

# Nieuwsbrief Parkinson Café het Gooi

jaargang 14 nr 6 - juni 2024



**PARKINSONCAFÉ HET GOOI**

**ParkinsonCafé het Gooi**  
**vanaf 14 uur inloop**  
**programma van 14.30 – 16.00 uur**  
**3<sup>e</sup> donderdagmiddag van de maand (niet in juli en augustus)**  
**Restaurant Naarderheem**  
**Amersfoortsestraatweg 1**  
**1411 HB Naarden**

Website: <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinsoncafenaarden>

Email: [info@parkinsoncafenaarden.nl](mailto:info@parkinsoncafenaarden.nl)  
[gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)



**HELAAS GAAT DE BOOTTOCHT NIET DOOR!**  
**SLECHTS 9 PERSONEN HEBBEN ZICH OPgegeven EN DAT IS**  
**VEEL TE WEINIG OM DE KOSTEN TE DEKKEN.**

(diegenen die betaald hadden, krijgen hun geld teruggestort)

0-0-0-0-0-0

**LET OP IN DE MAANDEN JULI & AUGUSTUS GEEN PARKINSONCAFE**

## ParkinsonCafé het Gooi op 20 juni 2024

Arts Tim Hofman van het neurologisch-psychiatrisch Centrum AMC zal spreken over hallucinaties en wanen.

Hallucineren is het zien, horen, ruiken of voelen van dingen die er niet zijn. Als u hallucineert, is dat voor u levensecht, ook al weet u dat wat u beleeft niet werkelijk gebeurt. De hallucinaties bij de Ziekte van Parkinson zijn meestal niet angstaanjagend maar ze worden wel als erg vervelend ervaren. Deze komen bij ongeveer 30% van de mensen met de Ziekte van Parkinson voor. Vaak gaat er een (korte) periode van angstige en levendige dromen aan vooraf. Hoe visuele hallucinaties ontstaan is niet precies bekend en er wordt nog onderzoek naar gedaan. Er zijn aanwijzingen dat de hersenen, bij mensen met de Ziekte van Parkinson én hallucinaties, zichtbare beelden minder goed verwerken dan bij mensen zonder hallucinaties. Deze verminderde verwerking van de hersenen zou kunnen bijdragen aan het ontstaan van hallucinaties.

0-0-0-0-0-0

## Terugblik ParkinsonCafé het Gooi op donderdag 16 mei



Wegens uitval van de 1<sup>e</sup> presentatie, trad het Parkietenkoor in Naarderheem op. De vreugde van het zingen spatte er van af.

Wilt u ook komen zingen. Kijk dan naar de gegevens over het Parkietenkoor verder op in de Nieuwsbrief.



Neurochirurg Maarten Bot van het AMC hield een boeiende lezing over de behandeling met DBS. Hij nam ons mee in de innovatieve toepassing van 7 Tesla MRI en Magneto-encefalografie voor diepe hersenstimulatie operaties, waarmee de effectiviteit verder verbeterd wordt. Door deze nieuwe techniek is het gebied waar de electrode moet worden ingebracht nog veel nauwkeuriger te bepalen. Daardoor treden er minder ongewenste bijwerkingen op.

Op de site zijn een aantal foto's van de presentatie gezet.

0-0-0-0-0-0-0

## **HERHAALDE OPROEP VOOR EEN NIEUWE PENNINGMEESTER**

**WIJ DOEN EEN DRINGEND BEROEP OP U:** Wilt u zelf of weet u iemand in uw omgeving die deze functie op zich wil nemen, dan horen we dat graag! van u. Ons ParkinsonCafé kan niet zonder penningmeester.

## Parkietenkoor

Hebt u ook zin om te zingen (goed voor uw stem en ademhaling), geef u dan op! Wekelijks wordt er uit volle borst gezongen met het Parkietenkoor in De Schaapskooi bij de St Vituskerk, Emmastraat 1 in Hilversum.

Wanneer? Elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur incl. koffie/theepauze.

Kosten? 15 euro per maand. Opgave bij Anky Perdijk, [famperdijk@gmail.com](mailto:famperdijk@gmail.com) als u mee wilt doen.

0-0-0-0-0-0

## Uitnodigingen

**uitnodiging  
Para-tafeltennis try-out  
16 juni**

**Of je nu al ervaring hebt met para-tafeltennis of gewoon nieuwsgierig bent om het eens te proberen, je bent van harte welkom op 16 juni bij TTV Hilversum voor een gratis training. Deze try-out is bedoeld voor iedereen uit Hilversum en omgeving met een beperking.**

**Dit is je kans om het een keer te proberen!**

Er zijn 6 tafels voor para-tafeltennis waarvan 3 voor schuiftafeltennis. Voor batjes en balletjes wordt gezorgd.

