

## Uitnodiging

---

### **Wat: Vallen en bewegen**

Door de angst om te vallen, durven parkinsonpatiënten vaak minder zelfstandig te bewegen. Dit leidt niet alleen tot een verlies aan zelfstandigheid, bijvoorbeeld bij het doen van boodschappen, maar zorgt er ook voor dat je minder actief bent. Minder bewegen kan vervelende gevolgen hebben, zoals het optreden van botontkalking, een verminderde slaapkwaliteit en obstipatie. Weinig bewegen is natuurlijk ook niet goed voor het hart en de longen. Het gebrek aan goede lichaamsbeweging is voor veel patiënten met Parkinson dan ook de oorzaak van veel klachten.

Valt u wel eens? Of bent u bang om te vallen?

Dan is deze workshop iets voor u:

een praktische kennismaking met tips en trucs omtrent het voorkomen van vallen.

### **Wanneer: dinsdag 17 september 2019**

van 14.45 tot 16.30 uur

Inloop vanaf 14.30 uur

**Waar:** Recreatieruimte Bijdorp  
Bijdorplan 471- 477  
2713 SZ Zoetermeer

ParkinsonCafé tel: 06 22 02 61 65

E-mail: [info@parkinsoncafezoetermeer.nl](mailto:info@parkinsoncafezoetermeer.nl)

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

U kunt deze uitnodiging verspreiden onder uw contactpersonen die op de hoogte gehouden willen worden van het ParkinsonCafé.

Het ParkinsonCafé wordt in principe **elke derde dinsdag van de maand** gehouden.

Het ParkinsonCafé Zoetermeer is een *ontmoetingsplek* voor lotgenotencontact van mensen met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden. De bezoekers van het café kunnen elkaar ontmoeten in een open en ontspannen sfeer. (Je hoeft niet uit te leggen waarom je je anders beweegt en/of praat).

In het ParkinsonCafé wordt tevens informatie over diverse onderwerpen aangeboden die betrekking hebben op de aandoening. De informatie kan worden verzorgd door professionele deskundigen en door ervaringsdeskundigen.

**ParkinsonCafe is een initiatief van de Parkinson-Vereniging**