

Nieuwsbrief van het Parkinson Café september 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

Parkinson Café van 20 augustus 2015.....	1
Parkinson Café van 17 september 2015	2
Zanggroep.....	2
Daans verhaal	2
Traag.....	2
Oktoberfest Laren 2015 wordt weer een feest!	3
Boottocht Naardermeer	3
Agenda komende maanden	4
Organisatieteam Parkinson Café	4

Parkinson Café van 20 augustus 2015

Apotheker Schneider hield een boeiend en duidelijk verhaal over de medicijnen, die bij de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden. Duidelijke tips over b.v. het tijdstip van inname t.a.v. de maaltijd en andere zaken kwamen aan de orde.
Een overzicht van het café volgt hieronder.



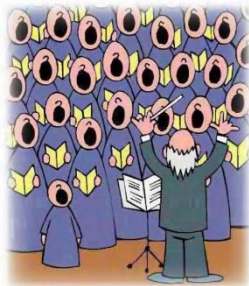
Parkinson Café van 17 september 2015



Als u 's nachts slecht kunt slapen, overdag moeite heeft om wakker te blijven, snurkt of last heeft van rusteloze benen tijdens de slaap kan het zijn dat u last heeft van een slaap-waakstoornis. Deze stoornissen komen bij ongeveer twintig tot dertig procent van de Nederlanders voor. Vaak zullen deze klachten vanzelf verdwijnen. Als dat niet het geval is kan uw huisarts of medisch specialist u doorverwijzen naar de slaappolikliniek in Tergooi. Dr. Witjes van de slaappoli in Blaricum komt ons

vertellen wat slapen eigenlijk is, wat wij aan de problemen kunnen doen en wat het slaapcentrum daar voor rol bij kan spelen.

Zanggroep



De zanggroep van het Parkinson Café is met veel enthousiasme op 26 augustus gestart. Er waren 16 deelnemers die na een eerste kennismaking met elkaar aan de slag gingen. Aan het eind bleek het mogelijk een canon vierstemmig te zingen. Dat belooft wat in de toekomst.

Op 9 september gaan we echt beginnen. Heeft u zin om mee te doen, geef u dan op via parkinsoncafelaren@gmail.com of kom langs bij een repetitie.

De repetitie is iedere woensdag van 10:30 tot 12:30 uur in:
Buurthuis Meentamorfose.
Landweg 3
Huizen

Daans verhaal

Traag



De laatste tijd kamp ik met een traag werkende computer. Met mijn computerman maak ik daar grapjes over. Wat wil je, een parkinsonpatiënt met een computer... Mijn traagheid is blijkbaar besmettelijk... Het apparaat denkt zeker dat ik alle tijd heb van de wereld...

Ja, het is maar beter om grapjes te maken over die ziekte van ons. Dat houdt de moed erin. Onze fysiotherapiegroep op donderdag in sporthal Kerkelanden kan dat wel waarderen. Peter, onze therapeut, is daar goed in. Gerard, een van onze deelnemers, houdt ook van een dolletje. 'Het houdt je op de been', zegt hij. Zo is het. Het zou me niet verbazen als onder parkinsonpatiënten heel wat grappenmakers te vinden zijn. Misschien iets voor de Parkinson Vereniging om daar onderzoek naar te doen en een boek uit te geven met parkinsonhumor. 'Lachen is gezond' heet sinds jaar en dag een rubriek in Het Beste, dat je in wachtkamers en bij de kapper ziet liggen. In ons geval een wat wrange titel, maar wel waar, denk ik. Het helpt

je om een beetje relativerend naar je situatie te kijken en plezier te houden in je leven. Om het van de vrolijke kant te bezien. Dat vond ik ook een van de mooie dingen in het programma dat entertainer Hans Holtslag voor ons in het Parkinson Café verzorgde.

Maar om naar de traagheid terug te keren... leuk is wèl anders. Omdat ik zo traag ben, heb ik al twee maal in korte tijd een smak gemaakt van jewelste toen ik het evenwicht verloor. Ik ga langzaam door het huis, ik ben traag in mijn bewegingen, bij alles moet je nadenken. Uitkleden, aankleden: het is me een toestand. Een broek aanschieten, dat lukt me echt niet meer staande. Daar moet ik uitvoerig voor gaan zitten. En dan die knoopjes van mijn overhemd... Het is ongeveer het eerste waar een neuroloog naar kijkt als hij moet vaststellen of iemand Parkinson heeft. De knoopjes vast of los maken, het duurt bij mij een eeuwigheid. U zult zeggen: schaf die overhemden dan af! Neem T-shirts! Maar dat wil ik juist niet. Ik ben een man van overhemden, altijd geweest. Je moet wat voor je principes over hebben, vind ik. Ook een vorm van parkinsonhumor?

Ik vond het wel mooi wat Hans in zijn programma opmerkte.
“Zal ik het even doen? De ander wil graag helpen.
Nee! Ik kan het zelf!
Het is niet het DOEN dat me triggert. Wel het EVEN!”

Reageren? Ga naar dbvanderwaals@telfort.nl

Oktoberfest Laren 2015 wordt weer een feest!



Stichting Oktoberfest Laren is weer vol op gang met de voorbereiding van het Oktoberfest. Dit jaar valt het op 3 oktober, en ook dit jaar wordt het voor een lokaal goed doel te weten het Parkinson Café Laren gedaan. Het Parkinson Café Laren is blij met de steun die is toegezegd.

Boottocht Naardermeer

Op 29 augustus hebben een aantal bezoekers van het Parkinson Café een boottocht op het Naardermeer gemaakt afgesloten door een heerlijke lunch. Hieronder een overzicht van de mooie natuur en de verheugde bootgangers.



Agenda komende maanden

- 17 september: Dr R Witjes gaat ons vertellen over slaapproblemen bij Parkinson en wat het slaapcentrum 't Gooi in Blaricum voor u kan betekenen.
- 15 oktober: Tandarts Praktijk Geriatrie P.J. van Bruggen bieden u zorg, persoonlijke aandacht en adviezen voor uw mond en gebit. Ellen van Bruggen komt ons zelf in het kort vertellen wat de praktijk ook te bieden heeft voor Parkinson Patiënten. Daarna zullen Peter Versteeg en George van Heerden een blik werpen op verleden, heden en toekomst van het Parkinson Café
- 19 november: Het is de beurt aan neuroloog Dr. Laboyrie om een verhaal te komen vertellen. Waar het precies overgaat, is nog niet bekend, maar het traditionele openbare consult zal daar zeker onderdeel van uitmaken.

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