

APRIL 2026



Nieuwsbrief

Parkinson Café | Regio Gorredijk en Drachten

Onderwerpen in deze nieuwsbrief:

- Nieuws vanuit het bestuur
- Verslag café Gorredijk 27 januari 2026
- RGM start weer in april 2026
- Stoel Tai Chi in Gorredijk
- Parkinson Cafe's, waar, wanneer en onderwerp

Nieuws vanuit het bestuur

Vacature

Wij zijn dringend op zoek
naar nieuwe
bestuursleden

Beste mensen,

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

Zoals in onze vorige nieuwsbrief al aangekondigd, kunnen wij niet zo vaak meer bijeenkomsten organiseren. Toch is het ons gelukt om voor een groot gedeelte de cafés in 2026 door te laten gaan. Omdat sommige sprekers niet anders konden komen dan op een bepaalde datum, hebben we wat moeten schuiven met de café 's.

Veel leesplezier en we kijken er naar uit om elkaar weer te zien in één van de cafés in Gorredijk of Drachten.

Een hartelijke groet vanuit het bestuur,

Johan, Didy en Margot

Verslag van 27 januari jl. café Gorredijk.

Menno Mulder vertelde tijdens deze bijeenkomst over zijn programma 60+ aan huis. Menno is een gecertificeerde trainer die bij mensen thuis komt om ze weer met oefeningen vitaal te maken. Dat vitaal worden kan wel eens een probleem zijn voor sommige ouderen. Soms heb je vervoer nodig, soms zie je er tegenop om je aan- en uit te kleden voor een bepaalde sportactiviteit en soms heb je gewoon een duwtje nodig om weer je dagelijkse bezigheden goed uit te kunnen voeren. Menno liet in zijn presentatie een paar mensen aan het woord die echt verbluffende resultaten hadden bereikt. Dit was mooi om te zien. Voor wie de presentatie heeft gemist en hier nog wat meer over wil weten, zijn telefoonnummer is 06-29350494.

RGM

In januari 2026 zou er gestart worden met de **RGM (Ronnie Gardiner Methode)**. Deze is toen niet door gegaan, maar op donderdag 23 april kunt u kennismaken met deze methode. Er is een gratis proefles op donderdag 30 april a.s. van 09:30 tot 10:30 uur. Locatie: Sunenz Drachten (Neibertilla)

RGM (De Ronnie Gardiner Methode) is een vrolijke, muzikale hersentraining die beweging, ritme en zintuigen combineert om de hersenen in topconditie te brengen. Deelnemers voeren met handen en voeten ritmische oefeningen uit op muziek, ondersteund door gekleurde symbolen.

Waarom deelnemers RGM geweldig vinden:

- **Verbetering van hersenfuncties:** Helpt bij het trainen van concentratie, geheugen, focus en motoriek.
- **Plezier staat voorop:** Het is een actieve en vrolijke groepsles, geen saaie therapie.
- **Multi-sensorisch:** Je gebruikt tegelijkertijd je gehoor, zicht, spraak en motoriek, wat zorgt voor nieuwe verbindingen in het brein.
- **Toegankelijk:** Geschikt voor jong en oud, zittend of staand, en aanpasbaar aan elk niveau.
- **Muziek op maat:** De oefeningen worden uitgevoerd op bekende, stimulerende ritmes.
- **Kortom:** RGM is "je brein in beweging zetten met een glimlach"

Aanmelden kan per mail hilletta@hotmail.com, telefoon 06-12427453

Maak kennis met Tai Chi Qigong!

Tai Chi Qigong is een ontspannende Chinese Bewegingsleer waarin je trage meditatieve bewegingen maakt. Deze manier van bewegen bevordert de gezondheid en ontspanning en gaat achteruitgang tegen. Je wordt bewust van lichaam en ademhaling. Tai Chi is toegankelijk voor iedereen.

Dag: Dinsdag, 7, 14 en 21 april 2026

Tijd: van 13:30-14:30 uur in De Draaier – Gorredijk, Stationsweg 76.

Kosten: 3 proeflessen voor € 15.

Een cursus van 8 lessen kost € 120.

Aanmelden bij Ellen Zwanenburg, tel. 06-20360328

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

- Op 28 april hebben wij een café in Drachten, mogelijk gaan we Parkinson TV kijken
- Op 26 mei komt Manouk Westra in Gorredijk een presentatie geven over valpreventie
- In juni willen we nog een activiteit organiseren, graag horen we suggesties
- Op 29 september komt Sonja Rieskes in Gorredijk ons iets vertellen over rouwverwerking
- Op 27 oktober is er in Drachten een creativiteitsworkshop; deze wordt door Christien Post van Heliotherapie gegeven
- Op 24 november komt ergotherapeut Lenie Stegink samen met een collega het boek "Ommetjes door het Parkinsonbrein" bespreken in Gorredijk
- Op 22 december houden we weer een eindejaarsbijeenkomst in Drachten; invulling moet nog worden gevonden.

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.