

Nieuwsbrief

Parkinson Café | Regio Gorredijk en Drachten



In de week van de valpreventie heeft er op het plein van Sunenz een Morning Tai chi plaats gevonden onder begeleiding van Ellen Zwanenburg. Zij geeft (stoel) Tai Chi in Tjalleberd voor mensen met Parkinson.

Is er belangstelling onder de leden/ bezoekers om eens een workshop Tai chi te organiseren? Laat het ons weten!

In dit nummer

- Nieuws vanuit het bestuur
- RGM methode
- Voorstellen van nieuwe voorzitter
- Boottocht
- Lichttherapie
- agenda

Nieuws vanuit het bestuur

Janneke Alkema heeft besloten na zich jarenlang ingezet te hebben voor het Parkinson café, om uit het bestuur te stappen. Wij willen Janneke bedanken voor al het werk wat zij heeft verzet voor het Parkinson café, wij zullen jou inbreng enorm missen.

Ondertussen is het bestuur aardig vernieuwd met de komst van Ross (secretaris), Margot (bestuurslid) Ingrid (voorzitter), Diddy (penningmeester) en Johan (bestuurslid). Er is nog ruimte voor nog een bestuurslid, heb je interesse laat het ons weten!

In het café van september kregen we uitleg over het RGM oefenprogramma door Mariken Jaspers en André de Jong. R.G.M. Staat voor Ronnie Gardiner Methode. (www.rgm-nederland.nl). R.G.M is een Multi sensorisch oefenprogramma om de hersenen in optimale conditie te brengen. Het stimuleert en versterkt de samenwerking tussen de linker en rechter hersenhelft. Tevens stimuleert het de aanleg van nieuwe verbindingen in de hersenen. Tijdens het café zijn we uiteraard ook aan het oefenen gegaan. Het is zeer leerzaam, inspannend maar ook ontspannend en ook grappig. Onder de bezoekers waren vijf personen die interesse hebben om RGM te volgen. Wij als bestuur kijken naar de mogelijkheden en komen er bij jullie op terug.

Even voorstellen



Beste mensen, misschien hebben we elkaar ondertussen al een keer ontmoet, maar via deze weg wil ik mij toch nog even aan jullie voorstellen. Ik ben gevraagd als voorzitter van het Parkinson cafe nadat ik een jaar als bestuurslid heb meegedraaid. Ik ben projectleider van Sunenz en in die hoedanigheid lever ik mijn bijdrage aan het Parkinson café. Vanuit Sunenz stellen wij de faciliteiten beschikbaar zoals o.a. de ruimte. Ik denk mee met het bestuur over de gastsprekers en leg daar de contacten mee. Het komt wel eens voor dat vanuit een café een vraag ontstaat waarin Sunenz kan bijdragen, een goed voorbeeld hiervan is ping pong je fit of yogalessen. Wij brengen de partijen bij elkaar en faciliteren in het opzetten van de lessen. Naast dat ik mij inzet voor het Parkinson café ben ik ook projectleider van DemenTalent, dat is een project in Ooststellingwerf, waar we mensen met dementie in hun kracht zetten door het vinden van passend vrijwilligerswerk. Ik kom uit Wommels en woon daar met veel plezier met mijn man en twee jonge dochters. In mijn vrije tijd ben ik graag in de natuur te vinden, fotograferen is 1 van mijn hobby's, daarnaast ben ik vaak te vinden in onze moestuin en sport ik een paar keer per week. Mijn week is dan ook aardig gevuld met het gezin, de hobby's, sporten en het werk. Samen met het bestuur hoop ik dat we interessante cafés voor jullie mogen organiseren de komende tijd en staan we open voor alle suggesties. Ik hoop jullie snel persoonlijk te ontmoeten in 1 van de cafés, tot dan!

