



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 MEI 2024

Terugblik:

Afgelopen keer was José Mijnals namens de Parkinsonvereniging spreker in ons café. Zij was zo aardig om een collega-Parkinsonpatiënt, die wegens ziekte moest afhaken, te vervangen. Voor de pauze legde ze ons uit wat de Parkinsonvereniging zoal doet: patiëntenvereniging, maar ook informatievoorziening en belangenbehartiging. Na de pauze hield ze een persoonlijk verhaal over haar Parkinson. 20 jaar heeft ze deze ziekte al en ze vertelde ons een heel persoonlijk en ontroerend verhaal. Ze vergeleek Parkinson met een pizza; daar liggen allerlei ingrediënten op en ieder krijgt zijn eigen stukje van die pizza. Zodoende heeft ieder die Parkinson krijgt dan ook zijn eigen Parkinson. Ook heeft ze een mooi gedicht geschreven over Parkinson, dat hieronder in de Nieuwsbrief staat.

Vooruitblik

Voor ons café, op vrijdag 31 mei, hebben we Suzan Onstenk uitgenodigd. Suzan is mindfulness-trainer en Parkinson Net logopedist en zij komt een lezing/workshop houden over Mindfulness bij Parkinson(isme) & voor mantelzorger. Suzan zal u laten kennismaken met mindfulness. Er zal balans zijn tussen luisteren naar informatie en rustige oefeningen. Suzan maakt ook ruimte voor uw vragen en interactie.

Ons Symposium op 6 september

Natuurlijk mogen we ons symposium op 6 september in de Hofnar niet vergeten. Een van de komende weken komt er een speciale nieuwsbrief uit over dit symposium. U krijgt dan uitleg over het programma en hoe u kunt inschrijven voor de diverse workshops. Als bezoeker van ons café heeft u voorrang bij de inschrijving. Die duurt van 1 tot 10 juni. Daarna is er ook een mogelijkheid voor anderen om in te schrijven.



De pizza als metafoor voor Parkinson door José Mijnals.

Programma Parkinsoncafé Valkenswaard, inloop 13.30 uur en aanvang 14.00 uur

Vrijdag 31 mei	Suzan Onstenk, mindfulnessstrainer.
Vrijdag 28 juni	Marleen Creemers en Petra van Iersel, beiden Caesartherapeut. Na de pauze luiden we de zomervakantie in met wat amusement: Jacques Marsmans komt ons dan een halfuurtje vermaken met zelfgeschreven liedjes.

In juli en augustus is er geen Parkinsoncafé

Vrijdag 6 september	Symposium in de HOFNAR in Valkenswaard (mededeling over inschrijving volgt binnenkort).
Vrijdag 27 september	Gespreksgroepjes, gescheiden voor mensen met de ziekte van Parkinson en mantelzorgers.
Vrijdag 25 oktober	Hans Adriaanse, senior fysiotherapeut, van Rollz, over Parkinson en mobiliteit

Parkinson TV om 16.00 uur

31 mei	Vragenuurtje Parkinson
28 juni	Late fase & Parkinson
27 september	Naasten & Parkinson
25 oktober	Psyche & Parkinson
29 november	Zelfmanagement & Parkinson
20 december	Gedragsverandering & Parkinson
Meer informatie:	https://www.parkinsontv.nl/agenda/



Kent U het bestaan van Stichting de Stalvrienden?

Contact met paarden kan therapeutisch zijn maar is ook belangrijk voor de ontspanning. De Stalvrienden gaan op zoek naar mogelijkheden om paardrijden voor iedereen toegankelijk te maken. Wilt u graag leren paardrijden of liever een ontspannen bosrit maken, eventueel lopend naast een paard, bij de Stalvrienden staat bij elke doelstelling of hulpvraag maatwerk voorop. www.stalvrienden.nl



Gedicht van José Mijns

Zeg me, hoe ik mezelf weer vind
In mijn hersenen, zit een hongerige Pacman
Eet stukjes en beetjes waar hij maar kan
Mijn loopje, denken, praten en mijn lach
Komen allemaal onder zijn gezag
Zeg me, hoe ik mezelf weer vind

In mijn geheugen zitten grote gaten
En weet wéér niet waar ik mijn sleutels heb gelaten
Voel me incompleet, raak steeds meer denkvermogen kwijt
Dat vind ik nog erger dan die stijfheid
Zeg mij, hoe ik mezelf weer vind

Terwijl mijn stem trilt en begint te kraken
Kan ik steeds moeilijker keuzes te maken
Waar is mijn initiatief, mijn interesse in jou?
Sorry, voor al die dingen die ik eigenlijk doen zou

Zeg me, hoe ik mezelf weer vind
Ik kan je vertellen hoe het begint,
Maar kan jij mij vertellen, alsjeblieft, wanneer
Mijn handen weer gewoon doen, op een keer?

Wat is mijn nalatenschap aan onze kinderen dan
Als ik niet eens meer voor mezelf zorgen kan?
Hun groeiende onafhankelijkheid en volwassenheid,
Voeden mijn onzekerheid
Zeg me, hoe ik mezelf weer vind

Zittend op mijn eigen eiland
Vertel ik jou niet wat er mis is met mijn hand,
En de controle over mijn denken en mijn benen,
Zijn met mijn glimlach verdwenen
Zeg me, hoe ik mezelf weer vind

Ik probeer je geen zorgen te laten maken over mij,
Je hoofd is al zo vol, dit past er echt niet bij
Dus doe ik net alsof de zon schijnt in mijn hart
En duw ons daarmee steeds verder uit elkaar, apart
Zeg me, hoe ik mezelf opnieuw vind

Ik heb het gevoel meer te nemen dan te geven
Zeg me dat je mij nodig hebt in jouw leven
Trek me uit mijn cocon,
Uit mijn donkere wolken, kom

Zeg me, hoe ik mezelf weer vind
Ik kan je vertellen hoe het begint,
Maar kan jij mij vertellen, alsjeblieft wanneer
Mijn handen weer gewoon doen, op een keer?
Kun jij mij vertellen, hoe ik mezelf weer vind?

*Origineel: © Tell me how to be me again
©Jose Mijns (jan '18)*

