



AUTO- RIJDEN en PARKINSON

Reken op lange procedure verlengen rijbewijs

't Zijn niet echt opwekkende verhalen, die het antwoord moeten geven op de vraag hoe het nou zit met (verlenging van) je rijbewijs als je Parkinson hebt. Het CBR heeft een grote administratieve achterstand, keuringsartsen zijn er onvoldoende of hebben geen tijd, Er moest zelfs tot op Europees niveau wetgeving aan te pas komen, die er in moest voorzien dat (tot één jaar daarna) het rijbewijs geldig zou blijven na de verloopdatum!

Ik ga hier niet in op alle aspecten van de relatie tussen (auto-) rijden en Parkinson. Zowel het CBR als de Parkinson Vereniging hebben de daarvoor geldende regels allemaal keurig op een rijtje op hun website, dan wel in een folder.

Wél kan ik verhalen, hoe het mij verging rond het verlopen in juli 2020 van mijn rijbewijs. Vanwege alle rampverhalen ben ik



vroegtijdig de procedure begonnen: begin december 2019 leverde ik de gezondheidsverklaring bij het CBR in; ruim een half jaar later verwees het CBR me naar een keuringsarts, waar ik á raison van € 90 al snel terecht kon. In juni 2020 ontvangt het CBR de rapporten (ja, bij elkaar een heel boekwerk) en was het wachten op de volgende stap.

Stiekem hoopte ik uiteraard dat het positieve rapport van de keurend arts overtuigend genoeg zou zijn voor verlenging.

Maar nee hoor, 4 maanden later komt de uitnodiging voor een afspraak met een neuroloog van het CBR. En eerlijk is eerlijk: binnen een week na die keuring kreeg ik het verzoek een rijtest in te plannen.

Dat wordt 28 december in Leusden: u bent dus gewaarschuwd!!

Henk

Een andere kerst....

Lieve lezers van deze nieuwsbrief,

Natuurlijk, iedereen heeft een andere manier van viering en beleving van kerst. Maar dit jaar wordt wat normaal in veel gezinnen als familietraditie wordt ervaren overschaduwed door Corona en de anti-pandemie-maatregelen van de overheid. En die voorschriften zijn terecht, willen we niet allemaal dat Covid-19 de wereld uit geholpen wordt? (te beginnen injuist)

Gelukkig gloort er licht aan het einde van de tunnel waarin we ons al 9 maanden bevinden: het vaccin komt eraan! Maar het kan eerst ook het licht van kerst zijn, het feest van het licht, maar net hoe we dat religieus en/of gewoontegetrouw, noem het traditie inrichten en beleven.,

O ja, wij zijn niet zo'n kleine benieuwd: maar als u daar zin in heeft, schrijf uw beleving van deze kerst eens op om met ons, de lezers van deze nieuwsbrief, te delen!

Reacties en bijdragen:
info@parkinsoncafeamersfoort.nl

Zomervakantie aan zee, ofwel de idylle van een onbezorgd bestaan ofwel het snelle verloop van de tijd.

Een bijdrage van Martin Heidemann

De zomervakantie.

“Wist iemand wel wat een enorm geluk dat betekende?

6 weken vakantie. Een periode, waarvan het begin noch het einde waren te overzien. En om te praten over het einde van de vakantie zou ronduit schandalig zijn.

Onbegrijpelijk de docent die tegen het einde van de les zei: hierop zullen we dan na de vakantie nog wel op terugkomen. Kennelijk leek hij zich daarop ook nog te verheugen, deze onbegrijpelijke idioot. Na de vakantie, de gedachte alleen al.”

En dan begint de eerste van de 28 vakantiedagen die eerst nog een eeuwigheid lijken te zijn, en die - als de eerste dagen voorbij zijn, zo snel verlopen.

