

Parkinson Café



ZOETERMEER e.o.

Nieuwsbrief 2015 nr. 6

In dit nummer:

Vakantie en Parkinson

Gastvrouw Debby van de Wal

Oproep copy en kleine bijdrage.

Op 14 april was er weer een bijeenkomst van Parkinsoncafé. Het was een drukke en een gezellige bijeenkomst! Dit keer stond het in het teken van **Vakantie en Parkinson**.

De eerste spreker was Ineke v.d. Berge van de **Stichting SIV**. Zij had een presentatie over deze Stichting. Stichting SIV stelt mensen met een (ernstige) functionele beperking, wonende in Den Haag en omstreken, in staat om voor een betaalbaar bedrag te genieten van een vakantie op een mooie plek aan land of op een speciaal ingericht schip. Het doel wordt verwezenlijkt door de inzet van vele vrijwilligers. Tijdens de vakantie worden drie gasten verzorgd door twee vrijwilligers. Hierdoor kan zeer snel op bijna alle wensen van de gasten worden ingespeeld.

Voor meer informatie: bel (070) 318 16 16 of kijk op www.stichting-siv.nl



De tweede spreker was Jenny Zegers. Jenny gaf een presentatie over **MundoRado Reizen**. MundoRado Reizen is onderdeel van Stichting Het Buitenhof - een unieke reisorganisatie voor mensen met een beperking. We organiseren reizen voor mensen met een licht verstandelijke of met een lichamelijke beperking en/of niet aangeboren hersenletsel. Dit doen zij onder twee verschillende (strikt gescheiden) labels, nl Buitenhof Reizen en MundoRado Reizen.

Door jarenlange ervaring kennen zij de bestemmingen en weten zij wat u, als reiziger, belangrijk vindt. U kunt erop vertrouwen dat alles tot in de puntjes geregeld is!

Alle 18 medewerkers op het kantoor én de bijna 1200 vrijwilligers werken met hart en ziel aan fantastische vakanties voor de reizigers. Dit doen zij zonder enige subsidie van de overheid. Ieder jaar gaan er ruim 4000 mensen met MundoRado Reizen op reis en daar zijn zij trots op!

Zij organiseren de volgende soorten vakanties:

MundoRado Reizen

MundoRado Reizen organiseert **begeleide groepsreizen** voor reislustige mensen vanaf 18 jaar met een (lichte) lichamelijke beperking of niet-aangeboren hersenletsel. Van avontuurlijke rondreis tot zonvakantie, op Europese bestemmingen maar ook ver daarbuiten!

Alle reizen zijn ook individueel op maat te boeken.

Reist u graag in een groep met ervaren reisbegeleiders?

Dat kan! Zij organiseren **begeleide groepsreizen** in Europa en ver daarbuiten. Alle reizen zijn voor mensen met een (licht) lichamelijke beperking of niet-aangeboren hersenletsel. Ook valide partners zijn van harte welkom. Gaat u graag cruisen, zoekt u een zonvakantie, een stedentrip, een zorgreis of een avontuurlijke rondreis?

Reist u liever met uw eigen gezin of groep?

Geen probleem! Onder de naam "**Individueel op maat**" bieden zij alle bestemmingen ook aan voor mensen die liever met hun eigen groep of gezin reizen. U bepaalt wanneer u wilt reizen, met hoeveel personen en hoelang u op vakantie wilt en welke begeleiding/zorg u eventueel nodig heeft. Zij maken graag een offerte voor u.

Voor meer informatie bel; **0182-587056** of mail: info@mundorado.nl of bezoek de website www.mundoradoreizen.nl

Indien u lid bent van de ANWB kunt u via de ANWB korting krijgen op de MundoRado Reizen.

Daarna deelde **Debby de Wal** haar ervaringen over **Bad Nieuweschans**



Fontana Bad Nieuweschans biedt kuren aan voor mensen met Parkinson.

Zij vertelde o.a dat na aankomst in de vroege avond het diner werd geserveerd en daarna konden de deelnemers iets meer over zichzelf vertellen. Aansluitend had men gelegenheid tot ontspanning, bijvoorbeeld naar de film in de hotelbioscoop (20 stoelen) of gebruik maken van de Thermenfaciliteiten.

