

# Nieuwsbrief van het Parkinson Café Laren

## jaargang 8 nr 2:februari 2020

Voor leden van de Parkinson Vereniging in 't Gooi en omstreken



Adres verschillende activiteiten  
(o.a Parkietenkoor)  
Buurthuis Meentamorfose.  
Landweg 5 Huizen

Adres Parkinson Café Laren:  
Amaris Theodotion (Ridderzaal),  
Werkdroger 1,  
1251 CM Laren

Website: [www.parkinsoncafelaren.nl](http://www.parkinsoncafelaren.nl)

Email: [parkinsoncafelaren@gmail.com](mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com)

## Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
Van het bestuur.....	2
Eenvoudige aanwezigheidsregistratie .....	2
Bitterballen.....	2
Verwendag mantelzorgers .....	2
Wereld Parkinsondag symposium .....	2
Het Parkietenkoor .....	3
Terugblik op het Parkinson Café 16 januari:.....	3
Nordic Walking .....	4
Het PC van 20 februari .....	4
medicijnen .....	4
Workshop schilderen.....	5
Tips.....	6
Er is nog plaats bij de volgende activiteiten.....	6
Programma t/m juli 2020 .....	7
Parkinson Cafés .....	7
Mantelzorg bijeenkomsten .....	8
Parkietenkoor.....	8
Overige activiteiten .....	8
Giften.....	9
Bestuur Parkinson Café .....	9



## Van het bestuur.

### Eenvoudige aanwezigheidsregistratie



Voor degene die in januari niet aanwezig waren bij het Parkinson Café, melden we nog maar eens dat we vanaf dit jaar starten met een eenvoudige vorm van aanwezigheidsregistratie.

De subsidiërende gemeenten uit de regio willen namelijk weten *hoeveel* van de deelnemers aan onze activiteiten uit hun eigen gemeente komen (het bereik in relatie tot het gemeentelijk belang en het gemeentelijk aandeel in de kosten, noemen ze dat netjes). Dat is begrijpelijk, een gemeente geeft ons immers geld zodat wij

activiteiten kunnen organiseren *voor inwoners van die eigen gemeente*.

Voor de subsidies zijn wij de verschillende gemeentebesturen zeer erkentelijk. Zonder subsidie van de lokale overheid zijn wij immers niet in staat onze activiteiten -die nadrukkelijk passen binnen de gemeentelijke beleidsdoelen- voort te zetten.

Om aan de wens van de gemeenten te voldoen, gaan wij u bij elke bijeenkomst vragen in welke gemeente u *woont*. Op deze manier zijn we in staat om aan het einde van het jaar per gemeenten concrete en juiste aantallen door te geven. We registreren simpel, geen grote lijsten met namen en handtekeningen.

Zo willen ook graag weten, in welke gemeente de leden van het Parkietenkoor wonen. Hetzelfde geldt voor de wandelaars bij Nordic Walking. Graag opgeven bij George van Heerden.

Zelf hebben we als bestuur ook iets aan deze getallen: loopt het aantal bezoekers in de pas c.q. voldoen de aantallen aan onze verwachting, spreken de onderwerpen wel of niet aan, moeten we onze inspanningen aanpassen/bijstellen, input voor jaarverslag en dergelijke. Wat dat betreft snijdt het mes aan twee kanten.

### Bitterballen

I.v.m. met de oplopende kosten heeft het bestuur besloten alleen bij speciale gelegenheden, zoals nieuwjaarsbijeenkomsten, jubilea etc. nog bitterballen rond te laten gaan. De koffie/thee en het glaasje achteraf blijven gewoon gehandhaafd.

### Verwendag mantelzorgers

Op 14 mei is er weer een verwendag voor mantelzorgers/partners

De verwendag wordt georganiseerd door de Parkinson Vereniging voor mantelzorgers van Parkinson patiënten.

Opgave zie nieuwsbrief van de Parkinson Vereniging.

De locatie is nog niet bekend.

### Wereld Parkinsondag symposium

Op zaterdag 11 april wordt het “Wereld Parkinsondag Symposium” gehouden met als thema: **”Parkinson-onderzoek onder een vergrootglas”**

Het belooft weer een boeiende dag te worden. De locatie is weer in het NBC congrescentrum in NieuweGein. [Meld u hier tijdig aan .](#)

. . . . .

