



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



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

Nieuwsbrief 03-2023

Inhoud

Van de redactie	1
Klankbordgroep	2
Biljartliefhebbers met parkinson	2
ParkinsonTV	2
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	2
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	3
Verslag vorige bijeenkomst van 21 februari 2023.....	4
Sponsors.....	8

Van de redactie

Nadat we de vorige bijeenkomst de hersenen, handen en benen flink aan het werk hebben gezet, gaan we de volgende bijeenkomst wijden aan meer serieuze zaken.

Het is geen vrolijk onderwerp; uw nalatenschap vastleggen. Maar het is wel verstandig om het goed te hebben geregeld. Bespaar uw nabestaanden een hoop ellende. Bijvoorbeeld hoe u uw zaken geregeld wilt hebben na uw overlijden of als je belandt in een situatie waardoor je niet meer zelf kunt handelen - bijvoorbeeld door een beroerte, dementie of een ongeluk dan is het belangrijk dat je zaken zowel privé als zakelijk geregeld zijn. In het laatste geval kan dat met een levenstestament. Bij deze bijeenkomst zijn ook andere familieleden of kennissen welkom.

Mevrouw mr. Francis Vermeulen van Just Notarissen komt uitleg geven.

Klankbordgroep

Elk jaar zoeken het team Parkinsoncafé en de Werkgroep ParkinsonNet onderwerpen waarvan zij denken dat dit zinvolle onderwerpen zijn voor een bijeenkomst.

Middels een klankbordgroep willen zij uw mening weten over de bijeenkomsten en welke onderwerpen leven onder de bezoekers.

Wie zich geroepen voelen om mee te denken over nieuwe onderwerpen kunnen zich opgeven bij teamlid Jacques de Roos. Dit kan per email: jac5park@ziggo.nl of meldt u persoonlijk tijdens een bijeenkomst bij hem.

Biljartliefhebbers met parkinson

Op dinsdag 27 juni kunnen biljarters met parkinson zich opgeven voor deelname aan de landsfinaledag van de Koninklijke Nederlandse Biljart Bond (KNBB). Deze sporthappening wordt gehouden in sportcomplex Merwestein, Merwepein 1 3432 CN te Nieuwegein. Aanvang 10.00 uur.

Opgave kan door middel van mailadres parkinsonbiljart@outlook.com of d.m.v. het inschrijfformulier via website www.parkinsonevents.nl.

In beide gevallen gaarne voorkeur spel aangeven. Driebanden of libre met opgave van bijbehorend persoonlijk moyenne.

De wedstrijdleiding is in handen van de heer Cees van Schaik van Stichting Parkinson Events.

ParkinsonTV

Op 11 april is het Wereld Parkinson Dag. Reden voor Parkinson TV om die dag een speciale uitzending te verzorgen. De aanvang is 19.00 uur en staat onder leiding van Marlies van Nimwegen.

Het is live te volgen op Parkinsontv.nl.

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;
- 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!!***.

Bezoek ook eens onze website: www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Of de website van onze vereniging: www.parkinson-vereniging.nl

Lees verder op de volgende pagina.

Verslag vorige bijeenkomst van 21 februari 2023

De bijeenkomst wordt geopend door Jaap Dekker met een hartelijk welkom aan een ieder en in het bijzonder aan mevrouw Odette Groenheide, die vanmiddag ons brein zal uitdagen met de Ronnie Gardiner Methode.

Ook een hartelijk welkom aan mevrouw Claudia van Bemmelen. Claudia is afgestudeerd yogalerares. Ze heeft les gehad van Dominique Prins, die in onze bijeenkomst van 16 mei een presentatie zal verzorgen.

En op 18 april zal een notaris van het kantoor Just een presentatie geven over het onderwerp Testament en Levenstestament.

Als team van het Parkinson Café moeten we helaas melden dat Tom Westerhof zijn taken heeft moeten neerleggen. Tom verzorgde binnen ons team de communicatie, zowel met de Parkinson Vereniging en de bezoekers van het café, als met de lokale pers, zoals het Streekblad. Wij hopen Tom binnenkort in een bijeenkomst van ons café te mogen ontmoeten, zodat we hem persoonlijk kunnen bedanken.

Jaap Dekker verzoekt aan degenen die belangstelling hebben om mee te denken over de invulling van de bijeenkomsten zich te melden bij Jacques de Roos.

Er wordt ook nog even aandacht gevraagd voor een huishoudelijke mededeling. De prijzen van de consumpties zijn met ingang van deze maand verhoogd. Door de beheerder van deze locatie wordt eraan gewerkt om het in de loop van dit jaar mogelijk te maken te betalen door te pinnen. De consumpties in de volgende april-bijeenkomst zullen gratis zijn.

