



PARKINSONISME  
CAFÉ  
ZOETERMEER e.o.



Redactie: Anneke Huizinga  
Contact via [info@parkinsoncafezoetermeer.nl](mailto:info@parkinsoncafezoetermeer.nl)  
[www.parkinsoncafezoetermeer.nl](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl)

## Nieuwsbrief 04-2024

### Inhoud

Volgende bijeenkomst 16 april .....	1
Bike4Parkinson 7 september 2024.....	1
Benefiet golf evenement bij Burggolf Westerpark .....	2
Golf academy bij Burggolf Westerpark? .....	2
Boksen voor Parkinson in De Leyens.....	3
ParkinsonTV .....	3
Verslag vorige bijeenkomst 19 maart 2024 .....	3
Yoga4Parkinson.....	4
Lid worden van de Parkinson Vereniging? .....	4
Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café.....	5
Sponsors.....	5

### Volgende bijeenkomst 16 april

Op dinsdag 16 april komt mevrouw dr. Paulien Doorslag, neuroloog in het Alrijne ziekenhuis, uitleg geven over geavanceerde therapieën, zoals de Levodopapomp. Tevens is er gelegenheid tot het stellen van vragen en kan men meer informatie krijgen over de andere geavanceerde therapieën: apomorfinepomp en DBS.



**7 september 2024**

U heeft er ongetwijfeld al eens van gehoord: op de eerste zaterdag van september wordt de Bike4Parkinson gefietst rond Valkenburg aan de Geul. Dit jaarlijkse fietsevenement is voor mensen met parkinson(isme), naasten, zorgverleners en iedereen die deze mensen een warm hart toedraagt. Behalve dat het gezellig is om dit met elkaar te doen is het ook de bedoeling dat er een mooi bedrag voor onderzoek wordt opgehaald.

Vorig jaar hebben 2 teamleden van ons café, namelijk Yvon en Chris van der Gaag deze fietstocht gedaan en hebben toen samen € 435 opgehaald! Zij zijn zo enthousiast dat ze ook graag een Zoetermeers team willen formeren! Ze hebben het Zoetermeerse team de naam gegeven: Team Parkinson Café Zoetermeer; de Zoete Trappers.

Als u mee wilt fietsen kunt u lid worden van het **team** en daarboven natuurlijk proberen sponsors te vinden. Degenen die niet mee willen fietsen kunnen er voor kiezen het team te sponsoren en kunnen ook proberen sponsors te vinden.

Deelname is gratis voor mensen met parkinson en voor anderen € 28,50.

Er zijn diverse routes die gefietst kunnen worden. Zowel met heuvel als zonder, dus het is voor iedereen geschikt.

Als u mee wilt doen meldt u zich dan aan op de volgende manier:

Kies in Google: BIKE VOOR PARKINSON

Kies vervolgens voor DONEREN of voor FIETS MEE.

Kies bij DONEREN:

Een specifiek team

Zoek en kies: Parkinson Café Zoetermeer

Of

Kies voor FIETS MEE:

Kies: Teamlid

Kies: Parkinson Café Zoetermeer en vul verder gegevens en wensen in.



Hopelijk bent u enthousiast geworden! We zullen u regelmatig informeren over dit evenement.

## **Benefiet golf evenement bij Burggolf Westerpark**

Op initiatief van Parkinson2beat wordt op 24 mei 2024 bij Burggolf Westerpark een benefiet golf evenement georganiseerd.

De kosten zijn €40/€50 voor de middag en er is mogelijkheid om aansluitend te dineren met "Spring Tasting", een wijnproeverij. Ter informatie treft u de flyer bij deze nieuwsbrief als bijlage.

U kunt zich hiervoor aanmelden via de website <https://parkinson2beat.nl/24-mei-2024-zoetermeer-burggolf-westerpark/>

De opbrengsten van deze activiteit gaat naar de Parkinson Alliantie.

## **Golf academy bij Burggolf Westerpark?**

Tevens de vraag vanuit Parkinson2beat of er in deze regio behoefte is aan een golf academy voor mensen met een chronische ziekte. Deelnemers kunnen dan (bijna) gratis 10 lessen van 1,5 uur krijgen. Heeft u interesse dan kunt u contact

opnemen met de heer Ruud Overes via mail [ruud@parkinson2beat.nl](mailto:ruud@parkinson2beat.nl) of telefonisch 06 - 36 48 32 42.

## **Boksen voor Parkinson in De Leyens**

In de vorige nieuwsbrief heb je kunnen lezen dat er boksen voor mensen met parkinson gegeven wordt in Rokkeveen (Dekker).

