



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



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

Nieuwsbrief 2023-05

Inhoud

Van de redactie	1
ParkinsonTV	1
Programma Parkinson Café Zoetermeer 2e halfjaar	2
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	2
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	2
Verslag vorige bijeenkomst 16 mei 2023	3
Mantelzorg	7
Sponsors.....	8

Van de redactie

In het verslag van de bijeenkomst van 16 mei kunt u lezen met hoeveel plezier de bezoekers meededen met een Yoga4Parkinson-les.

In de maanden juli en augustus geen bijeenkomsten gepland vanwege de zomerstop. Reden te meer om onze bijeenkomst op dinsdagmiddag 20 juni van harte bij u aan te bevelen: Elke de Jong, psycholoog bij het Goudenhart, geeft uitleg over het programma ACT, het accepteren van ziekte en leren ermee om te gaan.

ParkinsonTV

Vanaf 26 mei kunt u kijken naar een aflevering van "Afremmen & Parkinson". Professor Bas Bloem beveelt deze aflevering van harte bij u aan: "Misschien is dit wel een van de belangrijkste vragen die mensen met Parkinson of parkinsonisme bezighoudt. Namelijk: kunnen we de progressie, de achteruitgang in de tijd van de ziekte afremmen? Waar we staan we in dit veld? Hoe erover wordt nagedacht? Dat wordt op 26 mei besproken."

Op 30 juni staat een uitzending gepland met het onderwerp "Diëten & Parkinson".

Programma Parkinson Café Zoetermeer 2e halfjaar

20 juni: Programma "ACT" door psycholoog Elke de Jong

19 september: Algemene aspecten van de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme door neuroloog en verpleegkundig specialist

17 oktober: Apothekers

21 november: Parkinson en slaapproblemen (onder voorbehoud)

19 december: Eindejaar bijeenkomst

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;
- Maandelijks 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.** 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!!***

Lees verder op de volgende pagina.

Verslag vorige bijeenkomst 16 mei 2023

De bijeenkomst wordt geopend door Jaap Dekker met een hartelijk welkom aan de bezoekers op deze zonnige dinsdagmiddag.

Een bijzonder welkom aan de yogadocenten Dominique Prins, Claudia van Bemmelen en Eline van der Toorn. Dominique zal ons vanmiddag meenemen in de wereld van Yoga en wat Yoga kan betekenen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Zij zal bij het uitvoeren van de oefeningen geassisteerd worden door Claudia en Eline.



Maar eerst hebben we een heugelijk feit om aandacht voor te vragen. Het Parkinson Café heeft een mooie gift toegezegd gekregen van de Vincentius vereniging in Zoetermeer. En de secretaris van deze vereniging en vaste bezoeker van onze bijeenkomsten, de heer Ingenhoes, zal deze gift in de vorm van een symbolische cheque nu overhandigen aan onze penningmeester Jacques de Roos.



De heer Ingenhoes geeft een toelichting op de activiteiten van de Vincentius vereniging. Het meest bekend is het Schuurtje van Vincentius, de kringloopwinkel aan de Plesmanstraat. Met de opbrengst daarvan worden velerlei maatschappelijke initiatieven financieel ondersteund. Daarnaast vinden veel activiteiten plaats ter ondersteuning van ouderen en zwakkeren in de maatschappij. Meer informatie is te vinden op de website van de vereniging.

We zijn als Parkinson Café erg blij met deze gift en we denken daar een mooie bestemming voor te hebben. Het is al langer een wens om de kwaliteit van de geluidsinstallatie te verbeteren en we gaan onderzoeken wat er met deze gift tot de mogelijkheden behoort.

Jaap Dekker geeft nog even aan wat het programma zal zijn in de volgende bijeenkomsten. Op 20 juni zal Elke de Jong, psycholoog bij het Goudenhart, uitleg geven over het programma ACT, het accepteren van ziekte en leren ermee om te gaan. En na de zomerstop (in de maanden juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten) zal op 19 september door een neuroloog van het Haga Zoetermeer (voorheen LangeLand Ziekenhuis) en parkinson verpleegkundig specialist Annemieke Schipper ingegaan worden op de algemene aspecten van de ziekte van Parkinson en parkinsonisme.

