

Nieuwsbrief maart 2025

Voorwoord van de coördinator

Kijkje achter de schermen.

Ongeveer 2 x per jaar is er overleg met het klankbord van ons Parkinson Café.

De klankbordgroep bestaat uit ParkinsonNetters, ervaringsdeskundigen en partners/mantelzorgers. In anderhalf uur tijd praten we heel wat af en tussendoor wordt er ook nog van alles geregeld.

We kijken terug op de laatste bijeenkomsten: wat ging er goed, wat kan er beter en wat doen we niet weer. Lessen trekken voor de toekomst. Zo kom je er samen achter dat iemand niet de juiste spreker is voor ons Café, terwijl een andere spreker nog een nieuwe uitnodiging ontvangt.

We kijken vooruit op de komende bijeenkomsten. Welke onderwerpen staan nog op de wensenlijst? Wat spreekt mensen aan? Waar is behoefte aan? En bij een onderwerp hoort meestal een spreker. Soms is die snel gevonden: binnen het ParkinsonNet Hardenberg/Ommen is veel kennis aanwezig! En daar pikken wij graag een graantje van mee! En na het overleg kunnen we weer een halfjaar vooruit. En als het nodig is, kunnen we via WhatsApp en email gemakkelijk even overleggen.

Hartelijke groet,

Joke Pullen

COLOFON:

Parkinson Café Hardenberg e.o.

Coördinator:

Joke Pullen

Tel: 06-14056171

info@parkinsoncafehardenberg.nl

Adres bijeenkomst:

Het Morgenlicht,

Gramsbergerweg 59

7772 CV Hardenberg



De Parkinson Vereniging is dé belangenbehartiger voor 50.000 mensen met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme en hun naasten. Samen oefenen we meer invloed uit op het beleid van de overheid. We helpen elkaar met informatie, tips of een luisterend oor. Als u lid wilt worden of dit overweegt, vindt u meer informatie op:

<https://www.parkinson-vereniging.nl/help-mee/lid-worden>

Word lid voor slechts € 3,75 per maand.

Inhoud

Voorwoord	1
Colofon	1
Inhoud	2
Uit het café van 20 maart 2025	3
Stapril: Samen stappen om Parkinson te stoppen	4
Oplichting van ouderen	5
Team Reset zamelt geld in voor Stichting ParkinsonFonds	7
Info over Wereld Parkinson dag, 11 april 2025	8
ParkinsonTV in beweging	9
Overzicht verschijnselen van de ziekte van Parkinson	10
Retourtje Wijhe-Hardenberg	11
Nieuwe boeken	13
Agenda Parkinson Café Hardenberg	14
Parkinson TV	15
Copy voor de nieuwsbrief	16
Algemene info	17

Te pas en te onpas
paste ik mij aan
en liep mee in de pas
Tot het moment
dat ik een pas op mijn plaats maakte
Toen realiseerde ik mij pas
wat ik aan het doen was
en besloot
ik pas ...

Uit het café van 20 maart 2025

(door Joke)

Hand-out PowerPointpresentatie

Wilt u de hand-out van de PowerPointpresentatie van de bijeenkomst met als thema 'de ziekte van Parkinson' ontvangen, mail dan naar: info@parkinsoncafehardenberg.nl. Dan ontvangt u deze per mail.

Tip: U kunt ook aangeven de ppp elke keer te willen ontvangen.

Kijktip: [Leven met Parkinson - In gesprek over het verhaal van Peter en Anita - Parkinson Vereniging](#) (klik)

Dit filmpje hebben we na de pauze samen bekeken en daarna gingen we hier over met elkaar in gesprek. Wat viel je op bij het bekijken van deze film?



HOE LEEF IK MET PARKINSON
EN
HOE WIL IK LEVEN MET PARKINSON?

