



# PARKINSONISME CAFÉ

## NIEUWSBRIEF

### Inleiding

Nadat we in juli 2021 weer met enthousiasme zijn gestart met onze bijeenkomsten, is het een teleurstelling dat we weer in een lockdown zitten en bijeenkomsten moeten schrappen. De geannuleerde bijeenkomst met de voorstelling van Hans Holtslag is verplaatst naar woensdag 11 mei 2022. We gaan er vanuit dat alles dan weer open is, zodat we ook een ruime hoeveelheid gasten kunnen toelaten. Verderop in deze nieuwsbrief ziet u een volledig overzicht van het programma voor dit jaar.

### Komt u nog aan bewegen toe?

Een aantal van u, die onder behandeling staan van een fysiotherapeut, komen één of twee keer per week toe aan oefeningen in een sportschool. Maar voor anderen is deze gesloten. Veel mensen die we spreken ervaren dat hun conditie soms fors achteruit is gegaan. We moedigen u aan daar zelf heel actief aan te blijven werken. Komt u aan een dagelijkse wandeling of fietstochtje toe?

Maar ook thuis moet u in beweging blijven, al zijn het maar oefeningen zittend op een stoel. Alles helpt. Efficiënt als we zijn brengen we twee/drie kopjes tegelijk naar de keuken. Twee/drie keer heen en weer lopen met één kopje geeft meer activiteit. De meesten van u hebben er tijd genoeg voor.

Ik heb het geluk dat ik een horloge heb, die mij elk uur waarschuwt dat ik moet bewegen. Ik zeg dan tegen het apparaat, dat ik dat zelf wel uitmaak, maar gelijk heeft het wel. Wellicht heeft u een klok, die elk vol uur een tingeltangel heeft. 's Nachts zijn dat ondingen, maar op de dag kan het u helpen. Het zou wat zijn. Elk vol uur komt Nederland massaal in beweging. Maar ik sla door. Ik ga naar beneden wat drinken te halen, want ik zit alweer een uur achter mijn computer.

Succes met bewegen.

### Programma 2022

**Woensdag 2 maart 2022 van 19.30-21.00 uur**

Lisette Mulder van Welzijn Barneveld, waar zij verantwoordelijk is voor het steunpunt mantelzorg. Zij

zal ons informeren over wat Welzijn Barneveld voor u kan betekenen en over allerlei praktische zaken waarvoor u kan komen te staan.

**Woensdag 11 mei 2022 van 19.30-21.00 uur**

De uitgestelde voorstelling van Hans Holtslag genaamd: "De P in".

Hans is eerder bij ons geweest met "Trillende Tranen", waarbij ernst en humor elkaar afwisselden.

**Woensdag 6 juli 2022 van 14.00-15.30 uur**

Zorgverleners van ParkinsonNet organiseren o.l.v. Sabrina Springveld een hulpmiddelenmarkt. Deze zou aanvankelijk vorig jaar in juli worden gehouden,



maar moest door Corina worden uitgesteld.

**Woensdag 14 september van 19.30-21.00 uur**

Dr. L.L. Verhoef, neuroloog van Ziekenhuis Gelderse Vallei, zal vertellen over haar ervaringen in de praktijk. We hebben een aantal aandachtspunten aangegeven, maar maakt u vooral ook van de gelegenheid gebruik om, liefst vooraf, onderwerpen aan te dragen.

**Woensdag 9 november van 19.30-21.00 uur**

Martha Huvenaars, parkinsonverpleegkundige expertisecentrum Radboud UNC. Een parkinsonverpleegkundig speelt een heel belangrijke rol, omdat

hij/zij hele praktische suggesties heeft, die het dagelijks functioneren vergemakkelijken. Zij zal u ook zoveel animeren met uw vragen te komen. En bovendien: delen wat u zelf hebt uitgevonden is voor anderen vaak ook nuttig.

