

UITNODIGING

Graag nodigen wij u uit voor ons Parkinson Café op **vrijdag 14 maart 2025 van 14.00 uur tot 15.45 uur** in wijkcentrum Hatert, Couwenbergstraat 22, 6535 RZ Nijmegen (zie bijgaande plattegrond). De zaal is open vanaf 13.30 uur.

STRESS VERMINDEREN BIJ PARKINSON

De ziekte van Parkinson kan je dagelijks stress opleveren. Je wordt zenuwachtig omdat je niet meer kunt wat je vroeger wel kon. Je maakt je zorgen over je toekomst als de ziekte echt toeslaat. Hoe meer stressfactoren je ervaart, hoe meer last je krijgt van de fysieke effecten van Parkinson: harder trillen, langzamer bewegen, meer pijn. Daarom is het beter stress te voorkomen of te verminderen.

Anouk van der Heide (postdoctoraal onderzoeker Donders Centre for Cognitive Neuroimaging) gaat in op zowel de effecten van kortdurende als langdurige stress. Zij geeft aan hoe je negatieve stress kunt verminderen. En hoe je dat in het dagelijks leven kunt toepassen.

Zen-meditatie is een manier waarop je met stress om kunt gaan.

Miranda Anderson kreeg in 2019 te horen dat ze de ziekte van Parkinson heeft. Dat bracht haar op de weg van zen-meditatie. Ze probeert zen-vol om te gaan met de ziekte van Parkinson. Miranda richtte 'Zen4parkinson' op om mensen met Parkinson met zen-meditatie te leren om acceptatie en rust te vinden. Ze gaat 14 maart concreet met ons aan de slag en geeft oefeningen. De lessen geeft zij ook online, zodat mensen uit het hele land dit van huis uit kunnen volgen.



U kunt zich aanmelden bij voorkeur via email info@parkinsoncafenijmegen.nl o.v.v. naam, aantal personen en in welke hoedanigheid u komt mensen met Parkinson(isme), mantelzorger, beroepsmatig, en of u met of zonder rolstoel/scootmobiel komt. Of telefonisch: Trudy Willems 06 823 486 15, appen mag ook.

Aanmelden **vóór 12 maart a.s.** Toegang is gratis, muntjes voor koffie/thee € 2,00 per stuk, contant en bij voorkeur gepast betalen.

Zonder tegenbericht bent u van harte welkom.

Nijmegen, 14 februari 2025

Met vriendelijke groet en tot 14 maart,

Team Parkinson Café Regio Nijmegen

Parkinson Café Regio Nijmegen wordt mede mogelijk gemaakt door:

*De Parkinson Vereniging



*Gemeente Nijmegen



*Statiegeld donaties door klanten van Jan Linders, Plus Nico de Wit, Jumbo, Coop, AH, Vegro en andere sponsors.



Ook ù kunt ons steunen door te doneren op bankrekeningnummer

**NL40 RABO 0156906244 t.n.v. Parkinson Vereniging t.b.v. Parkinson Café Regio Nijmegen,
o.v.v. gift en naamgever.**



www.parkinsoncafenijmegen.nl

<https://www.facebook.com/parkinsoncafenijmegen>





E-mail: info@parkinsoncafenijmegen.nl

Website: www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-nijmegen

Gratis Parkeren

Parkeerplaats Wijkcentrum Van Couwenbergstraat 22, parkeerplaats winkelcentrum Hatert of in straten nabij het wijkcentrum



Bussen naar Wijkcentrum Hatert (zie bovenstaand kaartje; blauwe stip is de locatie)

Vanaf Centraal Station,

Lijn 6 richting Station Dukenburg, uitstappen halte Thorbeckestraat (22 minuten) achteringang Wijkcentrum

Lijn 8 richting Hatert, uitstappen halte Thorbeckestraat (24 minuten) achteringang Wijkcentrum Vanaf Station Dukenburg,

Lijn 6 richting Neerbosch Oost, uitstappen halte Van Couwenbergstraat (18 minuten)