



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

# NIEUWSBRIEF JUNI 2017

## Parkinsoncafé 30 juni 2017 om 14.00 uur

### Suzan Onstenk-Peeters, Logopedist & Mindfulnessstrainer

Mindfulness kan voor mensen met de ziekte van Parkinson en mantelzorgers helpend zijn. Het is een training in opmerkzaamheid om je bewust te maken van wat er van moment tot moment in je lijf en hoofd omgaat. Wetenschappelijk onderzoek naar deze training bij onder andere de ziekte van Parkinson wijst uit dat deze training stress verlagend werkt.

Suzan Onstenk-Peeters is als logopedist aangesloten bij ParkinsonNet. In haar werk heeft ze veel cliënten met Parkinson en mantelzorgers gezien die overbelast raakten. Omdat ze zelf veel baat had bij mindfulness besloot ze Mindfulnessstrainer te worden. Suzan vertelt wat de training inhoudt en laat het je ervaren.

## Terugblik Mei:

26 mei 2017 kwam Hans Holtslag met zijn voorstelling Kristallen tranen. Buiten was het 30 graden, maar binnen was de sfeer optimaal.

Hans heeft zelf Parkinson en weet op een prachtige manier de problemen herkenbaar te maken maar dan in een andere verpakking. Er werd voluit gelachen en hier en daar een kristallen traan weggepinkt.

Het ging vooral over hoe de buitenwereld op je reageert. Hij liet zien dat Parkinson je onthult. De omgeving waarin je je bevindt bepaalt in hoge mate hoe er op je gereageerd wordt. Hij bleef in interactie met de zaal. Zelfs over zijn Duodopa pomp, waarover hij tussendoor naast de grappen, ook nog serieus vragen beantwoordde. Ook de woordspelingen over levodopa waren geweldig;

Levodopa - leve Opa! Kortom: Een voorstelling met een lach en een traan en met zoveel lichtpuntjes, dat je er een sterrenhemel mee zou kunnen vullen.



~ 1 ~



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

## Vooruitblik programma Parkinsoncafé Valkenswaard 2017.

Altijd de laatste vrijdag van de maand. Starten om 14.00 u. Zaal open vanaf 13.30 u.

### In 2017

- 28 Juli** Praten in groepjes Mantelzorgers en groepjes mensen met de ziekte van Parkinson, naar aanleiding van gerichte vragen.
- 25 Aug.** Slaapproblemen en de ziekte van Parkinson/Parkinsonisme. Angelique Pijpers, neuroloog en somnoloog, verbonden aan Kempenhaeghe in Heeze.
- 29 Sept.** Visuele stoornissen bij de ziekte van Parkinson.  
Marijn van Haastert, neuroloog en GZ-psycholoog, verbonden aan Visio.  
Bezoek van en kennismaking met de directrice van de Parkinson Vereniging
- 27 Okt.** Scoot2be uit Eersel, specialist/adviseur van scootmobielen, driewiel fietsen, trippelstoelen en veel andere zorgproducten, geeft uitleg over de diverse hulpmiddelen.
- 24 Nov.** Dommelhof, Dag- behandeling voor mensen met de ziekte van Parkinson/Parkinsonisme.
- Dec.** Geen café.

### In 2018

- Jan.** Starten we weer met het uitgebreide Nieuwjaarsdiner uitgeserveerd door therapeuten van Valkenhof.
- Febr.** Vrije tijd (onder voorbehoud).

### Pc-leestafel

In onze minibibliotheek vindt u allerlei boeken en informatieve artikelen over het hebben van de ziekte van Parkinson en Parkinsonisme.

Elke maand kunt u tijdens het Parkinson café een boek kosteloos lenen. Dit wordt bijgehouden door middel van uw naam en telefoonnummer.

Eén maand mag u het boek houden; het boek krijgen we dan tijdens het volgende Parkinson café weer van u retour.

*Wanneer een boek zoekraakt of ernstig beschadigd is, brengen we hiervoor wel een bedrag in rekening van € 10. Dit om een nieuw aan te kunnen kopen.*

### Hersenstormen - Jon Palfreman

De Amerikaanse wetenschapsjournalist schreef met Hersenstormen niet alleen een toegankelijke, wetenschappelijke reis door het internationale hersenonderzoek van dit moment, hij brengt ook de belevingswereld van de parkinsonpatiënt heel dichtbij.



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

### **Pistoolvinger**, *Henk Planken*

Een meeslepend goed geschreven boek dat de hand van een geofend schrijver toont en zowel egodocument is als een sensitief overzicht van het sluipende en onherroepelijke verval van de mens met Parkinson.

### **Pee en ik**, *Dirma van Toorn*

Een boek met korte verhalen over het dagelijkse leven van een jonge vrouw met de ziekte van Parkinson.