Gediplomeerde para-trainers zijn aanwezig om je te begeleiden en te ondersteunen.

**Interesse in de try-out?**  
Meld je dan aan bij:  
[paratafeltennis@ttvhilversum.nl](mailto:paratafeltennis@ttvhilversum.nl)  
Aanmelden kan tot woensdag 12 juni 2024

TTV Hilversum  
Vaartweg 52  
1217 SV HILVERSUM  
[www.ttvhilversum.nl](http://www.ttvhilversum.nl)

Bezoek onze website voor meer tafeltennis informatie

**Wanneer?**  
Datum : Zondag 16 juni  
Tijd : 11:00 - 15:00 uur  
Locatie : TTV Hilversum

**Hilversum  
Para-tafeltennis**

**DRUPPEL TEAM**

**We hebben uw expertise nodig!**

Bent u gediagnosticeerd met de ziekte van Parkinson en wilt u een bijdrage leveren aan ons onderzoek?

**We nodigen u graag uit!**  
**11 JUNI  
16.00 UUR**  
LEMELERBERG 17  
ALPHEN A/D RIJN

**PANEL LEDEN GEZOCHT**

**ROND DE TAFEL GESPREKKEN:**

- 1 Over oogzorg en het (kunnen) druppelen van ogen.
- 2 In gesprek met zorgprofessionals om de oogzorg te verbeteren.

Hapje en drankje zijn verzorgd.

Tijdsbesteding ongeveer 1,5 uur per bijeenkomst!

Heeft u interesse?  
Stuurt u dan een bericht:  
[vera.lamers@hu.nl](mailto:vera.lamers@hu.nl)  
[mirjam.vantilborg@hu.nl](mailto:mirjam.vantilborg@hu.nl)

QR code

0-0-0-0-0-0

## Programma 2<sup>e</sup> helft 2024

Wij zijn met verschillende onderwerpen bezig. In de volgende Nieuwsbrief meer.

0-0-0-0-0-0

## Belangrijke Gezondheid-informatie

Wij krijgen als bestuur regelmatig verzoeken om diverse (beweeg)activiteiten aan u door te geven. Wij geven maandelijks een opsomming van diverse activiteiten. Hebt u nieuwe tips, geef ze aan ons door.

### DE NORDIC WALKING GROEP HET GOOI.

We nodigen iedereen uit om mee te wandelen en zich aan te sluiten bij onze wandel groep.

Ook omdat we voor de continuïteit uitbreiding nodig hebben in verband met het verloop van

het aantal leden om begrijpelijke gezondheidsredenen. Wandelen in een groep is niet alleen gezellig, maar het dwingt jezelf ook in ieder geval de regelmaat vol te houden.

**Kom eens proeflopen?** Voor meer info bel met:

Ernst Kasanmoentalib (coördinator) 0653377896 of met Wil Clarijs (oprichtster) 0617779013

- **Wanneer:** Iedere Maandag ochtend om 10.30 uur tot ca 11.30 uur
- **Waar:** Verzamelen op parkeerterrein van het Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten aan het Noorderinde 54 in 's Graveland.

De warming up en Cooling Down met koffie wordt door een van onze leden verzorgd. (oa een gepensioneerd mensendieck therapeute)

Er is 1 paar Nordic walking stokken in bruikleen beschikbaar

Er zijn *geen kosten* verbonden aan het lidmaatschap van de wandelgroep.

Betaald parkeren op parkeerplaats Natuurmonumenten. Ca Euro 3,25

Gratis parkeren bij lidmaatschap Natuurmonumenten.

0-0-0-0-0-0

## Boksen

Sportcentrum Sjollema, Van Leeuwenhoekstraat 6 in Hilversum geeft bokslessen: dinsdags 10.30 of 13.00 uur; woensdag 18.00 uur of vrijdagds 10.30 uur.

Marjon Sjollema geeft de lessen. [www.sjollemasport.nl](http://www.sjollemasport.nl).

0-0-0-0-0-0

## Mantelzorg



**Mantelzorg**  
Gooi & Vecht

**Zorg jij voor je partner, ouder, familielid, broertje of vriend?**

**Dan ben jij mantelzorger.**

Zorgen voor je partner met dementie, zoon met autisme of zus met het syndroom van Down. Dat voelt misschien heel vanzelfsprekend. Maar in combinatie met je eigen leven kan het ook zwaar zijn, hoe jong of oud je ook bent. Je voelt je verantwoordelijk en het zit altijd in je hoofd.

Weet dat je niet de enige bent. In Nederland zijn er vijf miljoen mantelzorgers en 1 op de 4 mantelzorgers is jonger dan 25 jaar. Je staat er dus niet alleen voor.

