

Nieuwsbrief maart 2026

Voorwoord van de coördinator

Kent u deze nog: Tupperware party's. Op een avond ging je naar iemand toe. De kamer zat vol met vrouwen. Jong en oud door elkaar. Luisteren naar de mevrouw van Tupperware over doosjes, groot en klein; de was-emmer, drinkbekers en wat er al niet voorbijkwam.

Het mooiste onderdeel van de avond was dat er een schaal rondging met allerlei kleine artikelen. Kies er ééntje uit...

Daar kwam mijn paarse lapje vandaan. Een vierkant rubberen doekje van ongeveer 13 x 13 cm. Een veelzijdig lapje. Ik gebruikte dit vooral de laatste jaren om een potje jam te openen. Helaas is een jaar geleden het paarse lapje uit mijn dagelijkse leven verdwenen. Oud en niet meer te redden.

Toen merkte ik pas hoeveel ik dit paarse lapje gebruikte. Eigenlijk was mijn paarse lapje mijn eerste 'hulpmiddel'. Al in de vorige eeuw. En wat heb ik er een plezier van gehad!

Na een zoektocht via google is er een nieuw lapje, blauw en niet van Tupperware. Maar hij werkt net zo goed als het paarse lapje.

Een hulpmiddel is geen achteruitgang. Dit hulpmiddel geeft mij de vrijheid om weer zelf de potjes jam open te doen. Zo kan ik het weer zelf doen en dat voelt goed.

Hartelijke groet,

Joke Pullen

COLOFON:

Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg



De Parkinson Vereniging is dé belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-woorden>

Word lid voor slechts € 3,75 per maand.

Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	1
Inhoud	2
Wij herdenken	3
Kijk tip ParkinsonTV	4
Gespreksgroep Parkinson	4
Wereld Parkinson Dag 11 april 2026	6
Uit het café van 19 maart 2026	7
Uitnodiging en nieuwsbrief ontvangen via Parkinson Vereniging?	8
Retourtje Slagharen-Hardenberg	10
Agenda Parkinson Café Hardenberg	13
Parkinson TV	14
Copy voor de nieuwsbrief	14
Even Puzzelen	15
Algemene info	17



Wij herdenken



Wolter Wiersma
Geboren 16-04-1947
Overleden 05-01-2026



We wensen zijn vrouw Geke, kinderen en kleinkinderen veel sterkte toe.

*De mensen van voorbij
zij blijven met ons leven.
De mensen van voorbij
ze zijn met ons verweven
in liefde, in verhalen,
die wij zo graag herhalen,
in bloemengeuren, in een lied
dat opklinkt uit verdriet.*

Hanna Lam



Kijk Tip: ParkinsonTV



De uitzending was op vrijdag 27 maart 2026 om 16:00 uur.

Kijk Tip

Thema: Veranderende relaties & Parkinson

Heeft parkinson invloed op je relaties? Op welke manier? En hoe ga je om met deze veranderende relaties? In deze uitzending spreken we met een moeder en dochter die vertellen wat de diagnose parkinson heeft gedaan met hun relatie.

Nu te bekijken via Parkinson TV gemist

Via Parkinson Tv gemist kunt u deze aflevering terugkijken.

[Gemiste uitzendingen gemakkelijk terugkijken - ParkinsonTV](#)

Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2026: 30 april en

9 juli

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout,
Schoutenhof 27, Hardenberg

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28 r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999 gerritalie.hekman@gmail.com



PARKINSONISME HARDENBERG
CAFÉ NIEUWSBRIEF


Speciale
ontmoetingsdagen
Voor mensen zoals jij

Wereld Parkinson Dag '26



11 april 2026 / Burgers' Zoo, Arnhem
Meld je aan via:
www.parkinson-vereniging.nl



PARKINSONISME
VERENIGING

 Parkinson
Nederland

11 april: Wereld Parkinson Dag



De Wereld Parkinson Dag vindt altijd plaats op 11 april, de geboortedag van Sir James Parkinson.

Hij was een Britse arts die in 1817 een toen nog onbekende ziekte omschreef die later naar hem is vernoemd, de ziekte van Parkinson.

Een rood-witte tulp

De rood-witte tulp is het officiële, wereldwijde symbool voor de ziekte van Parkinson, wat staat voor hoop, verbondenheid en strijd tegen de aandoening.