Als u interesse heeft in boksen dan kunt vanaf heden ook terecht in de locatie: "De Leyens Fitness & Health"

Saloméschouw 154  
2726 JX Zoetermeer

Lessen worden gegeven op dinsdag en vrijdag om 12:30.

Kosten: De vanaf prijs voor 2 lessen per week is 39,50 per 4 weken. U kunt ook gebruik maken van alle andere faciliteiten. Zoals gratis koffie & thee en de sauna.



Heeft u interesse of vragen? Neem gerust contact op met Sportclub De Leyens op nummer 06 - 41 80 63 35.

## **ParkinsonTV**

De vorige uitzending van 29 maart ging over Vrouw & Parkinson. De volgende aflevering is op donderdag 11 april om 16.00 uur en staat in het teken van Wereld Parkinson Dag 2024: Zorg voor iedereen.

## **Verslag vorige bijeenkomst 19 maart 2024**

Jacques heet alle bezoekers welkom.

Hij vraagt aandacht voor "Stapril": vanaf 1 april gaan deelnemers dagelijks 10.000 stappen zetten om hiermee geld in te zamelen voor onderzoek naar parkinson. Men kan zich opgeven via de website: [stapril.nl](http://stapril.nl).

Een ander sportief evenement is Bike4Parkinson, een jaarlijkse sponsor fietstocht op de Cauberg dat dit jaar plaatsvindt op vrijdag 7 september. Verderop in deze nieuwsbrief treft u meer informatie hierover aan

Jacques introduceert Cora Heppe. Zij is vitaliteit- en leefstijlcoach en beweegcoach en zal de bezoekers voorbeelden geven om hun leefstijl te verbeteren.

Cora legt uit dat een leefstijlcoach kan ondersteunen bij gedragsverandering, en mensen kan motiveren om een gezonde leefstijl te volgen. Leefstijlfactoren zijn: bewegen, mentale gezondheid, voeding, slaap, zingeving, ontspanning en sociale contacten.



Een belangrijke factor is het bewegen: dit heeft invloed op het fysieke, mentale en sociale aspect van ons leven. Cora toont 2 afbeeldingen van hersenen: één van een activiteit na 20 minuten stilzitten en één van ná een activiteit van een half uur wandelen. Heel duidelijk is het verschil in hersenactiviteit te zien. Cora adviseert om voor iedere dag een planning te maken voor activiteiten. Je hoeft niet

altijd naar een sportschool, maar zorg voor voldoende dagelijkse inspanningen, op welk niveau dan ook.

Cora overhandigt aan iedereen het "Leefstijlroer". Hierop staan de onderdelen voeding, verbinding, middelen, beweging, ontspanning en slaap. Per onderdeel staat aangegeven wat men hiervoor kan verbeteren.

Jacques dankt Cora voor deze presentatie.

Klik hier voor de Hand-out (presentatie):  
<https://parkinsoncafezoetermeer.nl/wp/wp-content/uploads/2024/04/leefstijl.pdf>



## Yoga4Parkinson

Op maandag 10 juni start Claudia van Bemmelen, gediplomeerd parkinson yoga lerares, met een yogales op maat.

Tijdstip: maandag 15:00 - 16:00 uur

Locatie: Buurthuis het Anker, Schuitwater 2, 2715BL Zoetermeer (Meerzicht)

Kosten: € 6 per les.

De lessen zijn uitermate geschikt voor deelnemers met Parkinson, iedereen die een beperking ervaart of senioren voor wie stoelyoga een fijne en veilige manier is om yoga te beoefenen.

Om de groep klein te houden, kan iedereen persoonlijke aandacht krijgen. De focus in de lessen bij 'Yoga op maat' ligt op adem-, bewustwordings- en ontspanningsoefeningen. Hierbij wordt er op en naast de stoel bewogen.

Voor meer informatie of aanmelden, neem dan contact met Claudia op:

[SAN2LANyoga@gmail.com](mailto:SAN2LANyoga@gmail.com)

## Lid worden van de Parkinson Vereniging?

Dankzij de Parkinson Vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café Zoetermeer organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson

Vereniging. U kunt al lid worden voor **€ 3,75 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;
- Maandelijks 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>

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](mailto:info@parkinson-vereniging.nl) of **030-6561369**.

## Kleine bijdrage t.b.v. Parkinson Café

Het bestaan van het Parkinson Café hangt o.a. af van onze sponsors 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 (klein) bedrag kunt doneren. ***Wij danken een ieder hartelijk die ons café heeft gesteund!!***

## Sponsors

---



Fonds stichting Van der Toorn

