**ZOETERMEER e.o.**

**Redactie: Debby de Wal en Tom Westerhof**

**Contact via:** **info@parkinsoncafezoetermeer.nl**

[**www.parkinsoncafezoetermeer.nl**](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl)

**Uitg.: 31.8.2020**

**Nieuwsbrief 2020 nr. 8, waarin opgenomen de uitnodiging voor de bijeenkomst van dinsdag 15.9.2020**

**Inhoud:**

1. Herstart van het ParkinsonCafé op dinsdag 15 september 2020. p.1
2. Uitnodiging p.1
3. Kleine bijdrage. p.2
4. Lid worden van de Parkinson vereniging? p.3
5. De volgende bijeenkomsten p.3
6. Bijlage: Protocol en gedragsregels p.3
7. **Herstart van het ParkinsonCafé op dinsdag 15 september 2020**

De schrik zat er goed in toen in maart van dit jaar de gigantische invloed van het coronavirus enigsinds duidelijk werd op vele fronten: gezondheid, maatschappij, economie, (on)vrijheid, enz enz. Elke dag staan de kranten en tijdschriften er vol van, en radio/ televisie kunnen de actualiteit maar nauwelijks bijhouden.

Alle ParkinsonCafés in Nederland werden geannuleerd en daardoor verdween een belangrijk kanaal voor onderlinge ontmoeting en informatie.

Gelukkig zijn de maatregelen wat versoepeld en heeft onze landelijke Parkinson Vereniging toestemming gegeven dat de cafés vanaf september weer open kunnen, echter onder strikte voorwaarden die zijn vastgelegd in een **protocol**, dat opgenomen is onder pt.6. De 1½ meterregel is één van de ingrijpendste.

Het volgen van het protocol is absoluut noodzkakelijk voor de bezoekers van en medewerkers aan ons café.

Op 15 september a.s. is vrije inloop niet toegestaan, daarom is **aanmelding** noodzakelijk; die is mogelijk tot en met 5 september 2020 (zie verder het protocol - bijlage).

Het P-C-team is buitengewoon verheugd dat het café mag herstarten. Daarbij past de zeer gewaardeerde geste van een sponsor om het drankje bij de aanvang gratis aan te bieden.

Nog een belangrijk gegeven: de herstart is gebaseerd op de coronagegevens van dit moment. Bij verslechtering van die gegevens kan de noodzaak bestaan dat de herstart helaas uitgesteld moet worden.

1. **Uitnodiging**

**Wat: Bijeenkomst ParkinsonCafé Zoetermeer met:**

**a.Terugblik op de verschillende effecten, ervaringen en invloeden van de corona-pandemie vanaf maart 2020 tot heden.**

Door Annemieke Schipper, verpleegkundig specialist, in samenspraak met de bezoekers.



Toelichting: de coronacrisis heeft een enorme invloed van het wereldgebeuren tot de individuele mens. Vanmiddag zijn wij die individuele mensen, namelijk parkinsonpatienten en hun partners/begeleiders. Hoe hebben we corona ervaren en hoe gaan we er verder mee om, want het einde is nog lang niet in zicht. Zo kunnen we elkaar bijpraten. Ook zijn we benieuwd hoe u de periode van verminderde zorg heeft doorstaan. Annemiek loodst ons door dit thema heen .

**b. Lezing over ERGOTHERAPIE door Manon van Driel, ergotherapeute bij de organisatie Gouden Hart.**

Toelichting: ergotherapie is volgens Wikipedia ”een [paramedische discipline](https://nl.wikipedia.org/wiki/Paramedicus) die zich richt op het weer mogelijk maken van dagelijkse handelingen bij mensen die door ziekte of beperking een lichamelijke of psychische beperking hebben opgedaan”. Een thema dat bij parkinson-beperkingen enorm uitgebreid is, en waarvan Manon een toelichting uit haar brede ervaring zal geven. Te verwachten is dat het aspect *vermoeidheid* ook aan de orde zal komen.



Uiteraard is er gelegenheid tot het stellen van vragen resp. het vertellen van eigen ervaringen door de aanwezigen.

**Wanneer: dinsdag 15 september 2020,** van **14.45** tot 16.30 uur, inloop vanaf 14.30 uur.

**Waar:** Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorplaan 471- 477, 2713 SZ Zoetermeer

ParkinsonCafé tel: 06 22 02 61 65

E-mail: info@parkinsoncafezoetermeer.nl

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

**BELANGRIJK OM TE WETEN**

==De Parkinson Vereniging en Palet Welzijn (beheerder van het gebouw) hebben maatregelen getroffen om voor de bezoekers van de Parkinson Cafés een veilige omgeving te creëren, zodat zij optimaal kunnen deelnemen aan een bijeenkomst. Dit vraagt van u als bezoeker ook naleving van **het protocol en de gedragsregels** in deze bijzondere tijden van COVID-19. Zie de volledige tekst in de bijlage. (de RIVM richtlijnen zijn hierbij leidend).

**==Aanmelden** Vooraf aanmelden is verplicht. Stuur **uiterlijk 5 september** een mailbericht naar het team van het café: info@parkinsoncafezoetermeer.nl. Vermeld uw naam, mailadres en telefoonnummer van uzelf en, indien van toepassing, uw begeleid(st)er. In verband met de vereiste 1,5 meter afstand is er een maximum gesteld aan het aantal bezoekers. Bij overschrijding van het maximum zal worden geloot. Na 5 september ontvangt u bericht over uw aanmelding op het mailadres vanwaar de aanmelding is verzonden.

Meld u zich af bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius of als een van uw huisgenoten koorts en/of benauwdheid heeft.

==Het drankje bij binnenkomst wordt vandaag aangeboden door een sponsor. Hartelijk dank.

