



[www PARKINSON CAFÉ VALKENSWAARD](http://www.PARKINSON_CAFÉ_VALKENSWAARD)

Postadres: Marjo Schurgers, Akeleilaan 7,
5552 GS Valkenswaard, Tel. 040 201 8649

E-mail pc.valkenswaard@gmail.com

Website www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

Parkinsoncafé: Auditorium Kempenhof, Antwerpsebaan 3, Valkenswaard

NIEUWSBRIEF FEBRUARI 2025

Terugblik

Afgelopen keer, op 31 december, hadden we ons traditionele Nieuwjaarsdiner in het Parkinsoncafé.

We begonnen met een welkomstdrankje en vervolgens kregen we een heerlijk 4 gangendiner voorgezet.

Jos Evers, het hoofd van de keuken van Valkenhof, had er met 3 medewerkers weer iets heel moois van gemaakt. En het was vooral heel gezellig en sfeervol. Ondanks dat Jos eigenlijk met pensioen zou gaan, gaf hij aan dat hij voor volgend jaar de datum van ons diner alweer vastgezet heeft. En daar zijn wij niet rouwig om!!!



Vooruitblik

Op 28 februari hebben we ons volgende café met een interactieve lezing/workshop. Die wordt gegeven door **Louanne Tangelder**, geriatriefysiotherapeut met specialisatie in Parkinson, en bewustzijnscoach. Tot januari 2025 was zij actief in het kernteam YEP, onderdeel van het expertisecentrum voor Parkinson bij het Radboudumc. Daar deed zij ook haar onderzoek naar de impact van bewustzijns coaching bij Parkinson. Vanuit haar praktijk ParkinsonCompass in Waalre begeleidt zij mensen met Parkinson en hun naasten bij bewustwording, het leren omgaan met Parkinson en het verbeteren van bewegen, onder andere via boksen, muziek en yoga. Het thema van haar lezing is: **Adem en Parkinson**.

Dit is haar introductie voor deze lezing:

Ademen gaat vanzelf, toch? Voor veel mensen met Parkinson is dat niet altijd zo. Kortademigheid, moeite met spreken en een zwakke hoest kunnen het dagelijks leven flink beïnvloeden. Gelukkig is er een manier om hier bewuster mee om te gaan en soms zelfs verbetering te ervaren. Tijdens deze interactieve lezing ontdek je:

- Waarom ademhaling verandert bij Parkinson
- Hoe je met eenvoudige oefeningen meer controle krijgt
- Praktische technieken voor een rustige, diepe ademhaling

Wil je zelf ervaren hoe bewuste ademhaling je meer energie en ontspanning kan geven? Kom naar deze inspirerende bijeenkomst en leer hoe je met ademhaling je welzijn kunt verbeteren.

Wist u dat.....

- **Dementievriendelijk Valkenswaard** op donderdagmiddag 27 maart een mini-symposium organiseert met als thema "Thuis wonen met dementie?" De middag is bedoeld ter inspiratie en vindt plaats in de Ontmoetingskerk aan de Julianastraat 12 in Valkenswaard. De inloop is vanaf 15.00 uur en het programma duurt van 15.30 – 18.00 uur. Als u deze link aanklikt krijgt u meer in formatie.
<https://www.facebook.com/dementievriendelijkvalkenswaard/>
- **Parkinson2Beat** een paar enthousiaste medewerkers heeft, die het liefst alle mensen met de ziekte van Parkinson aan het sporten/bewegen krijgen. En zij bedoelen dan niet sporten op Olympisch niveau, integendeel!!! Zij leggen contacten met veel sportverenigingen in Valkenswaard en hopen van daaruit groepjes te formeren van en voor mensen met de ziekte van Parkinson. Kijkt u maar eens op hun website: www.Parkinson2Beat.nl. Bovendien zijn zij iedere tweede dinsdag van de maand van 13.00-16.00u aanwezig in de Bibliotheek Valkenswaard, achteraan in de ruimte van Cordaad. Daar kunt u vrijblijvend terecht voor uw vragen over Parkinson en sport/bewegen.

Programma Parkinsoncafé

- 28 februari: Lousanne Tangelder, Parkinson bewustzijnscoach, over Parkinson en ademhaling;
- 28 maart: Wencke van Deurzen, ParkinsonNet fysiotherapeut, en een sportcoach, beiden van Fysio van Hoof, over fysiotherapie en persoonlijke Parkinsonsport;
- 25 april: Daniel du Corbier, ergotherapeut van Valkenhof;
- 30 mei: Thieme Stap, Parkinson en creativiteit/kunst.

Geluk

Geluk is geen kathedraal
misschien een klein kapelletje.

Geen kermis luid en kolossaal
misschien een carrousselletje.

Geluk is geen zomer van smetteloos
blauw,
maar nu en dan een zonnetje.

Geluk dat is geen zeppelin,
't is hooguit 'n ballonnetje.

Toon Hermans

Parkinson TV om 17.00 uur www.parkinsontv.nl/agenda/

- 31 januari Houdingsveranderingen; Een vragenuurtje van Parkinson TV in het teken van houdingsveranderingen.
- 28 februari Verstoorde remslaap & Parkinson; Een nieuwe uitzending van Parkinson TV die helemaal in het teken staat van een verstoorde remslaap. Heeft u een vraag? Stel deze dan tijdens de uitzending.
- 28 maart Energie en Parkinson, Energie hebben, houden en verdelen. We bespreken het allemaal tijdens deze uitzending die in het teken staat van dit onderwerp.

