



PARKINSON CAFÉ VALKENSWAARD

Correspondentieadres: 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 2021

Het lijkt echt door te gaan: het opstarten van ons Parkinsoncafé op 27 augustus! Weliswaar duurt het nog even, maar we zullen er voor ieders gezondheid, alles aan doen om ons aan de geldende richtlijnen te houden.

Mogelijk zult U zich voorlopig dan ook wel moeten aanmelden, zoals voor meer evenementen tegenwoordig gebruikelijk is, maar dat laten we U in de volgende nieuwsbrieven nog wel weten. In de tussentijd zal iedereen die dat wil, zich kunnen laten vaccineren zodat we ons hopelijk weer wat vrijer kunnen voelen, ook al zullen we ons de eerste tijd zeker nog wat terughoudender opstellen dan we voordien gewend waren.



Onlangs las ik een stukje over de positieve werking van wandelen. En dat trof me zo omdat ik hetzelfde ervaren heb tijdens deze corona tijd. Vrijwel elke dag stap ik 's morgens vroeg na mijn ontbijt de deur uit met mijn wandelschoenen aan. Ik heb het geluk dat ik dicht bij het bos woon en binnen enkele minuten loop ik over zandpaadjes in het bos.

Zo vroeg 's morgens zijn er nog niet veel wandelaars buiten, op een enkeling na die de hond uitlaat of aan het hardlopen is. Je kunt dan helemaal opgaan in de geluiden die je hoort in het bos en de reuk van het bos ondergaan. Wat kan dat helend werken; je kunt dan alle problemen van je af laten glijden. Na een uur genieten te hebben van bosgeuren en geluiden kom ik weer thuis, neem een kopje koffie en ...

... begin helemaal fris aan mijn dag. Dit is een gewoonte die ik in de lockdown ben begonnen, maar ik heb me voorgenomen dit ook hierna te blijven doen. Zelfs mijn kleinkinderen die voorheen boswandelen maar "saai" vonden, hebben er de waarde van ondervonden en vinden het nu echt leuk. En reken maar dat oma nog vaak met hen gaat wandelen!

Programma Parkinsoncafé (onder voorbehoud)

27 augustus	Ruud Overes, die met Parkinson2Beat geld genereert voor onderzoek naar Parkinson
24 september	Teatske van der Zijp van Fontys over technologie en Parkinson
29 oktober	Sonja Verstraeten, klinisch neuropsycholoog in het MMC

Parkinson TV <https://www.parkinsontv.nl/agenda/>

25 juni	16.00 uur	Cognitie en Parkinson
24 september	16.00 uur	Emotie en Parkinson
29 oktober	16.00 uur	Ademhaling en Parkinson
26 november	16.00 uur	Leven met geavanceerd therapie en Parkinson
17 december	16.00 uur	Revalidatie en Parkinson

Ook alle eerder uitgezonden programma's zijn terug te kijken op bovengenoemde website.

*Uitspraak van André Rieu:
A walse a day keeps the doctor away.*



Doe er uw voordeel mee.....