

# Nieuwsbrief van het Parkinson Café jaargang 5 nr. 2; februari 2017.



Parkinson Vereniging regio 't Gooi  
website: [www.parkinsoncafelaren.nl](http://www.parkinsoncafelaren.nl)  
Email: [parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com)



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

Buurthuis Meentamorfose.  
Landweg 5  
Huizen

---

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave .....	1
Het café van donderdag 16 februari .....	1
Het café van donderdag 19 januari .....	2
Tip van de maand .....	3
Daans (allerlaatste) verhaal .....	3
Mr. Parkinson verhuist .....	3
Schilder Workshop .....	4
Oproep tot medewerking aan een onderzoek. ....	5
Agenda komende maanden. ....	5
Organisatieteam Parkinson Café .....	5

---

## Het café van donderdag 16 februari



Om zoveel mogelijk bekendheid te geven aan 'een gezonde leefstijl in relatie met Parkinson' komen Erik de Groot en Saskia Smit langs om meer te vertellen over Longevity. De lezing heeft als titel: 'Voeding & Parkinson'. Erik en Saskia hebben beiden een eigen Longevity Praktijk in hun woonomgeving en beiden zijn zij aangesloten bij de landelijke organisatie Lifestyle Coaching Nederland (LSCNL). LSCNL is een onafhankelijke organisatie die tot doel heeft mensen te helpen om gezondheidsbehoud na te streven en zo gezonder en meer vitaal ouder te worden. LSCNL bevindt zich dus o.a. in de preventieve aanpak, maar ook bij ziekte kijkt zij naar wat het lichaam nodig heeft om zo goed mogelijk te kunnen functioneren. Wat elke cel nodig heeft om zo optimaal mogelijk te kunnen functioneren, dus geen symptoom bestrijding maar een klacht aanpakken bij de bron. Wat goed is om hierbij te onthouden is dat uit steeds meer onafhankelijke onderzoeken blijkt dat chronische, niet overdraagbare ziektes te beïnvloeden zijn via een leefstijl(verandering).

Een voorbeeld van gezonde voeding is Kefir klik [hier](#) voor meer informatie  
Aanvang 15:30 uur. Zaal open 14:00 uur.

## Het café van donderdag 19 januari

Helaas was de docent salsadansen ziek, maar dat weerhield een groot aantal bezoekers niet om de dansvloer op te gaan en een eigen vorm van Salsa te laten zien.

Deze donderdag werd ook afscheid genomen van Els Kole. Ze werd door Peter Versteeg en Ineke van der Heijden in het zonnetje gezet en terecht. Els heeft jarenlang de infotafel verzorgd, de contacten met de media geregeld en de PC's en andere activiteiten helpen organiseren.

Ze werd dan ook geëerd met de PC-mus, die, in tegenstelling tot de Parkinson Meeuw gezellig tjilpend met de andere mussen haar werk doet.

Verder vertelde Margriet de Jong –maatschappelijk werkster ons over haar rol bij de Parkinson Cafés en daarbuiten. En natuurlijk werd er een glaasje (leeg) gedronken en een hapje gegeten. Kortom een versteviging van het lotgenotencontact.



N.B!!

En er is salsa les voor beginners elke 2e woensdag van de maand van 15.00 –16.00 u de kosten zijn 5 euro per keer.

data zijn 8 februari, 8 maart, 12 april, 10 mei, 14 juni. in totaal 5 x

Het adres voor de Salsa les is de Malbak, Wetering 122, 1261 NK Blaricum.

Verdere informatie bij Ineke.

## Tip van de maand

Voor de mensen die geïnteresseerd zijn in CBD-olie, er is iedere vrijdag van 17.00-19.00 uur een CBD-café waar informatie over CBD wordt gegeven en ervaringen over het gebruik kunnen worden gedeeld met anderen.

Het adres is Kapelstraat 6, 1404 HX Bussum. [www.hempie.nl](http://www.hempie.nl)

## Daans (allerlaatste) verhaal

### Mr. Parkinson verhuist



Wat heeft mr. Parkinson met verhuizen? Ogenschijnlijk niets. Integendeel zelfs. Hij kan niet zo goed tegen drukte, laat staan de drukte die met een verhuizing gepaard gaat. Wat een gedoe, zeker als je van het ene koophuis in het andere koophuis belandt. Voordat de echte verhuizing met de ontregelende hectiek, haar eigen, toeslaat, heeft Parkinson allerlei sores te verduren gehad met makelaars, adviseurs, bankiers, aannemers, notarissen en welk ander volk aan hem meent te kunnen verdienen. Aan de lopende band moest hij documenten aanleveren, contracten tekenen en vragen beantwoorden. Wat moet mr. Parkinson, die het liefst achter zijn bureautje een beetje wegsuddert, met zulke besognes? Hij wordt er gek van en is dringend toe aan extra fysiotherapie, maar omdat hij zo moe is, komt het daar helemaal niet meer van.