[www.mantelzorggv.nl](http://www.mantelzorggv.nl) | [info@mantelzorggv.nl](mailto:info@mantelzorggv.nl) | 035-3030167



**Mantelzorg Gooi & Vecht denkt met je mee!**

In een mantelzorgsituatie kan het fijn zijn als er iemand met je meedenkt over vragen zoals:

- Hoe kan ik de zorg geven op mijn eigen manier?
- Wat kan ik met mijn school, opleiding of werkgever regelen?
- Welke zorg- en hulpinstanties kan ik inschakelen?
- Hoe geef ik mijn grenzen aan?
- Waar vind ik emotionele ondersteuning?
- Welke financiële regelingen zijn er?
- Waar vind ik lotgenotencontact?
- Hoe vraag ik een indicatie aan of een persoonsgebonden budget (PGB)?

**Individuele gesprekken**  
Een afspraak met een consultant van Mantelzorg Gooi & Vecht is kosteloos en snel geregeld. Dit kan bij je thuis of bij ons op kantoor in Hilversum.

**Gespreksgroepen, cursussen en activiteiten**  
Wil je meer weten over het omgaan met iemand met dementie, autisme, niet aangeboren hersenletsel, een chronische ziekte of een beperking? Wil je ervaringen delen? Wil je als jongere leeftijdsgenoten ontmoeten bij een van onze activiteiten? Kijk dan voor ons volledige aanbod op onze website.

**Direct contact**  
Als mantelzorger in Hilversum kan je snel bij ons terecht zonder indicatie of verwijzing. Onze diensten zijn kosteloos. Via onze site kan je aangeven dat je mantelzorger bent. Je ontvangt dan regelmatig informatie die voor jou interessant kan zijn.

[www.mantelzorggv.nl](http://www.mantelzorggv.nl) | [info@mantelzorggv.nl](mailto:info@mantelzorggv.nl) | 035-3030167

0-0-0-0-0-0

## Thuishulp

Hilversum

### Vrijwillige Thuishulp Hilversum

U woont zelfstandig in Hilversum. Het kan gebeuren dat u hulp nodig heeft maar u heeft niet iemand in uw omgeving die u hierbij kan helpen. De Vrijwilligers van de Vrijwillige Thuishulp zijn er dan voor u!

#### Praktische hulp

**Als andere hulp niet haalbaar of betaalbaar is.**

- Vervoer/begeleiding bij bezoek aan familie, huisarts, ziekenhuis e.d.
- Boodschappen doen (ook samen mét u).
- Eenvoudige klusjes in of om het huis en lichte tuinwerkzaamheden.
- Hulp bij computervragen of uw administratie.

Voor een aantal diensten betaalt u de vrijwilliger een kleine vergoeding.

#### Maatjescontact


**Voor mensen die eenzaamheid ervaren en mensen met een beperking door b.v. ouderdom, een chronische ziekte, een lichamelijke of verstandelijke beperking en hun mantelzorgers.**

- Regelmatig bezoek of samen activiteiten ondernemen.
- Sociaal emotionele steun.
- Taalmaatje: op een ongedwongen manier de Nederlandse taal leren.
- Gezelschap voor de zorgvrager, zodat de mantelzorgers even vrijaf heeft (respit zorg).

#### Meer informatie en aanmelden:

035-6250000 op ma. t/m vrij 10-13 of per mail: [ythilversum@versawelzijn.nl](mailto:ythilversum@versawelzijn.nl)

Zelf vrijwilliger worden? Ook dat kan, graag zelfs! Laat het weten!



Meer informatie? Bel 035 623 11 00  
mail [info@versawelzijn.nl](mailto:info@versawelzijn.nl) of kijk op [versawelzijn.nl](http://versawelzijn.nl)

van mens  
tot mens

0-0-0-0-0-0

## Mantelzorg

Hulp nodig bij de zorg voor je naaste die Parkinson heeft?



Wij, Adriaan De Jong en Marion Smeekes van **Regie op Mantelzorg** helpen jou graag!

Als mantelzorgers ben je er voor je naaste. Echter soms kom je tijd te kort, simpelweg omdat je te druk bent, of omdat je veel tijd kwijt bent aan het bellen met instanties en het regelen van zorg en ondersteuning. Dit vraagt meer van je dan je denkt. Tijd en energie die je liever aan je naaste of je gezin had besteed. In vele gevallen worden wij vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Zie de link vanuit het ministerie van VWS

: <https://www.regelhulp.nl/.../onderste.../hulp-bij-regeltaken>.