Dit gold voor alle avonden, men kon tot 23.00 uur in het thermaalbad (zout water) of de diverse sauna's. Op maandag, dinsdag en woensdag stond fysiotherapie op het programma voor de deelnemers met Parkinson, 1 keer in de Parkzaal en 2 keer in het Balneobad (zoet water). Op maandagmiddag en donderdagochtend kon men Nordic Walken met de fysiotherapeute. Men was niet verplicht om hieraan mee te doen, maar beide keren wandelde men met een aardige groep mensen en kregen een goede instructie. Op dinsdagochtend was er ook tijd ingeruimd om met twee Parkinsonverpleegkundigen (van Groningen en Stadskanaal) in de groep te spreken over het onderwerp: de negatieve of positieve stresscirkel die een gebeurtenis kan opwerpen. Daar kwam een heel goed en openhartig gesprek uit voort, waarvan velen konden leren. Het had van veel mensen zelfs langer mogen duren. Op dinsdagmiddag kon men meegaan met een historische wandeling in Bad Nieuweschans onder leiding van een gids. De woensdagmiddag kon men geheel naar eigen wens invullen. Op donderdagmiddag werd met een groepje deelnemers glasblazerij Old Ambt (die dichtbij was) bezocht. En 's avonds was er een workshop "freaken met verf". Daar kwamen leuke kunstwerken uit voort. Op donderdagavond was er na het diner de afsluiting en evaluatie van de week. Er waren helemaal geen negatieve ervaringen te melden. Het hotel, de begeleiding, de verzorging, de activiteiten waren heel goed en vooral het relaxte gevoel na de thermale baden en sauna's was heerlijk.

Bij het afscheid op vrijdag hadden alle deelnemers het gevoel dat ze heel graag weer terugkomen.

Verblijfskuren

Deze vakantieweken worden georganiseerd vanuit Fontana Bad Nieuweschans en zijn uitsluitend bedoeld voor mensen met Parkinson samen met een eventuele partner. Dit zal een actieve/sportieve week worden en is alléén geschikt voor mensen die géén extra zorg nodig hebben. Er zal een reisleidster aanwezig zijn vanuit Fontana.

Voor alle deelnemers zijn inbegrepen enkele trainingslessen voor Nordic Walking en gelegenheid tot het gebruik van de thermenfaciliteiten. Tevens zal er voor de patiënt gelegenheid zijn om in groepsverband aan fysiotherapie deel te nemen. Naast het wellnessresort biedt het voormalige Vestingstadje Bad Nieuweschans verschillende activiteiten. De Parkinson vakantieweken bij Fontana Bad Nieuweschans zijn van **6 t/m 11 september 2015**.

Prijzen en Voorwaarden

De kosten bedragen:

- Patiënt op basis van 1 persoonskamer: € 609,00 p.p.
- Twee patiënten samen op basis van 2 persoonskamer: € 509,00 p.p.
- Patiënt met partner op basis van 2 persoonskamer: € 494,00 p.p.

De prijzen zijn exclusief toeristenbelasting á € 0,95 p.p.p.n.

Genoemde prijzen zijn exclusief € 100,00 korting voor mensen met Parkinson. Deze korting wordt mogelijk gemaakt door een gulle schenking van mevrouw Gerrijs, waarvoor onze hartelijke dank.



Reactie van eerdere deelnemers:

“HET WAS WEER FANTASTISCH”

Dat is de verzuchting van 5 parkinson patiënten die samen met hun mantelzorgers 5 dagen hebben doorgebracht in Fontana Bad Nieuweschans in Groningen. Dit resort organiseert, afhankelijk van de aanmeldingen, speciale parkinsonweken. Dit in overleg met de dames Edy Baas en Stef Wouts. Deze dames zijn fysiek aanwezig en

begeleiden de groepen. De gasten kunnen onbeperkt gebruik maken van het Thermaalbad en alle voorzieningen die daarbij horen. Daarnaast worden er oefeningen gedaan in het balneobad onder leiding van een parkinson fysiotherapeute, er wordt les gegeven in nordic walking, er zijn gesprekken met parkinson verpleegkundigen en er worden diverse workshops gegeven. Het verblijf in het hotel is all in. Dat geldt ook voor de mantelzorgers.