- De kunst van het leven met Parkinson is om het te verweven. Een hele kunst. Support van naasten.
- Tijd en aandacht voor bewegen, ontspannen, slaap en voeding
- Positieve energie opdoen en gelukstofjes aanmaken (dopamine)
- Mooie herinneringen maken en mooie herinneringen ophalen
- Stap voor stap en dag voor dag leven (structuur)
- Klachten op vaste tijden bespreken, net als wonen en toekomst

Een dia uit de PowerPointpresentatie van Barendy, Neurologie verpleegkundige

Stapril: Samen stappen om Parkinson te stoppen

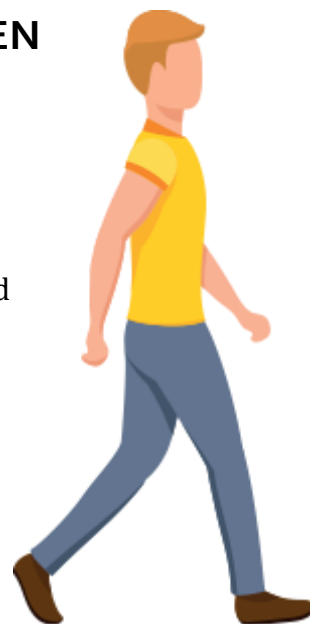
DE HELE MAAND APRIL, ELKE DAG 10.000 STAPPEN

Doe mee aan Stapril.

Maak een verschil voor jezelf én voor mensen met parkinson. Tijdens Stapril daag je jezelf uit om elke dag 10.000 stappen te zetten, een boost voor je eigen gezondheid terwijl je tegelijkertijd inzet voor de strijd tegen Parkinson. Om Parkinson te stoppen, is uitgebreid onderzoek essentieel, aangezien de ziekte momenteel nog niet te genezen is.

Voor aanmelding en meer informatie:

<https://www.stapril.nl/>



Oplichting van ouderen

Via de Parkinson Vereniging krijgen we regelmatig een nieuwsbrief speciaal voor de cafés. Dit keer werden daar onderwerpen in genoemd die bij een café aan de orde komen. Zo presenteert Parkinson Café Elburg een onderwerp dat heel actueel is op dit moment, namelijk oplichting van ouderen. Met name 60-plussers zijn vaak het doelwit van criminelen. Dagelijks worden er meer dan 6400 mensen slachtoffer van criminaliteit.



Bij ons overleg spraken we hier even over door en besloten om dit onderwerp in de nieuwsbrief op te nemen.

Waarom hier aandacht aan besteden?

We besteden hier aandacht aan omdat juist mensen met Parkinson veelal wat trager in denken en handelen zijn. Daardoor kunnen ze makkelijker slachtoffer worden van dergelijke praktijken.

Door een aantal standaardzaken onder de aandacht te brengen hopen we het risico "dat je erin trapt", deels weg te nemen. Het is goed te weten "hoe te reageren" in verschillende situaties.

Er zijn heel veel verschillende vormen van oplichting, te denken valt aan de zogenaamde babbeltruc, internetfraude, datingfraude, beleggingsfraude, pakketfraude en nog veel meer.

In 2023 heeft het ministerie van Justitie en Veiligheid en zijn partners de handen ineengeslagen om voorlichting te geven over de verschillende methodes van deze oplichters. "Samen zorgen we ervoor dat criminaliteit niet loont".

Op deze website vindt u meer informatie en 4 Webinars (filmpjes) om te bekijken.

Onderwerpen van de Webinars zijn:

- Meekijken bij pinnen
- Babbeltucs
- Hulpvraagfraude (bijv. via Whatsapp)
- Phishing
- Online veiligheid
- Klik: [Webinars campagne Senioren en Veiligheid | Maak het ze niet te makkelijk](#)

Voorbeelden van oplichtingspraktijken vind u op de volgende websites:

[Home - Opgelicht?! - AVROTROS](#)

[Herken fraude. Voorkom fraude.](#)



[Hieraan herkent u een WhatsApp-oplichter - MAX Meldpunt](#)

Hulp na fraude of oplichting:

[Hulp na fraude of oplichting - Slachtofferhulp Nederland](#)

Natuurlijk hoop ik dat dit soort praktijken bij u en mij niet voor zullen komen.
Maar een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Joke



Team Reset zamelt geld in voor Stichting ParkinsonFonds

Op de bijeenkomst van donderdag 20 mei was Team Reset aanwezig met een verkooptafel met allerlei leuke tassen, sjaaltjes, sieraden en nog veel meer.

De opbrengst van de verkoop is voor Stichting ParkinsonFonds voor onderzoek naar de ziekte van Parkinson.

Initiatiefnemer is Annette Gaasbeek. Samen met een aantal vriendinnen vormt zij 'Team Reset'. Reset staat voor opnieuw opstarten.



