



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



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

Nieuwsbrief 2025-09

Inhoud

- Blz.
1. Agenda
 2. In memoriam Peter Bernauer
 2. IT-problemen website PC Zoetermeer
 4. Verslag slapen en bedden
 5. Lid worden van de vereniging
 5. Kleine bijdrage
 6. Sponsors

Agenda

Bijeenkomsten Parkinsoncafé.

18 november 2025

Dans, muziek en beweging

Parkinson TV.

28 november 2025 om 16:00 uur

Woonwensen & Parkinson

Cursussen Parkinson vereniging

[Klik hier voor het actuele aanbod](#)

IT-problemen website Parkinson Café Zoetermeer

Sinds 2 weken ligt onze website plat. Er wordt druk aan een oplossing gewerkt. Zodra we weer online zijn zullen wij u dit mededelen.

In memoriam Peter Bernauer



Op 1 oktober is Peter Bernauer overleden. Hij leed al lange tijd aan de ziekte van parkinson. Het afscheid van Peter vond in een kleine kring plaats. Peter was samen met z'n partner Debby de Wal, bij ons Parkinsoncafé, vrijwilliger van het eerste uur. Hij hielp ons met raad en daad en met veel humor tot het in 2020 niet meer ging. Wij danken de nabestaanden heel hartelijk voor donatie aan ons Café ter nagedachtenis aan Peter.

Verslag slapen en bedden.

Op 21 oktober jl. bezochten Birgit Manders en Remco Benne van "**Aldenhuijsen slaapsystemen** ons Café."

Aldenhuijsen is een sponsor van de Parkinson vereniging. Zij hebben zich via de vereniging verdiept in de problematiek van Parkinson en slapen.

Dan moet u denken aan een goed matras en bedden die in de loop van de tijd aangepast kunnen worden naar mate de ziekte van Parkinson vordert.

De bedden van Aldenhuijsen zijn verkrijgbaar in vlakke uitvoeringen en verstelbare uitvoeringen en in een uitvoering waarbij het bed voldoet aan de eisen van de Arbowet t.b.v. professionele verzorging.

Goede ondersteuning van de ruggengraat (bron Aldenhuijsen)

Een van de belangrijkste aspecten van een ergonomisch matras is de ondersteuning aan de ruggengraat. Naarmate we ouder worden, kan de ruggengraat gevoelig worden voor drukpunten. Een ergonomisch matras is speciaal ontworpen om de natuurlijke kromming van de wervelkolom te ondersteunen, wat ervoor zorgt dat uw ruggengraat in een natuurlijke positie blijft tijdens het slapen. Dit helpt niet alleen om **rugpijn** te verlichten, maar kan ook verdere problemen met de wervelkolom helpen voorkomen.

Drukverlaging op uw gewrichten

Als u ouder wordt, kan u vaker last hebben van gewrichtsstijfheid en pijn, vooral in de knieën, heupen en schouders. Door te slapen op een ergonomisch matras, geniet u van gelijkmatige ondersteuning, waardoor de druk op deze gevoelige gewrichten verminderd wordt. Hierdoor kunt u zich beter ontspannen en aangenamer slapen.

Verbeterde slaapkwaliteit

Wanneer u slaapt op een matras dat niet ergonomisch is, kunt u last krijgen van ongemak, wat ervoor zorgt dat u gedurende nacht veel gaat draaien en woelen. Dit kan leiden tot een onderbroken slaap en vermoeidheid overdag. En dat is natuurlijk niet prettig. Een ergonomisch matras zorgt er juist voor dat u altijd

een comfortabele slaaphouding kunt aannemen, waardoor u dieper en ongestoord kunt slapen. Op deze manier staat u iedere ochtend weer energiek op, klaar om de dag te beginnen.

Voorkomen van slaapproblemen

Door te investeren in een ergonomisch matras kunt u veelvoorkomende slaapproblemen helpen te voorkomen. Denk hierbij aan slaapapneu, snurken en het rusteloze benen syndroom. Door de juiste ondersteuning en drukverlaging te bieden, kan een ergonomisch matras bijdragen aan een goede, gezonde ademhaling en een comfortabele slaaphouding. Dit helpt vervolgens om slaapproblemen te verminderen of helemaal te voorkomen. Bekijk voor nog meer comfort ook onze **hoofdkussens** voor de perfecte ondersteuning van uw hoofd en nekwerfels.

Duurzaam met een lange levensduur

Een ergonomisch matras is niet alleen gunstig voor uw nachtrust, gezondheid en welzijn op de korte termijn, maar biedt ook op de lange termijn verschillende voordelen. Ergonomische matrassen, zoals die van **Aldenhuijsen**, zijn duurzaam en gemaakt van hoogwaardige materialen die langdurige ondersteuning en comfort bieden. Hierdoor gaat uw nieuwe matras veel langer mee en kunt u dus jarenlang genieten van een goede, comfortabele nachtrust.

Het belang van een ergonomisch matras voor ouderen kan dus niet genoeg benadrukt worden. Door het vermogen om de ruggengraat te ondersteunen, verlichting te bieden voor drukpunten en de slaapkwaliteit te verbeteren, is een ergonomisch matras een waardevolle investering voor uw gezondheid en welzijn. Helemaal omdat het ook helpt om uw slaapkwaliteit te verbeteren, slaap gerelateerde problemen te voorkomen en een lange levensduur heeft. Heeft u nog vragen over het kiezen van het juiste ergonomische matras of bent u benieuwd naar de mogelijkheden? Onze slaapadviseurs staan voor u klaar met advies op maat. We kunnen bij u thuiskomen voor een nauwkeurige meting van uw lichaam, maar u bent ook van harte welkom in onze **slaapadviescentra**. Op basis van uw lichaamsverhoudingen maken wij de vertaalslag naar het juiste matras.

- Uw nachtrust verbeteren? Dit kunnen wij voor u betekenen
- Veel kennis en ervaring op gebied van het menselijk lichaam en slapen
- Geen luchtkastelen, maar duidelijkheid. Een oplossing waarmee u daadwerkelijk geholpen bent. Nu én later
- Door onze persoonlijke manier van werken altijd het beste advies voor u
- Benieuwd hoe u het beste op weg kan worden geholpen door onze slaapadviseurs?

Ontdek wat de juiste slaapoplossing voor u is

- Gratis thuisbezoek
- Gratis montage
- Gratis oude bed retour
- 90 dagen slaapgarantie

Klik [hier](#) voor een gratis brochure. Ruim 40 pagina's boordevol inspiratie

Klik [hier](#) voor een afspraak.

Klik [hier](#) voor meer info overslaapproblemen.

Verder lezen handboek Parkinsonsymptomen blz. 169

Klik [hier](#) voor Slaapadviezen

Verslag: Jacques de Roos

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 44** t.n.v.

Parkinsonvereniging, **onder vermelding van Parkinson Café Zoetermeer e.o. of via de QR-code**. Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een "Sparki" waar u ook een (klein) bedrag kunt doneren, zowel met munt-of piërgeld als ook door middel van een QR-code.

Wij danken eenieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!.

Sponsors



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Fonds stichting Van der Toorn

