

Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

jaargang 16 nr 01 - Januari 2026



PARKINSONCAFÉ HET GOOI

ParkinsonCafé het Gooi
vanaf 14 uur inloop
programma van 14.30 – 16.00 uur
3^e donderdagmiddag van de maand (niet in juli en augustus)
Restaurant Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden

Website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-naarden>
Email: info@parkinsoncafenaarden.nl
gerdiendewal@gmail.com

.....

HET BESTUUR VAN PARKINSONCAFE HET GOOI WENST U EEN LIEFDEVOL 2026 MET VEEL MOOIE MOMENTEN!

O-O-O-O-O-O-O

MAAR...HET WORDT NU ECHT EEN NOODKREET!!
WIE KOMT ONS BESTUUR VERSTERKEN?!

Anky, Paul en Gerdien laten u weten, dat zij het op deze manier niet veel langer meer volhouden om elke maand de nieuwsbrief te maken, onderwerpen voor de bijeenkomsten te zoeken, sprekers vast te leggen en de bijeenkomst goed te organiseren. Met drie mensen is dit niet te doen: 1 heeft Parkinson en 2 zijn 24 uur mantelzorger. Daarbij vraagt ook het Parkietenkoor de nodige tijd en financiële aandacht. Overbelasting ligt op de loer. Alternatief is, dat we minder bijeenkomsten gaan plannen en minder Nieuwsbrieven aan u sturen. Wij kunnen niet met ons drieën het ParkinsonCafé in de lucht houden. Dat zult u hopelijk begrijpen! Wij willen graag nog 2 leden er bij hebben, dan kun je ook eens wat taken samen doen of even met een gerust hart op vakantie omdat er genoeg handjes zijn.

Er is een vacature Penningmeester

De vervulling van de vacature van penningmeester blijft noodzakelijk voor de compleetheit van het bestuur. De taken van de penningmeester zijn eenvoudiger geworden, want het is gelukt om met de Parkinson Vereniging afspraken te maken over de financiële stromen van ons ParkinsonCafé. Betalingen van bijvoorbeeld het Parkietenkoor, een activiteit of van subsidies zullen rechtstreeks naar de PV worden overgemaakt. Ze worden gelabeld, zodat het altijd zichtbaar is, dat het onze financiën zijn. Anky controleert voorlopig de declaraties voordat ze naar de PV gaan. Gerdien zorgt voorlopig voor de aanvraag van de subsidies.

Daarnaast zoeken we iemand, die met ons voor de bijeenkomsten programmatisch kan meedenken en uitvoeren etc.

DE VRAAG IS HELDER: ER IS VERSTERKING NODIG!!

0-0-0-0-0-0-0

ParkinsonCafé 15 januari 2026

Omdat het ons niet gelukt is om een spreker te vinden, verzorgen we deze keer het programma zelf.

We gaan het hebben over de communicatie-uitingen van de Parkinson Vereniging, zoals daar zijn: Parkinson TV, Blogs, Nieuwsbrieven, info op de site etc. Kent u deze mogelijkheden of is het nieuw voor u?

In gesprek met elkaar kunnen we ieder voorzien van veel tips om de nieuwste nieuwtjes mee te krijgen.

0-0-0-0-0-0-0

Terugblik Kerstlunch 11 december 2025



De ParkinsonCafé Kerstlunch was heel gezellig. Er waren meer dan 30 aanwezigen en er werd voluit aan alle tafels gebabbeld. Anky had ook nog gezorgd voor een leuke Kerst-attentie.
Kortom: Volgend jaar weer!

0-0-0-0-0-0-0

Naarderheem gaat verhuizen op 10 en 11 maart 2026

ATTENTIE

Naarderheem gaat op 10 en 11 maart de nieuwe gebouwen in gebruik nemen. Dat betekent dat er dan een grootschalige verhuizing plaatsvindt. Ook de dagen er na, zal er enorm hard gewerkt worden om alles klaar te krijgen.

En dat heeft gevolgen voor ons ParkinsonCafé! Wij zullen in maart eenmalig niet in de 3^e week bijeenkomen, maar in de 4^e week. Dan gaan we ook naar onze nieuwe locatie.

0-0-0-0-0-0-0

Het Parkietenkoor



Het Parkietenkoor heeft een mooie middag verzorgd met het Kerst repertoire. Het was een gezellige bijeenkomst.

Ze willen ook graag nog veel meer leden verwelkomen. Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op! We hebben een website:

www.parkietenkoor.nl Daar vindt u alle informatie.

Wekelijks wordt er gezongen met het Parkietenkoor in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 3 in Hilversum onder leiding van Nico Strubbe.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur incl. koffie/theepauze (behalve

in juli en augustus).

