

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos

E-mail en adreswijzigingen sturen naar: peecafezoetermeer@ziggo.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2017 nr. 1

In dit nummer:

Verslag van theaterstuk "trillende tranen."

Column Heidi "Topsport"

Kleine bijdrage en lidmaatschap Parkinsonvereniging

Bereikbaarheid Parkinsoncafé en Oproep copy

Parkinson academie en ParkinsonTV

Verslag bijeenkomst d.d. 20 december 2016

Het bestuur was verheugd dat het gelukt was om Hans Holtslag te boeken voor ons Parkinsoncafé met het **theaterstuk "Trillende tranen"**.

Hij woont op Texel en had deze dag dus al een lange reis achter de rug.



Hans Holtslag was in 2007 'in de bloei van zijn leven' (47 jaar) toen hij te horen kreeg dat hij Parkinson heeft. Hij was acteur en besloot zijn voorstellingen te richten op de ziekte van Parkinson. Hij vertelt zijn verhaal over de ziekte van Parkinson aan de hand van eigen belevenissen, hersenspinsels, inzichten en fantasieën.

Naast zijn voorstelling "Trillende Tranen" heeft hij ook een boekje geschreven met dezelfde titel. Daarin schrijft hij:

Ik werk als trainer, acteur en entert(r)ainer. Op alle drie de vlakken heb ik mijn script herschreven. Zo gaat de diagnose voor me werken in plaats van tegen me. Vanuit een bron van inspiratie en creativiteit hoop ik 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!**

Hans vertelde op een levendige en humoristische manier hoe hij de periode beleefde vanaf het moment dat hij naar de huisarts ging en de diagnose gesteld werd, inclusief de wanorde die hij ervaarde, tot de aanpassingen die hij moest gaan treffen. Ook vertelt hij dat bij hem een paar weken geleden een Duodopa pomp is geplaatst. Hij ervaart dat als heel positief.

De begeleiding van prachtige en toepasselijke muziekstukken gaf het zeer gevarieerde theaterstuk een extra dimensie.

De bezoekers lieten hun lach veelvuldig horen en knikten bij herkenning van diverse situaties.

Aan het slot zong Hans een prachtig lied voor iedereen die een liefhebbende persoon naast zich heeft. Iedereen genoot daarvan!



Na afloop bedankte Debby de Wal Hans Holtslag namens alle aanwezigen voor de prachtige voorstelling en bood hem een fles wijn en een doos bonbons aan.

De aanwezigen genoten daarna nog van een drankje.

Wilt u nog meer informatie over Hans Holtslag? Ga dan naar www.hansholtslag.123website.nl

Volgende bijeenkomst: **dinsdag 17 januari 2017**

Het thema is dan: Parkinson en bewegen

Topsport

Heidi verheugde zich op de Olympische Spelen in Rio. Het is toch altijd fantastisch om te zien hoe de meestal jonge mensen vechten voor een medaille. Je ziet aan hun gezonde getrainde lichamen, dat ze veel geoefend hebben en aan hun gezicht zie je het optimisme en het geloof dat "het" dit keer gaat lukken. Van deze atleten kunnen mensen met de ziekte van Parkinson veel leren.

Prachtige beelden op de TV van de Olympische spelen. Allemaal topsporters; de een nog beter dan de ander. We zien de prachtige sprongen van de poolstok-hoogspringers en de spieren van de zwemmers en zwemsters.



En natuurlijk Daphne. Een echte topsportster. Zij heeft niet alleen een goede techniek en concentratie, zij traint regelmatig en eet gezond, gaat op tijd naar slapen en zij plant alles goed en bereid alles goed voor. Want dat is allemaal nodig voor een topprestatie, net zoals "gefocust" zijn, waarover in de media steeds weer wordt gesproken: doelgericht en geconcentreerd bezig zijn. En

waarvoor doe je dat allemaal? "Voor jezelf": zegt Daphne.

Je moet afzien om een gouden medaille te halen. Onze zwemster Ranomi weet dat als geen ander! Jarenlange training en oefening zijn meestal nog niet genoeg. Van alle onderdelen komt de marathon wel erg dicht in de buurt van afzien (sommige atleten blijven gewoon op de grond liggen na de finish) en dus in de buurt van hoe je je voelt met de ziekte van Parkinson.



Peter en ik proberen ons, ondanks traagheid en trillen of dystonie, tot bewegen te zetten; dat kost vaak heel veel moeite. Maar het moet, want anders worden je beenspieren te zwak en kun je misschien op den duur niet meer lopen. Of je rugspieren verslappen en daardoor kun je krom gaan lopen en dat is weer slecht voor je longen. Als je eenmaal op gang bent en beweegt, lijkt het bewegen weer wat makkelijker te

gaan. Wij moeten het net zoals Daphne voor ons zelf doen. Wij moeten ook doelgericht bezig zijn en regelmatig en gezond eten. En natuurlijk regelmatig medicijnen nemen. Elke dag bewegen, ook al gaat dat moeilijk door coördinatiestoornissen of onevenwichtigheid. Hoe meer ik erover nadenk hoe meer ik besef dat de ziekte van Parkinson nooit een Olympisch onderdeel zal worden, maar dat het op ons niveau wel even hard werken is als voor de topsporters op hun niveau. **Eigenlijk zijn wij ook "topsporters!!"**

Dus **"topsporters"**: Ga door met zwemmen, fietsen, wandelen, gymmen of in ieder geval bewegen. Wij krijgen dan wel geen medaille en doen het puur uit lijfsbehoud, maar we krijgen er kwaliteit van leven voor terug!