### Community

We hebben er al eerder aandacht aan besteed: de Community-pagina van de website van de Parkinson Vereniging. Het kan geen kwaad u daar in deze periode van verminderde contacten nog eens op de te wijzen. Er is een openbaar deel, waarop ook niet-leden van de Parkinson Vereniging kunnen reageren op artikelen en vragen kunnen stellen.

Maar als u wil deelnemen aan de verschillende themakanalen en hierin in beslotenheid ervaringen wil uitwisselen met leden van de Parkinson Vereniging, dan is een lidmaatschap van de Vereniging noodzakelijk. Wellicht toch de moeite waard om even naar te kijken.

### Parkinson-App

Dit is een ander, zeer toegankelijk, communicatiemiddel, die je op je mobiele telefoon altijd bij je hebt. Maar deze is alleen toegankelijk voor leden van de Parkinson Vereniging. De app kan op de gebruikelijke manier worden gedownload van bijv. Apple-Store.

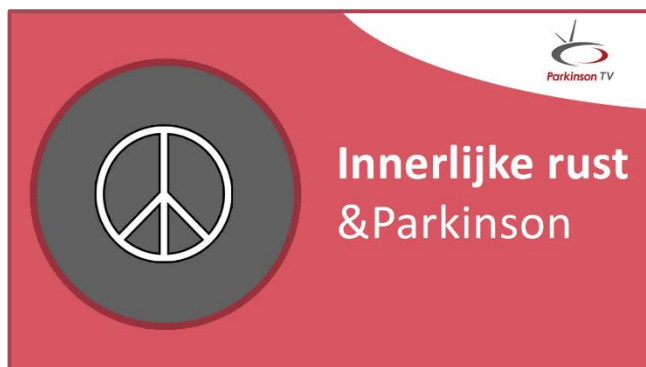
De vier hoofd-items zijn:

- Nieuws
- Cursussen en bijeenkomsten
- Blogs van ervaringsdeskundigen
- Vind een parkinson zorgverlener

Deze app is zeer de moeite waard. Het biedt hele actuele en interessante informatie.

### ParkinsonTV

U hoeft er de deur niet voor uit om de uitzendingen te kunnen bekijken van ParkinsonTV. De eerste uitzending van dit jaar is op 28 januari 2022 om 16.00 uur. De titel is: Innerlijke rust & Parkinson.



U vindt de uitzendingen en ook het volledige jaarprogramma op: [www.parkinsontv.nl](http://www.parkinsontv.nl) of via de website van de Parkinson Vereniging. Het is ook mogelijk om eerdere uitzendingen terug te kijken.

### Denkt u nog wel eens terug aan....

specifieke onderwerpen die in ons Café aan de orde zijn gekomen?

Zoals bijvoorbeeld aan Petronella Haga, die ons cognitieve bewegingsstrategieën (Mensendieck) aanleerde.



Eén van de opvallendste momenten die ik me herinner, was toen zij iedereen vroeg om op te staan, te ontspannen en vervolgens heel bewust het borstbeen figuurlijk vast te pakken en op te trekken. De hele zaal strekte zich op een natuurlijke manier en ervaren vrijer te kunnen ademen.

Ik denk daar regelmatig aan terug. Als ik aan het wandelen of fietsen ben, dan realiseer ik me opeens dat ik mijn kop laat hangen. Ik trek mijn borstbeen op en kijk weer bewust om mij heen. Ik geniet daarvan. Helaas dwalen mijn gedachten dan weer andere kanten op en ongemerkt zak ik weer in.

Mijn vrouw en ik zaten eens in een restaurant en waren op enig moment getuige van het vertrek van een oude vrouw met haar 40/50-jarige zoon. De hele weg naar de uitgang kreeg de moeder bits te horen dat zij rechtop moest lopen. Het arme mens kon het echter niet meer. Zelfs liefdevolle aanmoedigen zouden haar niet hebben geholpen. Daar komen meerdere van ons voor te staan. Maar waarom niet proberen dat moment zolang mogelijk uit te stellen? Dus denk aan Petronella, trek dat borstbeen op en kijk de wereld in.