

Verslag bijeenkomst d.d. 19 november 2019 van het ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.

Zangpedagoog Sandra van den Brand is vandaag aanwezig om een zangworkshop te geven. Tevens is bij ons op bezoek Carla Aalderink, de directeur van de Parkinsonvereniging.



Jacques opent de bijeenkomst en heet de bezoekers, Sandra van den Brand en Carla Aalderink welkom. Verheugd deelt hij mede dat enkele bezoekers van ons Parkinsoncafé bereid gevonden zijn om per 1 januari 2020 bestuursfuncties over te nemen: Jaap en Ymi Dekker zullen het voorzitterschap en coördinatie gaan doen, Anneke Huizinga gaat samen met Ghislaine Painter de bibliotheek beheren en de informatiepakketjes aan nieuwe bezoekers uitreiken. Tom Westerhof zal als medewerker communicatie optreden, het adressenbestand beheren en de Nieuwsbrieven verzenden, John Satter blijft aan als bestuurslid en Debby de Wal zal tot eind 2020 de verslagen maken en de website bijhouden. Gezocht wordt nog naar een Technische medewerker die hulp kan bieden bij het aansluiten van de apparatuur bij de bijeenkomsten.

Daarna geeft hij het woord aan Sandra van den Brand.

Sandra begint met enkele oefeningen om de stem los te maken, dat lukt heel goed. Zij vraagt om een goede zithouding aan te nemen en dan kan begonnen worden met adem oefeningen.

Vervolgens toont zij de tekst die zij heeft gemaakt en die 4 keer op een melodie wordt gezongen: "Zing en wees Parkinson de baas". Zij heeft hulpmiddelen meegenomen, waarmee het ritme kan worden aangegeven, de aanwezigen kunnen hierbij helpen. Sandra is erg tevreden en gaat zelfs met de tweede stem de canon er door heen zingen!



Het volgende lied (uit Canada) luidt:

Land van de zilverberk,
Thuis van de bever,
Daar waar de eland nog
zwerft waar hij wil.
Rotskust langs blauwe meer,
Eenmaal zie ik jou weer!
Hai, haia, haia, (3x) hai.



Je kunt ook gedichten opzeggen in een hartritme. Zo'n hartritme kun je opzoeken op YouTube. Sandra gebruikt hiervoor een gedicht van Jacqueline van der Waals. Zij wil graag de aanwezigen in de komende tijd uitdagen om ook zoiets te doen met gedichten. Zo worden er nog diverse liederen samen gezongen met begeleidend ritme.

Vervolgens wordt het woord gegeven aan Carla Alderink, sinds een kleine drie jaar directeur van de Parkinsonvereniging. Zij vindt het fijn te gast te zijn in ons Parkinsoncafé en wil graag iets vertellen over de Parkinsonvereniging. Belangrijk is het dat men lid wordt, niet om haar maar voor uzelf.



Waarom lid worden van de Parkinson Vereniging?

Parkinson Vereniging

- Samen staan we sterker: naar overheid, politiek en zorgverzekeraars
- 5 x per jaar Parkinson Magazine
- Ervaringsdeskundigheid (commissies en werkgroepen, projectgroepen) en mogelijkheid om als vrijwilliger actief te zijn
- Nieuwsflits, forum, website, social media
- Meer financiën voor activiteiten voor leden, zoals landelijke bijeenkomsten en voor de Parkinson Cafés
- Meer financiën voor onderzoek voor de patiënt van nu
- Korting op bijeenkomsten, trainingen, cursussen en diverse boeken



10

Zij geeft uitleg over wat de Parkinsonvereniging doet. De kerntaken zijn:

- Optimale concrete informatie geven.
- Belangenbehartiging. Als alleenstaande wordt je stem niet gehoord, indien je je met elkaar verbindt, kun je samen de belangen te behartigen en mogelijk problemen oplossen. Een voorbeeld is het leveren van medicijnen of contact met bureau rijvaardigheidsbewijzen.
- Ontmoeten: de mogelijkheid elkaar te ontmoeten in één van de 65 Parkinsoncafés, alleen in Nederland is dat mogelijk op die schaal. Dat kan alleen maar als vrijwilligers zich daarvoor inzetten, zij vraagt voor hen een luid applaus.
- Kennis: Landelijke bijeenkomsten en cursussen, bijvoorbeeld Parkinson Academie
- Werkgroepen: zoals Parkinson en Werk, voor advies indien je nog werkt.
- Onderzoek: Jaarlijks is een bedrag van € 120.000 beschikbaar, patiëntonderzoekers nemen deel aan onderzoeken en de zgn. "koffieclub" gaat informatie inwinnen bij de Academische Centra. Daar wordt melding van gemaakt op de website.
- Parkinsonacademie: cursussen. Zij heeft flyers meegenomen met informatie.
- En niet te vergeten: het Parkinson Magazine, dat 6 keer per jaar uitkomt.

- Dé organisatie waar iemand met de ziekte van Parkinson of een parkinsonisme naar toegaat als hij of zij (meer) informatie zoekt over het ziektebeeld.
- Betrouwbaar, zo compleet en recent als mogelijk, met aandacht voor alle aspecten en onderwerpen
- Online en folders en flyers



Naar aanleiding van een vraag van de bezoekers, legt zij uit wat het verschil is tussen het ParkinsonFonds en de Parkinson Vereniging. Het ParkinsonFonds is uitsluitend een fondsenwervend orgaan. Zij kiezen ook zelf de bestemmingen voor onderzoek uit. Helaas is er geen optimale verstandhouding met het Fonds.

Tot slot deelt één van de bezoekers mede dat sommige verzekeringen (een deel van) het lidmaatschap van de Parkinson Vereniging vergoeden. Informatie daarover is te vinden op de website van de Parkinson Vereniging.

Na een korte pauze vervolgt Sandra van den Brand de zangworkshop.



Ik hou van zingen
Het liefste door elkaar

Meerstemmig zingen
De inzet na elkaar

Hoor hoe de canon klinkt:
En hoe je vrolijk zingt:

Doe waka doe waka doe waka doe!



Met steeds meer plezier worden de volgende liedjes gezongen, soms ook weer in canon.

Het klinkt erg mooi, het lijkt bijna een echt koor! Daar de kersttijd eraan komt, wordt de workshop afgesloten met het lied: Go, tell it on the mountains.

Sandra wenst iedereen nog veel zangplezier.

Jacques bedankt Carla en Sandra voor hun medewerking aan deze middag en overhandigt hen een kleine attentie.

De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG 17 december 2019 : de eindejaarsbijeenkomst met medewerking van popkoor Alive.