

Nieuwsbrief 2016 nr. 3

In dit nummer:

Bijeenkomst: Opening van onze website

Ingezonden stuk

Column

Wereld Parkinsondag 2016

Oproep copy en kleine bijdrage

ParkinsonTV

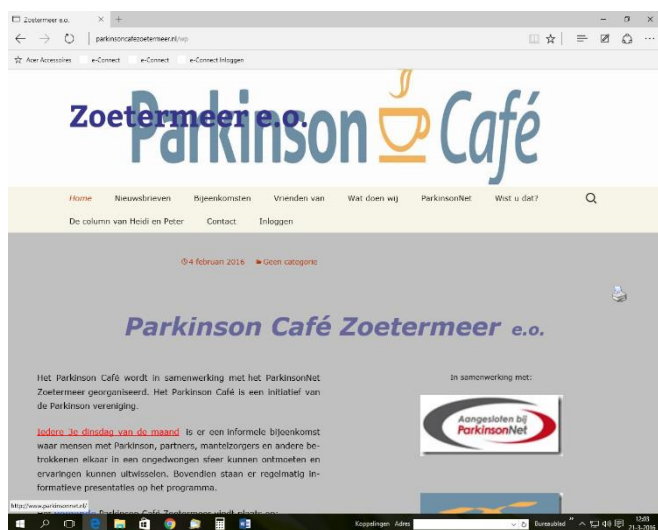
Wijziging parkinsoncafe bijeenkomsten

Feestelijke opening van onze website

Op 15 maart stond de bijeenkomst in het teken van "ontmoeten en gezelligheid". De tafels waren versierd in de paassfeer met bijbehorende koekjes en paaseitjes. Tevens stond te bijeenkomst in het teken van de feestelijke opening van de website van ons

Parkinsoncafé:

www.parkinsoncafezoetermeer.nl



In de afgelopen maanden heeft **Debby de Wal** de website opgezet, **ondersteund door Wim Bloemzaad**, voorzitter van Parkinsoncafé Alphen a/d Rijn, zonder wiens hulp dit niet gelukt was.

De melding van dit heuglijke feit was door Jacques de Roos in een extra Nieuwsflits per e-mail gemeld aan alle bezoekers van het Parkinsoncafé. Het was heel fijn dat velen aan deze uitnodiging gehoor gaven.

Wim Bloemzaad vereerde ons vandaag met zijn bezoek aan ons Parkinsoncafé om onze nieuwe website met behulp van onze nieuwe beamer te presenteren.



Hij gaf een duidelijke uitleg van alle mogelijkheden om de informatie te vinden en gaf antwoord op gestelde vragen.

Jacques de Roos bedankte hem namens het Parkinsoncafé heel hartelijk voor zijn inzet en hulp en overhandigde hem een attentie. Ook Debby de Wal werd hartelijk bedankt en zij kreeg een prachtig boekje. Het was een fijne middag.

Ingezonden stuk door mevrouw Van Calsteren

Vorig jaar las ik in het verenigingsblad van de Parkinson Vereniging dat er een cursus is ontwikkeld: **Parkinson? Hou je aandacht erbij!**

Er werd wat uitleg gegeven wat de cursus inhoudt en welke onderwerpen er aan bod komen. Dit sprak mij erg aan en daarom heb ik mij voor deze cursus opgegeven.

De cursus gaat over de mentale gevolgen van de ziekte en hoe ga je hiermee om. Er wordt onder andere aandacht besteed aan concentratie en aandacht, het trainen van het geheugen, hoe ga je om met de (beperkte) energie, ordenen en het belang daarvan, en wat kun je eraan doen.

Ik heb inmiddels 8 bijeenkomsten gehad en ben erg enthousiast. De cursus is overzichtelijk opgebouwd. De verschillende onderwerpen worden uitgebreid besproken, waardoor je inzicht krijgt wat de ziekte voor jou betekent en je leert trucs om er goed mee om te gaan. Je leert o.a. dat je je energie op een goede manier moet gebruiken, op tijd je rust nemen. En wat voor mij heel belangrijk was, op tijd stoppen met je bezigheden, bewaak je grenzen. Dat geldt voor alle onderwerpen. Of je nu aan het tuinieren bent of een kast aan het opruimen. Zorg dat je op tijd stopt en rust neemt. Op die manier verdeel je je energie op een goede manier. Zo is er voor iedereen wel iets waar je veel van kan leren. Je moet er wel wat voor doen: oefeningen en opdrachten uitvoeren. Samen in de groep en zelf in de praktijk van alle dag.

