**ZOETERMEER e.o.**

**Redactie: Tom Westerhof**

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

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

**Nieuwsbrief 2021 nr. 3 / Uitnodiging 7.9.2021**

**In dit nummer:**

1. Opening p.1
2. Programma voor 2021(vanaf september) p.2
3. Uitnodiging voor de bijeenkomst van 21 september 2021 p.2
4. Toelichting op de thema’s van 21 september 2021 p.2
5. Veiligheidsmaatregelen i.v.m. de coronaepidemie p.4
6. Kleine bijdrage p.4
7. Lid worden van de Parkinson Vereniging? p.4

**1.Opening**

Hoera!  Na een moeilijke periode, waarin veel activiteiten en bijeenkomsten niet konden doorgaan, kunnen we met veel plezier de herstart van ons Parkinson Café aankondigen. Vorig jaar september dachten we dat ook te kunnen doen, maar een maand later moesten we alles weer stilleggen. Maar de situatie rond het coronavirus is dankzij het hoge aantal vaccinaties thans zodanig, dat we mogen hopen dat we onze maandelijkse bijeenkomsten weer van start kunnen laten gaan. En dat willen we graag een feestelijk tintje geven. ***Vandaar dat we deze herstart op 21 september met elkaar willen vieren met een drankje met wat lekkers erbij.***

Voor deze herstart hebben we geprobeerd interessante onderwerpen op het programma te zetten. De onderwerpen ‘Logopedie en parkinson’ en ‘Voeding en parkinson’ zijn hieronder in deze nieuwsbrief nader toegelicht. En verpleegkundig specialist Annemieke Schipper zal met ons bijpraten.

Uiteraard zullen we met elkaar de vereiste maatregelen moeten naleven om de verspreiding van het coronavirus zoveel mogelijk te voorkomen. Welke maatregelen dat zullen zijn op 21 september is nu nog moeilijk te zeggen. Maar op dit moment gaan we er van uit dat de bezoekers zich nog wel zullen moeten aanmelden. Verderop leest u daar meer over.

Meld u tijdig aan! Dan zullen wij u graag ontmoeten op deze feestelijke bijeenkomst op 21 september.

*Jaap Dekker / teamleider Parkinson Café Zoetermeer e.o.*

1. **Programma voor 2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wanneer** | **Presentatie /voordracht/ lezing door:** | **Thema / activiteit** |
| **Dinsdag 21 september 2021** | a.Mw.Joyce de Graaf / mw. Mariska Meijer (Gouden Hart)b.Mw. Annemiek Schipper ParkinsonNet / Langeland Ziekenhuis | a.Lezing Voeding / Logopedieb.”Bijpraten” |
| **Dinsdag 19 oktober 2021** | Mw. Antoinette de Rooij | Crea workshop: schilderen |
| **Dinsdag 16 november 2021** | Dr. Chris Vriend | Lezing Hersentraining van het denkvermogen |
| **Dinsdag 15 december 2021** | Vrolijke jaarafsluiting | Vrolijke jaarafsluiting |

***Let o****p: Voor de Crea Workshop van 12 oktober geldt een eigen bijdrage*

*van € 2,50, te voldoen bij de aankomst bij de zaal.*

**3.Uitnodiging voor de bijeenkomst van 21 september 2021**

U wordt hartelijk uitgenodigd voor deze feestelijke bijeenkomst. Meld u zo spoedig mogelijk aan want het aantal zitplaatsen is beperkt door de basisregel van 1,5 meter afstand**.**

 **Wat: Heropening**

 **Logopedie en Voeding**

 **Wanneer: dinsdag 21 september 2021**

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

**4.Toelichting op de thema’s van 21 september 2021**

 *(Bron: Brochure “Logopedie en Parkinson” van de Parkinson Vereniging*

**4.a.Logopedie en parkinson (toelichting)**

****

De logopedist is de deskundige op het gebied van spraak, taal, stem, gehoor, kauwen en slikken. Mensen met de ziekte van Parkinson kunnen in een vroeger of later stadium van de ziekte problemen krijgen op een of meerdere van deze gebieden.