Bereikbaarheid ParkinsonCafé

Wilt u er even uit, maar is vervoer een probleem?

Vijftien vrijwilligers, chauffeurs en reisbegeleiders van **DE VOLHARDINGBUS** staan klaar om u op een prettige wijze naar uw bestemming te vervoeren, van deur tot deur. Zoals, naar uitjes, dagbesteding of zorginstellingen.

Op **werkdagen** tussen **09.00 en 17.00 uur** kunt u contact opnemen met **Elise Peper-van Putten**. Telefoon **079 20 33 095** of per e-mail naar, **busvervoer@devolharding.nl** om uw afspraak te regelen.

Tarieven voor een enkele reis per persoon;

Binnen Zoetermeer € 2,50 p.p.

Zoetermeer - Leidschendam/Voorburg € 4,00 p.p.

Zoetermeer - Den Haag/Rijswijk € 5,00 p.p.

Zoetermeer - Leiden/ Delft € 6,00 p.p.

Kinderen tot 12 jaar onder begeleiding gratis vervoer, voor een enkele reis.

Voor groepen groter dan vier personen en voor ritten naar een bestemming buiten

Zoetermeer, geldt een aangepast tarief

Wilt u zeker zijn van vervoer dan wel enkele dagen van te voren afspreken!

Oproep copy

Heeft u iets interessants gezien over Parkinson of een leuk verhaal hierover of wilt u uw persoonlijke ervaring kwijt stuur dan deze naar peecafezoetermeer@ziggo.nl

ParkinsonCafé zal uw verhaal dan in de nieuwsbrief publiceren.

Lid worden van de Parkinson vereniging?

ParkinsonCafé is een initiatief van de Parkinson Vereniging.

Het is goed om te weten dat het lidmaatschap u niets hoeft te kosten. Sommige zorgverzekeraars vergoeden het lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Via

<https://www.independer.nl/zorgverzekering/vergoedingen/lidmaatschapappatientenvereniging.aspx> kunt u zien of uw zorgverzekeraar dit vergoed of gedeeltelijke vergoed.

Lid of donateur worden kan via de website www.parkinson-vereniging.nl of door te bellen naar **030 – 656 13 69**

Het lidmaatschap kost minimaal € 40 per jaar (incl. Parkinson-Magazine en uitnodigingen bijeenkomsten) Donateur worden kost minimaal € 25 per jaar

Kleine bijdrage t.b.v. ParkinsonCafé

Het bestaan van het ParkinsonCafé hangt o.a. af van onze sponsors en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het ParkinsonCafé op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v Parkinsonvereniging **onder vermelding van ParkinsonCafé**

Zoetermeer e.o.. Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een "spaarvarken" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren. **De opbrengst van de spaarvarkens op 20 december jl was € 85,-- Hiervan konden wij een deel van de kosten van de voorstelling mee betalen.**

Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!



Informatiedag 'Maak kennis met de Parkinson Vereniging' (14 februari 2017, 9 mei 2017) in Bunnik (voor nieuwe leden van de Parkinson Vereniging)

Landelijke Parkinsonismendag (4 maart 2017)

[Cursus 'Parkinson? Houd je aandacht erbij!'](#) (op verschillende data. Onder het kopje '[bij u in de regio](#)' kunt u zoeken of er een cursus gepland staat.) Zie voor meer over



JANUARI T/M MAART	APRIL T/M SEPTEMBER	OKTOBER T/M DECEMBER
27-01 Eigen regie & Parkinson Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. 	21-04 Alternatieve therapie & Parkinson Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. 26-05 Vermoeidheid & Parkinson Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. 	27-10 Stamceltherapie & Parkinson Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. 24-11 Zichtproblemen & Parkinson Veel rest er voor mij nog één vraag. Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. 
24-02 Koken & Parkinson Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. 24-03 Pijn & Parkinson Veel rest er voor mij nog één vraag. Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag. 	23-06 Maag- en darmklachten & Parkinson Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. 22-09 Verkeer & Parkinson Veel rest er voor mij nog één vraag. Na al deze gedrevenheid en betrokkenheid rest er voor mij nog één vraag.	22-12 Acceptatie & Parkinson Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean commodo ligula eget dolor. Aenean massa. 

De volgende vrienden maken Parkinsoncafe Zoetermeer e.o. mede mogelijk:



PELGRIMSHOEVE



SNUFFELMARKT



JUST | Notaris van der Bijl



Unie van de Soroptimistclubs

in Nederland, Suriname en Curaçao

A Global Voice For Women