

Parkinson Café



ZOETERMEER e.o.

Nieuwsbrief 2015 nr. 11

In dit nummer:

Verslag valpreventie en valtraining
Kerstmarkt: Talenten en proeverijen
Oproep t.b.v. sponsoractie.
Oproep Copy.

Verslag valpreventie en valtraining.

Op dinsdag 20 oktober was het thema van de bijeenkomst in het Parkinsoncafé: **Valpreventie en Valtraining.**

Gezien de grote opkomst was er veel belangstelling voor dit onderwerp.

Na opening en verwelkoming door Madeleine van der Voort werden de aanwezigen in drie groepen ingedeeld.

Groep 1 kreeg voorlichting van Mirjam de Wit (ergotherapeute) over de veiligheid in en om het huis. De aanwezigen werden betrokken in de discussie over de mogelijke gevaren die er zoal aanwezig kunnen zijn. Iedereen kreeg een checklist mee om thuis te bekijken en aan te vinken wat er in de eigen woning verbeterd kan worden.



Wilt u ook een checklist dan is deze te verkrijgen op een van de Parkinsoncafé bijeenkomsten.

Groep 2 werd door de heer Bart Villerius van Villerius Medical ingelicht over het loophulpmiddel de **uMotion**. Dit bijzondere loophulpmiddel **is geen rollator** maar kan mensen met loopproblemen helpen met lopen, **uit de “freezingstand”** laten komen en met oefeningen doen. Een folder over de **uMotion** is te verkrijgen op een van de Parkinsoncafé bijeenkomsten.



Groep 3 ging onder begeleiding van de bewegingstherapeuten, Miranda van Wely en Madeleine van der Voort, Marianne de Boer en hun medewerkers, op een uitgezet circuit oefenen in het lopen met diverse hindernissen.

De groepen wisselden om de 20 minuten van plaats en onderwerp.

De aanwezigen vonden het een zeer leerzame en geslaagde middag.



Op de afbeeldingen ziet u de verschillende oefenparcours



Kerstmarkt: talenten en proeverij.



Zoals u allen al weet zal op **15 december 2015** het jaar worden afgesloten met een gezellig en informeel Parkinsoncafé.

Graag willen wij weten of u **meedoet** met bijvoorbeeld een proeverij met hapjes die u voor de bezoekers koopt of klaar maakt of door de bezoekers kennis te laten maken met uw hobby's. Indien u bereid bent hieraan een bijdrage te leveren, mail dit dan even door naar peecafezoetermeer@ziggo.nl of door een belletje naar Jacques de

Roos telefoonnummer **06-22026165**.

Wilt u uw **talenten niet** tonen en bent u **geen keukenprins** of zo dat is dan bent u toch **van harte welkom!**

We hopen op een flinke opkomst met veel “talenten” Met elkaar maken we er zo vast een gezellig kerstmarkt van!!

Oproep t.b.v. sponsoractie!

De klankbordgroep van het Parkinsoncafé is een sponsoractie begonnen en heeft een 25 tal bedrijven aangeschreven om te vragen of zij ons café willen sponsoren. Voor de **sponsoring** van de **pelgrimshoeve** hebben wij iemand nodig die daar werkt of iemand die een familielid of kennis heeft die daar werkt?

In dat geval vragen wij u dan de naam van die persoon aan ons door te geven, zodat de sponsorbrief aan de Pelgrimshoeve kan worden uitgestuurd.

Als u dat wil gaan doen wilt u dan contact opnemen met Debby de Wal telefoonnummer 079-3460692 of een mailtje sturen naar peecafezoetermeer@ziggo.nl

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 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.independ.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

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