**Toon loop eens gewoon**, het verhaal van Antonio Melendez, een van de jongste Parkinsonpatiënten ooit.

### **Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen** - *Ad Nouws*

Het lezen van het boek van Nouws is een openbaring en tegelijk ook is het een heftige confrontatie met je innerlijke ik. Het is een knappe beschrijving die de patiënt en zijn omgeving doet inzien wat er gebeurt met het voelen, denken en doen en hoe dit uitpakt in de praktijk.

### **Spiere in de vertraging**, *W. Braam*

Dit boek geeft op heldere en overzichtelijke wijze informatie over de ziekteverschijnselen en de behandeling van Parkinson. Ook is er veel aandacht voor de omgang met de ziekte. Daarmee is het bruikbaar voor patiënt én de omgeving.

### **Klein geluk voor de mantelzorger**, *Maria Grijpma*

De aanwijzingen in het boek helpen je stap voor stap om het Kleine Geluk terug te brengen in je leven, op een heel simpele manier. Zo kun je op jouw manier een toegewijde mantelzorger zijn, met alle steun en hulp die in jouw situatie passend is.

### **Voor mantelzorgers**, *Ineke Ludikhuizen*

“De eerste mantelzorger was dat Roodkapje?” vraagt Loesje (van de posters) zich af. Aan de hand van citaten uit interviews met mantelzorgers, gedichtjes, spreuken, dagboeknotities van de auteur, tips en frisse vragen wordt de lezer meegenomen door het onderwerp.

### **Valt U al?** over het leven met MSA (multi systeem atrofie)

Tussen augustus 2014 en mei 2016 volgde Luijendijk met haar fotocamera het ziekteproces van Jan Stoof, die leed aan deze ziekte. In mei 2016 overleed hij na euthanasie.



## PARKINSON CAFE VALKENSWAARD

Correspondentieadres: Loes Beelen, Waalreseweg 79, 5554 HB Valkenswaard

Tel. 040 201 2175

E-mail [pc.valkenswaard@gmail.com](mailto:pc.valkenswaard@gmail.com)

Website [www.parkinsoncafevalkenswaard.nl](http://www.parkinsoncafevalkenswaard.nl)

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

Jan Stoof beschreef in een blog zijn ervaringen in het ziekteproces; o.a. over hoe het is om steeds afhankelijker te worden en hoe om te gaan met een naderende dood. Het voorwoord voor dit boek is geschreven door professor dr. Bas Bloem, neuroloog en oprichter van ParkinsonNet. Doel van het boek is bekendheid genereren voor deze ziekte. MSA is namelijk een relatief zeldzame en daarmee ook onbekende ziekte; bij het publiek, maar óók in de medische wereld. Dit leidt ertoe dat benodigde hulp vaak lang op zich laat wachten.

### **Medikidz leggen de ziekte van Parkinson uit.**

Het stripboek is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 8-14 jaar om de ziekte van Parkinson beter te begrijpen en de grote invloed ervan op de hele familie. <https://www.parkinson-vereniging.nl>

### **Lekker eten met Parkinson - Heleen Dicke**

De ziekte van Parkinson gaat vaak gepaard met verminderd smaakvermogen. Maar voldoende eten als je weinig proeft of slikproblemen hebt, is een hele opgave. Dit boek is geschreven om patiënten en de mensen om hen heen hierbij te helpen. Heleen Dick is werkzaam in het Radboudumc en werkzaam als coördinator Diëtië ParkinsonNet.

### **Kristallen tranen, Hans Holtslag**

### **Patiënt worden kan altijd nog - DVD**

In 2006 heeft de Parkinson Vereniging een voorlichtings-dvd over de ziekte van Parkinson of eigenlijk over mensen met deze ziekte laten maken. Deze DVD is een absolute aanrader voor diegenen bij wie de diagnose Parkinson recent gesteld is, hoewel de "gevorderden" er misschien die dingen uithalen die kunnen bijdragen aan een goede kwaliteit van leven.

### **Brochures diverse onderwerpen.**

- Zakboekje 2017:de financiële regels op een rij! (Mezzo Mantelzorgers)
- Zorgboek ziekte van Parkinson en Parkinsonisme.
- Parkinson en nu (med. Info).
- Parkinsonisme en de naaste.
- De ziekte van Parkinson: oorzaak en verschijnselen, medische behandeling en zelfhulp, omgaan met patiënten.
- Parkinson? Een praktische cursus. Bedoeld om alert te blijven bij de geestelijke veranderingen die samenhangen met de ziekte.



Elke maand sponsort  
Detifleur Valkenswaard  
het bloemetje op tafel in het Parkinson café