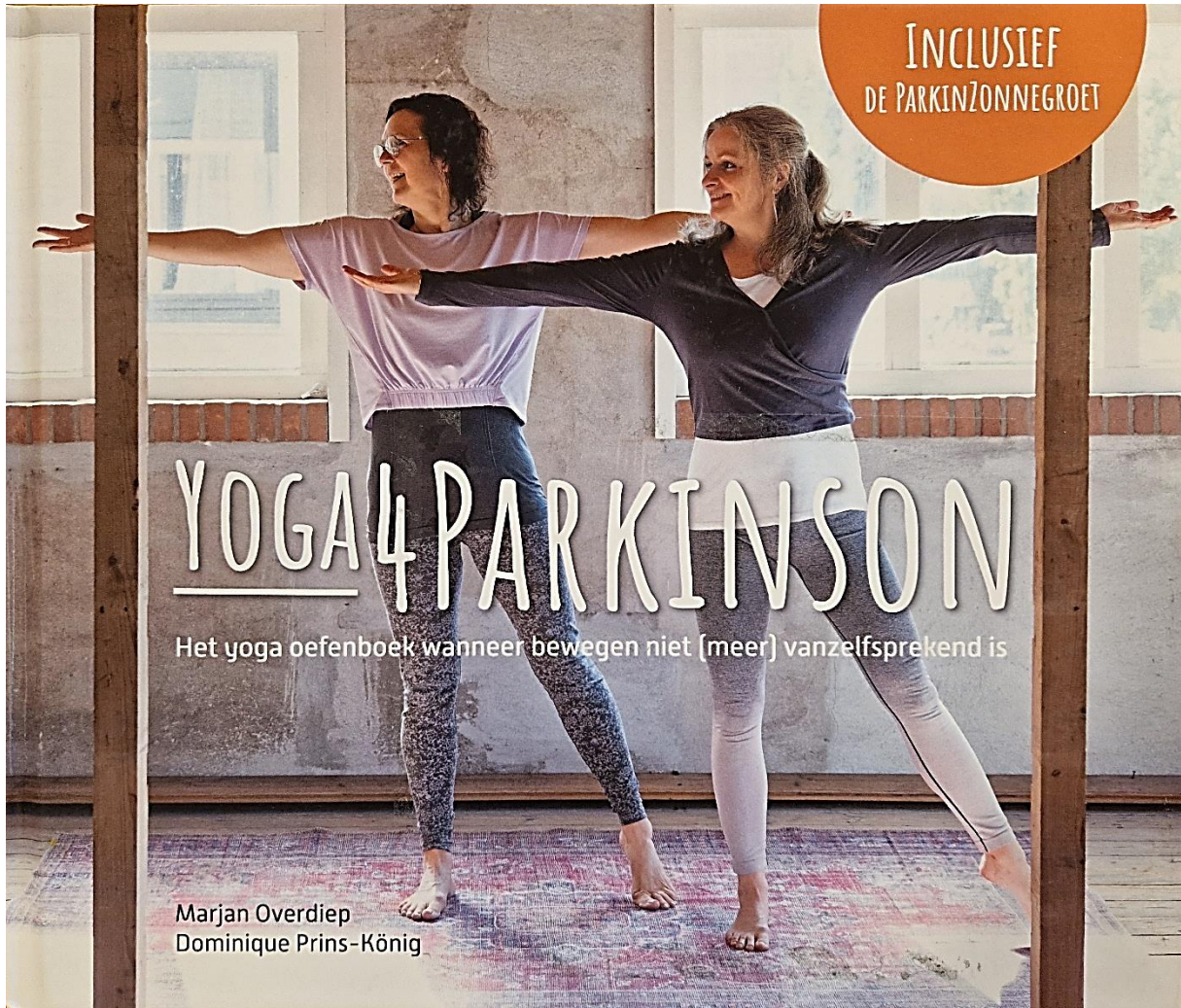
Dan is het woord aan Dominique Prins.

In de zomer van 2018 kreeg zij zelf als donderslag bij heldere hemel te horen dat ze de ziekte van Parkinson heeft. Ze had al een tijdje yogales en had daarbij ervaren dat het haar rust gaf en dat het haar lichamelijk sterker en soepeler maakte. Dat bracht haar op het idee dat yoga en parkinson wel eens een mooie combinatie zou kunnen zijn. Zo kwam ze in contact met Marjan Overdiep van Yoga4Parkinson en samen hebben ze dit concept verder uitgewerkt.



