

Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

jaargang 16 nr 03 - maart 2026



PARKINSONCAFÉ HET GOOI

ParkinsonCafé het Gooi
vanaf 14 uur inloop
programma van 14.30 – 16.00 uur
3^e donderdagmiddag van de maand (niet in juli en augustus)
Restaurant Naarderheem
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden

Website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-naarden>
Email: info@parkinsoncafenaarden.nl
gerdiendewal@gmail.com

LET OP

LET OP

LET OP

Het ParkinsonCafé is op 26 maart in Naarderheem

Naarderheem gaat op 10 en 11 maart de nieuwe gebouwen in gebruik nemen. Dat betekent dat er dan een grootschalige verhuizing plaatsvindt. Ook de dagen er na, zal er enorm hard gewerkt worden om alles klaar te krijgen. **En dat heeft gevolgen voor ons ParkinsonCafé! Wij zullen in maart eenmalig niet in de 3^e week bijeenkomen, maar in de 4^e week. Dan gaan we ook naar onze nieuwe locatie.**

0-0-0-0-0-0-0

ParkinsonCafé 26 maart 2026 Ginette Klein

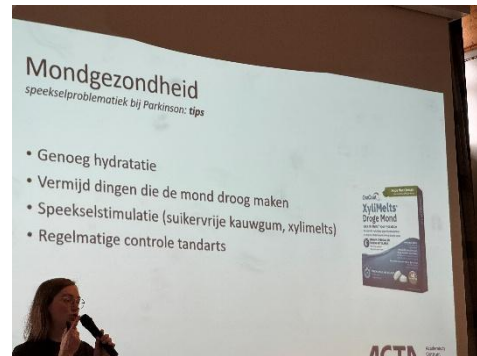


Ginette Klein zal het hebben over de aanvraag van dagbesteding en dagbehandeling. Wat is het verschil tussen die beide hulpverleningsvormen. Wat zijn de criteria. Wie doet de verwijzing. Wie betaalt wat. Welke indicatiestelling is er nodig, etc. Welke instellingen zijn er. Allemaal vragen waar Parkinsonpatiënten en hun mantelzorgers regelmatig mee te maken hebben

Terugblik ParkinsonCafé 19 februari met ACTA

Karina Pigeaud en haar collega van ACTA, hebben een zeer interessante lezing gegeven over Mondzorg en Parkinson. Welke gezondheidsrisico's lopen (niet alleen) Parkinsonpatiënten bij een matige mondhygiëne. Wat zijn de oorzaken van speekselvloed. Allemaal vragen waar op een heldere manier, met wetenschappelijke onderbouwing, antwoord werd gegeven. Ter plekke kon aan een digitaal onderzoek worden meegedaan, samen met een kauwtest. Ook kon men zich opgeven voor een vervolgonderzoek.

De lezing (zonder plaatjes) staat op de website.



o-o-o-o-o-o-o

Het Parkietenkoor



Zingen is goed voor de mondspieren en de stem. Daarom hebben we het Parkietenkoor! Ook mensen zonder Parkinson zijn van harte welkom.

Wekelijks wordt er gezongen met het Parkietenkoor in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 3 in Hilversum onder leiding van Nico Strubbe.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur incl. koffie/theepauze (behalve in juli en augustus). Het koor wil graag nog veel meer leden verwelkomen. Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op! We hebben een website: www.parkietenkoor.nl Daar vindt u alle informatie.

Opgave bij Anky Perdijk, famperdijk@gmail.com als u mee wil doen.

o-o-o-o-o-o-o

Oproep voor Bewegen in de buurt

In het laatste Parkinson Magazine (no 4, November 2025) staat een oproep van Sandrien van der Wal, sport coördinator bij de Parkinson Vereniging, om vooral veel te blijven bewegen. Dat kan helend zijn voor je gezondheid. En door het in team- / sportverband te doen, ontmoet je andere mensen en heb je samen plezier. In de **Beweegzoeker** www.parkinson-vereniging.nl/bewegen-in-de-buurt staat een overzicht van alle bekende beweegactiviteiten in Nederland.

