



PARKINSONISME CAFÉ

NIEUWSBRIEF

Inleiding

De derde Café-avond van 2022 staat in het teken van amusement. Acteur Hans Holtslag - Troubadour van het optimisme - speelt de solovoorstelling 'Gekke Geit'.



Hans is op 8 mei 2019 voor het eerst te gast geweest in ons Café met zijn toenmalige voorstelling "Tuitende Tranen".

Die mooie ervaring was voor ons aanleiding om hem nogmaals uit te nodigen om een voorstelling te komen geven. Hans heeft al jaren de ziekte van Parkinson. Hij heeft een DBS-operatie ondergaan en daar heeft hij veel baat bij. Hij stelt dat hij dankzij de DBS zijn kleinkinderen nog op de arm kan nemen. Ook heeft hij een medicijnpompe die medicatie rechtstreeks in zijn darmen aflevert.

Hans is een bijzonder mens met een indrukwekkende, mooie en ook aangrijpende voorstelling, die hij met grapjes tussendoor luchtig weet te houden.

De opkomst is met ca. 30 man enigszins beperkt; een nasleep van de Corona-maatregelen. Die zijn net weer opgeheven, maar daardoor is de publiciteit voor deze avond minder groot geweest dan gebruikelijk.

We zijn blij weer een aantal nieuwe belangstellenden te mogen verwelkomen.

Impressie voorstelling Hans Holtslag

De rode draad in deze voorstelling is "Lachen om je eigen gekkigheid". Hans vertelt met gedichten, liedjes en conference over zijn ervaringen met Parkinson en hoe hij ermee leeft, van dag tot dag. Hij heeft een boekje uitgebracht met gedichten over deze emoties. Het heet "Boeien" en het is na de voorstelling te koop.

Hans schuwt het persoonlijke verhaal niet; hij vertelt dat zijn moeder aan Corona is overleden en dat zij flink kon mekkeren, in de zin van ontevreden zijn en klagen. Totdat ze op een dag niet meer mekkerde. Dat was ongebruikelijk. Een week later was ze overleden. Zij kon niet zo goed lachen om zichzelf, kon slecht opnieuw beginnen. Het inspireerde Hans tot een mooi lied "Terug naar de bron", waarin Hans bezingt hoe mooi het zou zijn om terug te kunnen keren in de baarmoeder, zonder Parkinson in zijn geval,



en opnieuw te beginnen.

Hans vertelt over zijn Freeze momenten en dat het ook bij Darters voorkomt: "Darteritis", veroorzaakt door een angstblokkade. Hij vertelt hoe hij door

Parkinson voortdurend alert moet zijn en bewust moet nadenken zijn volgende beweging. En hoe vermoeiend dat is. Ter illustratie vraagt hij twee mensen zonder Parkinson uit het publiek om een oefening te doen. Ze brengen het er goed vanaf, maar



het valt niet mee!

Dan leest hij een verhaal voor met de titel: "Maak me wakker wanneer het over is", met als thema: 'Ik was mezelf kwijt'. Na afloop verklaart hij dat het de tekst is van het lied "Wake me up when it's all over" van Avicii; laat dit lied horen en vraagt de zaal om mee te klappen op de bovenbenen. Heel vermakelijk.

Zo neemt Hans ons verder mee in zijn voorstelling van tweemaal drie kwartier, gevuld met zijn persoonlijke ervaringen met Parkinson en afgewisseld met liedjes en belangwekkende uitspraken, zoals: Maak een werkwoord van je activiteit: Niet zeggen "dat vraagt om organisatie" maar zeg organiseren"; dat zet aan tot actie!