Groet Ingrid Dijkstra

“Het weer was geweldig, het kon niet beter”

Boottocht Earnewoude

Op 25 juni vertrekken we met de “Marprinses” uit Earnewoude. Als iedereen aan boord is gegaan, worden we welkom geheten door de kapitein. Didy Cuppen heet iedereen welkom. Mevrouw M. Graafsma en mevrouw A. de Boer van wandelsportvereniging W.I.K. (Willen is Kunnen) zijn onze eregasten deze middag. W.I.K. heeft begin dit jaar een wandeltocht georganiseerd waarvan de opbrengst was voor het Parkinson café. We hebben een deel van de gelden gebruikt om de boottocht te bekostigen. Kaye heeft met zijn accordeon voor een gezellige middag gezorgd. De tocht bracht ons naar Grou, het weer was geweldig, het kon niet beter. De aanwezigen vermaakten zich prima. Het was ook heerlijk om buiten te zitten op het dek. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde middag.

Agenda

22 oktober is er een Parkinson café in Drachten met een workshop boksen door Wybe van der Ploeg. Het café vindt plaats in het Sun café en winkelplein van Sunenz. Burgemeester Wuiteweg 140 in Drachten.

26 november is specialist ouderengeneeskunde aanwezig voor al uw vragen rondom Parkinson. Het café vindt plaats in de Draaier, Commissieweg 76 in Gorredijk.

Onze jaarlijkse afsluiting zal plaats vinden in Sunenz Drachten met een muziektherapeut op 17 december!

Lichttherapie

Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar middelen en methoden om Parkinson af te remmen en mogelijk zelfs (op langere termijn) te genezen. Maar de weg van onderzoek naar een geregistreerd medicijn is nog lang en vaak vol onverwachte tegenslagen. Het kan om die reden nog jaren duren voordat een vaccin of medicijn tegen Parkinson op de markt komt. We zullen in de tussentijd dus moeten roeien met de riemen die we hebben.

In de categorie “Parkinson-remmers” zijn in Australië met succes uitgebreide proeven gedaan met UV en Infrarood licht therapie. Het “Symbyx Neuro” systeem wordt door de firma Symbyx Biome in combinatie met “handheld” laser systemen voor pijnbestrijding op de markt gebracht.

Het Symbyx lichttherapie-systeem is medisch getest en effectief bevonden voor verlichting, c.q. afremmen van Parkinson klachten en regressie. (voor specificaties en literatuurlijst zie www.symbyxbiome.com)

De therapie bestaat uit sessies van telkens een half uur, de eerste 2 weken met tussenpoos van één dag, gevolgd door elke werkdag een behandeling van ook een half uur. Tijdens de behandeling draagt de cliënt een helm met daarin lichtgevende diodes. Deze helm lijkt enigszins op een fietshelm.

Aanschaf van een Symbyx Neuro helm, in combinatie met PDCare laser (speciaal voor Parkinson) kost € 2.335,- per set; de combinatie van een Symbyx Neuro helm, in combinatie met een DuoCare 904 Laser (deze is ook voor pijnbestrijding) kost totaal € 4.335,- per set. Al met al een hele uitgave.

Het bestuur van Parkinson Café Drachten-Gorredijk onderzoekt de mogelijkheid om een dergelijk Lichttherapie-systeem aan te schaffen met het sponsorgeld van WIK. We willen onze bezoekers dan de mogelijkheid bieden deze bij toerbeurt te gaan gebruiken. Om het apparaat zo optimaal voor iedereen te benutten, zou het beheer in handen gegeven kunnen worden van een deskundige fysiotherapeut, waar geïnteresseerde Parkinson patiënten bij toerbeurt op afspraak behandeld kunnen worden.

Graag horen wij van onze lezers/bezoekers of zij meer informatie wensen over deze licht-therapie en/of zij deze zouden willen gaan gebruiken. Willen jullie ons dat mailen?

Disclaimer: Ook omdat het resultaat en oordeelkundig gebruik voor iedere patiënt verschillend is aanvaardt het bestuur van Parkinson Café Drachten-Gorredijk geen aansprakelijkheid, direct of indirect bij aanschaf en/of gebruik van Symbyx of een ander lichttherapie systeem.

contact met het bestuur? Stuur ons een mailtje:
info@parkinsoncafedrachten-gorredijk.nl