“En 4 weken zijn voorbij en je maakt je zelf wijs dat er nu nog

een tijd komt zo lang als de kerstvakantie. Maar die redenering gaat niet op en biedt een bedrieglijke troost, want als de helft van de vakantieperiode eenmaal is bereikt, dan gaat het bergafwaarts en tegen het einde zo verschrikkelijk snel dat je aan ieder uur zou willen vastklampen om deze niet voorbij te laten gaan, en de zeelucht langzamer in -uit te ademen om het geluk niet node-loos/onachtzaam te verkwisten”.

Aldus Thomas Mann in zijn roman Buddenbrooks *) (in mijn wel zeer vrije vertaling)./.

In feite geeft dit beeld een metafoor voor ons hele leven.

Ons leven lijkt eindeloos zo lang als je jong bent - overtuigd dat jou niets kan overkomen.

Maar zo tegen het bereiken van de pensioenleeftijd (voor sommigen eerder al, anderen nooit) is

Nieuwsbrief Parkinson-Café Amersfoort

toch de algemene stemming; “is this all there is” Maar : terugkijkend: Het verleden is mooi geweest, veel gedaan, alle belangrijke beslissingen zijn genomen (baan, huis, huwelijk, scheiding, 2^e huwelijk etc. etc. etc).

M.a.w: kijken we naar het verleden tot een bepaalde leeftijd dan is er veel gebeurd,

De toekomst brengt minder ingrijpende besluiten. Bovendien: we hebben alles al een keer meegemaakt. Als je dan op je leven terugkijkt, dan geeft deze periode meer een vlakke tijdsbeleving en lijkt het allemaal erg snel gegaan.

(Zie voor meer verklaringen Douwe Draaisma: “Waarom het leven sneller gaat als men ouder wordt” / EAN 9789065541000).

*) uitg. de Arbeiderspers EAN: 9789029524377



Universiteit Utrecht

Universiteit van Utrecht zoekt kandidaten voor onderzoek naar pijnbestrijding (Larissa Meijer)

Voor nieuw wetenschappelijk onderzoek naar chronische pijn bij Parkinson patiënten zijn wij op zoek naar deelnemers, die voor ten minste de afgelopen 3 maanden pijnklachten ervaren. Binnen het onderzoek zullen wij kijken of een specifiek type aanraking zorgt voor pijnvermindering.

Het onderzoek duurt drie weken, dit zal bij u thuis plaatsvinden. Uw partner of mantelzorgers zal u de aanraking geven. Voorafgaand hebben u en uw partner/mantelzorgers eenmalig een afspraak met de onderzoeker waarbij u uitleg krijgt over de procedure. Daarnaast zal er gedurende het onderzoek tweemaal een videobel afspraak zijn

Heeft u interesse en/of wilt u meer informatie? U kunt vrijblijvend contact opnemen met:

Larissa Meijer

Emailadres : l.l.meijer@uu.nl

U kunt zich tevens aanmelden via <https://www.parkinsonnext.nl/verminderenvanpijn/>

Arjen van der Lugt draagt het stokje over....

In gesprek met zijn opvolger

47 jaar is Arjen van der Lugt als in 2005 Parkinson zijn leven op de kop zet en een paar jaar later in 2013 een einde maakt aan een veelbelovende baan. Hij is niet geheel vrij van emotie als hij over die periode vertelt.

Hij ervaart hoe Parkinson zich ontwikkelt en steeds meer invloed krijgt op alle facetten, die het leven leefbaar maken. Werk, vrijetijdsbesteding, vakantie, motoriek, je relatie het gezin, etc. Arjen probeert een deel van zijn tijd te vullen met vrijwilligerswerk.

In die jaren is Arjen een trouwe bezoeker van het Parkinson Café geworden.

Als in 2017 de Parkinson Vereniging (PV) een verandering doorvoert, waarbij het Parkinson Café, méér dan daarvoor het geval was, onderdeel wordt van die PV toont Arjen interesse daaraan mee te werken. (De eigen kas van het café vervalt of liever ge-

zegd wordt dan ook centraal vanuit Bunnik beheerd).