## Het Parkietenkoor



Het is weer enige tijd geleden dat het Parkietenkoor aandacht heeft gekregen in de nieuwsbrief. Met plezier kan ik mededelen dat het koor nog springlevend is. Het koor heeft een aantal uitvoeringen achter de rug en met succes. Tegenwoordig worden we ook begeleid door een Cello bespeeld door Friso van der

Veen.

Er kunnen nog steeds zangers bij. Zowel patiënten als mantelzorgers/partners zijn welkom.

Er wordt gerepeteerd op woensdag van 10:30 u – 12:15 uur met een pauze van 30 minuten.

Locatie Meentamorfose Huizen.

Verdere informatie bij George van Heerden.

---

## Terugblik op het Parkinson Café 16 januari:

Het leverde een mooi beeld op. Deelnemers aan het Parkinson Café van 16 januari werden aan de hand van symbolen en kleuren aangezet tot bewegen met een gegeven ritme. De RGM methode werd ontwikkeld door de drummer Ronnie Gardiner. Ingrid Zalme, als ergotherapeut verbonden aan het ParkinsonNet nam ons aan de hand van voorbeelden op het scherm mee in een demonstratie. Dit leverde de volgende beelden op:



Door een aantal mensen wordt nagegaan of er mogelijk een vervolg op deze demonstratie gegeven kan worden, door eventueel een groepje op te zetten. U hoort daar nog over.

[zie ook de website van RGM Nederland](#)

---

## Nordic Walking



Nordic Walking was de basis voor de start van het Parkinson Café.

Het is een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Door het gebruik van de juiste techniek en goede Nordic Walking stokken kunnen de conditie en het uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd. Het is belangrijk dat Nordic Walking met de juiste techniek wordt uitgevoerd. Niet alleen voorkomt dit blessures, maar bij een juist uitgevoerde techniek wordt een zo hoog mogelijk rendement

uit de inspanningen behaald.

De laatste jaren is er in Huizen de klad ingekomen. We gaan het echter proberen met een frisse start

De tijd: Van 14.00 tot 15.00 op donderdagmiddagen, als er geen Parkinson cafe is.  
Verzamelen bij Theehuis Bos en Hei aan de Oud Huizerweg 30, 1411GZ Naarden.  
Er zijn stokken in bruikleen beschikbaar

De groep Nordic Walking Hilversum en omstreken loopt elke maandagmorgen van 10.30 - 11.30 uur.

De groep bestaat momenteel uit 16 personen.

De verzamelplek en de start zijn vanaf het parkeerterrein van het Bezoekerscentrum van Natuurmonumenten aan het Noorderende 54 in 's Graveland.

Er wordt achter elkaar circa 1 uur gelopen, dus zonder een stop.

Na afloop drinken we gezellig een kopje koffie/thee in Café-Restaurant Brambergen.

Er zijn stokken in bruikleen beschikbaar.

## Het PC van 20 februari medicijnen



Het PC van 20 februari gaat over medicijnen.

Dhr. Schneider is apotheker en zal specifiek ingaan op medicatie bij Parkinson. Ook zal hij vertellen wat de oorzaak is dat er regelmatig van merk gewisseld wordt en er soms geen medicijnen op korte termijn beschikbaar zijn.  
datum en tijd: donderdag 20 februari 14:30  
locatie: Theodotion (Ridderzaal)  
zaal open 14:00 uur met koffie of thee.

## Workshop schilderen.

Het is steeds weer een genot om te kijken naar de resultaten van de workshop schilderen .  
Daar hoeft eigenlijk geen tekst bij, de foto's zeggen genoeg



Foto's Wil Doorn

## Tips

Er is nog plaats bij de volgende activiteiten

Als u zich nog niet heeft opgegeven voor de stampopotavond op vrijdag 28 februari of paastukken maken op donderdag 26 maart, dan kan dat nog steeds



vrijdag 28 februari

### **Stampot.**

Eigen bijdrage € 10,-

Aanmelding door overmaking van

€ 10,- op rekeningnummer :

NL47 ASNB 0707 3829 04 t.n.v. G.J. van Heerden o.v.v. Stampot

donderdag 26 maart

### **Paastukken maken**

tijd: 14:00 u tot 17:00 u

Locatie: Ridderzaal Theodotion

eigen bijdrage 5 euro

koffie gratis

Opgave uiterlijk 16 januari bij Anky Perdijk (zie organisatieteam)

## **Programma t/m juli 2020**

NB!! Dit programma is onder voorbehoud van wijzigingen. Het meest actuele programma vind u op [onze website](http://www.parkinsoncafelaren.nl)  
[www.parkinsoncafelaren.nl](http://www.parkinsoncafelaren.nl)

### **Parkinson Cafés**

#### **Donderdag 20 februari 14:30 uur**

zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Apotheker dhr Schneider over Parkinson medicatie en problemen bij de levering van medicijnen.

