

Nieuwsbrief Parkinson cafe's

Regio Gorredijk, Drachten en Burgum



IN DIT NUMMER

Nieuws over groepsbehandeling parkinson

Professionele ondersteuning bij afnemende gezondheid

Up! koffie en een goed gesprek

Een gesprek met lotgenoten

Parkinson Cafe's

Regio Gorredijk, Drachten en Burgum

Nieuws vanuit het bestuur

Vacature

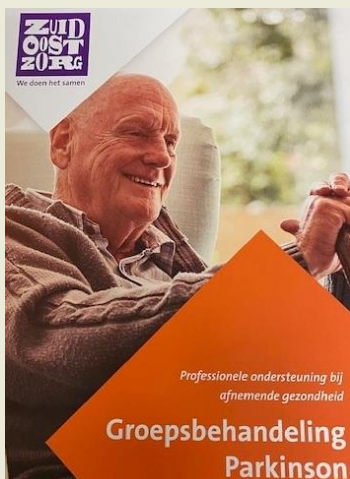
Wij zijn dringend op zoek naar
een nieuwe
penningmeester!

Met deze nieuwsbrief willen we u met regelmaat (4x per jaar) informeren waar wij als werkgroep mee bezig zijn.

In de laatste bijeenkomst is ook dit keer naar voren gekomen dat het zo fijn is om met lotgenoten in gesprek te zijn. Voor komend seizoen zijn we al druk bezig met het inplannen van de cafe's en zorgen we ervoor dat er meer ruimte is voor gesprekken met elkaar. We organiseren in Burgum en Gorredijk elk kwartaal een cafe en in Drachten gaan we naar maandelijks een cafe. Voor de cafés hebben we verschillende onderwerpen wat we afwisselen met de ene keer informatief en de andere keer een goed gesprek met de methodiek van UP! en onder begeleiding van een ervaren gespreksleider. In juni willen we graag met elkaar een boottocht maken en in december hebben we dan een gezamenlijke bijeenkomst met alle drie de locaties en zoeken we een interessante spreker. Uiteraard willen we u daar graag bij betrekken. We hopen dat u ons wilt laten weten wat u belangrijk en interessant vindt.

We kijken er naar uit om u weer te treffen in 1 van de vele cafe's!

Een hartelijke groet van de werkgroep; Janneke, Michiel, Johan, Nienke en Ingrid



Groepsbehandeling Parkinson

Door Ingrid Dijkstra

Wanneer u de ziekte van Parkinson heeft, kan het een steeds grotere uitdaging worden om uw leven te leiden zoals u dat gewend was. Zo kunt u te maken krijgen met lichamelijke en/of geestelijke gezondheidsklachten, die u beperken in het dagelijks leven. De groepsbehandeling Parkinson van ZuidOostZorg in Drachten kan dan mogelijk uitkomst bieden. Deze groepsbehandeling is erop gericht u te ondersteunen in uw zelfstandigheid. Zo kunt u:

- Inzicht krijgen in de ziekte van Parkinson/ Parkinsonisme
- Leren omgaan met de gevolgen van de ziekte parkinson/ parkinsonisme
- Vaardigheden aanleren om uw zelfstandigheid te behouden/ vergroten
- Uw fysieke fitheid vergroten
- Leren omgaan met hulpmiddelen die u kunnen ondersteunen in het behoud/ vergroten van uw zelfstandigheid
- In contact komen met lotgenoten

Wilt u meer weten over de groepsbehandeling, dan kunt u contact opnemen met het informatie & advies centrum van ZuidOostZorg.

Op 28 februari in het Parkinson cafe in Drachten komt fysiotherapeute Nicolette Kuipers langs om informatie te geven over de groepsbehandeling Parkinson. Tevens is er gelegenheid tot het stellen van vragen. Kom dan gerust langs, iedereen is welkom!

Up! koffie en een goed gesprek

Door Ingrid Dijkstra



Wie met Parkinson te maken krijgt, heeft te maken met verlies. Verlies van gezondheid, van werk, van mobiliteit of van dierbaren. Up! maakt eigentijdse programma's rondom deze thema's. Door middel van groepsgesprekken brengt Up! mensen op een persoonlijke, realistische manier met elkaar in gesprek over uitlopende thema's die ertoe doen.

Wie nieuwsgierig is naar zichzelf en anderen kan zich misschien beter verhouden tot het vele afscheid nemen. Ook het gevoel er helemaal alleen voor te staan kan verminderen als je erover praat.

Op 21 februari in het parkinson cafe in Gorredijk vindt een Up! gesprek plaats met lotgenoten. Het thema voor dit gesprek is veerkracht. Iedereen is welkom!

Parkinsoncafe's

- Elke laatste dinsdag van de maand, locatie Sânenz - Drachten – ruimte van groepsbehandeling Parkinson.
- 21 februari en 25 april – in Gorredijk
- 28 februari en 2 mei – in Burgum

Tijden zijn: inloop 13.30 uur – 16.00 uur. U bent welkom op alle locaties