Als vervolgens de toenmalige penningmeester verhuist en een vacature ontstaat stelt Arjen zich beschikbaar



om die vrijwilligersfunctie over te nemen. Zijn doelstelling is het financiële beheer conform de wensen van de PV zo snel als mogelijk in te voeren en het dan zittende team daarvoor enthousiast te maken.

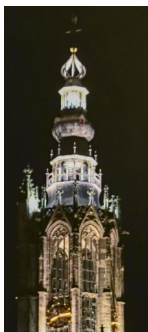
Ruim 3 jaar is Arjen als deel van het team betrokken geweest bij het Café.

Het werk in het team is gevarieerd en de leden zijn allemaal betrokken en gedreven zegt hij tijdens ons gesprek.

De waarde van het café zit 'm voor hem vooral in de ontmoeting van gelijkgestemden. Hij betreurt dan ook de sluiting wegens Corona. Maar heeft er ook alle begrip voor: Je moet er immers niet aan denken, dat zo'n kwetsbare groep een besmettingshaard wordt!

Afgelopen augustus heeft Arjen zijn functie overgedragen aan ondergetekende. Als vrijwilligersteam hebben we nog niet de gelegenheid gehad, maar het afscheid komt wel ná Corona, als het café weer draait, hopelijk is dat heel spoedig!

Henk van de Streek



De redactie wenst u een liefdevolle kerst en een spoedig onbelemmerd weerzien in 2021

Dans wat je kan

*** Saskia van der Kreke ***

Bezoekers van de op 11 maart gehouden bijeenkomst van ons café zullen zich haar nog herinneren: **Saskia van der Kreke** kreeg ook bij ons de voetjes van de vloer..



Dat bewegen goed is voor mensen met Parkinson is algemeen bekend. Dansen geeft net dat beetje extra om even alles om je heen te vergeten, waardoor je nieuwe energie krijgt. Daarnaast heeft het een positief effect op de mobiliteit, fijne motoriek, de balans, de mentale staat en natuurlijk ook op het sociale vlak.

Dit allemaal op verschillende soorten muziek en vanuit de stoel. Iedereen kan dus meedoen op zijn manier en je hoeft geen danservaring te hebben.

Ik ben **Saskia van der Kreke**, een klassiek dansdocent. Ik heb mij gespecialiseerd in deze vorm van dans omdat ik zag wat muziek en dans bij mijn aan MS lijdende broer deed. Dans en muziek bleek meer te zijn dan een medicijn.



Sinds 3 jaar geef ik deze lessen en zie elke les mooie wondertjes gebeuren. Vooral in deze verwarrende tijd van Corona, waarbij veel mensen noodgedwongen thuis zitten, ben ik dankbaar dat ik de mensen deze vorm van ontspanning kan bieden.

Want bewegen is heel belangrijk. Neuroloog Erik Scherder promoot het bewegen en ontspannen middels dans als goed voor lichaam en geest.

In de Corona-tijd geeft ik ook online les voor mensen die niet

naar de danszaal durven te komen maar wel willen blijven bewegen.

Ik geef de lessen bij Cultureel centrum Idea in Soest. Als u geïnteresseerd bent kom dan vrijblijvend een keer gratis meedoen.

De lessen duren 3 kwartier en na afloop zitten we nog even na. Door overheidssubsidie zijn kosten zijn nu slechts 4,80 euro per les.

Bel voor aanmelden of informatie; 06 43837101 of kijk op www.danswatjekan.nl,

Facebook danswatjekan.

Vind je het ook een bijzonder idee dat we nog bij elkaar waren want de volgende dag ging we allemaal in quarantaine toen was er Corona. Daarna zijn we nooit meer zo dicht bij elkaar geweest.

Ik geef deze lessen gelukkig nog wel op 1,5 meter in Idea. Zou heel graag daar een parkinson groep willen starten. We hebben daar een hele grote zaal.