

Nieuwsbrief



Parkinson Café | Regio Gorredijk en Drachten



*Wij wensen u een gelukkig
2025 toe!!*



Agenda 2025

Parkinson café in Drachten en Gorredijk

In het Parkinson café ontmoeten lotgenoten en hun partners elkaar en gaan samen in gesprek over de ziekte van Parkinson(isme) met als doel het leven met Parkinson(isme) dragelijker te maken. We streven ernaar om in elk cafe een inspirerende gastspreker uit te nodigen. Elke keer met een ander thema. Zie de agenda voor de komende 3 maanden. Heeft u ook een idee? Wij horen dat graag!

Het Parkinson café vindt plaats op iedere laatste dinsdag van de maand afwisselend in Drachten en Gorredijk.

Voor vragen kunt u contact opnemen met Ingrid Dijkstra
Email: info@sunenz.nl

Woensdag 15 januari maak kennis met Yoga

Dinsdag 28 januari Parkinson café in Drachten in het Sûncafé, thema is Walk in The park.

Vrijdag 31 januari proefles RGM in Sûnenz

Dinsdag 25 februari Parkinson café in Gorredijk - De Draaier, thema is veilig in het verkeer door veilig verkeer Nederland.

Dinsdag 25 maart Parkinson café in Drachten in het Sûn cafe, thema is Tai Chi

Dinsdag 29 april Parkinson cafe in Gorredijk - De Draaier. Het thema is Parkinson en seksualiteit

Dinsdag 27 mei Parkinson cafe in Drachten - Suncafe. Het thema is: orthostatische hypotensie

In juni is er weer een boottocht

Wat een prachtige avond!

Op zaterdag 30 november vond een unieke en inspirerende voorstelling van Dans op recept plaats in de schouwburg De Lawei in Drachten. De dansers deelden hun verhalen en gaven een inkijkje in hun wekelijkse danslessen.

Het was een groot succes en iedereen heeft er volop van genoten.

Ook meedoen? Elke woensdag van 10.00-11.00 uur is er dans op recept in Sûnenz Drachten aanmelden kan bij: be.trust@live.nl

In Rispinge Drachten op maandag van 15.00-16.00 uur aanmelden kan via: receptie-rispinge@zuidoostzorg.nl

In de Miente in Gorredijk elke woensdag van 10.30-11.30 uur. Aanmelden kan via j.dekoning@zuidoostzorg.nl

In de Lijte in Ureterp elke donderdag van 14.40-15.30 uur. Aanmelden kan via j.dekoning@zuidoostzorg.nl



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, ademhaling en bewustzijn. Tai Chi is toegankelijk voor iedereen.

Dag: Iedere woensdag Tijd: van 15.30 tot 16.30 uur | 16.45 tot 17.45 uur

Locatie: Sûnenz | Drachten Burg. Wuiteweg 140 (Neibertilla)

Kosten: €45,- per maand (tussentijds opzegbaar)

Vragen of aanmelden?

Ellen Zwanenburg | tel: 06 - 203 603 28 Mail: info@yuchitao.nl

Maak kennis met Yoga

In januari 2025 start er een nieuwe reeks van acht yogalessen in Sûnenz Drachten. De wekelijkse lessen zijn bedoeld als kennismaking met yoga.

De rustige bewegingen en ademhalingsoefeningen helpen om te ontspannen. Daarnaast kan Yoga bijdragen aan soepele spieren en een verbetering van balans en coördinatie.

Wanneer: woensdag 15 januari - 14.15 uur

Waar: Sûnenz Drachten

Kosten 8 lessen: €100,- per persoon

Meer informatie of aanmelden? Mail of bel naar Willeke Zeilstra

tel: 06-18514115

mail: willeke.zeilstra@live.nl

Bent u al lid?

De Parkinson Cafés zijn een initiatief van de Parkinson Vereniging.

Met het lidmaatschap worden activiteiten voor mensen met de ziekte van Parkinson(ismen) mogelijk gemaakt. Samen staan we sterker!

Breng een nieuw lid aan en draag hiermee een steentje bij!



RGM gaat van start!

In het najaar van 2024 hadden we een gastspreker die uitleg gaf over de RGM methode. Uit die groep was veel enthousiasme en is Sûnenz gevraagd of er ook een groep kan starten. Susanne Horrevoets is hier mee aan de slag gegaan en tot onze vreugde gaan ze in februari starten met de Ronnie Gardiner Methode (RGM). Hilletta Knol is bereid gevonden om deze lessen te verzorgen.

