

Parkinson Café Amersfoort

**Wij nodigen u hartelijk uit voor het Parkinsoncafé van
woensdag, 14 februari 2024**

Het Parkinsoncafé is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson(isme), hun partners, familieleden en mantelzorgers. Regelmatig nodigen wij sprekers uit die een onderwerp behandelen waar iemand met Parkinson(isme) mee te maken heeft of mee te maken kan krijgen

Lotgenotencontact

In een ontspannen sfeer worden deze onderwerpen besproken. Naast het uitwisselen van informatie en ervaringen kunt u in het Parkinson Café ook contacten leggen met lotgenoten.

Data en tijden:

iedere tweede woensdag van de maand, (niet in juli en augustus)
bent u van harte welkom van
15.00 tot 17.00 uur (inloop 14.45 uur).

We vragen deelnemers een bijdrage voor koffie/thee van €3,00 pp en samen €5,00.

Graag contant betalen, wij hebben geen pin-apparaat.

Locatie:

De Kabouterhut
Barchman Wuytierslaan 202
3819 AC Amersfoort



Contact: Lenie van Denderen, tel.: 06-40895131

Met plezier kijken wij terug op ons eerste PC in 2024.

De studenten van de Hogeschool Utrecht stelden de door hen ontwikkelde OV app voor, die ze met onze hulp willen verbeteren en gemakkelijker te bedienen. Om dit te bereiken deden verschillende bezoekers mee bij het uitproberen van deze nieuwe app en gaven de studenten nog tips.

Tegelijkertijd werd een start gemaakt met de aangekondigde bingo.

In een gezellige sfeer werden de kaarten uitgedeeld en de nummers omgeroepen.

Een van medespelers had maar liefs 4 x Bingo en ging beladen met kleine cadeautjes huiswaarts. Nogmaals gefeliciteerd!

Wij hadden de indruk dat deze manier van invullen van een PC best wel gewaardeerd werd.

Wij herhalen onze oproep van december en wijzen op de mogelijkheid kopij voor de Nieuwsbrief aan ons te sturen. Wij zullen deze in de Nieuwsbrief opnemen.

Denk bij voorbeeld aan wetenswaardige ditjes en datjes, of artikeltjes, verhaaltjes, mededelingen, oproepen, etc. noem maar op.

Wilt u deze kopij sturen aan info@parkinsoncafeamersfoort.nl?

Voor ons PC van 14 februari hebben wij mevrouw Sylvia Ebbens-Wenting uitgenodigd.

Zij stelt zich voor op de volgende pagina.

Wij zien uw komst op 14 februari graag tegemoet.

Oproep: Een bezoeker van ons Parkinson Café woont in Baarn. Helaas heeft hij geen vervoer. Is er bij de bezoekers van ons PC iemand die in Baarn woont en die een meedrijdgelegenheid biedt?

Wilt u dit dan doorgeven aan info@parkinsoncafeamersfoort.nl of bij de volgende bijeenkomst.

Dag allemaal,

Mijn naam is Sylvia Ebbens-Wenting en ik woon met mijn gezin in Almere. Naast mijn werk als Projectleider bij Omwender werk ik als geregistreerd mindfulness trainer vanuit mijn eigen bedrijf Syl & Mind.

Na een carrière van 13 jaar in de Internationale Fashion & Retail ben ik mindfulness trainer geworden. Een serie van verschillende gebeurtenissen in zowel mijn professionele als privé leven, zorgde ervoor dat er bij mij een verschuiving kwam in de balans tussen werk en privé.

Uiteindelijk heeft dit geresulteerd in een andere levensstijl, waarbij ik op zoek moest gaan naar een meer duurzame manier van leven zodat ik meer kon gaan genieten. Deze manier heb ik uiteindelijk gevonden in o.a. meditatie & mindfulness. En deze ervaring wil ik natuurlijk graag meegeven aan alle deelnemers.

Ik ben spiritueel nieuwsgierig en zorg ervoor dat ik mij als mens en trainer altijd zal blijven ontwikkelen. De combinatie hiervan maakt mij een intuïtieve trainer die met beide voeten stevig op de grond staat.

De sessies die ik begeleid kenmerken zich door een zekere lichtheid en humor zonder de lastige emoties uit het oog te verliezen.

Ook besteed ik geregeld aandacht aan nieuwe inzichten uit de (neuro)wetenschap waarbij ik zal proberen deze inzichten op een praktische manier direct toe te passen in de oefeningen.

Wat kun je verwachten tijdens de sessie:

1. Ik licht toe hoe het stresssysteem werkt in ons brein en lichaam.
2. We gaan eenvoudige meditaties en opdrachten doen die je kunnen helpen om beter te herkennen wat stress met jouw lichaam, gedachten, emoties en gedrag doet
3. Er is ruimte voor het stellen van vragen op dit onderwerp of vragen of meditatie in algemeen

Ik kijk ernaar uit jullie te ontmoeten op 14 februari bij het Parkinson Café!

Hartelijke groeten

Sylvia