Vervolgens is het woord aan Odette Groenheide.



**Oefentherapie
Groenheide**

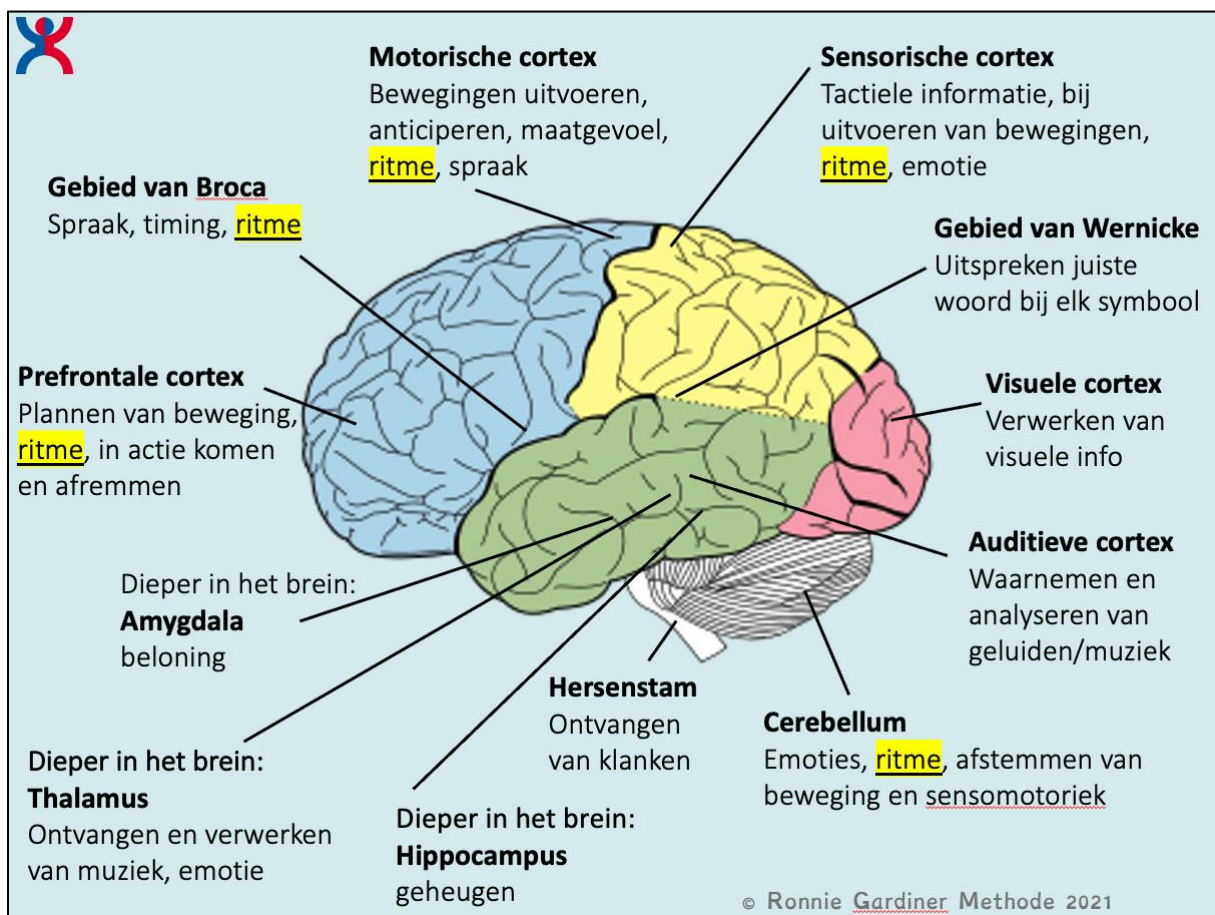
Koperslager 7
2631 RK Nootdorp
Telefoon: 015 - 251 20 19
Mobiel: 06 - 106 459 70
Internet: www.oefentherapie-groenheide.nl
Email: odette@oefentherapie-groenheide.nl



De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is ontwikkeld door de Amerikaanse jazz-drummer Ronnie Gardiner in de jaren tachtig van de vorige eeuw. Hij was van plan een methode te ontwikkelen die gebruikt kon worden om kinderen te helpen bij hun muzikale en motorische ontwikkeling. Al gauw bleek echter dat de methode zeer geschikt was om in te zetten voor mensen met aandoeningen aan het centraal zenuwstelsel (CVA/NAH, Parkinson, MS en dementie). In Zweden