Ik vind deze cursus echt een aanrader. Je hebt er echt wat aan, zonder dat het een zwaar beladen onderwerp wordt.

Informatie over deze cursus:

*De groep bestaat uit 10 tot 12 deelnemers en duurt ongeveer 15 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. De cursus wordt, bij voldoende belangstelling, gegeven in de zaalruimte naast de **RK Sint Petruskerk, Lammenschansweg 40a in Leiden**.*

*De **kosten** bedragen **voor leden € 50,00** (inclusief lesmateriaal). Niet-leden betalen € 70,00.*

Er moet wel betaald worden voor parkeren +/- € 5,00 per keer. Of je kunt per openbaar vervoer komen.

Eventuele inlichtingen en aanmelden kan bij de heer Tom Weeber, via email: tomweeber@gmail.com.

Even voorstellen

"Dit is de eerste van een aantal columns die zijn geschreven door Heidi. Op onze website zullen haar columns regelmatig worden gepubliceerd".



Ik ben Heidi. Toen ik 42 werd, kreeg ik voor mijn verjaardag een nieuwe vriend als kado. Hij heet Peter. Hij is naast mijn man Ruud, mijn meest trouwe vriend; hij laat mij nooit alleen! Ook niet als ik even wel alleen wil zijn. Hij en ik houden van de bergen en de buitenlucht.

Eerst schrok ik; nu ben ik eraan gewend! Ik kom nooit meer van hem los; hij blijft altijd bij mij. Op de meest onverwachte momenten wil hij even de aandacht. Soms kort; soms lang.

Peter is soms wel eens stout en hij krijgt dan medicijnen. Dat helpt meestal wel. Vaak aan het eind van de middag zijn we moe en trekken Peter en ik ons even terug, om daarna de dag weer aan te kunnen.

Peter is de ziekte van Parkinson en Peter is mijn vriend!

Wereld Parkinsondag 2016

Op Wereld Parkinson Dag wordt wereldwijd aandacht gevraagd voor de ziekte van Parkinson en voor Parkinsonismen. Wereld Parkinson Dag vindt jaarlijks plaats op 11 april, de geboortedatum van de Engelse arts James Parkinson. Dat is degene die de verschijnselen van de ziekte van Parkinson het eerst als een samenhangend geheel heeft herkend en beschreven. In het kader van Wereld Parkinson Dag organiseert de Parkinson Vereniging op 9 april een themadag met sprekers.

Waar: NBC Nieuwegein. Blokhoeve 1

Wanneer: Zaterdag 9 april 2016 van 10.00 - 15.30 uur

Wat: Thema, Medicatie in ontwikkeling

Aanmelden voor Wereld Parkinson Dag 2016 kan tot 31 maart 2016 via:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/wat-doen-wij/landelijke-activiteiten/9-april-2016-wereld-parkinson-dag>

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 **NL69 INGB 0003431899** t.n.v. J.J.M. de Roos, onder vermelding Parkinsoncafé. Tijdens de bijeenkomsten staat bij de ingang een collecteblok alwaar u ook een bijdrage kunt doneren.



Parkinson TV Bent u een trouwe kijker van ParkinsonTV? Dan staat 8 april aanstaande vast al in uw agenda genoteerd. Heeft u een vraag over dit onderwerp? Stel deze dan nu alvast via de website van ParkinsonTV. Tijdens de uitzending wordt u vraag beantwoordt. Stel uw persoonlijke vraag via het formulier rechts op de homepage van ParkinsonTV.

Wij behandelen uw vraag uiterst vertrouwelijk en doen ons best deze tijdens de uitzending te beantwoorden.

Wanneer? Vrijdag 8 april van 16:00 tot 16:45 uur.

Kijken via : <http://www.parkinsontv.nl/>

Wijziging parkinsoncafé bijeenkomsten

De bijeenkomst van 20 september wordt **verplaatst naar donderdag 22 september**. Op die dag komt Notaris Van der Bijl iets vertellen over levenstestamenten.

De **bijeenkomst** op **17 mei** zal in het teken staan van vakantie en een praatje van het bedrijf Zorgdrager over zitproblemen.

Parkinsoncafe wordt mede mogelijk gemaakt door

