



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



Redactie: Tom Westerhof
Contact via: info@parkinsoncafezoetermeer.nl
www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Nieuwsbrief 2022-08

Inhoud

Van de redactie	1
Wist u dat er een contactgroep voor partners van patiënten bestaat?	1
ParkinsonTV	2
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	2
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	2
Verslag bijeenkomst van 15 november 2022 van het Parkinson Café Zoetermeer e.o.	3
Sponsors.....	6

Van de redactie

Het jaar is bijna ten einde... We kunnen gelukkig terugkijken op een jaar waarin we vanaf maart onze maandelijkse bijeenkomsten voort konden zetten. De laatste bijeenkomst van dit jaar willen we graag muzikaal afsluiten. In de meegestuurde uitnodiging kunt u lezen hoe we die middag in gaan vullen. Het wordt warm aanbevolen om erbij te zijn!!!!

Wist u dat er een contactgroep voor partners van patiënten bestaat?

Voor partners van Parkinsonpatiënten in de Randstad bestaat een contactgroep. Eens in de zes weken (op woensdagmorgen) treffen de deelnemers elkaar in het Wijk en Dienstencentrum "Henneberg" te Den Haag Loosduinen.

De deelnemers vinden bij elkaar herkenning, begrip en troost. Ook geven ze elkaar adviezen om de constant veranderende thuissituatie het hoofd te kunnen bieden. De bijeenkomsten duren 2 uur, deelname is geheel kosteloos.

De locatie is per openbaarvervoer makkelijk bereikbaar nl. het eindpunt van Randstadrail lijn 3 richting Loosduinen.

Wilt u meer over onze bijeenkomsten weten of gewoon eens met een lotgenote praten dan kunt u contact opnemen met **Karin Satter tel: 06-15120885** voorzitter en lid van de contactgroep. (liefst in de avonduren van 19 tot 22 uur). Mailen mag ook: karin.satter@outlook.com

Voor meer informatie over mantelzorg zie: www.parkinson-vereniging.nl/mantelzorg

ParkinsonTV

Parkinson TV is een online tv programma, u kunt het vinden op www.parkinsontv.nl

Op 23 december 16.00 uur staat de uitzending in het teken van "Vroege Signalering en Parkinson".

Ook vorige onderwerpen kunt u kijken onder het kopje "gemiste uitzendingen".

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 **€ 3,50 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;
- Maandelijkse 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 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!!***.

Verslag bijeenkomst van 15 november 2022 van het Parkinson Café Zoetermeer e.o.

De bijeenkomst wordt geopend door Jaap Dekker met een hartelijk welkom aan alle aanwezigen, in het bijzonder bokstrainer Ismaïl Doulache en zijn team Wim, Monique en Anneke. Zij zullen ons vanmiddag een demonstratie boksen (non-contact boxing) geven, waarbij een ieder uitgedaagd wordt om fanatiek mee te doen.

We mogen terugzien op een geslaagde en drukbezochte bijeenkomst in oktober, waarbij neuroloog dr. Granneman en verpleegkundig specialist Annemieke Schipper een toelichting gaven op de algemene aspecten van de ziekte van Parkinson en parkinsonisme.

En er wordt alvast gewezen op de eindejaarsbijeenkomst op 20 december, waarbij we een gezellig samenzijn hopen te hebben met een optreden van het muzikaal duo Wij van Fleur. Dat zullen geen kerstliederen zijn, want die horen we in die dagen al genoeg. Het duo zal een geheel eigen geluid laten horen. Iedereen is daar weer hartelijk voor uitgenodigd.

Ismaïl Doulache geeft eerst een algemene toelichting op de voordelen van bewegen voor mensen met de ziekte van Parkinson. En in het bijzonder van deze bokstraining, waarbij zowel de spieren als de hersenen getraind worden.



Vervolgens wordt een ieder uitgenodigd om naar de naastgelegen zaal te gaan, waar de bokshandschoenen zijn klaargelegd. Begonnen wordt met een warming up om de spieren losjes te maken, waarbij de bokshandschoenen nog worden gebruikt om naar elkaar over te gooien. Maar dan volgt het echte werk. Ismaïl geeft uitleg over de techniek van de 'directe stoot', zowel de linkse als de rechtse. En die worden vervolgens in de praktijk gebracht. Daarna volgen de 'linkse en rechtse hoek' en de 'opstoot'. En ook die moeten in serie worden geoefend. De volgorde wordt daarbij steeds veranderd, zodat ook de hersenen getraind worden.



Het is een vrolijke boel en gelukkig raakt niemand knock out. Want er wordt uiteraard niet op het lichaam van de tegenstander gestoot, maar op de handschoen. De teamleden van Ismaïl gebruiken daarbij ook speciale bokspads aan de handen, die dienen als een soort stootkussen. En er wordt niet alleen gelet op het stoten zelf, maar ook op het handhaven van de dekking als er gestoot wordt. En ook het voetenwerk is belangrijk, waarbij er als het ware een beetje heen en weer gedanst wordt.



De meeste deelnemers merken wel dat ze zich behoorlijk hebben ingespannen en sommigen maken dan ook graag even gebruik van de stoelen die beschikbaar zijn. Maar het was ook de bedoeling dat we ons deze middag zouden inspinnen, dus dat doel is duidelijk behaald.



Na afloop van de boksles volgt nog een cooling down met een paar rek- en adem oefeningen. En dan is ook deze bijeenkomst van het Parkinson Café weer voorbij. We kunnen terugzien op een zeer actieve middag. Het team van Ismail wordt hartelijk bedankt en uit handen van Anneke Huizinga ontvangen zij nog een blijk van waardering. Het valt nog niet mee dat aan te pakken met de bokshandschoenen nog aan.



Voor degenen die interesse hebben in de bokstraining: deze wordt gegeven in Fit-health aan het Rakkersveld 245/247 (telefoon 06-54930879, email boxingclubzoetermeerismail@gmail.com). De lessen zouden vrijdag om 12.00 uur gegeven kunnen worden, maar op een andere dag is ook bespreekbaar, ook één op één lessen. De tarieven bedragen €25 per maand voor één keer per week.

Sponsors

Parkinson Café Zoetermeer e.o. wordt mede mogelijk gemaakt door:



Fonds 1818

PELGRIMSHOEVE



SNUFFELMARKT



Unie van de Soroptimistclubs
in Nederland, Suriname en Curaçao
A Global Voice For Women