De meest voorkomende problemen bij parkinson doen zich voor op het gebied van de spraak. De verstaanbaarheid vermindert onder andere door een afname van de luidheid en stemkwaliteit (onder andere zachte, hese stem), een afname van de articulatiebewegingen (binnensmonds mompelen) en een toename van het spreektempo (accelereren). Daarnaast kunnen er in een later stadium problemen optreden op het gebied van kauwen, slikken en speekselcontrole. Ook een verminderde gelaatsexpressie / mimiek is mogelijk (maskergelaat). Tenslotte neemt onder invloed van een voorovergebogen houding het oogcontact af. De oorzaak van al deze problemen is het stijver worden van de spieren (rigiditeit).

De belangrijkste gevolgen van bovenstaande problemen zijn dat u een verhoogde kans heeft op een sociaal isolement en ondervoeding.

*Joyce de Graaf, logopedist bij het Groene Hart zal ons op 21 september verder informeren.*

**4.b.Voeding en parkinson (toelichting)**

Bij de ziekte van Parkinson kan het eten en drinken op den duur moeizamer gaan. Er kunnen klachten ontstaan zoals verminderde eetlust, kauw- en slikproblemen, misselijkheid, obstipatie (verstopping) en gewichtsverlies.

Ook heeft het slikken van Levodopa gevolgen voor de (mate en tijden van) inname van eiwitten.

*Mariska Meijer, diëtist bij het Gouden Hart, legt u uit op welke manier een diëtist behulpzaam kan zijn bij het voorkomen of verminderen van dergelijke problemen.*

1. **Veiligheidsmaatregelen i.v.m. de coronapandemie**

Gelukkig zijn veel beperkende maatregelen door de overheid ingetrokken. Niemand kan echter voorspellen hoe de situatie de komende maanden zal zijn. Bij de voorbereidingen voor de komende bijeenkomsten gaan we voor de zekerheid uit van een ongunstig scenario dat geldt op de dag van verzending van de huidige nieuwsbrief.

Uiteraard volgen we de veiligheidsmaatregelen zoals de Rijksoverheid deze via het RIVM heeft vastgesteld, alsmede die van Palet Welzijn (gebouwenbeheer) en de Parkinson Vereniging.

--Was goed en vaak uw handen.

--Houd 1,5 meter afstand van anderen.<< De tafels en stoelen zijn zo geplaatst dat aan deze regel wordt voldaan. U wordt door een vrijwilliger naar uw zitplaats gebracht.

-Loop niet naar de buffetbalie – de door u bij aankomst opgegeven consumptie wordt naar uw zitplaats gebracht. Zo worden onnodige verplaatsingen in de zaal voorkomen.

--Blijf thuis bij klachten en laat u direct testen.

--Zorg voor voldoende frisse lucht.

 >> Via ramen en deuren.

--Hoest of nies in uw elleboog.

--Schud geen handen.

**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.

**==Aanmelden** Vooraf aanmelden is verplicht. Stuur **uiterlijk 17.9.2021** 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 15 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 in de pauze wordt vandaag aangeboden door het café.

**6.Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café**

Het bestaan van het Parkinson Café hangt o.a. af van onze sponsoren en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het Parkinson Café 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 Parkinson Café Zoetermeer e.o.** Tijdens de bijeenkomsten staat op de tafels en bij de bar een “SParki” waar u ook een kleine bijdrage kunt doneren.

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

**7.Lid worden van de Parkinson Vereniging?**

Dankzij de Parkinson Vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café organiseren. Parkinson Café 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.**

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

**Parkinson Café Zoetermeer e.o. wordt mede mogelijk gemaakt door:**









Meerzicht

Lid van ParkinsonNet

====================================