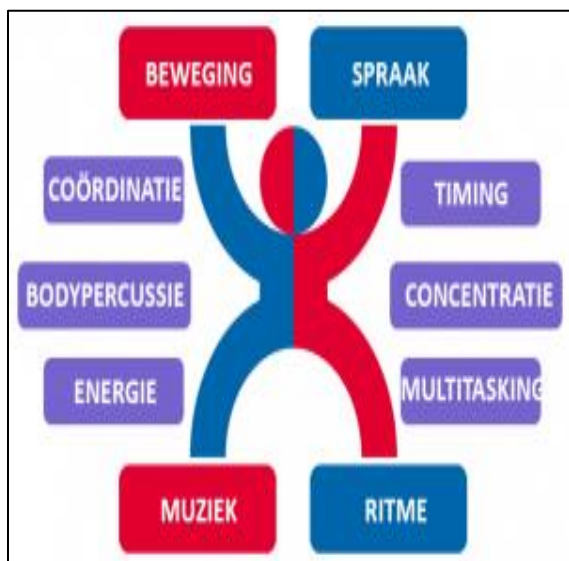
(waar Ronnie Gardiner al 50 jaar woont) is hij in 1993 begonnen met het opleiden van fysiotherapeuten, logopedisten, muziektherapeuten en docenten basisonderwijs tot practitioner. Sindsdien wordt de methode toegepast in ziekenhuizen, revalidatiecentra, in praktijken en op scholen.

De RGM is een gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij het ritme van muziek wordt ingezet om beweging, spraak en cognitie (concentratie, geheugen, coördinatie) te stimuleren. Deelnemers doen op het ritme van muziek, zittend of staand, oefeningen aan de hand van geprojecteerde symbolen. Omdat er tijdens het oefenen verschillende zintuigen (spraak, gehoor, zicht, gevoel) tegelijk worden geactiveerd, worden veel verschillende hersengebieden aan het werk gezet. Dit kan zorgen voor een betere verbinding tussen de beide hersenhelften en tussen de betrokken hersengebieden onderling, waardoor de conditie van de hersenen verbetert en er verbetering van veel hersenfuncties kan optreden.

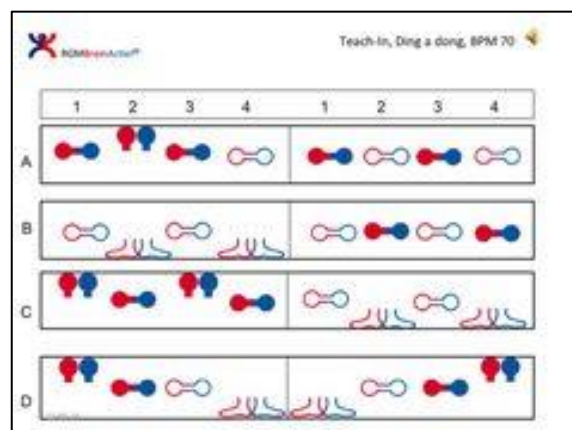


En een belangrijk aspect van de RGM is het plezier dat de deelnemers beleven aan de oefeningen. Aangetoond is inmiddels dat iemand gemakkelijker nieuwe vaardigheden aanleert als daar plezier aan beleefd wordt. Bovendien wordt aangenomen dat er, tijdens het oefenen, extra neurotransmitters zoals endorfine, serotonine en dopamine aangemaakt worden, die zorgen voor een goede stemming en voor het gemakkelijker kunnen uitvoeren van bewegingen.

Door de RGM worden diverse functies in de verschillende hersengebieden met elkaar in verbinding gebracht.



Odette geeft uitleg over verschillende symbolen en welke beweging daarbij gemaakt moet worden op het ritme van de muziek, zoals een handklap, stamp met een voet (links of rechts) of aantikken van het bovenbeen. En tegelijkertijd dient de naam van het symbool te worden uitgesproken. Dat blijkt voor menigeen knap lastig te zijn. Maar na enig oefenen krijgen de meesten het aardig onder de knie.

