

## Nieuwsbrief van het Parkinson Café januari 2015.



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



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

---

### Inhoud

De beste wensen voor 2105.....	1
Parkinson Café van december 2014 .....	1
Café van 15 januari 2015 .....	2
Daans verhaal .....	3
Isoleren .....	3
Nieuw emailadres voor het Parkinson Café .....	4
Agenda komende twee maanden .....	4
Ideeen voor de nieuwsbrief. ....	4
Gratis app voor parkinsonoefeningen .....	5
Organisatieteam Parkinson Café .....	5

---

### De beste wensen voor 2105



De organisatie van het Parkinson Café Laren wenst u een (zo goed mogelijk) gezond en gelukkig 2015 toe. Hopelijk spreken wij elkaar het komende jaar regelmatig bij het Parkinson Café of daarbuiten.

---

### Parkinson Café van december 2014

Het Parkinson Café van december was een creatieve bijeenkomst. Vol enthousiasme werden er schilderijtjes en kerststukken gewrocht. Er heerste een fijne open sfeer, met veel contacten onderling en gesprekken over en weer.

Hieronder een impressie van deze gezellige bijeenkomst.



De winnaar van de prijs voor het mooiste kerststuk



De winnaar van de prijs voor het mooiste schilderij



---

## Café van 15 januari 2015



Gelukkig met Parkinson:

Wim Koning (communicatietrainer en coach) presenteert op een vlotte, interactieve manier hoe Parkinsonpatiënten en hun partners meer vrije tijd kunnen creëren voor het concreet verhogen van hun “geluksniveau.”

Karel Hubert leest voor uit eigen werk.

Na afloop is er een nieuwjaarsborrel

---

## Daans verhaal

### Isoleren



‘U hebt een aantal voordelen boven veel andere Parkinsonpatiënten,’ zegt de neuroloog tegen mij, ‘maar u moet er wel rekening mee houden dat u geestelijk minder flexibel wordt.’

Een opmerking om over na te denken als ik terugreis naar huis. Wat zou hij bedoelen?

Waarschijnlijk dat ik gewend ben aan een zittend leven en veel met mijn hoofd bezig ben, en dat de overgang naar een ‘Parkinsonbestaan’ daarom voor mij niet al te groot is. Ik bedenk dat ik als jochie van zeven, acht jaar voor ‘slome Daan’ werd versleten en dat dit scheldwoord mij enkele jaren lang achtervolgde. ‘Sloom’ is geen woord dat men voor Parkinsonpatiënten gebruikt, maar men noemt ons wel traag of stijf, en het effect is toch niet veel anders.

Op school kon ik goed meekomen in de leervakken en ik behaalde soms zelfs hoge cijfers, maar sport of gymnastiek was niet aan mij besteed. Terwijl de andere jongens op woensdagmiddag voetbalden, zat ik op mijn kamer te lezen, tot ergernis van mijn moeder, die tevergeefs probeerde mij naar buiten te dirigeren. Gymnastiek was huilen met de pet op. Ringen, bok, brug, rekstok, touwklimmen, het lukte van geen kant. Bij ‘partijtje kiezen’ was ik steevast als laatste aan de beurt: ‘nemen jullie hem maar’. .. Nee, in het sportieve heeft nooit mijn kracht gelegen. Ik was vroeger stijf en ben het nu ook, wel een graadje erger natuurlijk, maar toch.

Wat ook min of meer gelijk is gebleven: ik ben graag binnen. Mijn moeder streed een hopeloze strijd. Met een boekske in een hoekske, zo iemand ben ik. Ik hoef niet zo nodig erop uit. Laat mij maar lekker binnen zitten, achter een computer bijvoorbeeld. Grote gezelschappen hoef ik niet, verjaarsvisites heb ik nooit van gehouden. Saai, zo’n huismus... Met de Parkinsonverpleegkundige heb ik het over mijn sociale activiteiten, want dat vindt zij belangrijk. Ik moet mij niet isoleren, zegt zij. Dat ziet ze namelijk bij veel patiënten: dat ze zich uit het sociale leven terugtrekken. Ik waardeer haar bedoelingen, maar mijn probleem is het niet. Eigenlijk heb ik altijd al een teruggetrokken leven geleid. Graag op mijn stek, mijn eigen gang gaan. Schrijven en lezen waren altijd mijn grootste hobby’s. Daar ga ik graag mee door. Ik ben een gelukkig mens.

Wat ik wel mooi vind: het internet. Ik doe met genoeg mee aan communities, social media, internetfora. En ik mail graag, veel liever dan dat ik telefoneer. Op die manier ben ik met veel mensen in contact. Hoezo dus, isoleren?

Voor reacties ga naar:

[dbvanderwaals@telford.nl](mailto:dbvanderwaals@telford.nl)

.....

## Nieuw emailadres voor het Parkinson Café



Om via mail contact te leggen met het café is een nieuw mailadres aangemaakt te weten: [parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com) . Natuurlijk kunt u gebruik blijven maken van de privé-mails van de organisatoren als u een persoonlijke boodschap hebt. Wilt u zich opgeven voor de maandelijkse nieuwsbrief doe dat dan via dit adres.

## 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](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com) . De kosten zijn euro 2,50 voor een ritje

heen en terug.

Deze dienstverlening wordt gesponsord door kringloopwinkel Servitas.

## Agenda komende twee 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.

## Ideeën voor de nieuwsbrief.



De volgende nieuwsbrief komt een week voor het café in februari uit. In deze nieuwsbrief komt o.a. een verslag van het café van januari en een vooruitblik naar het café van februari. Hebt u ideeën voor de komende nieuwsbrieven, laat het ons dan weten.

([parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com) )

## Gratis app voor parkinsonoefeningen



In samenwerking met o.a. de Parkinson Vereniging en ParkinsonNet is een app ontworpen met bewegingsadviezen en bewegende instructies van oefeningen voor mensen met de ziekte van Parkinson.

De gratis app “Parkinson oefeningen” is zowel verkrijgbaar in de Apple app-store als de Google Play store en bruikbaar voor tablet en smartphone.

De app bevat meer dan 50 instructies op video (dus even geduld bij downloaden) en heeft een ingebouwde metronoom.

---

### 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>
Els Kole-Hillebrink	035-6947670	<a href="mailto:ehillebrink@hotmail.com">ehillebrink@hotmail.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>

---