Wij, als parkinsonpatiënten kunnen niets anders doen dan dit verblijf aanbevelen. Er wordt weer een week georganiseerd van **12 t/m 17 april en van 6 t/m 11 september 2015**. U kunt informatie verkrijgen en zich opgeven bij Fontana Bad Nieuweschans, telefoon 0597-527777.

Ambulante kuren



Fontana Bad Nieuweschans biedt in samenwerking met Prenger Hoekman ambulante kuren aan voor patiënten met de Ziekte van Parkinson.

De kuur bestaat uit oefentherapie onder begeleiding van een [fysiotherapeut](#). Wilt u ook na de kuur gebruikmaken van het [Thermaalbad](#), dan betaalt u slechts € 8,70 per persoon per keer.

De kuren worden (deels) vergoed door Menzis, mits u voldoende aanvullend verzekerd bent. Indien u elders verzekerd bent, dient u voor een eventuele vergoeding contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Prenger Hoekman via 0597-413236. Of via

www.fontananieuweschans.nl/medical/parkinson/

Tot slot vertelde **Leo Nederpel** hoe hij zijn vakantie viert en dat hij hele goede ervaringen had met Singapor Airlines. Deze vliegmaatschappij zorgde er steeds voor dat op elke vliegveld dat hij aandeed een rolstoel klaar stond en dat hij op die manier een verre vakantiebestemming voor hem mogelijk was. Voor meer info hierover mail: nederpel.l@kpnmail.com

Overzicht reizen

U vindt op de website van de Parkinsonvereniging nog meer informatie over vakantie en parkinson via: www.parkinson-vereniging.nl/wat-doen-wij/pv-informatieservice/nuttige-adressen/vakanties/

Bed & Breakfast zonder drempels

Dit is een ANWB-gids die is samengesteld in samenwerking met het Revalidatiefonds. De gids is bedoeld voor mensen die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten. De auteur van de gids zit zelf in een rolstoel en heeft de overnachtingsadressen uitgebreid getest. Ook geeft zij tips voor toegankelijke uitjes en eetadressen. De gids is verkrijgbaar bij de ANWB-winkel.

Buitengewoon reizen Vakanties in binnen- en buitenland waarbij je in de zoekfunctie aan kan geven welke aanpassingen/hulpmiddelen er tijdens de vakantie nodig zijn, zoals bijv. een zwembadlift Voor meer informatie bel **038 45 57 030** of kijk op www.buitengewoonreizen.nl

Picture vakanties

Informatieve site met overzichten van individuele mogelijkheden voor aangepaste vakanties in binnen- en buitenland: www.picturevakanties.nl

MEE ZHN

MEE heeft een digitale vakantieguide voor mensen met een lichamelijke, zintuiglijke beperking of een chronische ziekte, een verstandelijke beperking, een vorm van autisme, aangepaste bungalows en accommodaties etc. Ook vindt u er een overzicht m.b.t. tegemoetkoming in de kosten van vakantie.

Voor meer informatie bel **070 35 72 888** of kijk op www.meevakantiewiizer.nl

Het Vakantie bureau

Het Vakantie bureau organiseert vakanties met aandacht voor ouderen met zorg, mensen met een lichamelijke beperking, ouderen met een visuele beperking, maar ook voor (echt)paren met een thuiswonende dementerende partner en nog vele andere soorten vakanties. Nieuw in het programma is een vakantie week voor mantelzorgers met partner (jonger dan 65 jaar) en een week voor gasten met afasie. Door de hulp van vele vrijwilligers, die de mensen begeleiden en verzorgen (indien nodig), worden deze vakanties mogelijk gemaakt. De vakanties vinden plaats in diverse aangepaste accommodaties in Nederland. Voor meer informatie bel 0318 48 66 10 of kijk op www.hetvakantie bureau.nl

