



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 JUNI 2024

Nu niet meer zijn, maar voor altijd geweest...

Ons bereikte het bericht dat dhr. Jan van Zelst op 24 mei 2024 is overleden. Jan was de echtgenoot van Bianca van Zelst. Bianca is een van onze bestuursleden.

Nog een paar weken en de zomervakantie begint weer. Of misschien behoort u tot degenen die al voor de grote drukte op vakantie gaan en het zodoende wat rustiger hebben.

Of blijft u lekker “rundumhause”, met af en toe een natje en een droogje op uw balkon, in uw tuin of ergens op een terrasje.

We wensen u in elk geval alvast een fijne zomer, met niet meer zoveel regen en we hopen u terug te zien bij ons symposium op 6 september in ons Parkinsoncafé.



Terugblik

Afgelopen keer hadden we Suzan Onstenk, mindfulness-trainer en Parkinson Net logopedist, in ons café. Ze legde ons uit wat mindfulness inhoudt en deed ook enkele oefeningen. De bezoekers deden allen heel goed mee en we zagen diverse mensen die daar zeer ontspannen van werden.

Vooruitblik

Op **28 juni** komen 2 Cesartherapeuten, Marleen Creemers en Petra van Iersel, een workshop (interactie en oefening) houden over **valpreventie**: “Beter voorkomen dan genezen!”

Ouderen vallen vaak: een derde van de 65-plussers valt minstens eenmaal per jaar en van de 75-plussers de helft. Ongeveer één op de vijf valincidenten leidt tot (ernstig) letsel. U kunt het risico op vallen, of letsel bij vallen, verkleinen. Hoe? Dat leggen zij uit in hun lezing op 28 juni.

Na de pauze willen we de vakantie inluiden met Jacques Marsmans, die ons een half uurtje amusement komt bezorgen met zelfgeschreven liedjes.

Wist u dat...

- We op 6 september bij gelegenheid van ons 12,5-jarig bestaan een symposium houden. Ja, dat wist u natuurlijk allang! Waarschijnlijk heeft u al ingeschreven maar mocht u het vergeten zijn dan adviseren we u alsnog dat te doen. Het is nog mogelijk; via deze link vindt u de nieuwsbrief hierover waarin staat hoe u te werk moet gaan voor de inschrijving. www.parkinsoncafevalkenswaard.nl Ga in de linker kolom naar de knop **Nieuwsbrieven** en vervolgens naar **Nieuwsbrief Symposium 2024**. Lukt dat echt niet, dan kunt u bellen met 040 2013411.
- U ook nu weer kunt deelnemen aan een onderzoek van het Radboudumc waarbij men de effecten in kaart wil brengen van kortdurige en langdurige stress op de ziekte van Parkinson. De onderzoekers willen kijken of het volgen van een mindfulness training stress kan verminderen. En laat nou net onze lezing van afgelopen keer daar ook over gegaan zijn!
- Er in de Nieuwsflits van de Parkinsonvereniging afgelopen keer een artikel staat over de positieve uitwerking van lichaamsbeweging op de ziekte van Parkinson.
- Mantelzorg Verlicht om de paar maanden een info uitbrengt met allerlei wetenswaardigheden voor en over de mantelzorger. Via de site van www.mantelzorgverlicht.nl kunt u dit blad M lezen.
- Er een Café Brein is op 27 juni om 19.30 in de bibliotheek in Valkenswaard. Café Brein is de tweemaandelijks ontmoetingsavond voor mensen met NAH (niet aangeboren hersenletsel), mantelzorgers en andere betrokkenen waarbij informatie en gezelligheid samengaan. Deelnemers praten over de brede gevolgen van NAH en hoe ze daarmee omgaan. www.nahzobrabant.nl

Programma Parkinsoncafé Valkenswaard, inloop 13.30 uur en aanvang 14.00 uur

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
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

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/>



*Wij, bestuur en medewerkers van het
Parkinsoncafé Valkenswaard*

*Bianca, Cor, Hans, Irma, Maarten,
Marianne, Marjo, Mieke en Petra,*

*wensen u een heel fijne zomer toe en we hopen
elkaar weer te zien op ons symposium op
6 september in de Hofnar.*