De kosten zijn 20 euro per maand. Opgave bij Anky Perdijk, famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

0-0-0-0-0-0-0

Oproep voor Bewegen in de buurt

In het laatste Parkinson Magazine (no 4, November 2025) staat een oproep van Sandrien van der Wal, sport coördinator bij de Parkinson Vereniging, om vooral veel te blijven bewegen. Dat kan helend zijn voor je gezondheid. En door het in team- / sportverband te doen, ontmoet je andere mensen en heb je samen plezier.

In de **Beweegzoeker** www.parkinson-vereniging.nl/bewegen-in-de-buurt staat een overzicht van alle bekende beweegactiviteiten in Nederland.

Voor thuis is er **Parkinson TV in Beweging**, met toegankelijke programma's om in eigen tempo thuis te bewegen: www.inbeweging.parkinsontv.nl

0-0-0-0-0-0

Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson

Zorgt u voor een naaste met Parkinson? Dan weet u als geen ander hoeveel impact dit kan hebben op uw dagelijkse leven. Mantelzorg kan veel voldoening geven maar ook vragen, zorgen en vermoeidheid met zich meebrengen. Soms is het fijn om ervaringen te delen met anderen die begrijpen wat u doormaakt.

Voor wie:

Deze gespreksgroep is inmiddels begonnen, maar u kunt nog altijd aansluiten. Het is voor mantelzorgers uit Gooise Meren, Hilversum en Wijdemeren van mensen met de ziekte van Parkinson.

Wat kunt u verwachten:

- Een veilige omgeving waar u uw verhaal kunt delen
- Uitwisseling van ervaringen, tips en steun met andere mantelzorgers
- Informatie en handvatten om een balans te vinden tussen het zorgen voor een ander en uzelf.

De gesprekken worden begeleid door een consulent van mantelzorg Gooi & Vecht samen met mevrouw Anky van Perdijk, coördinator van het Parkinson café Het Gooi.

Data en locatie:

- Maandag 29 september
- Maandag 24 november
- Maandag 19 januari
- Maandag 2 maart

Tijd: 10.30- 12.30

Kantoor Mantelzorg Gooi & Vecht – Seinstraat 4 1223 DA Hilversum

Aanmelden of meer informatie kan via het formulier op de website van Mantelzorggv.nl, [Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson](#) » [Mantelzorg Gooi & Vecht](#)

of telefonisch aanmelden kan via 035-30 30 167. De deelname is kosteloos.

0-0-0-0-0-0

Programma 1^e helft 2026

Januari	-----
Februari	ACTA (Carina en dhr Frank) over speekselvloed, tandenknarsen en mondhygiëne
Maart	-----
April	-----
Mei	-----
Juni	-----

Zoals u ziet, zijn er nog veel lege data. Wij doen ons best, maar het zou prettig

zijn als u zelf ook met onderwerpen / namen komt om het programma in te vullen. Graag melden bij Anky Perdijk of Paul Engelkamp.

0-0-0-0-0-0

Beweegaanbod Gemeente Hilversum

In Hilversum wordt er actief ingezet op een beweegaanbod voor alle leeftijdscategorieën en dus ook voor ouderen. De gemeente doet dat in samenwerking met Team Sportservice. Mogelijk zijn zij ook in andere steden / dorpen actief. Vraag het na bij uw gemeente. En kijk op de Beweegwijzer van de Parkinson Vereniging.



0-0-0-0-0-0

Belangrijke Gezondheid-informatie

NB. Hebt u nieuwe tips, geef ze aan ons door.

DE NORDIC WALKING GROEP HET GOOL.

NIEUWE LEDEN GEZOCHT.

We nodigen iedereen uit om mee te wandelen en zich aan te sluiten bij onze wandel groep. Ook omdat we voor de continuïteit uitbreiding nodig hebben in verband met het verloop van het aantal leden om begrijpelijke gezondheidsredenen. Wandelen in een groep is niet alleen gezellig, maar het dwingt jezelf ook in ieder geval de regelmaat vol te houden.

Kom eens proeflopen? Voor meer info bel met: **Henk van Haften** (coördinator) T 06 55 52 05 96

- **Wanneer:** Iedere Maandag ochtend om 10.30 uur tot ca 11.30 uur
- **Waar:** Verzamelen op parkeerterrein van het Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten aan het Noordereinde 54 in 's Graveland.

De warming up en Cooling Down met koffie wordt door een van onze leden verzorgd.(oa een gepensioneerd mensendieck therapeute)

Er zijn *geen kosten* verbonden aan het lidmaatschap van de wandelgroep.

Betaald parkeren op parkeerplaats Natuurmonumenten. Ca Euro 3,25

Gratis parkeren bij lidmaatschap Natuurmonumenten.

0-0-0-0-0-0

Boksen

Sportcentrum Sjollema, Van Leeuwenhoekstraat 6 in Hilversum geeft bokslessen: dinsdags 10.30 of 13.00 uur; woensdag 18.00 uur of vrijdags 10.30 uur. Marjon Sjollema geeft de lessen. www.sjollemasport.nl.