In 1980 kweekte de Nederlandse tuinder J.W.S. van der Wereld, die zelf parkinson had, deze variant en vernoemde deze naar dr. James Parkinson.

Uit het café van 19 maart 2026

(door Joke)

Hand-out PowerPointpresentatie

Wilt u de hand-out van de PowerPointpresentatie van de bijeenkomsten ontvangen, mail dan naar: info@parkinsoncafehardenberg.nl. Dan ontvangt u deze per mail.

Tip: U kunt ook aangeven de ppp elke keer te willen ontvangen.


Op deze bijeenkomst waren **Suzan de Lange**, fysiotherapeut bij 'De Haere' en **Erik Schutte**, fysiotherapeut bij fysiotherapie Slagharen e.o. als spreker aanwezig. Suzan en Erik zijn aangesloten bij het ParkinsonNet.

Beide vertelden over beweging en Parkinson. Waarom is bewegen goed, hoeveel kun je op een dag bewegen. Er werden tips gegeven over enkele oefeningen.

En we werden aan het werk gezet Zo werd er 'getimed' om zo snel mogelijk 5 x uit de stoel op te staan met je handen gekruist voor je..

Na de pauze werd er kort gesproken over valpreventie. Er werd duidelijk voorgedaan hoe je zelf kunt proberen om na een val weer op te staan. Lekker praktisch. Ik heb het in de praktijk kunnen brengen, en ja het lukte om weer overeind te komen.

Enkele tips en weetjes uit de PowerPoint presentatie:



//////

Tips
5 simpele strategieën:

- Denk "**grote beweging**" in plaats van automatisch bewegen
- Gebruik **ritme** (muziek of tellen)
- **Blijf kracht trainen**
(spieren worden ook zwakker met Parkinson)
- **Combineer bewegen met plezier**
(dans, boksen, wandelen)
- Plan op **momenten dat medicatie optimaal werkt**



Mentale gezondheid

- Uit onderzoek is gebleken dat regelmatig bewegen een positieve invloed heeft op verschillende mentale functies:
 - Geheugen
 - Denken
 - Stemming
 - Aandacht

Uitnodiging en nieuwsbrief ontvangen via de Parkinson Vereniging.

Als u lid bent van de Parkinson vereniging kunt u dit artikel overslaan.

Toestemmingsformulier

Sinds een aantal maanden kunnen ook niet-leden zich bij de Parkinson vereniging laten registreren, waardoor ook de niet-leden de uitnodigingen en de nieuwsbrieven van het Parkinson Café Hardenberg ontvangen via de parkinson vereniging.

Mocht u hier gebruik van willen maken, dan wordt u gevraagd het toestemmingsformulier in te vullen. Dit i.v.m. de privacywet. Het toestemmingsformulier vindt u op blz. 9.

U wordt gevraagd bijgaande machtiging eenmalig te ondertekenen, zodat u via de Parkinson Vereniging op de hoogte kunt worden gebracht van de activiteiten van het Parkinson Café.

Dit formulier kunt inleveren tijdens de bijeenkomsten van Parkinson Café Hardenberg. U mag het formulier ook mailen naar info@parkinsoncafehardenberg.nl
Deze formulieren stuur ik dan gezamenlijk door naar de Parkinson Vereniging.

Voor alle duidelijkheid: ik blijf de uitnodiging en de nieuwsbrieven aan u mailen zoals u gewend bent. Mocht u geen mail meer willen ontvangen van Parkinson Café Hardenberg, stuur dan een mailtje naar info@parkinsoncafehardenberg.nl

Hartelijke groet, Joke Pullen.

Toestemmingsformulier Parkinson Café Hardenberg

Let op! Dit formulier hoeft u alleen in te vullen als u geen lid bent van de Parkinson Vereniging. Leden van de Parkinson Vereniging worden via de vereniging op de hoogte gehouden van de activiteiten van het Parkinson of Yoppers Café.

Vanaf 25 mei 2018 is de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) van toepassing. Elk Parkinson of Yoppers Café moet kunnen aantonen dat zij zich aan de wet houden.

