



PARKINSONISME
CAFÉ
ZOETERMEER e.o.



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

Nieuwsbrief 09-2024

Inhoud

Van de redactie	1
Parkinson Magazine	2
ParkinsonTV	2
Lid worden van de Parkinson Vereniging?	2
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	3
Verslag vorige bijeenkomst	3
Sponsors.....	5

Van de redactie

Op de bijeenkomst van dinsdagmiddag 19 november '24 staat Mentale Kracht gepland. Als je zelf een psychische kwetsbaarheid hebt of zorgt voor iemand met een psychische kwetsbaarheid kan dit je dagelijks leven behoorlijk beïnvloeden. Gevoelens als onmacht, frustratie, verdriet, schuld kunnen zorgen voor stress, piekeren, slaapproblemen en een ongezonde leefstijl. Een deskundige van Indigo Preventie Haaglanden geeft informatie over verschillende preventieactiviteiten.

Het programma voor het volgende kalenderjaar wordt momenteel door het team en ParkinsonNet samengesteld. Zoals altijd wordt geprobeerd een gevarieerd, interessant programma samen te stellen. Uiteraard kunt u altijd doorgeven welke onderwerpen u behandeld zou willen zien. Stuur u dan een mail naar bovenstaand adres of neem contact op met één van de teamleden.

De onderwerpen die al definitief zijn voor het volgende jaar:

21 januari: mondzorg voor mensen met parkinson(isme). Als u wilt kunt u al vooraf al vragen hierover naar ons mailen.

18 februari: Duizeligheid en Parkinson

18 maart: presentatie van het boek "Dagboek van een triller" door Janneke den Ouden.

15 april: Vakantie en Parkinson
17 juni: Verbinden door dans
18 november: speeddate ParkinsonNet

Parkinson Magazine

Heeft u een bijzondere hobby, of heeft u iets geweldigs ontdekt dat u wilt delen met andere parkinsonpatiënten, of heeft u een goed idee?

De redactie van het Parkinson Magazine dat wordt uitgegeven door de Parkinson Vereniging is dan op zoek naar u! Als u denkt dat u een mooie, bijzondere of ontroerende bijdrage aan het Magazine zou kunnen geven stuurt u dan een mailtje naar bovenstaand emailadres, dan zorgen wij dat het bij de juiste persoon van de Vereniging terecht komt. Wellicht wordt u dan geïnterviewd en komt uw artikel in een volgend uitgave van het Magazine.

ParkinsonTV

De uitzending van "Psyche en Parkinson" is verzet van 25 oktober naar 15 november 16.00 uur.

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 papiergeld als ook door middel van een QR-code.

Wij danken een ieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!.

Verslag vorige bijeenkomst

Jacques de Roos heet iedereen welkom.

Hij attendeert iedereen op de collectebussen van het café. Hier zit nu een sticker op met een QR-code. Men kan dit gebruiken om bedrag te doneren voor dit café. Ook kan men nu pinnen bij de bar, dit moet wel aan de andere zijde gebeuren. De eerstvolgende bijeenkomst op 19 november staat in het teken van Mentale Kracht en op 17 december vieren we het 12,5 jarig bestaan van het café. Dat vieren we dan op de locatie restaurant De Goede Buur aan de Grondelkade in De Leyens. Uiteraard wordt hiervoor een uitnodiging verzonden en een aanmelding is verplicht omdat rekening gehouden moet worden met de catering. U kunt zich nu al aanmelden via info@parkinsoncafezoetermeer.nl

LSVT-BIG



Vandaag geeft Ilse Daemen van Flora Ergotherapie in Rotterdam ons een presentatie over LSVT-BIG.

De Lee Silverman Voice Treatment BIG (LSVT-BIG) is ontwikkeld in Amerika. Het is een korte intensieve training voor patiënten met de ziekte van Parkinson, gericht op het vergroten van de bewegingen om zo het bewegingspatroon te normaliseren. Mensen met parkinson bewegen vaak kleiner en gaan minder luid spreken. Ze ervaren het luider spreken of groter bewegen als te groot. In Nederland is gekozen voor een multi-disciplinaire aanpak en is het een aanvulling op de reeds ingezette behandelingen.

Deze therapie leidt tot aantoonbare vooruitgang van motorisch functioneren.

Uitgangspunt is dat de spieren nog goed functioneren, de medicatie moet stabiel zijn.

Om te bepalen of iemand in aanmerking kan komen wordt gekeken welke



beperkingen men ervaart, wat is de intrinsieke motivatie, hoe belastbaar is men, is de medicatie stabiel en is men in staat het intensieve programma vol te houden.

De therapie bestaat uit een intensief programma van 4 weken waarbij men 2 maal daags 1 uur de oefeningen aangeleerd krijgt. Dat vraagt dus een grote inzet in energie en tijd. Na deze 4 weken moet men de oefeningen wel blijven doen.

De oefeningen beginnen met een duidelijk GO signaal en stoppen met een duidelijk STOP signaal, met een krachtige inzet en energie en een duidelijke opdracht.

In Zoetermeer wordt deze behandeling nog niet aangeboden, maar eventueel kan het online aangeboden worden. De fysiotherapeuten die aangesloten zijn bij ParkinsonNet zijn bekend met de noodzaak tot groot bewegen van mensen met parkinson.

In de bijlage bij deze nieuwsbrief staan voorbeelden van oefeningen. Oefeningen zijn ook online te vinden, maar Ilse adviseert om dit wel met begeleiding te doen.

En het is essentieel dat de oefeningen iedere dag uitgevoerd blijven worden.

Tijdens de bijeenkomst liet Ilse de bezoekers een aantal oefeningen doen die horen bij deze therapie. Het is even wennen, maar iedereen deed goed mee.

Sponsors



meedoen en
ondersteunen
in het hart
van de wijk



Fon



Vincentius
vereniging
Zoetermeer

boorn