Annette Gaasbeek

Annette heeft al jaren de ziekte van Parkinson en is gereset door een DBS-operatie. Hierdoor heeft zij nieuwe kansen en nieuwe mogelijkheden in haar leven gekregen. Team reset maakt tassen, kussens etc. van stoffen die zij krijgen van meubelzaken en kringloopwinkels.

Naast geld inzamelen voor Stichting ParkinsonFonds heeft het team ook veel plezier in het bedenken en maken van allerlei leuke dingen.

Op de bijeenkomst van 15 mei zal Team Reset opnieuw aanwezig zijn met een verkooptafel. Neem de portemonnee mee, wie weet is er iets voor u bij!

Wilt u meer lezen over wie Annette is en wat zij doet, lees dan het interview op de site van Stichting ParkinsonFonds: [Leven met parkinson: Creativiteit als mijn medicijn. - Parkinsonfonds](#)



Zie ook de website van Annette: [Reset-Annette: Van oude materialen naar nieuwe kansen, steun onderzoek naar Parkinson!](#)

Joke

Oproep: is er iemand die kan en wil helpen om de website up to date te houden, het plaatsen van foto's ed.

Voor meer informatie kunt u bellen met Annette 06-54256058 of mailen met info@resetannetgaasbeek.nl



PARKINSONISME HARDENBERG e.o. CAFÉ NIEUWSBRIEF

PESTICIDE VRÛ-DAG

11 APRIL
2025

DEN
HAAG

13:00
UUR

WETENSCHAPPELIJK
ONDERZOEK TOONT EEN
DUIDELIJK VERBAND AAN
TUSSEN BESTRIJDINGS-
MIDDELEN EN HET ONTSTAAN
VAN DE ZIEKTE VAN
PARKINSON

LANDELIJKE MANIFESTATIE DOE MEE!

Naar een gezonde landbouw voor mens en natuur
VEILIG, GEZOND - NATUURLIJK

Dagelijks worden er grote hoeveelheden chemische bestrijdingsmiddelen gebruikt in onze landbouw. Dit heeft ernstige gevolgen voor onze gezondheid, die van onze kinderen, en voor de natuur om ons heen. Het is hoogste tijd voor verandering! Iedereen heeft recht op een gezonde werk- en leefomgeving.

Daarom komen we met veel organisaties samen in actie voor mens, dier en natuur. Help ons om samen deze boodschap uit te dragen. Een gezond leefmilieu gaat ons allen aan - samen maken we onze oproep luider.

Doe Met Ons Mee!

- Loop op 11 april mee in Den Haag.
- Onderteken de OPROEP TOT ACTIE - www.pesticidevrij-dag.nl
- Doneer - elke bijdrage helpt
- Deel onze boodschap op sociale media

BIJ TWIJFEL GEEN TOELATING.

- Voer een streng toelatingsbeleid, zodat schadelijke bestrijdingsmiddelen geen kans krijgen.
- Onderzoek de risico's van cocktails van bestrijdingsmiddelen.

SAMEN GEZOND VOORUIT.

- Iedereen moet veilig en gezond kunnen wonen, werken en ontspannen.
- Boeren en werkenden hebben recht op een gezonde werkplek met de juiste bescherming.
- Spuitvrije zones rondom woningen, scholen en zorginstellingen de norm.
- Voedsel zonder resten van bestrijdingsmiddelen moet vanzelfsprekend zijn.

VERSTERK ONZE NATUUR.

- Sta alleen biologische landbouw toe in beschermde drinkwater- en natuurgebieden.
- Stimuleer de landbouw zonder chemische bestrijdingsmiddelen en ondersteun biologische alternatieven.

