



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 2023

Terugblik

Op donderdag 26 januari hebben we na 3 jaar weer een Nieuwjaarsdiner kunnen houden. De stemming was prima, het eten heerlijk en we hoorden van veel bezoekers dat zij het ook heel gezellig hadden gevonden. Het contact met anderen **die in dezelfde situatie verkeren, wordt als heel waardevol ervaren in een** dergelijke informele bijeenkomst.

Volgende bijeenkomst

Op 23 februari komt een medewerker van Cue2walk in ons Parkinsoncafé een lezing houden: Cueing is een bewezen methode als ondersteuning bij beweegstoornissen als 'bevrozen' bij het lopen. Het toepassen van deze methode in de praktijk kan een hele uitdaging zijn en vraagt om goede afstemming op specifieke situaties.

Cue2Walk won in 2016 de ParkinsonNet Innovation Award en dit inmiddels ontwikkeld tot een product dat al veel mensen Nederland helpt in het dagelijks leven. Dankzij slimme technologie kan met een eenvoudig hulpmiddel ondersteuning geboden worden. In een (video)uitleg van een gespecialiseerd Revalidatie Arts wordt uitgelegd hoe met dit symptoom om te gaan en welke hulpmiddelen hierbij kunnen helpen. De Cue2Walk zal worden toegelicht en gedemonstreerd.



heeft
in

Na deze presentatie zal Marijke Arends kort iets vertellen over het project Kookmaatjes. Dit project is opgestart in Waalre en is momenteel alleen toegankelijk voor mensen uit Waalre, maar mogelijk zal het later ook in Valkenswaard worden opgepakt. Aan de hand van een (eenvoudig) recept wordt samen met een aantal vrijwilligers waaronder een professionele kok, een heerlijk 3-gangen diner bereid. Hierbij kan iedereen op basis van haar of zijn interesses en vaardigheden een bijdrage leveren aan de maaltijd. Het samen bezig zijn, samen koken, samen eten en het ontmoeten van lotgenoten staan hierbij voorop. Het is toegankelijk zowel voor mensen met de ziekte van Parkinson als hun partner/mantelzorger

Op onze website kunt u 2 bestandjes vinden over het project Kookmaatjes.

Ga naar onze website: www.parkinsoncafevalkenswaard.nl

Vervolgens naar: **Beschikbare presentaties** en dan naar:

[Leaflet Kookmaatjes](#)

[Kookmaatjes](#)

Programma Parkinsoncafé

30 maart.....Zorgwinkel Valkenswaard

20 april.....(afwijkende datum) Apotheeker en diëtiste

Programma Parkinson tv, 16.00 uur, <https://www.parkinsontv.nl/agenda/>

24 februariMaag- en darmproblemen (vragenuurtje)

24 maart.....Invaliditeit en Parkinson

7 aprilWereld Parkinson Dag 2023

26 mei.....Afremmen en Parkinson

30 juniDiëten en Parkinson

Ook nu vragen we u, of u zich wil aanmelden voor het Parkinsoncafé
van 23 februari via info@parkinsoncafévalkenswaard.nl
of telefoon: 040 201 86 49

Gedicht van Annie M.G. Schmidt

Met mij is er totaal niets aan de hand.

Ik ben nog fit van lijf en van verstand.

Wel wat artrose in mijn heup en in mijn knie.

Als ik me buk, is het net of ik sterretjes zie.

*Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.*

Met de steunzolen die ik heb gekregen,

loop ik weer langs 's Heerens wegen,

kom ik weer in winkels en ook op het plein.

Wat heerlijk zo gezond te mogen zijn.

*Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
en over vroeger wat te kunnen dromen.*

Mijn geheugen is ook niet meer wat het was

en ben ik weer vergeten wat ik gisteren nog las.

Ook heb ik steeds meer last van mijn ogen

en mijn rug raakt langzamerhand wat meer gebogen.

*Mijn adem is wat korter, mijn keel is vaak erg droog,
maar ik ben nog fantastisch goed... zo op het oog.*

Het leven is zo mooi, het gaat zo snel voorbij.
Als ik kijk naar foto's, over vroeger van mij,
dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik mooie schoentjes, moest ik daar heel lang voor sparen.
Ik ging fietsen en wandelen, overal heen.
Ik kende geen moeheid, zo 't scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs en zwart
en loop ik heel langzaam, vanwege het hart.
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog,
u bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

De ouderdom is goed, ja begrijp me wel,
maar als ik niet slapen kan en ik schaapjes tel,
dan twijfel ik of het wel waar is
en of schaapjes tellen niet wat raar is.
Mijn tanden liggen in een glas met water,
mijn bril ligt op de tafel even later.
Mijn steunkousen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei mijn pedagoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog.

's Morgens, als ik ben opgestaan
en eerst de afwas heb gedaan,
lees ik het nieuws in de krant.
Het werk in huis doe ik naderhand.
Ik doe de ramen, ik stof wat af,
ik kom tijd te kort, staat u niet paf?
Wel gaat alles wat traag,
heb na het eten wat last van de maag.
Maar ik wil niet zeuren, want het mag,
het is heel normaal bij de oude dag.
Aanvaard het rustig, zei de psycholoog.
U bent nog fantastisch goed... zo op het oog!