Toch heeft mr. Parkinson er veel mee, met dat verhuizen. Het gebeurt immers in zijn belang! Want zoals het nu gaat is het niets gedaan. Het oude huis dat hij bewoont is vragen om moeilijkheden. Als je zo wankel op je benen staat en zo weinig kracht in die benen hebt als hij, moet je hoognodig naar een probleem- en drempelloos huis waar met trappen radicaal is afgerekend en her en der ook nog handige steunpunten zijn aangebracht. Flink wat loopruimte is mooi meegenomen, net als stoelen, banken en een bed waar je makkelijk van opstaat. Parkinson moet absoluut verhuizen. Daar zetten de makelaars, adviseurs, bankiers, aannemers, notarissen en al die andere nijvere figuren zich nu juist voor in. Wat is hij zonder al die hulpkrachten? Hun menslievendheid zij geprezen! Mr. Parkinson mag hen dankbaar zijn, en dat is hij ook.

Maar nu de echte verhuizing nadert en dus ook de verhuizers zich bij het nijvere volkje voegen, geldt de dank niet minder zijn lieve levenspartner en de schatten van kinderen, hun partners en andere dierbaren die weten te voorkomen dat hij aan zijn redding bezwijkt. Terwijl hij zelf het spoor geheel bijster is – wat moet en kan mee en vindt ginds een plekje, wat kan naar de kringloop of krijgt een andere bestemming, hoe schep je orde in de chaos – nemen zij het roer over. Verhuizersdozen worden gevuld, kamers raken leger en leger, apparatuur wordt onttakeld, schilderijen en andere spullen worden netjes ingepakt, lampen maken plaats voor peertjes. Hij mag tevreden toezien. Zijn geliefden draven wat af. In het rooster van werkzaamheden wordt hij vrijgehouden, de anderen doen het werk wel.

En toch, wat is hij moe. Zo moe... De geliefden zijn onvermoeibaar, maar hij zit er compleet doorheen. Hoe zou dat toch komen, mr. Parkinson? Is het de parkinson? Misschien is het ook

de emotie over de teloorgang van het oude huis waar lief en leed is gedeeld. Of beknelt hem de zorg over de toekomst en hoe het hem verder zal vergaan in de nieuwe, wellicht zijn laatste, woonstee. Samen met zijn lieve levenspartner nog altijd, want ze zijn onafscheidelijk. Nog een kleine maand, mr. Parkinson! Volhouden maar!....

---

## Schilder Workshop



Eduard Moes heeft een eigen atelier en is bereid voor het Parkinson Café een workshop te geven van 3 keer. 2 keer in februari en 1 keer in maart (10 en 17 februari en 3 maart) Eén workshop is al gehouden, maar het is nog mogelijk de laatste twee bij te wonen. In deze workshops wordt vooral ingegaan op de verschillende schildertechnieken

Het atelier is aan de Nijverheidswerf 15 in Bussum. De tijd is op vrijdagmiddag van 13.30 tot 16.00 u.

De kosten zijn 7.50 inclusie koffie.

Laat Ineke even weten als je belangstelling hebt

Ineke van de Heijden 035-5265272

---

## Oproep tot medewerking aan een onderzoek.



De zorgkantoren Zorg en Zekerheid en Zilveren Kruis hebben in samenwerking met het ministerie van VWS het initiatief genomen tot het experiment 'Leven zoals je wilt'. Het experiment maakt deel uit van het programma Waardigheid en Trots en is net gestart in de regio's Amstelveen, Gooi- en Vechtstreek en Kennemerland.

In dit experiment wordt aan ouderen en hun naasten gevraagd hoe zij hun leven het liefste willen blijven leiden als ze verpleegzorg (thuis of middels verhuizing naar een verpleeghuis) nodig hebben. Hun wensen en de benodigde zorg en ondersteuning worden in dit experiment daadwerkelijk voor hen georganiseerd. Dit betekent

dan ook een totale omslag en radicale vernieuwing in de verpleegzorg. Meer informatie over het experiment en hoe men kan deelnemen is [hier](#) te vinden:

### Agenda komende maanden.

- 16 februari: "Voeding en Parkinson" door Erik de Groot en Saskia Smit
- 16 maart: Valpreventie door Marjolein Kuijt
- April Dr Krul met o.a placebo-effect
- Mei : Multidisciplinair
- Juni De laatste fase van het leven al of niet met Parkinson

### Organisatieteam Parkinson Café

Peter Versteeg	035-5267803	<a href="mailto:pg.versteeg@casema.nl">pg.versteeg@casema.nl</a>
Ineke van de Heijden	035-5265272	<a href="mailto:inekevandeheijden@casema.nl">inekevandeheijden@casema.nl</a>
Anky Perdijk	035-5313074	<a href="mailto:famperdijk@planet.com">famperdijk@planet.com</a>
George van Heerden	035-6212848	<a href="mailto:georgevan.heerden@gmail.com">georgevan.heerden@gmail.com</a>
Algemeen		<a href="mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com">parkinsoncafelaren@gmail.com</a>