Voor thuis is er **Parkinson TV in Beweging**, met toegankelijke programma's om in eigen tempo thuis te bewegen: www.inbeweging.parkinsontv.nl

0-0-0-0-0-0

Mantelzorg Gooi en Vechtstreek verzorgt de komende tijd weer 2 activiteiten:

Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson

Zorgt u voor een naaste met Parkinson? Dan weet u als geen ander hoeveel impact dit kan hebben op uw dagelijkse leven. Mantelzorg kan veel voldoening geven maar ook vragen, zorgen en vermoeidheid met zich meebrengen. Soms is het fijn om ervaringen te delen met anderen die begrijpen wat u doormaakt.

Voor wie:

Het is voor mantelzorgers uit Gooise Meren, Hilversum en Wijdemeren van mensen met de ziekte van Parkinson.

Wat kunt u verwachten:

- Een veilige omgeving waar u uw verhaal kunt delen
- Uitwisseling van ervaringen, tips en steun met andere mantelzorgers
- Informatie en handvatten om een balans te vinden tussen het zorgen voor een ander en uzelf.

De gesprekken worden begeleid door een consulent van mantelzorg Gooi & Vecht samen met mevrouw Anky van Perdijk, coördinator van het Parkinson café Het Gooi.

Tijd: 10.30- 12.30

Data en locatie:

- Maandagochtend 13 april
- Maandagochtend 01 juni
- Maandagochtend 13 juli
- Maandagochtend 24 augustus
- Maandagochtend 05 oktober

Kantoor Mantelzorg Gooi & Vecht – Seinstraat 4 1223 DA Hilversum
Aanmelden of meer informatie kan via het formulier op de website van Mantelzorggv.nl, [Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson](#)
[» Mantelzorg Gooi & Vecht](#)

of telefonisch aanmelden kan via 035-30 30 167. De deelname is kosteloos.

Cursus Zorg de baas

Als mantelzorger zorg je intensief voor een naaste die een ziekte of een beperking heeft. Het is van belang om zelf gezond te blijven. Soms is het moeilijk om de balans te bewaren en niet over je grenzen te gaan.

In deze cursus leer je stil te staan bij jezelf en waar nodig veranderingen aan te brengen.

Je bewust worden van je eigen gedachten en gevoelens. En van daaruit hulp kunnen vragen.

De cursus: 7 wekelijkse bijeenkomsten op **dinsdagmiddag 14-15.30 uur**

- 31 Maart: Stilstaan bij zorgen
- 07 April: Omgaan met gevoelens
- 21 April: Draaglast en draagkracht
- 28 April: Hulp vragen
- 19 Mei: Anders leren denken
- 02 Juni: Communicatie en assertiviteit
- 07 juli: Verlieservaringen bij mantelzorgers

Locatie: Kantoor Mantelzorg Gooi & Vecht – Seinstraat 4 1223 DA Hilversum
Aanmelden of meer informatie kan via het formulier op de website van
Mantelzorggv.nl

Telefonisch aanmelden kan via 035-30 30 167. De deelname is kosteloos.

0-0-0-0-0-0-0

Programma 1^e helft 2026

26 Maart Ginette Klein over aanvragen dagbehandeling en dagbesteding. Wat is het verschil. Indicatiestellingen, etc.

16 April -----

21 Mei -----

18 Juni -----

Zoals u ziet, zijn er nog lege data. In het komende PC zullen we u vragen, aan de hand van een lijst met onderwerpen, welke onderwerpen u graag behandeld zou willen zien.

Het doel is om een jaarplanning te maken.

0-0-0-0-0-0

Beweegaanbod Gemeente Hilversum



In Hilversum wordt er actief ingezet op een beweegaanbod voor alle leeftijdscategorieën en dus ook voor ouderen. De gemeente doet dat in samenwerking met Team Sportservice. Mogelijk zijn zij ook in andere steden / dorpen actief. Vraag het na bij uw gemeente. En kijk op de Beweegwijzer van de Parkinson Vereniging.

0-0-0-0-0-0

Belangrijke Gezondheid-informatie

NB. Hebt u nieuwe tips, geef ze aan ons door.

DE NORDIC WALKING GROEP HET GOOL.

NIEUWE LEDEN GEZOCHT.

We nodigen iedereen uit om mee te wandelen en zich aan te sluiten bij onze wandel groep. Ook omdat we voor de continuïteit uitbreiding nodig hebben in verband met het verloop van het aantal leden om begrijpelijke gezondheidsredenen. Wandelen in een groep is niet alleen gezellig, maar het dwingt jezelf ook in ieder geval de regelmaat vol te houden.