Zo stelt de AVG strengere eisen aan het vragen van toestemming. Het Parkinson en Yoppers Café moet kunnen aantonen dat zij van u geldige toestemming heeft gekregen om uw persoonsgegevens te verwerken. Tevens heeft u het recht uw gegevens te allen tijde te laten verwijderen.

Uw gegevens worden alleen gebruikt voor verzending van periodieke nieuwsbrieven, informatie en uitnodigingen voor de bijeenkomsten en eventueel voor de bevestiging wanneer u zich voor een bijeenkomst heeft aangemeld van het Parkinson of Yoppers Café.

Door onderstaand formulier in te vullen geeft u toestemming om uw gegevens te registreren en u informatie toe te sturen.

Mocht u dit formulier op papier invullen, wilt u dit overhandigen aan een medewerker van het Parkinson of Yoppers Café?

Naam: M / V / X

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

o Ja, ik ga akkoord met het privacy beleid van de Parkinson Vereniging; ik geef de Parkinson Vereniging toestemming om mijn gegevens te registreren en om mij periodieke nieuwsbrieven, uitnodigingen en informatie toe te sturen aan het bovengenoemde e-mailadres. Ik weet dat ik mij te allen tijde kan afmelden door een e-mail retour te sturen met het onderwerp Afmelden

Retourtje Slagharen – Hardenberg

Slagharen 14-1-2026

Dag Joke,

Je vroeg mij hoe ik het alleen zijn ervaar, alleen zijn of alleen zijn met P, is wel een groot verschil Ja alleen is ook maar alleen.

Ik wil enkele gewone dagelijkse dingen aanhalen, misschien gewoon, maar toch met P, Als de oplettenheid afneemt, kom je soms voor verrassingen te staan.

Zoals ik in de nacht naar de wc moest , en toen zag ik de koelkast deur openstaan, ja zal misschien iemand zeggen, daar hoef je geen P voor te hebben.

Maar ik bemerk bij mezelf , dat ik extra op moet letten, is het gas kooktoestel uit, (is ook wel eens blijven branden zonder pan) en gelukkig overdag.

Daarom heb ik mij aangewend, om altijd te controleren, als ik naar bed ga, of als ik wegga, is het gas uit, koelkast dicht, houtkachel goed, alles dubbel check .

Ook spanningen wekken de tremor op, Soms ook, als ik geen spanning behoef te hebben, dan denk ik moet je je daar nu zo druk om maken, doe niet zo gek, zomaar een voorbeeldje;

Ik kreeg een maand of wat terug een geboorte kaartje van een neef in Canada, voor de kerst stuur ik dan een kaartje terug, eerst met het schrijven ging het al niet naar mijn zin, zinnen met elkaar verwisseld met nog af en toe een uitschieter van de balpen door de tremor, daarna op internet gezocht bij post.nl, voor de frankering, nou 2 kerst postzegels waren genoeg, maar laat ik het zekere voor het onzekere nemen, en ga naar het post agentschap , daar mijn kaart ingeleverd, en ook daar gelijk in de bus gedaan,

Thuis gekomen en gekeken op de kassabon, en daar staat 1,31 euro op, nou dat is volgens mij te weinig, teruggaan en de brief uit de brievenbus halen, dat gaat ook niet,

Zó eenvoudig iets geeft al zoveel spanning dat ik gewoon op de stoel zat te schudden. Al spreek ik me zelf toe, doe niet zo gek, maar de rust komt pas na uren.

Misschien als je samen ben heb je wat afleiding.

Een ander stress moment was vrijdag middag 2 januari, er werd gebeld van Isala of ik maandag morgen voor een slokdarm en maag onderzoek kon komen, want er was uitval, ik had nog geen afspraak, wel ergens in Januari, maar dan moet ik een rijder hebben, mijn dochter kon ik maar niet te pakken krijgen, ziekenhuis Isala heeft wel 3 of 4 keer gebeld, wel bleef die vrouw vriendelijk en begripvol, uit eindelijk is alles goed gekomen maar wat een stress je op zo'n moment heb, ja maandag is kort dag.

Nog wat over het alleen zijn, als ik op bed lig moet ik geregeld draaien, dan links om dan op de rug dan weer rechts om, en soms als je wakker wordt gaan benen en armen heen en weer, en niet zo zachtjes ook, als je dan samen in bed ligt, heb je groot kans dat je eega ook een klap krijgt, en dat zonder dat je het wil, dat is weer een voordeel van het alleen zijn.