Loop mee | Onderteken de OPROEP TOT ACTIE | Doneer | Deel deze actie

WWW.PESTICIDEVRIJ-DAG.NL



Gezondheid voorop



Natuurlijke oplossingen zijn de toekomst



Samen maken we verandering



Meer informatie: PesticideVrij-dag - Parkinson Vereniging

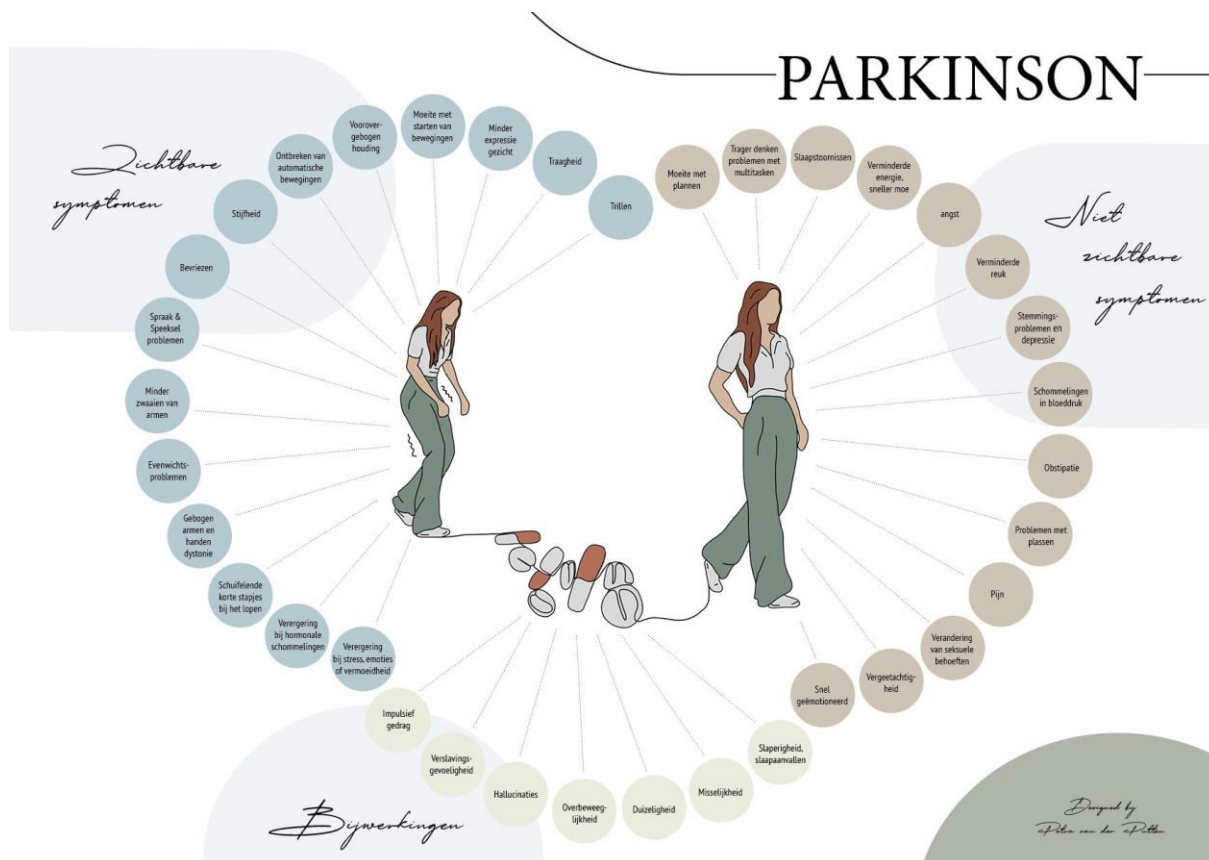


PARKINSONISME HARDENBERG e.o.
CAFÉ NIEUWSBRIEF



Klik hier om de petitie te ondertekenen:

[Bescherm onze gezondheid en natuur met minder bestrijdingsmiddelen - Petities.nl](https://petities.nl)



Dit overzicht is gemaakt door Petra van der Putten. Een hulpmiddel om aan iemand de verschijnselen van de ziekte van Parkinson uit te leggen. De verschijnselen zijn onderverdeeld in zichtbare symptomen, niet zichtbare symptomen en bijwerkingen van medicatie.

Opmerking: ieder mens is uniek, ieder Parkinsonmens is uniek. Het is niet zo dat iedereen dezelfde verschijnselen krijgt, in dezelfde volgorde.



ParkinsonTV in beweging

Voor wie thuis meer wil bewegen is er ParkinsonTV in beweging.

ParkinsonTV presenteert ParkinsonTV in beweging. In verschillende afleveringen motiveert beweegdocent Trudi Nolte u om uit uw stoel te komen. Ze doet dit samen met ervaringsdeskundigen. Naast samen bewegen vertellen zij wat sporten voor hen betekent. In iedere aflevering staat een andere beweegvorm centraal en komt een deskundige aan het woord met inhoudelijke kennis over bewegen.

Kijk en beweeg mee!

Inmiddels zijn er 8 afleveringen en elke aflevering heeft een eigen thema.

