

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos

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

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2016 nr. 9

In dit nummer:

Trillende tranen

Verslag Parkinson en Zitten

Kleine bijdrage en lidmaatschap Parkinsonvereniging

Bereikbaarheid Parkinsoncafé en Oproep copy

Parkinsoncafé Theatervoorstelling Trillende Tranen

Na een succesvol tournee langs vele ParkinsonCafés in ons land heeft ons Parkinsoncafé nu ook het theaterstuk "Trillende tranen" geboekt. "Trillende tranen" wordt door de acteur Hans Holtslag vertolkt.

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 weet tijdens de theatervoorstelling de gevoelens van de mensen met Parkinson erg goed te verwoorden op een humoristische wijze en heel erg herkenbaar. Hij geeft een hele energieke performance, met gedichten, muziek, liedjes, woordspelingen en humorvolle vertellingen uit zijn eigen leven. De voorstelling is gratis. maar een gift in de "giften box" bij de bar is heel welkom!

De voorstelling vindt plaats op **20 december. Aanvang 14.45** inloop vanaf 14.30 uur.

Recreatieruimte "De Bijdorp" Bijdorplan 471-477, wijk 13

I.v.m. de verwachte drukte en de beperkte aantal plaatsen (60 man) **verzoeken** wij u vriendelijk u **aan te melden** met vermelding van het **aantal personen**. Dat is nodig om teleurstelling te voorkomen en omdat aan de hand van het aantal bezoekers de zaalindeling gemaakt zal worden.

Aanmelden is mogelijk via: Parkinsoncafé tel.06 22026165

e-mail: peecafezoetermeer@ziggo.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Verslag bijeenkomst Parkinson en Zitten

Op dinsdag 15 november was het thema van de bijeenkomst in ons ParkinsonCafé:

Parkinson en Zitten. Ergotherapeute Mirjam de Wit van het Gouden Hart (aangesloten bij het ParkinsonNet) opende de middag en heette de heer **Steeff van der Kruit Van de firma Zorgdrager** van harte welkom.



Steeff van der Kruit had ter demonstratie twee stoelen meegenomen, een verstelbare fauteuil met ook een sta op functie en een zogenaamde trippelstoel.

Mirjam de Wit gaf een korte introductie met uitleg over de trippelstoel.

Deze stoel lijkt op een bureaustoel, maar het is vooral een stoel die gebruikt kan worden door mensen die niet lang meer kunnen staan,

bijvoorbeeld in de keuken. Ook mensen die niet goed meer kunnen lopen kunnen gebruik maken van zo'n stoel. Door met je voeten over de grond te bewegen kun je voor- of achteruit gaan en door je hele woning, zo kun je actief blijven. Mits de woning van gladde vloerbedekking is voorzien en drempelloos is. Het is belangrijk dat deze stoel op de rem gezet kan worden, zodat je veilig erop kan gaan zitten of opstaan en hij niet wegrolt. Als je moe wordt kun je de rugleuning achteruit zetten, zodat je een beetje kan uitrusten.



Op een leuke manier legde Steef van der Kruit uit het belang van goed zitten en hij maakte dat aanschouwelijk door tekeningen te maken op het whiteboard.

Gezond zitten = op maat zitten.

Twee zaken zijn hierbij van belang:

- Zoveel mogelijk van houding variëren; dit houdt het lichaam in goede conditie en
- Het lichaam zoveel mogelijk in zijn natuurlijke vorm ondersteunen.

Soms is het mogelijk om in aanmerking te komen voor een vergoeding via de zorgverzekering:

Indien men uitsluitend een sta-op probleem heeft, bestaat er geen aanspraak op het verkrijgen van een sta-op stoel.

Indien er sprake is van een sta-op probleem gecombineerd met zitproblemen die niet in een standaardstoel op te vangen zijn (b.v. decubitus of beperkte rompbalans), dan valt de sta-op stoel met extra aanpassingen wel onder de regeling hulpmiddelen. Indien er geen sta-op probleem is, maar de cliënt niet geholpen kan worden met een gewone stoel of standaard sta-op stoel, dan komt de individueel aangepaste stoel ook voor verstrekking in aanmerking. In de praktijk betekent het dat, indien er een gecombineerd zitprobleem is, de Aan Functiebeperking Aangepaste Stoel verstrekt moet worden.



Mevrouw Duivenstein had enige tijd geleden een op maat gemaakt stoel aangeschaft en uitte haar tevredenheid met een uitgebreide toelichting.

Meer informatie vindt u op de website van Zorgdrager: www.zorgdrager.com

Op leestafel van het ParkinsonCafé vindt u folders over dit onderwerp.

Bereikbaarheid ParkinsonCafé

Via de **Volharding-busvervoer** kunt u tegenwoordig **voor € 2,50 p.p. per enkele rit** naar het ParkinsonCafé komen. Ze halen u voor de deur op en zetten u aan de deur af. Het lidmaatschap is gratis. Voor informatie of het boeken van ritten kunt u op werkdagen tussen 9.00-17.00 uur bellen naar: **079- 203 30 95**.

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/lidmaatschappatiëntenvereniging.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 **NL69 INGB 0003431899** t.n.v. J.J.M. de Roos, onder vermelding Parkinsoncafé. Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een "giften box" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren.

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



JUST | Notaris van der Bijl



Unie van de Soroptimistclubs
in Nederland, Suriname en Curaçao
A Global Voice For Women

Zorgdrager
Dat zit wél goed!