



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



Redactie: Anneke Huizinga
Contact via info@parkinsoncafezoetermeer.nl
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 10-2024

Inhoud

Viering 12,5 jarig bestaan	1
ParkinsonTV	1
Oproep voor "Partners"	1
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	2
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	2
Verslag vorige bijeenkomst	3

Viering 12,5-jarig bestaan

Heeft u zich al opgegeven voor de viering van ons 12,5-jarig bestaan? Op dinsdag 17 december, inloop vanaf 14.30, maken we er onder het genot van een drankje en hapje en met muzikale begeleiding van Ricky Daniels een gezellige middag van.

We hebben gekozen voor een andere locatie namelijk De Goede Buur de Leyens, aan de Gondelkade 33. Er is ruim voldoende parkeergelegenheid en de randstadrail stopt voor de deur.

Aanmelden kan (tot uiterlijk 12 december) via info@parkinsoncafezoetermeer.nl.

We zien u heel graag op 17 december!

ParkinsonTV

De uitzending van 20 december 16.00 uur staat in het teken van Parkinson en gedragsverandering. Ook kunt u de vorige afleveringen terugkijken. Zo is de voorlaatste aflevering gesproken over zelfmanagement en Parkinson.

Oproep voor "Partners"

Annet Woltjer, (partner van Henk (Parkinsondiagnose sinds ongeveer 10 jaar) zou graag in contact komen met andere partners van mensen met de ziekte van

Parkinson.

Om elkaar te ontmoeten en met elkaar ervaringen uit te wisselen en herkenning te vinden. Herken je deze behoefte? Laat het Annet weten, dan kan een bijeenkomst gepland worden (bij voorbeeld op vrijdagmiddag 10 januari ergens in Zoetermeer).

U kunt contact met haar opnemen via annetwoltjer@gmail.com of mobiel 06-18071266.

Lid worden van de Parkinson Vereniging?

Dankzij de Parkinson Vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café Zoetermeer organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson Vereniging. U kunt al lid worden voor **€ 3,75 per maand**. Als u lid wordt profiteert u van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijks nieuwsbrief;
- Korting op boeken en cursussen;
- Korting op landelijke informatiedagen;
- Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden (deels) het lidmaatschap.

Kijk voor meer info <https://www.parkinson-vereniging.nl/word-lid/aanmelden>

U kunt voor elk willekeurig bedrag donateur worden. Voor meer info zie: <https://www.parkinson-vereniging.nl/word-donateur/aanmelden>.

U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via info@parkinson-vereniging.nl of **030-6561369**.

Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café



Het bestaan van het Parkinson Café hangt o.a. af van onze sponsors en (kleine) giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het Parkinson Café 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 **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v.

Parkinsonvereniging, **onder vermelding van Parkinson Café Zoetermeer e.o. of via de QR-code**. Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een "Sparki" waar u ook een (klein) bedrag kunt doneren, zowel met munt-of papiergeld als ook door middel van een QR-code.

Wij danken eenieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!

Verslag vorige bijeenkomst

Jacques de Roos heet iedereen welkom. Hij attendeert mensen op de bijeenkomst van 17 december. Dan wordt het 12,5-jarig bestaan van het Parkinson Café gevierd bij "De Goede Buur de Leyens". Iedereen is van harte welkom, en het is wel belangrijk dat men zich van tevoren opgeeft.

Mentale Kracht staat voor deze dag op de agenda.

Inge Kuiper van Indigo Preventie (onderdeel van Parnassia) vertelt wat deze organisatie kan betekenen voor onder andere mensen met de ziekte van Parkinson.

Indigo geeft geen behandeling, maar zij benaderen actief zelf groepen mensen. Zij hebben contact met Palet Welzijn en kunnen op verzoek een programma samenstellen.



Mentale kracht is belangrijk voor iedereen, je goed in je vel voelen, weerbaar zijn. En iedereen is anders. Je hebt er geen controle over, maar je hebt wel in de hand hoe je ermee omgaat. In een proces (van verwerking) is het vaak zo dat je één stap vooruit en dan 3 stappen achteruit gaat en dan is het moeilijk om de mentale kracht te behouden. Iemand met parkinson is soms zo bezig zichzelf te handelen dat er weinig ruimte is voor de

omgeving. En hoe ga je daarmee om? Voor een partner is het ook niet eenvoudig, en belangrijk te realiseren dat de patiënt zich zo gedraagt, omdat hij niet anders kán. Hij is ziek, maar IS niet zijn ziekte.

Hoe zien mensen de situatie: is het glas half vol of halfleeg? Als men in een negatieve spiraal zit dan zet zich dat door. Dus het is belangrijk om positief te denken Waar ligt de crux? Probeer schaamte overboord te gooien.

Stress is een belangrijke factor bij de ziekte van Parkinson. Daarom is het belangrijk gedachten te trainen, want het heeft ook gevolgen voor de fysieke gesteldheid.



Indigo Preventie biedt een keur aan trainingen, workshops, spreekuur etc. aan, deze worden op diverse locaties gehouden en zijn kosteloos. Er is geen verwijzing nodig en er wordt geen dossier aangelegd.

Voor het totaalaanbod van trainingen van Indigo Preventie Haaglanden zie de

website [Trainingen en cursussen - Indigowest](#).

Overige links die van belang zijn:

- aanmelden digitale nieuwsbrief Den Haag kan via deze link:
<https://laposta.nl/f/ss5m1bavvckj>
- op de hoogte blijven van de planning van activiteiten in Zoetermeer:
b.odems@indigohaaglanden.nl
- volg Indigo op Instagram: <https://www.instagram.com/indigopreventie/>

Inge Kuiper wordt bedankt voor haar presentatie en ontvangt een kleine attentie.

De presentatie is als bijlage bij deze nieuwsbrief toegevoegd.

IT Sponsors



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Fonds stichting Van der Toorn

