

## Uitnodiging

---

### Wat:

### **Bewegen, Ontspannen, Ademhalen**

Een rustige dansworkshop voor mensen met Parkinson door Ingeborg van der Meer.



Deze workshop is geschikt voor iedereen daar veel oefeningen op de stoel worden uitgevoerd.

Bewegen helpt u ontspannen, beter adem halen, waardoor u mogelijk beter slaapt. "Bewegen is het beste medicijn".

### Wanneer:

**dinsdag 21 juni 2016**

Van 15.00 tot 16.00 uur

Inloop vanaf 14.30 uur

### Waar:

Recreatieruimte Bijdorp

Bijdorplan 471- 477

2713 SZ Zoetermeer

Parkinsoncafe tel.06 22026165

e-mail: [peecafezoetermeer@ziggo.nl](mailto:peecafezoetermeer@ziggo.nl)

[www.parkinsoncafezoetermeer.nl](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl)

U kunt deze uitnodiging verspreiden onder uw contactpersonen die op de hoogte gehouden willen worden van het Parkinsoncafé. Indien u de Parkinsoncafé-nieuwsbrief wilt ontvangen stuur dan een e-mail naar bovenstaand e-mailadres.

Het Parkinsoncafé wordt **elke derde dinsdag van de maand** gehouden.

Het *Parkinsoncafé* Zoetermeer is een *ontmoetingsplek* voor lotgenotencontact van mensen met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden. De bezoekers van het café kunnen elkaar ontmoeten in een open en ontspannen sfeer. (Je hoeft niet uit te leggen waarom je je anders beweegt en/of praat).

In het Parkinsoncafé wordt tevens informatie over diverse onderwerpen aangeboden die betrekking hebben op de aandoening. De informatie kan worden verzorgd door professionele deskundigen en door ervaringsdeskundigen.