Kom in beweging en klik: [Afleveringen - ParkinsonTV in beweging](#)

Retourtje Wijhe - Hardenberg

Dag Rob,

Wat fijn dat je zo uitgebreid reageert! Ik ga eerst in op 'het om hulp vragen'.

"Iedereen wil graag helpen maar eigenlijk willen wij niet geholpen worden".

Zo ervaar ik het ook. Het is alsof ik een peuter van twee jaar ben "zelf doen". En soms doe ik er lang over, maar ik red me wel. De maanden december en januari vielen mij zwaar. Mijn lijf wilde niet zoals mijn hoofd wel wilde: stijf en pijnlijk, niet vooruit te branden. Nu woon ik alleen, dus kan ik rustig de dag opstarten in mijn tempo zonder dat een ander daar iets van merkt.

Nou ja, de ander merkt wel dat het allemaal niet meer zo soepel en snel gaat.... Opvallend hoeveel mensen mij willen helpen met de jas aantrekken als ik ergens ben... Mensen die het winkelwagentje wel even voor mij wegzetten... En ja, de eerste keer was ik verbaasd en vroeg mij af wat de ander dan aan mij zag. En nu laat ik gebeuren en ben er diep van binnen wel een beetje blij mee.

Dit doet mij meteen denken aan de service van de supermarkt: boodschappen thuisbezorgen. Er zijn veel supermarkten die dit (tegen betaling) doen. En voor mij is dit ideaal! Boodschappen zoals melk, frisdrank, toiletpapier en kattenbakvulling worden in de keuken neergezet. Tussendoor doe ik dan zelf nog de 'kleine' boodschappen.

Nog even over je zwemmen: wat goed dat je elke week naar het zwembad gaat. En wat fijn dat je je dan 'koning' voelt. Ik ben heel benieuwd hoe dat precies voelt.

Ik moet eerlijk bekennen dat ik totaal niet sportief ben en al moe als ik aan het zwembad denk. Ik ben passief sportief (mag graag sport op tv kijken) en heb één sport die ik leuk vind: denksport...en daar ben ik ook best goed in.

Maar ook ik weet dat bewegen goed is voor de (Parkinson)mens. En ik doe mijn best. Maar er zijn nog zoveel andere dingen die ik leuk vind en het lijkt wel of mijn dagen steeds korter worden.

Als er in Hardenberg een zwemuurtje komt, dan is dit niet dankzij mij. Misschien dat iemand anders hier initiatief voor wil nemen.

Ik neem geen nieuwe klussen meer aan.

Joke

O ja, gelukkig gaat het nu weer beter met mij, zit beter in mijn velletje.



Dit keer geen mail van Rob. Er was ruis op de lijn en de communicatie tussen ons ging niet helemaal goed. In de nieuwsbrief van mei komt Rob weer aan het woord.

Wordt vervolgd...

Joke Pullen, 57 jaar, woont in Hardenberg, diagnose P sinds 2013, coördinator Parkinson Café Hardenberg.

Rob Oude Nijhuis, 67 jaar, woont in Wijhe, diagnose P sinds 2000, was bezoeker en gastheer van Parkinson Café Hardenberg.

Joke en Rob zijn heel benieuwd naar uw reacties. Heeft u een reactie, een vraag, kritische noot of een suggestie? **Weet u een onderwerp waar wij over kunnen schrijven?** Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl



Nieuwe boeken

Er zijn twee nieuwe boeken in de Parkinson Bieb.



Twee draadjes in mijn hoofd

Uit de mond van Marti de Brouwer opgetekend door Jola Prinsen

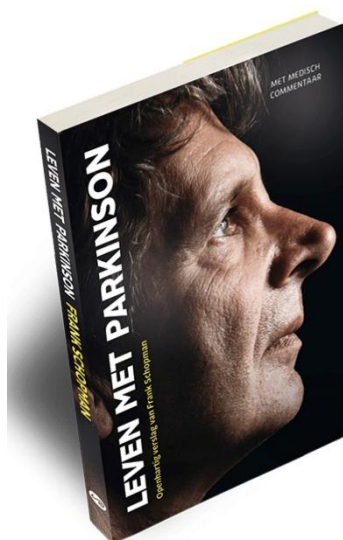
Dit boek combineert het persoonlijke verhaal van een parkinsonpatiënt met feitelijke informatie over de ziekte. Marti de Brouwer, raadslid en bekende Tilburger, leeft onbezorgd met vrouw en kinderen. Hij heeft een mooie maatschappelijke carrière en zet zich in voor minderbedeelden wanneer hij last krijgt van onverklaarbare fysieke en geestelijke klachten. Na vier onzekere jaren krijgt hij de diagnose. "Meneer De Brouwer, u heeft parkinson." De impact van die uitspraak op zijn leven kan Marti op dat moment niet voorzien.