Kom eens proeflopen? Voor meer info bel met: **Henk van Haften** (coördinator) T 06 55 52 05 96

- **Wanneer:** Iedere Maandag ochtend om 10.30 uur tot ca 11.30 uur
- **Waar:** Verzamelen op parkeerterrein van het Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten aan het Noordereinde 54 in 's Graveland.

De warming up en Cooling Down met koffie wordt door een van onze leden verzorgd.(oa een gepensioneerd mensendieck therapeute)

Er zijn *geen kosten* verbonden aan het lidmaatschap van de wandelgroep.

Betaald parkeren op parkeerplaats Natuurmonumenten. Ca Euro 3,25

Gratis parkeren bij lidmaatschap Natuurmonumenten.

0-0-0-0-0-0

Mantelzorg

Hulp nodig bij de zorg voor je naaste die Parkinson heeft?



Wij, Adriaan De Jong en Marion Smeekes van **Regie op Mantelzorg** helpen jou graag!

Als mantelzorger ben je er voor je naaste. Echter soms kom je tijd te kort, simpelweg omdat je te druk bent, of omdat je veel tijd kwijt bent aan het bellen met instanties en het regelen van zorg en ondersteuning. Dit vraagt meer van je dan je denkt. Tijd en energie die je liever aan je naaste of je gezin had besteed. In vele gevallen worden wij vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Zie de link vanuit het ministerie van VWS

: <https://www.regelhulp.nl/.../onderste.../hulp-bij-regeltaken>.

Tel.nr. Adriaan : 0658903000 Tel.nr. Marion :

0627070307 www.regieopmantelzorg.nl

o-o-o-o-o-o

Hydrotherapie ParkinsonFit door FysioHolland STTC

Heeft u pijnklachten als gevolg van Parkinson?

ParkinsonFit Hydrotherapie van FysioHolland STTC: een verlichtende training in het water onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut in extra verwarmd water.

De deelnemers aan deze groepsles hebben allemaal de ziekte van Parkinson, wat het sociale aspect van de groepsles ook erg belangrijk maakt. De ParkinsonFit lessen worden elke dinsdagochtend van 10-11 uur en van 11-12 uur gegeven in het **therapiebad van Sportcentrum “De Zandzee” in Bussum**. U kunt gratis en vrijblijvend een proefles bij ons volgen. Neem dan contact met ons op via (035) 524 35 27 of stuur een e-mail naar Daphne Siebenmorgen via d.siebenmorgen@fysioholland.nl.

o-o-o-o-o-o

Bijdrage Nieuwsbrief.

Wij willen graag iedereen uitnodigen om een berichtje, verhaal of oproep in de nieuwsbrief te plaatsen. U kunt dit mailen naar de secretaris Gerdien de Wal, gerdiendewal@gmail.com

In de nieuwsbrief vindt u allerlei onderwerpen, waarmee wij u hopen te inspireren.

o-o-o-o-o-o

Nuttige informatie

Van het bestuur.

Het bestuur vergadert meestal in de week na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten.

Bestuur Parkinson Café.

Anky Perdijk, voorzitter

06-12434292

famperdijk@gmail.com

Gerdien de Wal, secretaris	06-53647104	gerdiendewal@gmail.com
Lide Nuissl	06-22124347	lidenuissl@ziggo.nl
Paul Engelkamp, ext. comm.	06-23284701	paul@engelkamp.nl
Algemene email		info@parkinsoncafenaarden.nl

Facebookpagina's

Bent u een Facebookgebruiker, dan kunt u nu de pagina van het **ParkinsonCafé het Gooi** vinden op Facebook. We vermelden daar actuele wetenswaardigheden. Ook een interessante pagina is de **Parkinsonproatgroep**, waar ervaringen en tips uitgewisseld worden.

o-o-o-o-o-o

Parkeren bij Naarderheem.

Wanneer er op het terrein van Naarderheem weinig parkeerplaatsen lijken te zijn, dan is er altijd aan de overkant van de weg ter hoogte van Naarderheem een extra parkeergelegenheid. Mocht die ook vol zijn, dan biedt de sporthal uitkomst. Invalidenparkeerplaatsen zijn er overigens in overvloed.