#### **Donderdag 19 maart 14:30 uur**

zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Koen Lucas over stress en Parkinson. Koen is gezondheidscoach en –trainer en helpt Parkinsonpatiënten, hun partner en andere mantelzorgers om constructief om te gaan met de ziekte en de uitdagingen die daarbij horen.

#### **Donderdag 16 april 14:30 uur**

zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Marcel Fokker Fysiotherapeut bij Eedenburg gaat in op de vraag: “Welke klachten worden veroorzaakt door Parkinson en welke door ouderdom ?”

#### **Donderdag 28 mei 14:30 uur**

(Let op dit is de 4<sup>e</sup> donderdag van de maand 21 mei is Hemelvaartsdag)  
zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : Marit Harting, GZ psycholoog bij Naarderheem komt vertellen over psychosociale zorg bij somberheid en depressie

#### **Donderdag 18 juni 14:30 uur**

zaal open 14:00 uur met koffie  
onderwerp : “ Project FiT Stars “ door Anita Campbell

#### **Donderdag 16 juli**

geen Parkinson Café i.v.m. vakantie

.....

## Mantelzorg bijeenkomsten

Donderdagmiddagen van 14-16 u  
Smeekweg 14 Laren  
Voor meer informatie Anky Perdijk. ( zie  
bestuur)

Donderdag 12 maart

Donderdag 30 april

Donderdag 11 juni

Donderdag 30 juli

## Parkietenkoor

### Iedere woensdag

Parkietenkoor  
tijd: 10:30 uur – 12:15 uur:  
Locatie: Meentamorfose.Huizen

## Overige activiteiten

### Stamppotavond

Vrijdag 28 februari  
stamppot eten  
tijd: 17:00 – 20:00 uur  
Locatie: Meentamorfose.Huizen  
Eigen bijdrage € 10,-  
Aanmelding door overmaking van  
€ 10,- op rekeningnummer :  
NL47 ASNB 0707 3829 04 t.n.v. G.J. van  
Heerden o.v.v. Stamppot

donderdag 26 maart  
Paasstukken maken  
tijd: 14:00 u tot 17:00 u  
Locatie: Ridderzaal Theodotion  
eigen bijdrage 5 euro  
koffie gratis  
Opgave uiterlijk 16 januari bij Anky  
Perdijk (zie organisatieteam)

• ■ • ■ • ■ • ■ • ■ • ■ • ■ • ■ • ■ • ■



## Giften

Wilt u ons financieel ondersteunen stort dan uw bijdrage op bankrekening  
NL31INGB0003787700 t.n.v. Parkinson Vereniging te Bunnik o.v.v. "Gift t.g.v. Parkinson  
Café Laren." De vereniging is ANBI gecertificeerd

## Bestuur Parkinson Café

Peter Versteeg	035-5267803	<a href="mailto:pg.versteeg@casema.nl">pg.versteeg@casema.nl</a>
Margriet de Jong	06-40201995	<a href="mailto:de.omtinker@gmail.com">de.omtinker@gmail.com</a>
Johan de Lange	035-6836006	<a href="mailto:johandelange@kpnmail.nl">johandelange@kpnmail.nl</a>
Anky Perdijk	035-5313074	<a href="mailto:famperdijk@gmail.com">famperdijk@gmail.com</a>
George van Heerden	035-6212848	<a href="mailto:georgevan.heerden@gmail.com">georgevan.heerden@gmail.com</a>
Algemeen		<a href="mailto:parkinsoncafelaren@gmail.com">parkinsoncafelaren@gmail.com</a>

Het Parkinson Café in Laren valt onder twee sub-regio's van de landelijke Parkinson Vereniging. De sub-regio Huizen e.o. omvat de plaatsen Huizen, Laren, Bussum, Naarden, Eemnes en Blaricum. De sub-regio Hilversum, bestaande uit de gemeente Hilversum zelf en de gemeente Wijdmeren bestaande uit de plaatsen Loosdrecht, Kortenhoef, Nederhorst den Berg, Ankeveen en 's-Graveland.