

Parkinson Café



ZOETERMEER e.o.

Nieuwsbrief 2015 nr. 8

In dit nummer:

Salsadansen
Oogproblemen?
Tips
Pillen slikken lastig?
Oproep copy en nieuwe sponsors.
Bijlage: Vakantie Fonatana Bad Nieuwenschans

Verslag bijeenkomst Parkinsoncafé d.d. 16 juni 2015

Op 16 juni jl. was het thema van ons Parkinsoncafé: “Salsa”

Aanvankelijk leek de opkomst deze keer niet zo groot, maar uiteindelijk waren er toch twintig belangstellenden voor deze workshop.

Wij konden genieten van een bijzonder leuke workshop, enthousiast gegeven door Miek en Morry van Salsaventura..

Eerst werd uitgelegd hoe de voeten naar voren en naar achteren geplaatst dienden te worden. Op de vrolijke salsamuziek kreeg iedereen er echt zin in.

Op een teken van Morry werd steeds gewisseld van partner. Vervolgens werd de zij-pas geleerd en daarna werden ook nog de armen ingezet om de partner een mooie draai te laten maken.

Aan het einde van de workshop gaven de dansleraren nog een spetterende demonstratie.

Hiermee stelden zij het resultaat in het vooruitzicht indien men mee gaat doen met de salsacursus.

Alle aanwezigen hebben genoten van deze workshop.

Het is de bedoeling dat in **september** gestart gaat worden met **salsalessen**.

Binnenkort zullen wij u informeren waar en wanneer de lessen beginnen en wat de kosten van de lessen zijn.

Mocht men zich nog niet hebben opgegeven maar toch belangstelling hebben om hieraan mee te doen, geef dat dan s.v.p. door aan:

Debby van de Wal, Jacques de Roos en John Satter. U kunt zich ook melden per e-mail:

peecafezoetermeer@ziggo.nl of telefonisch: 06 22 02 61 65



Via <https://youtu.be/HEfTpfvXCyY> kunt u de salsaworkshop ook in bewegende beelden bekijken.

Oogproblemen?

Op 18 augustus zal Parkinsoncafe aandacht besteden aan "Visuele klachten".

Parkinsoncafe heeft hiervoor een spreker van "Bartimues" uitgenodigd.

Indien u vragen heeft op gebied van visuele problemen wilt u dan deze **voor**

18 augustus doormailen aan Mirjam de Wit m.dewit@vierstroom.nl

Tip

De kok Yves Meersman (zelf ook parkinsonpatiënt) heeft een kookboek geschreven" € 17,50 (excl. verzendkosten) te bestellen via de website of yves@parkiskookatelier.be

Op de website: www.parkiskookatelier.be staan recepten voor mensen met (of zonder) slikproblemen.

Pillen slikken lastig? (Ingezonden bericht door een parkinsonpatiënt

Als Parkinsonpatiënt van bijna 89 jaar loop ik dagelijks aan tegen kleinere en grotere ongemakken die de ziekte met zich meebrengt, zoals geheugen- en evenwichtsproblemen.

Het grootste struikelblok voor mij is het steeds moeilijker wordende slikken, wat niet alleen het eten bemoeilijkt maar waardoor ook het innemen van alle voorgeschreven pillen/capsules steeds lastiger wordt. Appelmoes in plaats van water helpt, maar 4 maal per dag een klein bakje appelmoes gaat op het laatst tegenstaan.

Een prima alternatief hulpmiddel voor het innemen van pillen/capsules dat we sinds kort hebben ontdekt is "Gloup". Dit is een glibberige gel met een frisse smaak die de pil/capsule als het ware omsluit waardoor de tabletten gemakkelijk naar binnen glijden. Eén lepel(tje) Gloup met daarin de pil/capsule (of eventueel meer dan één tablet, zoals in het promotiefilmpje wordt getoond) is voldoende.

Voor mij is Gloup een uitkomst gebleken en ik kan het iedereen aanbevelen!

Voor verdere informatie zie www.gloup.nl of bij uw apotheek

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.

Gezocht: Nieuwe sponsors Parkinsoncafé

Directzorg heeft het afgelopen jaar ons café gesponsord waarvoor onze dank!

Om het voortbestaan van ons café te waarborgen zijn wij dringend op zoek naar nieuwe sponsors.

Weet u een bedrijf of stichting die ons zou willen helpen laat het dan weten via:

peecafezoetermeer@ziggo.nl of persoonlijk aan Debby de Wal.

Kleine bijdrage t.b.v Parkinsoncafé

Het bestaan van het Parkinsoncafe hangt o.a. af van onze sponsoren en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het Parkinsoncafe 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. Deze bijdrage kunt u storten op **NL98 INGB 0675 9190 88** t.n.v. J.J.M. de Roos

Lid worden van de Parkinsonvereniging?

Het is goed om te weten dat het lidmaatschap u niets hoeft te kosten. Sommige zorgverzekeraars vergoeden het lidmaatschap van een patiëntenvereniging. Via www.independer.nl/zorgverzekering/vergoedingen/lidmaatschappatientenvereniging.aspxLid kunt u zien of uw zorgverzekeraar 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

Parkinsoncafe wordt mede mogelijk gemaakt door de Parkinson vereniging en Palet Welzijn.



De Parkinson Vereniging is een actieve vereniging die zich inzet voor een zo goed mogelijke kwaliteit van leven voor alle 40.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een Parkinsonisme .

De rol van partners en kinderen (soms tevens mantelzorger) krijgt ruim aandacht. Er zijn momenteel bijna 9.000 leden en ruim 120 contactgroepen verspreid over het land.

De focus van het beleid is gericht op mensen met de ziekten van Parkinson en hun naasten (vaak ook mantelzorger). Voor hen worden de middelen in de eerste plaats ingezet. In de periode 2013-2016 richt zich dit op de volgende doelstellingen: regie in eigen handen; krachten bundelen; kennis verspreiden; meepraten en meebeslissen; onderzoek en ontwikkeling stimuleren; elkaar ontmoeten.

Onderdeel van deze doelstellingen zijn de, door de overheid vastgestelde, kerntaken van een patiëntenvereniging: lotgenotencontact (elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen), belangenbehartiging (door lobby bij overheid, politiek en zorgverzekeraars) en informatievoorziening (om bewustwording te creëren en kennis te vergroten)

Palet Welzijn biedt een kleurrijk palet van activiteiten, diensten en ondersteuning aan om op eigen kracht mee te doen in de samenleving. U staat hierbij niet alleen, maar in een netwerk van burens, familie of vrienden. Palet Welzijn biedt daarbij de juiste ondersteuning op maat. Wij zijn in de wijken aanwezig om ondersteuning te bieden om de belastbaarheid van mantelzorgers in balans te houden en het isolement onder kwetsbare burgers te voorkomen.

Palet Welzijn werkt nauw samen met vitale ouderen, vrijwilligers en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Door de participatie van deze bijzondere mensen, maken zij deel uit van de maatschappij en doen zij er toe. Palet Welzijn heeft veel samenwerkingsverbanden met andere maatschappelijke organisaties en gemeenten.

Wilt u meer informatie over Palet Welzijn? Dan kunt u contact met ons opnemen op:

0800-935 945 6 (gratis) of een e-mail sturen naar info@paletwelzijn.nl

NB In de nieuwsbrief nr.7 uit 2013 staat een uitgebreid verhaal over **Palet Welzijn**