Nou nou weer genoeg geklaagd voor deze keer, ik bedoel het niet als klagen hoor, maar het zijn dingen waar ik tegen aan loop, of waar ik met P mee te maken heb

Als je mij de vraag zou stellen, zou je met een ander willen ruilen? Dan zeg ik nee, want ik ben die ik altijd was, en die ik wezen zal, dat behoort bij mijn naam, nee geen ruiling met een ander, maar dat kan gelukkig ook niet.

Dag Joke hopelijk tot de volgende keer, ik heb nog meer te schrijven als je het niet erg vind. Hartelijke groet ook voor allen.

Bart

Ergens 2^e helft februari

Dag Bart,

Het heeft even geduurd, maar nu komt het stukje wat je al eerder schreef, aan bod. We mailden elkaar toen over 'alleen zijn'.

Soms is het lastig dat ik alleen woon, denk aan de vuilnis die ik moet wegbrengen. Heel af en toe vraag ik iemand om daarbij te helpen. Of die keer dat ik het oud papier van 2 maanden had verzameld...zoveel kleine doosjes.... Het was een berg die ik niet kon overzien. Gelukkig kwam daar de hulp aan. Samen met een vriendin was het zo klaar. Ik merk dat ik moeite heb met omdraaien, stapje zetten en weer draaien op de vierkante cm.

Er zijn dingen die ik, voor Parkinson op mijn pad kwam, op de automatische piloot deed. Zoals de lichten van de auto aan doen als ik ging autorijden, de voordeur op slot doen. Verder moest ik onthouden waar ik de auto had geparkeerd en waar ik langs liep op weg naar de winkel, zodat ik de terugweg kon vinden.

Rond de diagnose Parkinson (2013) merkte ik dat veel van de dingen die ik automatisch deed niet meer automatisch gaan. Ik moet er bewust bij nadenken. Bewust de deur op slot draaien, bewust de lamp uitdoen als ik naar bed ga. Het gebeurt regelmatig dat ik 's morgens uit de slaapkamer kom en het licht zie branden in de keuken. Dan ben ik er 's nachts een keer uit geweest, ben in de keuken geweest en heb het licht laten branden. Soms vraag ik me af hoeveel centen dat heeft gekost.

En de onzekerheid bij 'kleine gebeurtenissen'. Ik denk dat je, als je gebeld wordt voor het maken van een afspraak in het ziekenhuis, wordt overvallen door de ander. Ik denk dat ik moeite heb met het snelle schakelen in mijn hoofd. De assistente van de poli weet precies waar zij voor belt. Ik moet snel denken 'waar gaat die afspraak over' en 'wanneer is die afspraak'. Ik ga dan altijd mijn agenda zoeken en kan dan even rustig na denken waar zij voor belt.

En dan de onzekerheid: heb ik het goed genoteerd in mijn agenda? Gelukkig zijn er tegenwoordig MijnSaxenburgh, mijn MST en vele anderen waar ik kan teruglezen wanneer ik een afspraak heb. Dit kan al een stuk stress voorkomen.

Als je mij de vraag zou stellen of ik met een ander zou willen ruilen dan is mijn antwoord: nee!

Ik zou niet weten met wie ik zou willen ruilen. Parkinson is echt niet leuk en heel ingrijpend zijn, maar Parkinson heeft mij ook gebracht waar ik nu in mijn leven sta.

Ik zou het Parkinson Café Hardenberg niet willen missen! Vele jaren mag ik genieten van het werk dat ik voor het café doe. Het heeft mij voldoening gegeven (en nog...) Ik merk wel dat het niet gemakkelijker wordt. Maar als het effe kan, wil ik nog wel even doorgaan.

Bart, dit is wat ik nu te zeggen heb. Je schrijft dat je nog meer te schrijven hebt. Ik laat me graag verrassen door je. Ik zie je volgende mail graag binnenkomen.

Geniet van de zonnige dagen die er nu zijn. Ik ben zo blij met de zon en de krokusjes die weer bloeien. Heerlijk, die winter is vergangen...liedje uit de oude doos.

Joke

Wordt vervolgd...

Bart de Haaij, woont in Slagharen, diagnose P sinds 2020, bezoeker van Parkinson Café Hardenberg.

