

Nieuwsbrief van het Parkinson Café februari 2015.



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

Inhoud

N.B.	1
Nieuw PN magazine.....	2
Het Parkinson Café Laren in het nieuws	2
Parkinson Café van januari 2015.....	3
Café van 19 februari 2015	3
Trillende tranen	3
Zingen en Parkinson.....	4
Daans verhaal	4
Bedgeheimen.....	4
Agenda komende maanden	5
Organisatieteam Parkinson Café	6

N.B.

Nordic Walking in Hilversum is verplaatst van zaterdag naar maandag.
Om 10:00 uur wordt vertrokken bij Landgoedwinkel nabij Zonnestraal. Rading 1b 1213 RK
Hilversum.
Opgeven bij Wil Clarijs wilcla@online.nl of Ineke (035-5265272)

Nieuw PN magazine



Het nieuwe PN magazine is uit! Tijdens het ParkinsonNet congres werd het magazine aan alle 1.500 aanwezigen uitgedeeld. In PN magazine wordt teruggeblikt op 10 jaar ParkinsonNet en kijkt men tevens naar de toekomst.

Als je op de website klikt, zie je de link naar het PN Magazine.

<http://www.parkinsonnet.nl>

Het Parkinson Café Laren in het nieuws

In de Laarder courant DE BEL van 8 januari j.l. is een hele pagina gewijd aan het Parkinson Café.

Deze is in te zien bij de informatietafel op het parkinson Café

Ook op het digitale nieuws over het Gooi zijn twee artikelen verschenen. Één over het subsidiebeleid en één over de activiteiten van het Café.

[Subsidiebeleid](#)

[Activiteiten PC](#)

Parkinson Café van januari 2015

Ondanks het gemis van een PowerPoint presentatie (de beamer was kapot) was er weer een geslaagd Parkinson Café. Karel Hubert las voor uit eigen werk. Een aantal verhalen uit het leven van een mens met de ziekte van Parkinson. Herkenbaar voor velen van ons voorzien van humor, die zowel een traan van het lachen als van het huilen teweegbracht.

Daarna volgde Wim Koning.

Met een verhaal zonder beelden, maar wel beeldend, voorzien van verschillende praktische ervaringen liet Wim zien hoe je je geluksniveau kunt verhogen.



Voor de presentatie zie www.parkinsoncafelaren.nl bij archief

Daarbij kwamen verschillende thema's aan de orde te weten:

Definitie van gezondheid en geluksniveau, tijd maken voor "gelukkiger en gezonder met Parkinson". geluk – en gezondheid verhogende activiteiten en effectief plannen en doen.

.....

Café van 19 februari 2015



Het café in februari is een bijzonder bijeenkomst. Dan wordt namelijk een theatervoorstelling gegeven die alles met Parkinson te maken heeft.

Trillende tranen

Hans Holtslag kreeg in 2007 te horen dat hij de ziekte van Parkinson had. In de theatervoorstelling "trillende tranen" vertelt hij zijn verhaal aan de hand van eigen belevenissen, hersenspingsels, inzichten en fantasieën.

Vanuit een bron van inspiratie en creativiteit hoopt hij anderen (niet alleen met Parkinson) te inspireren de eigen situatie waar nodig **om** te denken en de kwaliteit van leven waar mogelijk te verbeteren. Belangrijk uitgangspunt daarbij is; dat je je ziekte hebt en niet bent!

<http://hansholtslag.123website.nl/411743768>

.....

Zingen en Parkinson



In het Parkinson Café van januari heb ik een oproep mogen doen om geïnteresseerden te vinden voor een Parkinson Koor. Door regelmatig te zingen oefen je allerlei zaken die voor ons als Parkinsonpatiënten goed zijn:

- goed tot de bodem van je longen doorademen
- harder, duidelijker en met meer articulatie praten
- meer de deur uit, werken aan je contacten.

En verder is zingen leuk en positief, iets waar je vrolijk van

wordt.

Dat oproepje leverde me een lijstje op van 7 geïnteresseerden en 2 “misschien” geïnteresseerden. De groep hoeft van mij niet perse te groeien, maar dat mag wel. Dus als dat u ook wel wat lijkt: meldt u aan via <mailto:cj@vanhaaften.net> , parkinsoncafélaren.@gmail.com of via 06 51 865 829. Dan gaan we binnenkort op jacht naar een “muzikaal leider”, die ons helpt de liedjes te zoeken die we willen zingen, oefenen, etc. En we moeten natuurlijk een plek vinden waar we dit gaan doen.

