

*Uitnodiging Parkinson Café Amersfoort 18 oktober 2023*



Ja, u ziet het goed!

Na meer dan 6 maanden stilte, ontvangt u een uitnodiging voor het Parkinson Café, dat op 18 oktober zal plaats vinden.

Wij, de gedeeltelijk nieuwe leden van het organisatie team, blazen het Parkinson Café Amersfoort nieuw leven in.

De opzet zal iets anders zijn dan in het verleden.

De nadruk ligt op het elkaar ontmoeten en het uitwisselen van ervaringen, nieuwtjes en wat dies meer zij.

We zullen regelmatig sprekers uit nodigen, die over hun expertise vertellen. U zult daarbij ruimschoots in de gelegenheid zijn uw vragen te stellen.

De eerste bijeenkomst is, op **18 oktober 2023**.

Uw feed back stellen wij op prijs!

Wij zijn in contact met een spreker voor 8 november.

Als deze toegezegd heeft, informeren wij u.

Op 13 december plannen wij de kerstlunch. Nadere details volgen in oktober/november.

In principe wordt hetzelfde schema aangehouden als in het verleden, d.w.z. elke tweede woensdag van de maand is een Parkinson Café, behalve in de maanden juli en augustus (vakantie).



Ter versterking van ons team zijn wij op zoek naar vrijwilligers voor ondersteuning bij de organisatie van het Parkinson Café, met name een penningmeester en iemand die onze website actueel houdt. Als vrijwilliger van het Parkinson Café Amersfoort levert u, samen met een team van vrijwilligers, een bijdrage aan de organisatie van de bijeenkomsten van het Parkinson Café. De bijeenkomsten worden 10 x per jaar georganiseerd.

Het zou ook heel fijn zijn als zich iemand als vrijwilliger meldt die “verstand heeft” van het aansluiten van computer, beamer, luidsprekers, microfoon, etc.

**Elke helpende hand is van harte welkom**

Neem contact op met Lenie van Denderen, tel. 06 40895131

Wij vestigen ook uw aandacht op onderstaand leuk en leerzaam evenement voor mensen met de ziekte van Parkinson en hun naasten.

Gedurende de hele dag kunnen patiënten en hun naasten informatie krijgen over het dagelijkse leven met de ziekte en zelf ervaren hoe belangrijk het is in beweging te blijven.

# Meander PARKINSON PARADE

Patiënten en hun naasten krijgen informatie over het dagelijks leven met de ziekte van Parkinson en ervaren zelf hoe belangrijk het is om in beweging te blijven. Er zijn workshops Thai Chi, boksen, yoga en hardlopen en omgaan met werk en verzuim. Of maak kennis met de Amerikaanse bewegingstherapie LSVT BIG. Verder vertellen Parkinson experts over de effecten van de ziekte op de darmen en de effecten van voeding.

**ZATERDAG  
30 SEPTEMBER 2023**

MEANDER MEDISCH CENTRUM  
MAATWEG 3, 3813 TZ AMERSFOORT

## Deelname is gratis

Geïnteresseerden kunnen gedurende de hele dag binnenlopen en deelnemen aan een programma onderdeel naar keuze. In verband met de organisatie is aanmelden voor dagdelen of de hele dag verplicht via het contactformulier op [www.meandermc.nl/parkinsonparade](http://www.meandermc.nl/parkinsonparade).

## Partners en sponsors

- Alex Meulenbroeks – Tai Chi Tao Amersfoort
- Margriet Kraay-Oostindië – Yoga instructrice
- Arno Brons – Hardloop instructeur

**aldenhuisjen**  
Fysiotherapie, tandheelkunde en geneeskunde

**Uw Verzuimregisseuseur**  
Onderzoek, advies en ondersteuning

**Beweging 3.0**

**Hersen Stichting**

## Programma

**OCHTEND 10.00 – 12.15 UUR**

Plenaire sessie Bewegen en Mentaal sterk

Kennissessies Werk & Inkomen en 'Hoe is het nou met jullie?' groepsgepraak voor mantelzorgers en naasten

Workshops LSVT-BIG therapie, boksen, Tai Chi, yoga en hardlopen

**LUNCH 12.15 – 13.00 UUR**

**MIDDAG 13.00 – 15.15 UUR**

Plenaire sessie Spijsvertering en Voeding

Kennissessies Werk & Inkomen en 'Hoe is het nou met jullie?' groepsgepraak voor mantelzorgers en naasten

Workshops Ketogeen dieet, LSVT-BIG therapie, boksen, yoga en hardlopen

**AFSLUITENDE BORREL 15.15 – 16.00 UUR**

**meander**  
MEDISCH CENTRUM