

JANUARI 2026



Nieuwsbrief

Parkinson Café | Regio Gorredijk en Drachten

Onderwerpen in deze nieuwsbrief:

- Nieuws vanuit het bestuur
- Verslag café Gorredijk en café Drachten
- RGM start weer in januari 2026
- Zwem je Fit in de Welle start ook weer in januari 2026
- Parkinson Cafe's, waar, wanneer en onderwerp

Nieuws vanuit het bestuur

Met deze nieuwsbrief willen we u informeren waar wij als werkgroep mee bezig zijn.

In juli heeft Ingrid Dijkstra ons verlaten en nu gaat ook Ross van der Zwaag ons per 31-12-2025 verlaten. Omdat het bestuur dan maar uit 3 mensen bestaat, hebben wij besloten om 7 keer per jaar een café te organiseren; zie hier onder de data. Mocht er tussentijds belangstelling bestaan om als lotgenoten bij elkaar te komen, kunnen we altijd een ruimte bespreken voor jullie. En willen we ook wel als werkgroep aanwezig zijn, echter gaan dan geen spreker uitnodigen.

Vacature

Wij zijn dringend op zoek naar
nieuwe

bestuursleden

Een hartelijke groet vanuit het bestuur, Johan, Didy en Margot

Verslag van café Gorredijk 25 november.

Logopediste Baukje Zuidema heeft ons bewust gemaakt van onze ademhaling en ons stemgebruik. Iemand met Parkinson praat vaak zachtjes; zij adviseerde om te schreeuwen als je wilt dat men je verstaat. Er bestaat een apparaatje Re-Mind genaamd, wat helpt om verkeerde gewoontes (bijvoorbeeld kwijlen) af te leren. Ook gaf ze ons de tip om eens op You-Tube te zoeken naar Ademhaling en Parkinson. Frans liet ons de Lax-Vox zien, een buis die je enkele centimeters in een fles met water onderdompelt en dan - terwijl je een "oeh-geluid" maakt – bubbels blaast. Hierdoor worden je stembanden "gemasseerd" en wordt je stem sterker.

Verslag van café Drachten 23 december.

Op 23 december hebben we onze eindejaarsbijeenkomst in Sunenz te Drachten gehouden.. Dominique Elzer kwam samen met ons zingen. Samen zingen is niet alleen leuk en ontspannend. Het is ook goed voor het brein. Neurologen en neuropsychologen hebben ontdekt dat juist zingen heilzaam en stimulerend is voor het welzijn van mensen met de ziekte van Parkinson. Dominique Elzer heeft kortgeleden een (afasie)koor opgericht, deze wordt elke vrijdagochtend in Sunenz gehouden en iedereen is welkom. Drie dames kwamen ons weer begeleiden met hun accordeon en gitaar. Na het zingen konden we genieten van een hapje en een drankje! Het was een gezellige afsluiting van het jaar.

RGM start weer in januari 2026

In januari wordt er in Sunenz weer gestart met de RGM (Ronnie Gardiner Methode). Er is eerst weer een proefles en daarna een reeks van 7 keer. Voor diegenen die dit nog niet kennen, op muziek worden er bewegingen van je gevraagd, maar tegelijk moet je ook een woord uitspreken die je op een scherm ziet. Dit vereist nogal wat concentratie, wat weer goed is voor ons brein. Cognitieve fitness noemen ze het. Het is erg leuk om te doen. Aanmelden kan per mail hilletta@hotmail.com of telefoon 06-12427453.

Zwem je Fit in de Welle start ook weer in januari 2026

Heb je niks met fitness of wandelen? Het zwembad is misschien wel de plek voor jou om te werken aan je fitheid. In januari starten ze weer met een groepje om samen te gaan zwemmen. Aanmelden kan via <https://www.sportbedrijfdrachten.nl/zwemfit>

Agenda voor 2026, Parkinsoncafé', waar, wanneer en onderwerp:

27 januari: café Gorredijk. Informatie over thuis bewegen onder begeleiding van een sportleraar.

31 maart: café Drachten. Voorlichting over Nep of Echt, oplichting dus.

26 mei: café Gorredijk.

30 juni: gezamenlijke activiteit. Het wordt geen bootreisje, tips worden op prijs gesteld.

29 september: café Drachten

30 november: café Gorredijk

22 december: café Drachten: eindejaars bijeenkomst.

Drachten: locatie Sunenz-Suncafé, Burgemeester Wuiteweg 140 in Drachten.

Gorredijk: locatie De Draaier, Stationsweg 76 in Gorredijk.

Tijden zijn: inloop 13:30 uur, aanvang 14.00 uur tot uiterlijk 16:00 uur.

Zet deze data in uw agenda!

U bent welkom op beide locaties.