Op Vrijdag 31 januari is een gratis proefles van 14.00u-15.00u
Het programma van 8 weken start op vrijdag 7 februari van 14.00u tot 15.00u
Kosten voor de 8 lessen is €60,-
Locatie: Sûnenz Drachten (Neibertilla)
RGM is een combinatie van muziek, bewegen en cognitieve uitdaging.
Deelnemers kunnen zitten of staan en doen oefeningen aan de hand van kleuren en symbolen. De methode is zeer geschikt voor o.a. Parkinson, CVA, NAH, MS en dementie.
Inmiddels heeft u een uitgebreide mail ontvangen met informatie over RGM.

Eindejaarsbijeenkomst

In onze laatste bijeenkomst van 2024 hebben we een gezellig samenzijn gehad. Gastspreker Eline van der Veen heeft verteld over de effecten van muziek op het brein, ook hier kwam de RGM methode weer te sprake en hebben we nog even met elkaar geoefend. Daarna konden we genieten van mooie kerstliederen op accordeon van drie dames. Met lekkere hapjes en een drankje hebben we het jaar afgesloten. We hopen dat we ook in het nieuwe jaar elkaar vaak mogen treffen en veel lol en plezier kunnen hebben maar ook veel kunnen uitwisselen met elkaar. Wij proberen een gevarieerd programma aan te bieden met uiteenlopende onderwerpen. Is er een onderwerp waar u graag meer over wil weten, laat ons het dan weten. Dan kunnen we kijken of we dat kunnen realiseren.

Parkinson café in Buitenpost

Rick Weggen liet ons weten dat er een initiatiefgroep is in Buitenpost, deze groep is bezig om weer een Parkinson cafe op te starten in Buitenpost. Op woensdag 26 februari staat een openingbijeenkomst gepland. Zodra we meer informatie hebben dan dan sturen wij u een mail daarover.

vacature

Wij zoeken versterking in het bestuur. Bent u degene of kent u iemand? Neem dan contact met ons op!

Themagroep, 5 bijeenkomsten voor naasten van mensen met Parkinson(isme) in Eastermar

Als uw partner of naaste de diagnose Parkinson(isme) krijgt, verandert er ook voor u heel veel. Herkenbaar is voor velen het gevoel dat je leven op z'n kop staat, en je toekomst gaat veranderen. Er zullen veel vragen opkomen, evenals emoties als angst, verdriet en onzekerheid.

Veel naasten merken dat er meer aandacht is voor de persoon met Parkinson dan voor de partner of naasten. Voor ons is het duidelijk dat ook de naaste steun en aandacht, hard nodig heeft. Daarom bieden wij nu de mogelijkheid om in te schrijven voor een themagroep, die 5 keer (in dezelfde samenstelling) bijeenkomt. Elke bijeenkomst staat er een ander thema centraal. Door als groep vaker bijeen te komen, leer je elkaar beter kennen en kun je elkaar beter tot steun zijn.

In de bijeenkomsten staat 'leren van elkaar' op de voorgrond, en niet kennisoverdracht. De begeleiding van deze serie bijeenkomsten is in handen van twee ervaren begeleiders.

Onderwerpen en vragen die tijdens de bijeenkomsten aan bod komen zijn:

- De lichamelijke gevolgen van Parkinson.
- De psychische gevolgen van Parkinson.
- De veranderende relatie met mogelijke gevolgen voor jezelf als naaste
- De emoties, rouw en verlies. Het rouwproces begint al bij de diagnose.
- Hoe kan ik hulp vragen en aannemen? Hoe kan ik grenzen stellen en goed voor mezelf zorgen?

De bijeenkomsten zijn op vrijdagmiddag van 13:30 uur tot uiterlijk 16:00 uur.

- 31 januari 2025
- 28 maart 2025
- 23 mei 2025
- 12 september 2025
- 14 november 2025

Locatie:

- Eastermar (adres is te vinden op de website)

Kosten bedragen € 120,00

Leden, of naasten van leden van de Parkinson vereniging betalen 60 euro, Mocht u mee willen doen, maar de prijs is een probleem, stuur dan een mail naar coby@parkinson-vereniging.nl.

Aanmelden kan via Parkinson vereniging - Parkinson academie