0-0-0-0-0-0-0

Boksen

Parkinson Boksen bij Squash & Wellness, Struikheiweg 16 in Bussum
Woensdag 12 – 13 uur.

Aanmelden bij Wim De Haan via info@parkinsonboksen-hetgooi.nl of tel. 06 518 48 419

0-0-0-0-0-0-0

Mantelzorg

Hulp nodig bij de zorg voor je naaste die Parkinson heeft?



Wij, Adriaan De Jong en Marion Smeekes van **Regie op Mantelzorg** helpen jou graag!

Als mantelzorger ben je er voor je naaste. Echter soms kom je tijd te kort, simpelweg omdat je te druk bent, of omdat je veel tijd kwijt bent aan het bellen met instanties en het regelen van zorg en ondersteuning. Dit vraagt meer van je dan je denkt. Tijd en energie die je liever aan je naaste of je gezin had besteed. In vele gevallen worden wij vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Zie de link vanuit het ministerie van VWS

: <https://www.regelhulp.nl/.../onderste.../hulp-bij-regeltaken>.

Tel.nr. Adriaan : 0658903000 Tel.nr. Marion :

0627070307 www.regieopmantelzorg.nl

0-0-0-0-0-0-0



Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur bij **Ananda Yoga**, Boomberglaan 18 in Hilversum. De kosten zijn 5 lessen voor € 48.- (proefles gratis)

De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent, Mindfulnessstrainster en heeft een bijscholing gevolgd bij

Yoga4Parkinson www.yoga4parkinson.nl en

www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson.

0-0-0-0-0-0-0

Hydrotherapie ParkinsonFit door FysioHolland STTC

Heeft u pijnklachten als gevolg van Parkinson?

ParkinsonFit Hydrotherapie van FysioHolland STTC: een verlichtende training in het water onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut in extra verwarmd water.

De deelnemers aan deze groepsles hebben allemaal de ziekte van Parkinson, wat het sociale aspect van de groepsles ook erg belangrijk maakt. De ParkinsonFit lessen worden elke dinsdagochtend van 10-11 uur en van 11-12 uur gegeven in het **therapiebad van Sportcentrum “De Zandzee” in Bussum**. U kunt gratis en vrijblijvend een proefles bij ons volgen. Neem dan contact met ons op via (035) 524 35 27 of stuur een e-mail naar Daphne Siebenmorgen via d.siebenmorgen@fysioholland.nl.

o-o-o-o-o-o

ParkinsonSport

De vereniging ParkinsonSport.nl www.parkinsonsport.nl is voor en door mensen met Parkinson in 't Gooi. De vereniging draait op de vrijwillige inzet van sporters met Parkinson die de opleiding tot coach hebben gevolgd. Na een internationale training is de vereniging in maart 2019 gecertificeerd aanbieder van het Amerikaanse Rock Steady Boxing (RSB) *non-contact* boksprogramma. ParkinsonSport.nl is 100% toegesneden op de symptomen van Parkinson. Veilig, non-contact fitness en boksen, doelgericht trainen op mobiliteit.

Bokszaal Coronel Sports.

Dinsdag 10.15 uur – 11.30 uur en Donderdag 13.30 uur – 14.45 uur
Coronel Sports, IJsselmeerstraat 5-B in 1271 AA Huizen.

o-o-o-o-o-o

Bijdrage Nieuwsbrief.

Wij willen graag iedereen uitnodigen om een berichtje, verhaal of oproep in de nieuwsbrief te plaatsen. U kunt dit mailen naar de secretaris Gerdien de Wal, gerdiendewal@gmail.com

In de nieuwsbrief vindt u allerlei onderwerpen, waarmee wij u hopen te inspireren.

o-o-o-o-o-o

Nuttige informatie

Van het bestuur.

Het bestuur vergadert meestal in de week na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten.

Bestuur Parkinson Café.

Anky Perdijk, voorzitter	06-12434292	famperdijk@gmail.com
Gerdien de Wal, secretaris	06-53647104	gerdiendewal@gmail.com
Vacature penningmeester		
Paul Engelkamp, ext comm.	06-23284701	paul@engelkamp.nl
Algemene email		info@parkinsoncafenaarden.nl

Facebookpagina's

Bent u een Facebookgebruiker, dan kunt u nu de pagina van het **ParkinsonCafé het Gooi** vinden op Facebook. We vermelden daar actuele wetenswaardigheden. Ook een interessante pagina is de **Parkinsonproatgroep**, waar ervaringen en tips uitgewisseld worden.

o-o-o-o-o-o

Parkeren bij Naarderheem.

Wanneer er op het terrein van Naarderheem weinig parkeerplaatsen lijken te zijn, dan is er altijd aan de overkant van de weg ter hoogte van Naarderheem een extra parkeergelegenheid. Mocht die ook vol zijn, dan biedt de sporthal uitkomst. Invalidenparkeerplaatsen zijn er overigens in overvloed.