Tel.nr. Adriaan : 0658903000 Tel.nr. Marion : 0627070307 [www.regieopmantelzorg.nl](http://www.regieopmantelzorg.nl)

0-0-0-0-0-0



Elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur bij **Ananda Yoga**, Boomberglaan 18 in Hilversum. De kosten zijn 5 lessen voor € 48.- (proefles gratis)  
De lessen worden gegeven door Marian van Deventer. Zij is gecertificeerd yoga docent, Mindfulnessstrainster en heeft een bijscholing gevolgd bij Yoga4Parkinson  
[www.yoga4parkinson.nl](http://www.yoga4parkinson.nl) en [www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson](http://www.anandayoga.nl/aanbod/lessen/yoga-4-parkinson).

O-O-O-O-O-O

### **Hydrotherapie ParkinsonFit door FysioHolland STTC**

Heeft u pijnklachten als gevolg van Parkinson?

ParkinsonFit Hydrotherapie van FysioHolland STTC: een verlichtende training in het water onder begeleiding van een fysio- of oefentherapeut in extra verwarmd water.

De deelnemers aan deze groepsles hebben allemaal de ziekte van Parkinson, wat het sociale aspect van de groepsles ook erg belangrijk maakt. De ParkinsonFit lessen worden elke dinsdagochtend van 10-11 uur en van 11-12 uur gegeven in het **therapiebad van Sportcentrum “De Zandzee” in Bussum**. U kunt gratis en vrijblijvend een proefles bij ons volgen. Neem dan contact met ons op via (035) 524 35 27 of stuur een e-mail naar Daphne Siebenmorgen via [d.siebenmorgen@fysioholland.nl](mailto:d.siebenmorgen@fysioholland.nl).

O-O-O-O-O-O

### **ParkinsonSport**

De vereniging ParkinsonSport.nl [www.parkinsonsport.nl](http://www.parkinsonsport.nl) is voor en door mensen met Parkinson in 't Gooi. De vereniging draait op de vrijwillige inzet van sporters met Parkinson die de opleiding tot coach hebben gevolgd. Na een internationale training is de vereniging in maart 2019 gecertificeerd aanbieder van het Amerikaanse Rock Steady Boxing (RSB) *non-contact* boksprogramma. ParkinsonSport.nl is 100% toegesneden op de symptomen van Parkinson. Veilig, non-contact fitness en boksen, doelgericht trainen op mobiliteit.

### **Bokszaal Coronel Sports.**

Dinsdag 10.15 uur – 11.30 uur en Donderdag 13.30 uur – 14.45 uur  
Coronel Sports, IJsselmeerstraat 5-B in 1271 AA Huizen.

O-O-O-O-O-O

### **Bijdrage Nieuwsbrief.**

Wij willen graag iedereen uitnodigen om een berichtje, verhaal of oproep in de nieuwsbrief te plaatsen. U kunt dit mailen naar de secretaris Gerdien de Wal, [gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)  
In de nieuwsbrief vindt u allerlei onderwerpen, waarmee wij u hopen te inspireren.

O-O-O-O-O-O

### **Nuttige informatie**

**Van het bestuur.**

Het bestuur vergadert meestal in de week na het ParkinsonCafé. Mocht u een vraag hebben aan het bestuur of een suggestie of idee, laat het ons dan vooral weten.

#### Bestuur Parkinson Café.

Anky Perdijk, voorzitter	06-12434292
Gerdien de Wal, secretaris	06-53647104
Ina Gevers, penningmeester	06-30766951
Paul Engelkamp, ext communicatie	06-23284701
Algemene email	

[famperdijk@gmail.com](mailto:famperdijk@gmail.com)  
[gerdiendewal@gmail.com](mailto:gerdiendewal@gmail.com)  
[j.gevers7@kpnplanet.nl](mailto:j.gevers7@kpnplanet.nl)  
[paul@engelkamp.nl](mailto:paul@engelkamp.nl)  
[info@parkinsoncafenaarden.nl](mailto:info@parkinsoncafenaarden.nl)

#### Facebookpagina's

Bent u een Facebookgebruiker, dan kunt u nu de pagina van het **ParkinsonCafé Laren** vinden op Facebook. We vermelden daar actuele wetenswaardigheden. Ook een interessante pagina is de **Parkinsonproatgroep**, waar ervaringen en tips uitgewisseld worden.

0-0-0-0-0-0

## **Parkeren bij Naarderheem.**

Wanneer er op het terrein van Naarderheem weinig parkeerplaatsen lijken te zijn, dan is er altijd aan de overkant van de weg ter hoogte van Naarderheem een extra parkeergelegenheid. Mocht die ook vol zijn, dan biedt de sporthal uitkomst. Invalidenparkeerplaatsen zijn er overigens in overvloed.