Joke Pullen, 58 jaar, woont in Hardenberg, diagnose P sinds 2013, coördinator Parkinson Café Hardenberg.

Wilt u reageren? Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl

Agenda:

Donderdag 21 mei 2026:



Thema: Visuele stoornissen bij de ziekte van Parkinson.

Spreker: Medewerkers van VISIO Hoogeveen

VISIO is een expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen, hier kan iedereen terecht met vragen over slechtziend of blind zijn. Visio is gespecialiseerd in diagnostiek en behandeling van visuele waarnemingsstoornissen en helpt mensen met visuele klachten door Parkinson een passend

antwoord te vinden op hun vragen. Meer info: [Visuele klachten bij Parkinson](#)

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomst 21 mei 2026 (i.v.m. de zaalindeling en de kopjes koffie):

Opgeven kan t/m dinsdag 19 mei 2026 via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, **06-14056171** (appen mag ook).

Aanmelden is zeer gewenst. Als het aantal bezoekers bekend is, kan de zaal daarop worden ingericht zodat er voor iedereen een plekje is.

Datum Parkinson Café 2026:

(Programma onder voorbehoud)

Donderdag 17 september 2026

Thema: Wat doet Parkinson met je en met je partner?

Spreker: Niels Farenhorst

Donderdag 19 november 2026

Thema: De behandeling van slaap-waakstoornissen bij de ziekte van Parkinson

Spreker: Toine Schoutens, Verpleegkundige werkzaam bij Propeaq

<https://www.propeaq.com/pages/parkinson>

Er wordt ingegaan op veelvoorkomende slaap- en waakproblemen bij Parkinson en de impact daarvan op het dagelijks functioneren. Naast algemene behandelopties besteedt hij specifiek aandacht aan de behandeling met een bril met blauw licht. Hij deelt praktische inzichten en toepasbare handvatten voor de praktijk



PARKINSON TV Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)

Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.

Agenda Parkinson TV 2026:

- Vrijdag 10 april om 16.00 uur: Wereld Parkinson Dag
- Vrijdag 29 mei om 16.00 uur: ParkinsonTV in beweging
- Vrijdag 26 juni om 16.00 uur: Zichtproblemen & Parkinson
- Vrijdag 25 september om 16.00 uur: Tremor & Parkinson
- Vrijdag 30 oktober om 16.00 uur: Lotgenotencontact & Parkinson
- Vrijdag 27 november om 16.00 uur: Mobiliteit & Parkinson
- Vrijdag 18 december om 16.00 uur: ParkinsonTV in beweging

Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?

Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op. Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 19 mei 2026. Het liefst in word document. Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl



1. Koppelwoord

Welk woord kun je op beide stippellijnen invullen?

auto....

....gebruiker

Puzzel
pagina

Deze puzzels komen uit de
scheurkalender Braintraining 2026.

Deze is uitgegeven door
Lantaarnpublishers

2. NDRLND

Welke Zeeuwse plaatsnaam staat hier?

Alle klinkers zijn weggelaten.

RNMDN

3. Hapklare brokken

Welk Nederlands tv-programma zie je hier??

Zet de fragmenten in de goede volgorde. Evt. spaties zijn
weggelaten.

AMS

AT

SES

TRA

De antwoorden vind u op
bladzijde 15 onderaan.

4. Nieuw Woord

Vul het ontbrekende woord in en maak een nieuw woord.

D + crème = fantasie

Heftan tattat

Zondag weer verjoarsvezeet
En iej wet wa hoo dat geet:

Herman hef zoo zeek ewes,
Graads mut ok weer oonder 't mes,

Trui heb ze alns vort enomen
Kloas is oet de tied ekomn,

Leida hef zonne pien in 't lief,
oo, dat aarme, aarme wief.

En hoe is 't dan noe met Bernard?
Heftan tattat! Heftan tattat!

Hee har völs te vol patat had
En doo heft 't dus an 't hart had.

Dat genöal, oo man oo man,
Doodzeek goa'j op 't hoes op an.

Door: Willem Wilmink

Antwoorden puzzel bladzijde:

1. Autoweg/weggebruiker. 2. Arnemuiden. 3. Sesamstraat. 4. D + room = droom

Algemene informatie:

Voor de partner/familie/mantelzorgers:

Waar kunt u als mantelzorgers voor hulp, informatie of begeleiding terecht?

Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorgers terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorgers zijn.



Gespreksgroep PARKINSON

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving. In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

BIJeenKOMSTEN & LOCATIE 2026 (eerste helft)

19 februari - 30 april - 9 juli

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg

Tijd: 13.30-15.00 uur

Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2026: 19 febr. – 30 april – 9 juli

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout, Schoutenhof 27, Hardenberg

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28

r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999

gerritalie.hekman@gmail.com

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

Voor naasten en
mantelzorgers
van iemand met
Parkinson

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp
Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 33 04 38 28
E r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Marieke Rensink, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 12 20 62 07
E m.rensinkhekman@carinova.nl

URL www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl
FB <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>

Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:
Ellen Hamhuis
T 06 - 12 02 97 83
info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl
www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:
Sandra Koning
06-51003180
s.koning@carinova.nl
info@mantelzorgnetwerkommen.nl
www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

Overige nuttige informatie:

Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige	06-20235145
Joke, ervaringsdeskundige	06-14056171
Alie, speciaal voor mantelzorgers	06-43452999



Parkinson boksen bij Praktijk Bewegingsvrij, hier werk je onder professionele begeleiding aan o.a. balans, motoriek, stabiliteit, kracht, soepelheid, reactievermogen, cognitieve functies, het verminderen van stress en depressie.

Voor wie: Iedereen met parkinson(isme)

Waar: Praktijk Bewegingsvrij

Adres: J.C Kellerlaan 22, 7772SG, Hardenberg

Telefoonnummer: 0638537832 mail:

info@bewegingsvrij.nl

Website: www.bewegingsvrij.nl

Dagen: Maandagochtend van 10.00 – 11.30

Donderdagochtend van 10.00 – 11.30

Zaterdagochtend van 9.30 – 11.00

(bij voldoende deelnemers)

Kosten: Voor 1 x per week €45,- per maand

Voor 2x per week €65,- per maand.

Let op, de kosten zijn per maand, niet per keer.

U mag altijd een keertje (gratis) mee komen doen, geef dit wel van tevoren bij ons aan zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.



Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente
Het Borsthuis
P.C. Borstlaan 10
7555 SH Hengelo
T 088 708 56 01

Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](https://www.mst.nl/punt-voor-parkinson-medisch-spectrum-twente)



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-208425.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



PARKINSONISME HARDENBERG
CAFÉ NIEUWSBRIEF



DE HOOFDZAAK

**HARDENBERG
DEDEMSVAART**



www.destuw.nl



Welkom bij De Hoofdzaak

*"Wij zien eerst de mens, uniek en betekenisvol.
Dan blijkt er veel mogelijk!"*

De Hoofdzaak is een plek in de buurt voor mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblemen of hun naasten. We zijn met vaste gezichten aanwezig op bepaalde dagdelen in Hardenberg en Dedemsvaart. Op die dagdelen is het mogelijk om binnen te lopen voor een praatje en informatie, ontmoeting of andere activiteiten. We sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de bezoeker.



De Hoofdzaak is een informatiepunt waar mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers ondersteund worden bij het dagelijks leven. Wij bieden een plek waar mensen zich thuis voelen en zichzelf kunnen zijn, onze insteek is daarom 'niets moet en alles mag'. Wij streven ernaar dat mensen met dementie zo lang mogelijk met ondersteuning van mantelzorgers, familie en vrienden zelfstandig kunnen functioneren en deel kunnen nemen aan de samenleving. We moedigen het benutten van de talenten van mensen aan. Een indicatie of een diagnose is niet nodig om deel te nemen.

De Hoofdzaak wil perspectief bieden en voorkomen dat mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers in een isolement belanden.

Wilt u graag meer weten of wilt u eerst eens in gesprek over de mogelijkheden, neem dan contact op met De Stuw via 0523 - 26 74 78 of info@destuw.nl.

Contact

Hardenberg

Noaber, De Brink 36
Dinsdag 10.00 - 12.00 uur
Donderdag 13:30 - 16:00 uur

Dedemsvaart

De Magnolia 108
Dinsdag 14.00-16.30 uur
Donderdag 14.00-16.30 uur