De aandoening zorgt voor beperkingen en afwijkend gedrag. Wat doet het voor zijn relatie als zijn gedrag zijn vrouw 's nachts wakker houdt? Wat is hij nog voor vader als hij terugschrikt van een stoeipartij met zijn dochters? Hoe zorgt hij ervoor dat hij nog voor vol wordt aangezien in zijn raadswerk? Hoe kan hij zich, ondanks zijn beperkingen, blijven inzetten voor anderen? Waarom houdt hij deze neurologische ziekte die zijn gezondheid aantast zo lang geheim? En wat is het resultaat van de deep brain stimulation (DBS) waardoor hij nu "met twee draadjes in zijn hoofd" rondloopt? Dit alles deelt Marti in dit met de nodige humor gelardeerde verhaal.

Leven met Parkinson geschreven door Frank Schopman.

Ervaringsdeskundige Frank Schopman (1962) kreeg negen jaar geleden parkinson, op zijn 52ste. Al eerder kregen ook zijn moeder en broer dezelfde ziekte. Frank beschrijft hoe hij als leraar vastloopt in het onderwijs. Het lachen is hem vergaan, maar hoe dat kan, snapt hij niet. Totdat de neuroloog een voorlopige diagnose stelt: parkinson. Een openhartig verslag van Frank Schopman (met medisch commentaar).

Deze beide boeken zijn te leen in de Parkinson Bieb.



AGENDA



Donderdag 15 mei 2025

Spreker: **Jolien Kuilman**, diëtiste werkzaam bij de Saxenburg, aangesloten bij ParkinsonNet
Thema: **Parkinson en Voeding**

Programma 2025:

18 sept. 2025 Spreker: Frank Schopman
Thema: Autorijden en Parkinson
20 nov. 2025 ??

Aanmelden voor bijwonen bijeenkomst 15 mei 2025 (i.v.m. de kopjes koffie):

Opgeven kan t/m dinsdag 13 mei 2025 via info@parkinsoncafehardenberg.nl of Joke Pullen, 06-14056171 (appen mag ook).

Aanmelden is zeer gewenst. Als het aantal bezoekers bekend is, kan de zaal daarop worden ingericht zodat er voor iedereen een plekje is.





PARKINSON TV Op de (meestal) laatste vrijdag van de maand begint om 16.00 uur een uitzending van Parkinson TV. Deze kunt u volgen via de volgende link: [Home - ParkinsonTV, voor iedereen geraak door de ziekte van Parkinson](#)
Op deze site kunt ook eerdere uitzendingen terugkijken.

Agenda Parkinson TV:

28 maart 2025 om 16:00 uur

Energie & Parkinson

Energie hebben, houden, verdelen. We bespreken het allemaal tijdens deze uitzending die in het teken staat van dit onderwerp.

11 april 2025 om 16:00 uur

Wereld Parkinson Dag 2025 – pesticiden

De uitzending van Wereld Parkinson Dag staat dit jaar in het teken van pesticiden. We geven antwoord op vragen van kijkers over pesticiden en bespreken wat er allemaal over dit thema bekend is.

30 mei 2025 om 16:00 uur

Parkinsonisme MSA

Welke soorten zijn er te onderscheiden? Hoe is het verloop van de ziekte? Wat zijn de verschillen met de ziekte van Parkinson; zijn de symptomen erger of juist minder erg? Vragen die centraal staan in deze uitzending.

Copy voor de nieuwsbrief

Heeft u iets te vertellen of te vragen? Heeft u een leuke column geschreven? Heeft u iets leuks of interessants voor de laatste bladzijde? Of heeft u een hulpmiddel over en wilt u die voor een klein of iets groter bedrag verkopen?

Lever dan een artikel of een oproep of een kleine advertentie in via de mail:

info@parkinsoncafehardenberg.nl

De redactie heeft het recht om de copy niet te plaatsen. Dan nemen wij contact met u op. Copy voor de volgende nieuwsbrief kunt u inleveren tot dinsdag 13 mei 2025. Het liefst in word document. Mail naar info@parkinsoncafehardenberg.nl



'Wat is het moedigste dat
je ooit hebt gezegd?'
vroeg de jongen.