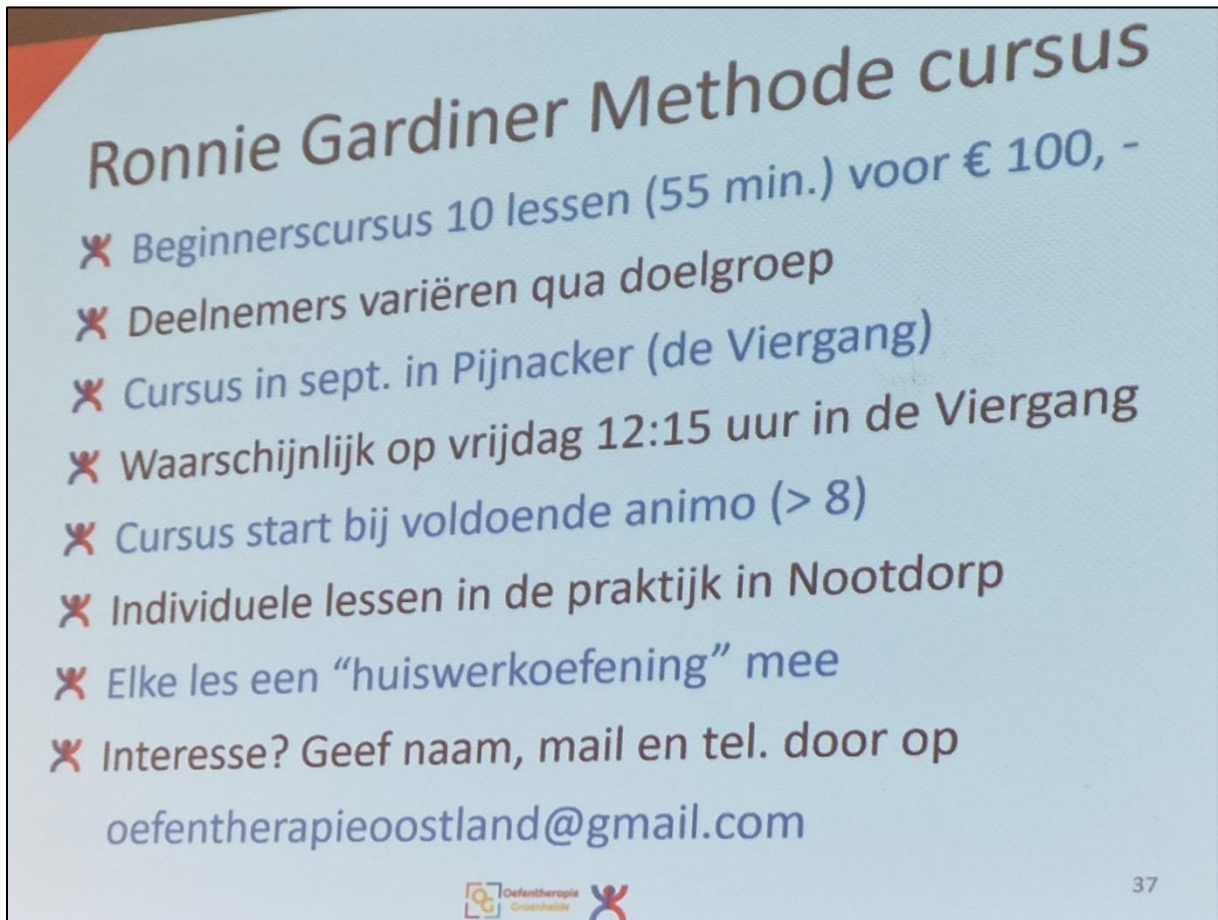


Door de bezoekers wordt enthousiast meegedaan. Degenen die moeite hebben om te staan kunnen de oefeningen ook doen vanuit de stoel.



Na de pauze gaan de oefeningen verder. Op de muziek van diverse gouwe oude succesnummers wordt er geklapt, gestampt en gescandeerd. Het is een vrolijk samenzijn.

Tenslotte geeft Odette nog een toelichting op de cursusmogelijkheden. En bij voldoende belangstelling zal er in september weer met een nieuwe cursus gestart worden.



Ronnie Gardiner Methode cursus

- ✕ Beginnerscursus 10 lessen (55 min.) voor € 100, -
- ✕ Deelnemers variëren qua doelgroep
- ✕ Cursus in sept. in Pijnacker (de Viergang)
- ✕ Waarschijnlijk op vrijdag 12:15 uur in de Viergang
- ✕ Cursus start bij voldoende animo (> 8)
- ✕ Individuele lessen in de praktijk in Nootdorp
- ✕ Elke les een "huiswerkoefening" mee
- ✕ Interesse? Geef naam, mail en tel. door op [oefentherapieoostland@gmail.com](mailto: oefentherapieoostland@gmail.com)

 Oefentherapie Oostland 

37



Odette wordt bedankt met een hartelijk applaus van de bezoekers. En als blijk van waardering ontvangt zij uit handen van Anneke Huizinga een blijk van waardering. Anneke en haar man Gerrit volgen zelf al een cursus bij Odette in Pijnacker en ervaren daar veel profijt van.

De bijeenkomst wordt vervolgens beëindigd door Jaap Dekker met nogmaals aandacht voor de volgende bijeenkomst op 18 april. Een ieder wordt een wel thuis gewenst.

Sponsors

ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:



Meerzicht

Lid van ParkinsonNet



Unie van de Soroptimistclubs
in Nederland, Suriname en Curaçao

A Global Voice For Women

Fonds Stichting Van der Toorn