Stichting Alle Goeds: Vakanties met zorg

De zorg voor een ander kan zwaar zijn en veel vragen van u en van degene voor wie u zorgt. Beiden bent u misschien op een bepaald moment hard aan vakantie toe. Er zijn organisaties die dit regelen. Zo organiseert de Stichting Alle Goeds vakanties voor ouderen, mantelzorgers en verzorgden, Lichamelijk gehandicapte ouderen en beginnend dementerenden. Er is een activiteitenprogramma waaraan u naar eigen keuze kunt meedoen. Voor meer informatie bel **0318 48 51 83** of kijk op www.allegoedsvakantie.nl

Senior Vakantie Plan

Deze stichting geeft een gratis reisgids uit gericht op ouderen. Ze hebben reisbegeleiding, themareizen en reizen voor minder goede lopers. De gids komt twee keer per jaar uit. Voor meer informatie bel **035 69 33 017** of kijk op www.seniorvakantieplan.nl

Specifiek voor mantelzorgers:

Zorg voor jezelf Dagen Speciaal **voor mantelzorgers** organiseert Mezzo weekenden voor mantelzorgers: de Zorg voor jezelf Dagen. Tijdens zo'n weekend bent u er eens even helemaal uit, los van de zorg. U ontmoet andere mantelzorgers, er is tijd voor ontspanning en er zijn ook gezamenlijke programmaonderdelen die gevolgd kunnen worden. Leden van Mezzo krijgen korting. Voor meer informatie bel de Mantelzorglijn **0900 20 20 496** (€ 0,10 per minuut).

Mezzo

Op de website van Mezzo vindt u veel informatie over **mantelzorgvervang**ing (logeeradressen etc.) over een bijzondere annuleringsverzekering speciaal voor mantelzorgers, voor het geval de mantelzorgvervang (of opvang) niet door kan gaan, drempels, maar ook heel concrete adressen van organisaties die (aangepaste) vakanties aanbieden en daar bij bemiddelen, advies geven etc. Voor meer informatie bel de Mantelzorglijn **0900 20 20 496** (€ 0,10 per minuut) of kijk op www.mezzo.nl (voor mantelzorgers, vrije tijd, en dan de optie naar keuze, bijvoorbeeld andere vakantieadressen).

Respijtweekend voor mantelzorgers

Palet Welzijn probeert ieder jaar een respijtweekend aan te bieden aan (zwaar) belaste mantelzorgers in de gemeenten Bodegraven - Reeuwijk, Gouda, Zoetermeer en Waddinxveen. Ook in 2015 zal zij i.s.m. ZoSamen en Sam Welzijn een weekend organiseren. Voor meer informatie over het respijtweekend

bel **0800 93 59 456** of mail: [info@paletwelzijn](mailto:info@paletwelzijn.nl)

Bron: Mantelzorg centraal

Gastvrouw Parkinsoncafé.



Debby van de Wal gaat het Parkinsoncafé-team versterken.

Samen met John Satter en Jacques de Roos zal zij hand- en spandiensten gaan verrichten om Parkinsoncafé mogelijk te maken.

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.

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 **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. De meeste ziektekostenverzekeraars vergoeden de jaarlijkse contributie.

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 Directzorg en Palet Welzijn.



Directzorg is een regionaal thuiszorg-organisatie, waarvan de betrokken en enthousiaste professionals u uw zorg(en) uit handen nemen. Want dat u zorg behoeft, is soms al vervelend genoeg. Bij Directzorg beslist u zelf welke zorgverlening u wilt en hoe.

Wijkteams.

U krijgt een vast team van verzorgenden en verpleegkundigen om u heen. Daarbij ontvangt u een maandelijks overzicht wie er langskomt en wanneer. Altijd vertrouwde gezichten. Met van zelf sprekend de best mogelijke zorg.

- **Directzorg Zoetermeer**
- Pilatusdam 17 b, 2712 BD Zoetermeer
- Telefoon: 088-3473220
- Fax: 088-3473225
- E-mail: zoetermeer@directzorg.nl
- Homepage: www.directzorg.nl

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**