

# Nieuwsbrief van het Parkinson Café Juni /Juli 2015.



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



**PARKINSON CAFÉ**  
LAREN

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



## Inhoud

N.B!!! .....	1
Parkinson Café van 21 mei 2015.....	1
Parkinson Café van 18 juni 2015 .....	2
Reclamefilmpje STER.....	3
Zanggroep.....	3
Daans verhaal .....	4
Val in het stadion.....	4
Wandeling door Huizen .....	5
Agenda komende maanden .....	5
Organisatieteam Parkinson Café .....	5



## N.B!!!



In juli komt er geen nieuwsbrief uit. Ook is er geen Parkinson Café in juli. We starten het nieuwe seizoen met een verse nieuwsbrief en een interessant Parkinson Café op 20 augustus. Het organisatieteam wenst u een fijne zomervakantie toe.



## Parkinson Café van 21 mei 2015

Zo'n 65 mensen waren op de multidisciplinaire bijeenkomst afgekomen. Na een inleidend verhaal splitste de bezoekers zich op en schaarden zich om een aantal tafels. Bij iedere tafel waren twee leden van ParkinsonNet aanwezig om het gesprek te leiden. Aan de hand van het thema "uitgaan" werd openhartig gesproken over de problemen die daarbij voorkomen. Van rijbewijs tot eten in een restaurant, van overnachten tot incontinentie.

Voor zowel de leden van ParkinsonNet als de bezoekers was het een leerzame middag met praktische tips.



De door een kapotte beamer niet vertoonde inleiding is terug te vinden op onze website [parkinsoncafelaren.nl](http://parkinsoncafelaren.nl) onder archief en lezingen  
Ook zijn daar tips n.a.v. het thema “uitgaan” te vinden (onder nieuws & tips)



## Parkinson Café van 18 juni 2015



Hersenstichting  
Nederland

Bij het Parkinson Café van 18 juni komt de hersenstichting op bezoek. Hierbij komt de werking van het geheugen aan de orde.

Wat zijn geheugenproblemen en wat is het verschil tussen vergeetachtigheid en dementie Er worden tips gegeven hoe je vergeetachtigheid de baas kunt blijven. Dit allemaal in interactie met de toehoorders.



## Reclamefilmje STER



Misschien is het u opgevallen tijdens de sterreclame: een kort filmpje van een jonge parkinsonpatiënt met de titel “Parkinson. Levenslang”

Een zeer aangrijpend filmpje. Het komt echt binnen. Je schrikt ervan en als je zelf Parkinson hebt, kan het zeer confronterend

zijn.

De patiënt is de voorzitter van de Parkinson Vereniging Eric Roos die overbeweegelijk is, doordat hij al jarenlang medicijnen moet gebruiken tegen de Parkinson. Zonder deze zou hij volledig stijf zijn.

Te confronterend?

De PV heeft ervoor gekozen deze film juist te kiezen. Want de meeste mensen denken over Parkinson, dat het allemaal wel meevalt, alleen een beetje trillen, wat je soms ziet bij al wat oudere mensen.

Nu is een jong mens te midden van een gezin getoond op een wijze, waar je als kijker niet omheen kunt.

Waarvoor doet de vereniging dit

Dat kun je uitgebreid lezen in de [toelichting](#) Maar in het kort komt het erop neer:

1. Bekendheid geven aan de ziekte (en dat doe je niet door de positieve dingen te tonen)
2. Om fondsen te werven voor een tot nu toe nog niet te genezen ziekte, want dat heeft onze vereniging hard nodig!

Het korte filmpje is te zien op: [Parkinson. Levenslang](#)

.....

## Zanggroep



Het Parkinson Café is bezig een zanggroep in het leven te roepen. Zingen is niet alleen ontspannend, maar ook goed voor de stembanden Er hebben zich al 15 potentiële kandidaten aangemeld.

We willen graag in september van start gaan. Als locatie hebben we het nieuwe gebouw van Versa

welzijn **Meentamorfose** in Huizen op het oog. Naar een muzikale begeleider (dirigent) wordt nog gezocht. De betreffende persoon hoeft geen diploma's te hebben, maar wel muzikale ervaring. De onkosten, zoals reiskosten, kunnen vergoed worden.. Misschien heeft u zelf ervaring met muziek maken. We horen graag uw suggesties. Laat ons via de e-mail [parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com) eventuele kandidaten weten. Ook kunt u zich nog via deze mail aanmelden om mee te doen. Partners van Parkinsonpatiënten zijn ook van harte welkom. Op 26 augustus organiseren wij een ontmoetingsavond om uw wensen te inventariseren en mogelijkheden te analyseren.

Deze bijeenkomst is om 14:00 uur in de Meentamorfose in Huizen.

In Almere is ook een groep mensen bezig een zanggroep op te zetten. Wij zijn in overleg hoe we met deze groep kunnen samenwerken.