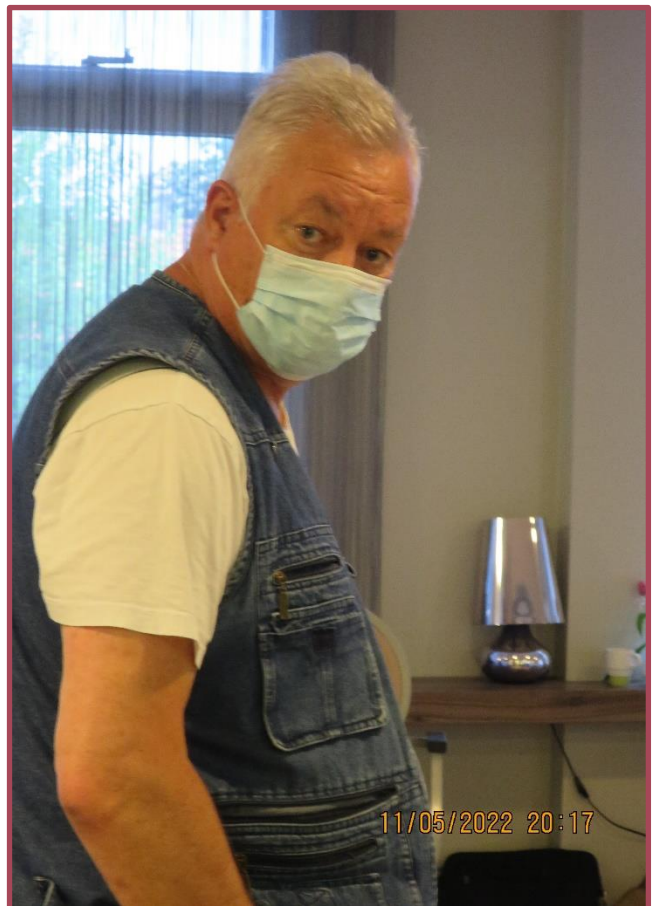
En "Doe wat je wilt doen" met als voorbeeld zijn geweldige ervaring met paragliden in Turkije, boksen en dansen. Het gaat erom, zegt Hans, dat je jezelf zoveel mogelijk intact houdt. Dat streven vertaalt hij in het lied "Dansen met Parkinson": "Schat, ik wil met jou dansen. Op de wijs van "Nothing else matters". Gevolgd door het lied "Ik ben vandaag zo vrolijk", dat hij zingt met een mondkapje voor, maar met veel beweging met de boodschap: het gaat bij communicatie en contact vooral om lichaamstaal.

In de pauze worden koffie, thee en diverse lekkernijen geserveerd door onze gastvrouwen. Zij worden geholpen door twee dames van ParkinsonNet: Fysiotherapeut Annejet Laseur en Diëtiste Sandra van Loenen. Elke Café avond zijn er medewerkers van ParkinsonNet aanwezig om uw vragen te beantwoorden.

Hans vervolgt zijn voorstelling met een oproep om assertief te zijn als je Parkinson hebt. Vraag bijvoorbeeld om hulp bij de kassa en iedereen helpt. Doe je dat niet, dan krijg je geen hulp. Het gaat volgens

hem om ont-moeten. Je moet niks, je ont-moet jezelf en vraagt hulp. Daarna snijdt hij met zijn gedicht "Verdwijnen in de mist" kort dementie bij Parkinson aan. "In het parelende gras, waar ik steeds met je was, zeg ik: liefste, ik hou zo van jou".

Hij vertelt over zijn liefde voor de acteur Robin Williams die zo geweldig kon ontroeren. Hij speelde Peter Pan en ook een glansrol in de film Patsy Adams, de oervader van de Cliniclowns. En over zijn eigen lessen als acteur: Overal ja tegen zeggen. Bijvoorbeeld: spontaan huilen (denk aan iets dat je vroeger raakte). Als je dat leert kan je meer aan. Je overwint je angst. Hij zingt er een lied over op de wijs "Stairway to Heaven": 'Ik waag de sprong in het diepe en ik word een ander type'. Hij komt terug op zijn geweldige ervaring met paragliden in Turkije en verwoordt dit met een paar korte gedichtjes. Uit "Fonkelconfetti": "Ik ga mijn hersencellen even bellen en vragen naar mijn celtegoed; dan weet ik zeker: Ik heb nog overvloed."