'Help,' antwoordde het paard.

Uit: de jongen, de mol, de vos en het paard. Geschreven/getekend door Charlie Mackesy

Algemene informatie:

Voor de partner/familie/mantelzorger:

Waar kunt u als mantelzorger voor hulp, informatie of begeleiding terecht?

Hier vindt u de namen en adressen waar u als mantelzorger terecht kunt voor praktische vragen en voor ondersteuning bij het mantelzorger zijn.



Gespreksgroep 'Parkinson'

Datums 2025: 24 april, 19 juni, 28 augustus, 30 oktober.

Tijd: 13.30 uur – 15.00 uur

Locatie: wijksteunpunt de Schout, Schoutenhof 27, Hardenberg

Informatie en opgave:

Rianne Hekman 06 33 04 38 28

r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Alie Hekman 06-43452999

gerritalie.hekman@gmail.com

De ziekte drukt een stempel op degene die de diagnose krijgt, maar ook zeker op zijn of haar omgeving. In een informele en ontspannen sfeer kunt u ervaringen delen, gevoelens uiten en elkaar helpen met praktische tips en handvatten.

BIJEENKOMSTEN & LOCATIE 2025

20 februari	28 augustus
24 april	30 oktober
19 juni	

Wijksteunpunt De Schout, Schoutenhof 27 Hardenberg

Tijd: 13.30-15.00 uur

INFORMATIE & OPGAVE

Rianne Hekman
r.hekmanvandervegte@carinova.nl
06 33 04 38 28

Alie Hekman
gerritalie.hekman@gmail.com
06 43 45 29 99

Voor naasten en
mantelzorgers
van iemand met
Parkinson

Mantelzorgmakelaar Janet Hoving

Telefoon: 06 - 57 818 705 WhatsApp
Mail: info@mantelzorgmakelaar-janet.nl
Website: <https://www.mantelzorgmakelaar-janet.nl/>
Facebook: <https://www.facebook.com/MantelzorgmakelaarJanet/>

Carinova Mantelzorgondersteuning

Voor alle mantelzorgers in de gemeenten Hardenberg en Ommen. Voor **concrete ondersteuning van mantelzorgers** kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg van Carinova:

Rianne Hekman, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 33 04 38 28
E r.hekmanvandervegte@carinova.nl

Marieke Rensink, Consulente Carinova Mantelzorgondersteuning (CMO)

M 06 12 20 62 07
E m.rensinkhekman@carinova.nl

URL www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl
FB <https://www.facebook.com/carinovamantelzorgnoord>

Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen

Het Mantelzorgnetwerk Hardenberg/Ommen wil mantelzorgers ondersteunen in de zorgtaak die zij vervullen voor iemand in hun naaste omgeving. Als mantelzorger kun je hier terecht met al uw vragen. Het contact verloopt via de website, de email maar ook telefonisch. We bieden informatie of kunnen met u op zoek gaan naar passende ondersteuning. Uw behoefte is het vertrekpunt in het zoeken naar concrete oplossingen voor uw situatie.



Mantelzorgnetwerk Hardenberg:

Ageeth van der Lee
T 06 - 12 02 97 83
info@mantelzorgnetwerkhardenberg.nl
www.mantelzorgnetwerkhardenberg.nl/



Mantelzorgnetwerk Ommen:

Sandra Koning
06-51003180
s.koning@carinova.nl
info@mantelzorgnetwerkommen.nl
www.mantelzorgnetwerkommen.nl/

Overige nuttige informatie:

Even met iemand praten?



Soms is het fijn om even met iemand te kunnen praten over wat u bezighoudt als het gaat over de ziekte van Parkinson en alles wat erbij komt kijken.

Dan kunt u bellen met:

Gert, ervaringsdeskundige	06-20235145
Joke, ervaringsdeskundige	06-14056171
Alie, speciaal voor mantelzorgers	06-43452999



Parkinson boksen bij Praktijk Bewegingsvrij, hier werk je onder professionele begeleiding aan o.a. balans, motoriek, stabiliteit, kracht, soepelheid, reactievermogen, cognitieve functies, het verminderen van stress en depressie.