Alle mensen die zich hebben opgegeven of gaan opgeven krijgen nader bericht over de ontwikkelingen.

.....

## Daans verhaal

### Val in het stadion



We moeten actief zijn... In beweging blijven. Niet op een stoel gaan zitten. Van het leven genieten. Aan de maatschappij deelnemen. Dus waarom niet naar het stadion? Misschien wel de wave inzetten...

Ik wist dat ik een van mijn kinderen er een plezier mee deed. Hij is voetbalfan, traint elke week, volgt alle competities op de voet. Samen met hem kijk ik

graag voetbal op TV. Maar in het stadion beleef je het toch anders, je bent er veel directer bij betrokken. Dus een kaartje gekocht, voor de wedstrijd van FC Utrecht tegen Excelsior. Zondag 10 mei, lekker in het zonnetje.

Vóór de wedstrijd ging het al niet naar wens. We bleken op een verkeerde rij te zitten, we moesten een rij hoger. Voor Maarten was dat geen punt. Die sprong over de stoeltjes heen. Ik deed ook een poging, maar helaas... Mijn stramme lijf wilde niet mee. 'Help die man dan toch!', riep een mevrouw. Omstanders pakten mij aan armen en benen beet en sjorden mij omhoog. Die behulpzaamheid deed me wel goed, maar letterlijk en figuurlijk door mekaar geschud voelde ik me wel.

We richtten onze aandacht op de wedstrijd – voor de rust een beetje tam eigenlijk -, maar de zon scheen wel erg fel. Ik had last van de warmte. Zou het daarvan zijn gekomen? Hoe dan ook, in de rust ging het fout. We wilden naar de foyer voor een drankje, terwijl de muziek over het veld schalde. Eerst de trap af, daarna naar links. Op dat moment verloor ik mijn evenwicht. Ik schoot over stoeltjes heen, kwam languit op het beton terecht. Peter, mijn fysiotherapeut, aan wie ik het de volgende dag meldde, dacht dat het een geval was van freeze van de voeten. In zijn woorden: mijn zwaartepunt kwam buiten mijn steunvlak te liggen, ik wilde te snel en het lijf corrigeerde niet tijdig genoeg. Gevolg: vallen.

Heel vervelend, dat vallen, maar nu bleek ook een belangrijk voordeel van een stadion: je bent niet alleen. Bovendien is een flinke EHBO-ploeg paraat. Ik telde er wel tien. Die middag hadden ze het heel rustig en vol ijver wierpen ze zich dan ook op mij. Ik werd naar een koele ruimte geleid. Natte doek in de nek, bekertje water voor de schrik, bezorgde vragen... Gelukkig had ik geen pijn, maar evengoed waren ze bezorgd. Terugkeren naar mijn plekje in de zon vonden ze niet verstandig. Achter het doel was er schaduw, en het zat daar lang niet vol. Bovendien was daar ook EHBO aanwezig... Zo kwam het dat wij met dezelfde zorgzaamheid naar dat andere vak werden geleid, eerste hulp onder handbereik. En opnieuw werd mij een bekertje water geoffreerd. We zaten de wedstrijd uit, en de mevrouw van de EHBO bracht ons zelfs naar de auto van mijn echtgenote, die verbaasd was te horen wat ons op deze opwindende middag was overkomen.

Overigens eindigde de match in 2-2. Mooie uitslag, want Maarten was voor Utrecht, ik voor Excelsior, en zo waren wij beiden content.

Reageren? Ga naar: [dbvanderwaals@telfort.nl](mailto:dbvanderwaals@telfort.nl)



## Wandeling door Huizen



Op dinsdag 7 juli organiseert het Parkinson Café een wandeling door historisch Huizen onder leiding van een gids. Deze wandeling zal maximaal een uur duren. De wandeling start om 15:00 uur met koffie bij “Amaris Voor Anker” en eindigt daar met een broodje en drinken. Bij slecht weer wordt een alternatief binnen aangeboden. Het adres is Oranje Nassaplein 100 1272 KV Huizen. U kunt

zich nog steeds opgeven via de e-mail [parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com) of telefonisch bij Peter Versteeg. De deelneming is gemaximaliseerd. Er zijn geen kosten aan verbonden.

---

## Agenda komende maanden

- 18 juni: Geheugen en vergeten  
In een lezing van de hersenstichting komt de werking van het geheugen aan de orde, wordt duidelijk gemaakt wat belangrijke geheugenproblemen zijn, wordt het verschil aangegeven tussen vergeetachtigheid en dementie en worden tips gegeven hoe je vergeetachtigheid de baas kunt blijven. Dit allemaal in interactie met de toehoorders.
- juli: geen Parkinson Café
- 20 augustus: Gebruik van medicijnen. Apotheker Schneider komt ons vertellen over het gebruik van medicijnen in de praktijk. Hij zal vertellen welke wijzigingen er bij het verstrekken van medicijnen zijn ingevoerd.

---

## 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>