Hans besluit zijn optreden met een eigen tekst op het bekende lied van Ramses Shaffy, waarbij wij worden uitgenodigd het refrein mee te zingen: "Zing-Vecht-Huil-Bid-Lach-Werk en Bewonder" en ontvangt een welgemeend en luid applaus. Er wordt

nog gezellig nagepraat, waarbij het bundeltje "Boeien" met teksten, oneliners en foto's van Hans goede aftrek vindt.



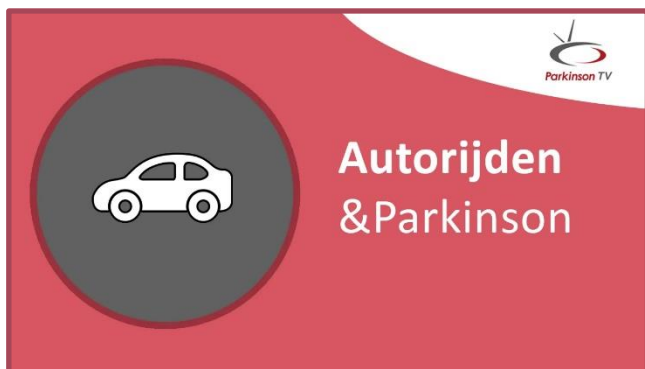
Afsluiting

We kijken terug op een leuke avond met toch een beladen thematiek over het hebben van Parkinson en toch kunnen lachen om je eigen gekkigheid. Dat is de kracht van Hans Holtslag. We hopen hem in de toekomst nog eens te kunnen ontvangen met een nieuwe voorstelling.

We zien u graag weer terug in ons Café op 6 juli tussen 13.30 en 15.00 uur, wanneer wij een middag organiseren met een "hulpmiddelenmarkt", waarin diverse aanbieders hun mogelijkheden tonen. Marius Alkema.

ParkinsonTV

De volgende aflevering van ParkinsonTV is op 24 juni 2022 om 16.00 uur. Het gaat dit keer over Autorijden & Parkinson. Op het moment van dit schrijven was er niet meer bekend over de inhoud.



Woensdag 6 juli 2022 van 13.30-15.00 uur

Medewerkers van ParkinsonNet organiseren voor ons een hulpmiddelenmarkt. Deze bijeenkomst is in tegenstelling tot wat gebruikelijk is 's middags. In

verband met de aanvoer van materiaal hebben we voor deze gelegenheid een gedeelte van de zaal bij de hoofdingang afgehuurd. Over het hoe en wat krijgt u nog nader bericht.

Met dank aan:

Hans Holtslag voor voorstelling.
Welzijn Barneveld, Medifit Barneveld.
Wijnwinkel Barneveld voor de wijn.
ParkinsonNet: Annejet Laseur en Sandra van Loenen.
De vrijwilligers: Ine Vos, Marijke van der Berg, Frits Poot, Martin Jochemsen en mensen uit de zaal.

Denkt u nog wel eens terug aan....

de Bokstraining voor mensen met Parkinson? Ik weet nog wel dat wij het heel spannend vonden of het onderwerp wel zou aanslaan. De bijeenkomst daarvoor met de cursus Dance for Health hebben we immers moeten annuleren, omdat er geen belangstelling voor was.



Maar de opkomst was goed en dankzij de inspirerende leiding van Heleen Berghout, fysiotherapeut FysioAlign deed de zaal voor zover mogelijk actief mee. Wat zeker meehielp was het enthousiaste van Kees Elings. Hij bokst al jaren en vertelde op een bevlogen manier over de invloed van veel bewegen en boksen op zijn leven.

Er kwamen overigens geen bokshandschoenen aan te pas. Jammer wellicht. Niet dat ik graag iemand op zijn neus zou willen slaan, maar tegenwoordig slaat men op dikke, vlakke handschoenen of boksballen. Maar de oefeningen waren leuk om te doen en je kon de arbeid ook echt "voelen".

Het is wel iets dat je in clubverband moet doen. Er zullen best meerdere fysiotherapie praktijken zijn, die het aanbieden. FysioAlign zit overigens in Ede. En ik weet dat er meerderen uit onze kring zijn die het doen en met veel plezier. Als we daar iets aan hebben bijgedragen, dan is dat mooi. Roy Möhlmann.