

Nieuwsbrief Parkinson cafe's



IN DIT NUMMER

- **Even voorstellen**
- **Up! koffie en een goed gesprek**
- **Yoga4parkinson in het parkinsoncafe in Drachten**
- **Boottocht**



Regio Gorredijk, Drachten en Burgum

Nieuws vanuit het bestuur

Met deze nieuwsbrief willen we u met regelmaat (4x per jaar) op de hoogte brengen waarvan wij denken als werkgroep dat het voor u interessant is. Bij de cafe's gaan we met elkaar in gesprek en halen we inbreng op om voor u interessante bijeenkomsten te organiseren. Dus geef bij ons aan waar de interesses liggen, dan kunnen wij als werkgroep daar weer verder mee. We hebben de afgelopen periode weer mooie bijeenkomsten gehad. Zo zijn we begonnen met informatie geven over de dagbehandeling Parkinson in Drachten, hebben we Yoga4parkinson uitgenodigd om meer te vertellen over de positieve effecten van yoga en hebben we apotheek Barentsen uitgenodigd om meer te vertellen over medicijn gebruik en in Burgum is de ergotherapeut langs geweest. Ook zijn er mooie en ontroerende gesprekken geweest door Up! koffie en een goed gesprek, daarover later meer. In de vorige nieuwsbrief gaven we aan dat we op zoek waren naar een nieuw lid voor de werkgroep, bij deze kunnen we melden dat Didy Cuppen ons komt versterken, van harte welkom Didy!

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 Didy en Ingrid

Even voorstellen..

Mijn naam is Didy Cuppen, 72 jaar, gehuwd met Frans Cuppen. Frans heeft Parkinson. Tijdens een Parkinson café in Drachten vertelden Johan en Janneke dat ze op zoek waren naar een nieuwe penningmeester en voor ik zelf wist wat ik had gezegd, heb ik mij voor die functie aangemeld. Ik ben wel vaker gevraagd voor een dergelijke functie gevraagd, maar steeds toch mijn (betaald) werk voorrang gegeven. Nu ik zo geconfronteerd word met deze ziekte, voelt het anders en dacht dat ik wel een steentje bij kon dragen.

Ik heb sinds 1994 een administratiekantoor, ik doe dit nog met heel veel plezier. Hoe lang ik dit nog blijf doen weet ik niet, zo lang mijn hersenen nog goed werken blijf ik lekker bezig. Verder heb ik drie kinderen en 1 kleinkind. En mocht ik stoppen met werken ga ik mij vooral met dat kindje bemoeien, het jongetje is net 3 jaar geworden en wij genieten er erg van. Over hobby's zeg ik altijd dat ik die weer oppak als ik gepensioneerd ben. Dit zijn breien, haken, borduren, lezen en postzegels verzamelen. Ook zingen in een koor vond ik leuk. Gepensioneerd ben ik al lang natuurlijk op mijn leeftijd, maar blijkbaar dringt het nog niet tot mij door, ha, ha. Ben een beetje verslaafd aan werken, ik mag het echt graag doen.

Een paar mensen heb ik al ontmoet, maar ik hoop jullie allemaal een keertje te ontmoeten op de eerstvolgende café middag en natuurlijk op de boottocht strakjes. Daar verheug ik mij op!



Up! koffie en een goed gesprek

Door Janneke Alkema



Dinsdag 28 maart hebben we een gezellige middag mogen ervaren. Gespreksleider was Japke Jongsma en het onderwerp was: veerkracht. Het gezelschap was gevarieerd; we waren met 11 personen.

Eerst moest het wat op gang komen maar het werd een waardevol gesprek; waarbij emoties er mochten zijn en ook waren. Hierbij was ook duidelijk te merken hoe moeilijk het voor de partner/mantelzorger is. Je wilt het graag goed doen maar zodra bijvoorbeeld dementie om de hoek komt dan brengt dat zoveel extra verdriet en onzekerheid met zich mee. En veerkracht was dus een heel passend onderwerp! Want ziek zijn vergt veerkracht; hoe ga je je leven invulling geven als werken niet meer gaat bijvoorbeeld. En voor de mantelzorger/ partner/omgeving vergt het ook nogal wat aan veerkracht. Hoe kan ik helpen, doe ik het wel goed, hoe ziet onze toekomst samen eruit, kunnen we de dromen die we hadden, nog verwezenlijken.