Zo kwamen ze ook tot het schrijven van het onlangs verschenen boek 'Yoga4Parkinson, Het yoga oefenboek wanneer bewegen niet (meer) vanzelfsprekend is'. Marjan en Dominique hebben allebei aan den lijve ondervonden hoeveel baat ze bij yoga hebben, zeker in relatie tot hun parkinson. Ze hebben ontdekt dat de diagnose 'ziekte van Parkinson' niet per se hoeft te betekenen dat je vanaf dat moment fysiek alleen maar achteruit gaat, maar dat je door rustig en regelmatig te oefenen je lijf ook weer sterker en soepeler kunt maken. Yoga geeft hen zowel fysiek als mentaal op allerlei manieren steun en handvatten om de kwaliteit van een leven met parkinson beter te maken. En dat

gunnen ze iedereen met deze aandoening, maar ze hebben gemerkt dat daarvoor nog wel wat misverstanden uit de weg geruimd moeten worden. 'Onbekend maakt onbemind' zou je in dit geval kunnen zeggen en daar hopen ze met dit boek een einde aan te maken.

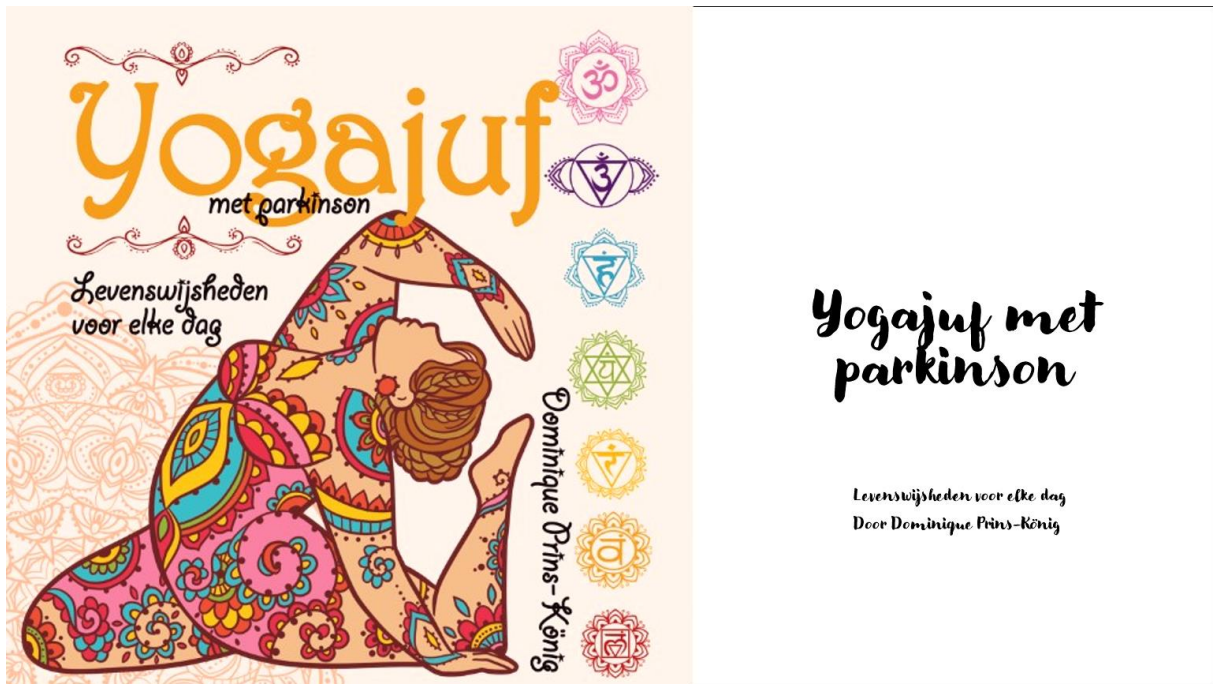


Dominique noemt de belangrijkste misverstanden en vooroordelen:

1. Als je aan yoga doet moet je superlening zijn (en de ingewikkeldste houdingen moeiteloos kunnen uitvoeren)
2. Yoga is iets voor zweverige types, dus niks voor mij
3. Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen alleen maar schuifelen en bibberen, dan kun je toch geen yoga doen?
4. Mensen met parkinson hebben niets aan yoga
5. Yoga is vooral een vrouwending

Na het ontkrachten van deze vooroordelen legt Dominique uit wat de voordelen van yoga kunnen zijn voor mensen met parkinson. En dat de oefeningen gedaan kunnen worden op een manier die voor een ieder te doen zijn. Dat kan zijn staand, liggend of zittend op een stoel.