We gaan het vooral leuk en gezellig houden. U hoeft niet op te treden, op tv het woord te doen, etc. Er zijn geen drempels. We hebben geen vereisten, behalve dat u het leuk moet durven vinden. Ik ben benieuwd !

Joan van Haaften, Huizen



Daans verhaal

Bedgeheimen



‘Kun je je nog omdraaien in bed?’, vraagt Peter. Peter is onze fysiotherapeut. Elke donderdag oefenen we onder zijn leiding in de sporthal. Tussendoor, vooraf en/of na afloop wisselen we heel wat uit. Zelfs bedgeheimen, zoals u merkt.

Ik zou Peter kunnen antwoorden dat het hem niet aangaat wat ik zoal in bed uitspook. Maar dat zou niet aardig zijn,

het slaat ook nergens op, en dus zeg ik dat het omdraaien in bed nog prima gaat.

Maar het bed verlaten... Om de waarheid te zeggen: dat is een crime! U zou dat geworstel van mij moeten zien. Drie, vier pogingen zijn er nodig om in de positie te komen dat ik naast mijn bed sta en schoorvoetend begin te lopen. Daarna wordt het nog spannend ook. Want ik moet hoog nodig. Daarom wilde ik nu juist het bed uit. Misschien werd ik daar wel wakker van. Hoe meer ik koers zet richting WC, hoe heviger wordt de aandrang.

Ik verbaas me erover dat het bijna altijd goed gaat. Maar soms gaat het niet goed. Vervelend,

want dan moet ik aandacht besteden aan mijn toilet. Wassen, verschonen. Als het zeven uur is in de ochtend, vind ik dat niet zo erg. Toch tijd om op te staan. Maar midden in de nacht is niet zo leuk. Ik ben immers goed wakker door al die ellende en slaap niet zo makkelijk meer in.

Dat is ook een probleem van ons parkinsonklanten: dat we vaker 's nachts eruit moeten. Je krijgt verbrokkelde nachten en overdag merk je de gevolgen: moe en minder fit. Bij de neuroloog ga ik eens in het half jaar langs. Vooraf stuur ik hem een mail met een lijst van de belangrijkste klachten op het moment. De laatste keer zette ik er de verbrokkelde nachten bij. En daar had hij wel een oplossing voor. Voor de nacht kreeg ik een speciaal medicijn. Dat werkt langer door, en het gevolg is dat ik er nu redelijk in slaag de nachten te overbruggen. Zoals ik dat vroeger gewend was. Heerlijk!

En wat Peter betreft: die stuurt wel een ergotherapeut bij mij langs. In de slaapkamer, de WC, de badkamer en op andere plekken in het huis valt vast wel het een en ander te verbeteren, waardoor het bestaan draaglijker wordt. Bijvoorbeeld om dat opstaan te vergemakkelijken. Goed dat Peter erover begon.

Reageren? Ga naar dbvanderwaals@telfort.nl

.....

Vervoer van en naar het Parkinson Café



De organisatie van het Parkinson Café gaat het vervoer van en naar het café, voor mensen die, doordat zij slecht te been zijn, het café niet kunnen bezoeken, regelen. Wilt u hiervan gebruik maken, geeft u dan tijdig op bij Peter Versteeg (tel: 0617456799) of meldt u aan via parkinsoncafelaren@gmail.com . De kosten zijn euro 2,50 voor een ritje

heen en terug.

Deze dienstverlening wordt gesponsord door kringloopwinkel Servitas.

.....

Agenda komende maanden

- 19 februari: Trillende tranen
Hans Holtslag kreeg in 2007 te horen dat hij de ziekte van Parkinson had. In de theatervoorstelling "trillende tranen" vertelt hij zijn verhaal aan de hand van eigen belevenissen, hersenspinsels, inzichten en fantasieën
 - 19 maart: Hoe mensen Parkinson beleven:
Ad Nouws, psycholoog, behandelt voornamelijk mensen met Parkinson. Zijn gesprekken met tientallen van hen heeft hij gebundeld in een boek. Hij verteld vooral over de emotionele en geestelijke veranderingen en geheugentraining.
 - 16 april Dr Krul: Onderwerp volgt nog. In ieder geval is er weer het bekende openbaar consult.
 - 21 mei: multidisciplinaire bijeenkomst. Ontmoeting met verschillende disciplines van het Parkinsonnet.
-

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