1. **Kleine bijdrage t.b.v. ParkinsonCafé**

Het bestaan van het ParkinsonCafé hangt o.a. af van onze sponsoren en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het ParkinsonCafé op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v. Parkinsonvereniging **onder vermelding van ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.** Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een “SParki” alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren.

***Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!***

**4. Lid worden van de Parkinson vereniging?**

Dank zij de Parkinson vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café organiseren. ParkinsonCafé is een initiatief van de Parkinson Vereniging. U kunt lid worden van de Parkinson Vereniging al voor **€ 3,50 per maand**

Als u lid wordt profiteert u van vele voordelen:

• Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;

• Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;

• Maandelijkse nieuwsbrief;

• Korting op boeken en cursussen;

• Korting op landelijke informatiedagen.

Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden (deels) het lidmaatschap.

Kijk voor meer info [**https://www.parkinson-vereniging.nl/word-lid/aanmelden**](https://www.parkinson-vereniging.nl/word-lid/aanmelden)

U kunt voor elk willekeurig bedrag donateur worden. Voor meer info zie:

**https://www.parkinson-vereniging.nl/word-donateur/aanmelden**

**U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via** **info@parkinson-vereniging.nl** **of 030-6561369.**

1. **De volgende bijeenkomsten** vinden plaats:

--DINSDAG 20 oktober 2020 met het onderwerp: Cognitieve Training door dr. Chris Vriend.

--DINSDAG 17 november 2020 met het onderwerp: Creatief met Antoinette de Rooij.

--DINSDAG 15 december 2020: Eindejaarbijeenkomst (onder voorbehoud).

1. **Bijlage**

**Protocol en gedragsregels bijeenkomsten van ParkinsonCafé Zoetermeer**

Basis: Info Parkinson Vereniging en Palet Welzijn (beheerder van onze ruimte aan de Bijdorplaan)

De Parkinson Vereniging en Palet Welzijn hebben maatregelen getroffen om voor de bezoekers van de Parkinson Cafés een veilige omgeving te creëren, zodat zij optimaal kunnen deelnemen aan een bijeenkomst. Dit vraagt van u als bezoeker ook naleving van het protocol en de gedragsregels in deze bijzondere tijden van COVID-19 (de RIVM richtlijnen zijn hierbij leidend).

**Aanmelden**

Vooraf aanmelden is verplicht. Stuur **uiterlijk 5 september** een mailbericht naar het team van het café: info@parkinsoncafezoetermeer.nl. Vermeld uw naam, mailadres en telefoonnummer van uzelf en, indien van toepassing, uw begeleid(st)er. In verband met de vereiste 1,5 meter afstand is er een maximum gesteld aan het aantal bezoekers. Bij overschrijding van het maximum zal worden geloot. Na 5 september ontvangt u bericht over uw aanmelding op het mailadres vanwaar de aanmelding is verzonden.

Meld u zich af bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38 graden Celsius of als een van uw huisgenoten koorts en/of benauwdheid heeft.

**Hygiëne en veiligheid**

* Was uw handen grondig voordat u naar het café komt.
* Houd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar.
* Schud geen handen.
* Hoest en nies in uw elleboog.
* Reis alleen als het niet anders kan met het OV en ga niet carpoolen, tenzij u met huisgenoten reist.
* De leden van het PC team dragen mondkapjes en handschoenen tijdens rondbrengen van consumpties.
* De leden van een PC team kunnen bezoekers weigeren bij gezondheidsklachten.
* Was en desinfecteer na elk toiletbezoek uw handen.

**Gebouw algemeen**

* Bij de ingang van het gebouw staat desinfectiemiddel gereed voor de handen.
* Er wordt 1,5 meter afstand aangehouden in de zaal ene bij de ingang van het gebouw.
* Looproutes zijn aangeven, door middel van grondstickers.
* De deuren staan zo veel mogelijk open zodat er geen deurknoppen worden aangeraakt.
* Ramen en deuren staan zo veel mogelijk open voor een goede ventilatie.
* De toiletruimtes en de tafels in de zaal worden vaker schoongemaakt en gedesinfecteerd dan normaal.

**Bij aankomst**

Bij het betreden van het gebouw maakt u gebruik van de aanwezige desinfecterende handgel. Uw naam wordt afgevinkt van de presentielijst en er wordt een bevestiging gevraagd van de gezondheidsaspecten zoals die hierboven zijn vermeld onder “Aanmelden”. U wordt vervolgens naar een plaats in de zaal begeleid. De bedoeling is dat u tijdens de bijeenkomst zo veel mogelijk op uw plaats blijft zitten.

**Tijdens de bijeenkomst**

Vragen vanuit de zaal worden via een hengelmicrofoon gesteld, u steekt uw hand op en een vrijwilliger komt met de hengelmicrofoon op een afstand van 1,5 m naar u toe zodat u de vraag kunt stellen.

Consumpties zijn slechts verkrijgbaar in de pauze en worden door de leden van het PC team naar uw tafel gebracht nadat u een consumptiebriefje heeft ingevuld. Het is de bedoeling dat u ook tijdens de pauze aan uw tafel blijft zitten.

**Na afloop van de bijeenkomst**

Na afloop dient u de aangegeven looproute te volgen om het pand te verlaten. Houd hierbij weer de 1,5 meter afstand.

Bent u bij een bijeenkomst geweest en wordt er bij u binnen 14 dagen daarna corona vastgesteld, mailt u dit dan z.s.m. naar info@parkinsoncafezoetermeer.nl.

=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.==.

**ParkinsonCafé Zoetermeer e.o. is een initiatief van de Parkinson-Vereniging**

**ParkinsonCafé Zoetermeer e.o. wordt mede mogelijk gemaakt door:**







 **Meerzicht**

 **Lid van ParkinsonNet**

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-