	ehillebrink@hotmail.com
George van Heerden	035-6212848	georgevan.heerden@gmail.com
Algemeen		parkinsoncafelaren@gmail.com