



PARKINSONISME

CAFÉ

ZOETERMEER e.o.



Redactie: Anneke Huizinga

Contact via info@parkinsoncafezoetermeer.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 06-2024

Inhoud

Volgende bijeenkomsten	1
ParkinsonTV	2
Parkinson boksen	2
Nieuwe boeken in onze bibliotheek	2
Bike4Parkinson 7 september	2
Verslag vorige bijeenkomst	3
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	4
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	4
Sponsors.....	5

Volgende bijeenkomsten

Op 18 juni gaan we onze creativiteit weer activeren! Onder de enthousiasmerende leiding van schilder Antoinette de Rooij gaan we die middag onszelf verrassen!

Het is vanwege de aanschaf van materialen wel belangrijk dat u zich van tevoren aanmeldt. U kunt met maximaal 2 personen inschrijven via

info@parkinsoncafezoetermeer.nl

Zoals bekend zijn er in de maanden juli en augustus geen bijeenkomsten van het café.

Namens het team wensen wij u een mooie zomer en zien iedereen graag weer op 17 september. Dan zullen neuroloog dokter Granneman en verpleegkundig specialis Annemieke Schipper ons weer uitvoerig informeren over de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme en de behandelingen.

ParkinsonTV

Vanaf 28 juni 16.00 uur kunt u op parkinsontv.nl kijken naar het thema "Parkinson & de late fase". Hoe ga je om met parkinson in de late fase. Experts praten erover in de studio.

Parkinson boksen

Parkinson Boksen Nederland is actief op meerdere locaties in de randstad zoals Rotterdam, Zoetermeer, Gouda, Woerden en Vleuten. De symptomen van deze slopende ziekte kunnen afremmen door middel van deze trainingen. In de volgende minidocu kan u een impressie van de trainingen zien:

<https://youtu.be/uk0FECFTogY?si=Cbed-J5F1YkGQILv>

Nieuwe boeken in onze bibliotheek

Onze bibliotheek is weer verrijkt met twee interessante boeken.

"Dagboek DBS - Ervaringen met Deep Brain Stimulation" is een boekje over DBS en wat er allemaal bij komt kijken. Diverse mensen met DBS delen hun ervaringen en ook zorgprofessionals komen aan het woord.

Het recent uitgebrachte "Handboek Parkinson Symptomen" van Monique Thoonsen bespreekt ongeveer 45 verschillende symptomen en geeft antwoord op: "Wat is er aan de hand?", "Wat kun jij doen?" en "Wat kun je beter vermijden?"

Professor Bas Bloem heeft het voorwoord geschreven en het gekwalificeerd als een ongelooflijk waardevol boek.

Bike4Parkinson 7 september

Op 7 september vindt het jaarlijkse Bike4Parkinson event plaats in Zuid-Limburg. Het doel is om geld op te halen voor onderzoek naar Parkinson(isme).

Vanuit ons café is een team samengesteld met de (niet verrassende) naam "Team Parkinson Café Zoetermeer". Inmiddels zijn er al 9 teamleden die mee gaan fietsen!

Uiteraard kan het team nog groeien met veel meer deelnemers. Dus als u zin heeft in een dagje fietsen in Zuid-Limburg meldt u zich dan aan. Er worden 4 tochten uitgezet, alle met wisselende afstanden en zwaarte.

Uiteraard kunt u ook (alleen) een donatie doen.

Kijk hiervoor op de website <https://www.voorparkinson.nl/teams/parkinson-cafe-zoetermeer>

Verslag vorige bijeenkomst

Jacques de Roos heet iedereen welkom en vestigt de aandacht op de Bike4Parkinson fietstocht in Zuid-Limburg op 7 september.

Het thema van 21 mei was: Blijf overeind, voorkom vallen!
Miranda van de Stadt van de gemeente Zoetermeer heeft aangeboden om deze bijeenkomst te organiseren en heeft hiervoor ook uitgenodigd de diëtiste Mariska Meyer, fysiotherapeut Martin Vermeulen (beiden aangesloten bij ParkinsonNet) en Parkinson Bokser trainer Erwin Lagcher.



De bezoekers werden in 3 groepen verdeeld, zodat alle onderdelen in een kleine groep uitgevoerd konden worden, en na ruim een kwartier werd van groep gewisseld.

Alle bezoekers konden laten testen in hoeverre zij risico liepen op vallen. Er werd een sensor aan de enkel vastgebonden waarna men heen en weer liep over een loper. Door middel van sensoren werd op de laptop getoond hoeveel risico men liep. Iedereen kreeg advies hoe men het lopen kan verbeteren.



Erwin Lagcher liet een groep ervaren hoe goed het is om te bewegen met boks oefeningen. Het gaat hierbij om balans, snelheid en hand-oogcoördinatie. Ook het snel opstaan en zitten werd geoefend, hierdoor worden de beenspieren sterker waardoor je makkelijker uit de stoel kan opstaan. Parkinson boksen wordt landelijk steeds meer aangeboden omdat het een zeer geschikte vorm van bewegen is voor deze doelgroep.

Een andere groep kreeg informatie van de fysiotherapeut.

Juist bij mensen met parkinson komen balansproblemen vaak voor, meestal binnenshuis bij het omdraaien, opstaan en bij dubbeltaken. De oorzaken zijn onder andere de toenemende verstoring van houdingsreflexen, verstoorde proprioceptie (lichaamsbesef), afgenomen rompflexibiliteit en levodopagebruik. Wat kan je zelf doen? (Meer) bewegen, 5 dagen per week 30 minuten matig intensieve inspanning (zoals wandelen en fietsen) en spier en bot-versterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.

En de diëtiste gaf waardevolle adviezen over onze voeding. Hoe belangrijk is het om voldoende eiwitten te eten omdat ze essentieel zijn bij de opbouw van

spieren. Geadviseerd wordt om per dag 75 gram eiwitten te eten, en voor 70+ is het advies om 4 porties zuivel te nemen. Voor mensen met de ziekte van Parkinson is het ook belangrijk om na te gaan of er voldoende opname van de vitamines D, B6 en B12 is.

Iedereen kon een formulier invullen waarop duidelijk werd hoe groot het valrisico is.

Het was een goed bezochte, geslaagde en gezellig drukke middag en vanwege het belang van het onderwerp zal hier zeker een keer een vervolg op komen.

Voor de hand-outs: klik hier <https://parkinsoncafezoetermeer.nl/wp/wp-content/uploads/2024/06/Blijf-overeind-voorkom-vallen.pdf>

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.** Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een "Sparki" waar u ook een (klein) bedrag kunt doneren. ***Wij danken een ieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!***

Sponsors



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Fonds stichting Van der Toorn