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 manier met elkaar in gesprek. Ook nieuwsgierig geworden naar zo'n Up! gesprek? We organiseren regelmatig van deze ontmoetingen in het parkinson cafe.

Parkinson café Drachten 25 april.

Door Nienke Baarsma

Tijdens het Parkinson café in Drachten stond Yoga voor mensen met Parkinson centraal. Het werd een bijzondere middag. Twee jonge vrouwen Marjan Overdiep en Dominique Prins kwamen ons vertellen over wat Yoga met hen doet en deed.

Toen Marjan op haar 48 ste de diagnose Parkinson kreeg ging ze na enige tijd op reis naar India. Hier kwam ze in aanraking met Yin Yoga. Ze merkte al vrij snel dat deze vorm van Yoga haar goed deed. Ze trainde totdat ze zover was dat ze ook zelf de lessen kon geven. Ze richtte Yoga4parkinson op. Ze probeerde terug in Nederland meer bekendheid aan deze vorm van yoga te geven. Daardoor kwam ze in contact met Dominique die ook de diagnose had gekregen. Samen schreven ze een boek met daarin hun verhaal en een uitleg wat de Yoga voor hen deed en nog steeds betekent.

Het Yoga boek YOGA4PARKINSON is ook een oefenboek met foto's van de verschillende oefeningen. Ze hebben ook de prachtige ParkinZONNEgroet bedacht. Tijdens de bijeenkomst Drachten gaven ze enthousiast uitleg van hun motivatie en het werk wat ze nu doen. Ze trainen Yoga docenten om met de specifieke beperkingen van Parkinson om te gaan. Die docenten geven in hun omgeving weer les aan de doelgroep.

Het bleef niet bij technische uitleg want in het tweede deel van de bijeenkomst werden alle aanwezigen aan het werk gezet om de oefeningen mee te doen. Het was prachtig om te zien hoe iedereen probeerden mee te doen.

Vaak hoorde je dat het nog niet meeviel om je ademhaling mee te laten gaan in de oefeningen. Kortom, een erg interessante middag. Ook twee aanwezige yogadocenten waren zeer geïnteresseerd om zich hierin te bekwamen.

Dat was meteen een antwoord op onze vraag : hoe nu verder?

Het doel van Marjan Overdiep en Dominique Prins is om zoveel mogelijk docenten bij te scholen zodat in elke provincie van Nederland cursussen kunnen worden gegeven.

In ieder geval heeft het mij zo enthousiast gemaakt dat ik meteen op onderzoek ben uitgegaan en me heb op gegeven voor een kennismaking met Yin Yoga.

Wie interesse heeft in het boek: Yoga4Parkinson geschreven door Marjan Overdiep en Dominique Prins. Het is een uitgave van de Hersenstichting, Maryoga en Yoga4Parkinson.

Bootocht

Graag nodigen wij u uit voor een boottocht door Nationaal park de Alde Feanen op dinsdag 27 juni. Vanaf 13.30 uur kunt u inschepen. We vertrekken dan om 14.00 uur. De boottocht duurt ongeveer 2 uur.

Tevens mogen we ons verheugen op de komst van Nickie van der Wulp; directeur van de Parkinson Vereniging.

Aan boord serveren wij 2x een kopje koffie met wat lekkers. De kosten bedragen €16,50 p.p.

Het Parkinson café neemt hiervan €4,00 p.p. voor zijn rekening. Het bedrag van €12,50 p.p. kunt u contant afrekenen op de dag zelf. Overige consumpties zijn voor eigen rekening.

Graag aanmelden voor 13 juni via info@parkinsoncafeburgum-drachten.nl. Mocht het niet lukken om u aan te melden via de mail, dan mag dit ook telefonisch op nummer 06-53429444.

Parkinson cafe's:

Parkinson cafe Drachten - 30 mei
van 14.00-16.00 uur (inloop 13.30 uur)
is er een Up! koffie en een goed
gesprek thema is dankbaarheid

Bootocht voor alle drie cafe's op
dinsdag 27 juni!