Ook leest Dominique een stukje voor uit een boekje dat zij eerder al had geschreven: 'Yogajuf met parkinson. Levenswijsheden voor elke dag'.



Na de pauze is het tijd voor de praktijk. De drie yogadocenten Dominique Prins, Claudia van Bemmelen en Eline van der Toorn demonstreren de oefening ParkinZonnegroet, die ook uitgebreid in het boek Yoga4Parkinson staat beschreven. Dominique doet die oefening zittend op een stoel, de andere dames staand. De aanwezige bezoekers doen enthousiast mee. Een van de deelnemers aan Yoga4Parkinson schrijft in het boek "De ParkinZonnegroet is superleuk en goed te doen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Goed dat er ook een stoelversie van bestaat".



Na dit praktijkgedeelte wordt Dominique bedankt met een hartelijk applaus van de aanwezigen en een blijk van waardering uit handen van Anneke Huizinga. Ook de dames Claudia van Bemmelen en Eline van der Toorn worden hartelijk bedankt voor hun assistentie bij de oefening. Voor wie interesse heeft in deelname aan een cursus Yoga4Parkinson in de regio Zoetermeer kan meer informatie worden verkregen door een e-mailbericht te versturen naar bemmelen@gmail.com en/of eline@creq.nl.

Hierna wordt de bijeenkomst afgesloten door Jaap Dekker, die nog wijst op de volgende bijeenkomst op 20 juni, waarin psycholoog Elke de Jong een presentatie zal geven over het programma ACT. Een ieder wordt een wel thuis gewenst.

MANTELZORG

Zorg je langdurig voor een zieke partner, gehandicapt kind, vader of moeder, goede vriend(in) of buur? Dan ben je een mantelzorger.

Mantelzorgers zorgen onbetaald voor een langdurig ziek of gehandicapt persoon. Zij doen dit niet vanuit een beroep, maar omdat zij een persoonlijke band met diegene hebben. Deze zorg is vaak dagelijks en kan niet zomaar beëindigd worden. Mantelzorgers doen dit vrijwillig, maar mantelzorg is geen vrijwilligerswerk!

Wat je situatie ook is, als mantelzorger komt er vaak veel op je af. Zorgen voor een ander kan veel voldoening geven, maar het kan het je ook erg belasten. Mantelzorgers geven vaak aan dat ze hun grenzen overschrijden en hierdoor uit balans raken.

Lukt het jou om tijd voor jezelf te maken? Hoe ga jij bijvoorbeeld om met tegenslagen? Kan jij je grens aangeven?

Mantelzorgtest

Maak de [mantelzorgtest](#) om te kijken om te zien welk type mantelzorger jij bent en lees de tips.

Benieuwd naar de ervaringen van andere mantelzorgers? Ga via onderstaande knop naar de persoonlijke verhalen

[ERVARINGSVERHALEN](#)

Woon je of zorg je voor iemand in Zoetermeer? Registreer je dan als mantelzorger.

Je wordt op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen op het gebied mantelzorg, de jaarlijkse waardering vanuit de gemeente en de ondersteuningsmogelijkheden waar je gebruik van kunt maken. Ook ontvang je gratis het magazine 'MantelKRACHT'.

Met de mantelzorgwaardering laat de gemeente Zoetermeer haar waardering blijken voor de inzet van haar mantelzorgers. In 2023 bestaat de mantelzorgwaardering van de gemeente Zoetermeer opnieuw uit een éénmalige financiële waardering van €200.

Het aanvragen van de mantelzorgwaardering 2023 kan **tot en met 10 november 2023**

Registreren

Handige adressen over mantelzorg:

- <https://mantelzorgcentraal.nl/>
- [Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](https://parkinson-vereniging.nl/)
- Contactgroep voor partners van patiënten karin.satter@outlook.com of bel tel: 06-15120885
- Mantelzorgondersteuning:
<https://www.zoetermeer.nl/mantelzorgondersteuning-wmo>
- Mantelzorgmakelaar:
<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/balans/>

Sponsors

ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:



Meerzicht

Lid van ParkinsonNet

Fonds Stichting Van der Toorn

PELGRIMSHOEVE



SNUFFELMARKT



Unie van de Soroptimistclubs
in Nederland, Suriname en Curaçao
A Global Voice For Women



Vincentius
vereniging
Zoetermeer