Voor wie: Iedereen met parkinson(isme)

Waar: Praktijk Bewegingsvrij

Adres: J.C Kellerlaan 22, 7772SG, Hardenberg

Telefoonnummer: 0638537832 mail:

info@bewegingsvrij.nl

Website: www.bewegingsvrij.nl

Dagen: Maandagochtend van 10.00 – 11.30

Donderdagochtend van 10.00 – 11.30

Zaterdagochtend van 9.30 – 11.00

(bij voldoende deelnemers)

Kosten: Voor 1 x per week €45,- per maand

Voor 2x per week €65,- per maand.

Let op, de kosten zijn per maand, niet per keer.

U mag altijd een keertje (gratis) mee komen doen, geef dit wel van tevoren bij ons aan zodat wij rekening kunnen houden met uw komst.



Punt voor Parkinson Twente



Punt voor Parkinson Twente
Het Borsthuis
P.C. Borstlaan 10
7555 SH Hengelo
T 088 708 56 01

Verwijzing naar Punt voor Parkinson

Patiënten uit Twente kunnen voor hun behandeling bij Punt voor Parkinson Twente terecht. Hiervoor heeft u een verwijzing van een neuroloog van één van de Twentse ziekenhuizen (MST en ZGT) nodig.

Daarnaast kunnen de specialisten van Punt voor Parkinson Twente uw neuroloog ondersteunen en advies geven over de behandeling.

Openingstijden

De kliniek is 24 uur per dag geopend (7 dagen per week).

De polikliniek is geopend op maandag, woensdag en donderdag tussen 8.00 en 16.30 uur.

Telefonische bereikbaarheid

U kunt ons tijdens werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur bereiken op: 088 708 56 01

Wilt u een filmpje zien over Punt voor Parkinson Twente: [Punt voor Parkinson - Medisch Spectrum Twente \(mst.nl\)](#)



ANWB AutoMaatje

Aanmelden voor ANWB AutoMaatje is gratis. Je betaalt de onkostenvergoeding van 30 cent per kilometer per rit aan de vrijwilliger als je gereden wordt.

Aanvragen van een rit 2 dagen van tevoren.

Meer informatie of meedoen?

ANWB AutoMaatje Hardenberg:

Bel: De Stuw 0523-208425.

Mail: automaatje@destuw.nl

ANWB AutoMaatje Ommen:

Bel: 06 – 5573 2945

Maandag t/m vrijdag 9:00 - 12:00 uur.

Mail: automaatjeommen@wijz.nu



PARKINSONISME HARDENBERG e.o.
CAFÉ NIEUWSBRIEF



DE HOOFDZAAK

**HARDENBERG
DEDEMSVAART**



De Stuw
Sociaal werk

www.destuw.nl



Welkom bij De Hoofdzaak

*"Wij zien eerst de mens, uniek en betekenisvol.
Dan blijkt er veel mogelijk!"*

De Hoofdzaak is een plek in de buurt voor mensen met (beginnende) dementie en geheugenproblemen of hun naasten. We zijn met vaste gezichten aanwezig op bepaalde dagdelen in Hardenberg en Dedemsvaart. Op die dagdelen is het mogelijk om binnen te lopen voor een praatje en informatie, ontmoeting of andere activiteiten. We sluiten aan bij de interesses en mogelijkheden van de bezoeker.



De Hoofdzaak is een informatiepunt waar mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers ondersteund worden bij het dagelijks leven. Wij bieden een plek waar mensen zich thuis voelen en zichzelf kunnen zijn, onze insteek is daarom 'niets moet en alles mag'. Wij streven ernaar dat mensen met dementie zo lang mogelijk met ondersteuning van mantelzorgers, familie en vrienden zelfstandig kunnen functioneren en deel kunnen nemen aan de samenleving. We moedigen het benutten van de talenten van mensen aan. Een indicatie of een diagnose is niet nodig om deel te nemen.

De Hoofdzaak wil perspectief bieden en voorkomen dat mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers in een isolement belanden.

Wilt u graag meer weten of wilt u eerst eens in gesprek over de mogelijkheden, neem dan contact op met De Stuw via 0523 - 26 74 78 of info@destuw.nl.

Contact

Hardenberg

Noaber, De Brink 36

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

Donderdag 13.30 - 16.00 uur

Dedemsvaart

De Magnolia 108

Dinsdag 14.00-16.30 uur

Donderdag 14.00-16.30 uur