PARKINSONCAFÉ 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 SEPTEMBER 2026

Terugblik

De vakanties zijn voor de meeste mensen voorbij en het werk en de scholen zijn hervat. De (sport)clubs, cursussen, bijeenkomsten starten weer langzaamaan op en we komen weer in een geregelder stramien en daar doen we als Parkinsoncafé graag aan mee.

Vooruitblik

Ook wij starten deze maand weer en wel op **vrijdag 25 september**. Uiteraard hebben we weer ons best gedaan om leuke, educatieve, nuttige lezingen of workshops voor komend jaar te regelen.
In september beginnen we met 2 sprekers over het thema: Verkeersdeelname met Parkinson, door Gerard van Achten van Veilig Verkeer Nederland en Sven Hansen, ergotherapeut bij van Hoof.
Vanuit beide invalshoeken wordt gekeken naar de mogelijkheden én de uitdagingen die mensen met Parkinson tijdens het fietsen en autorijden kunnen ervaren.

Verkeersdeelname met Parkinson: veilig blijven bewegen en genieten.

Fietsen betekent voor veel mensen vrijheid, zelfstandigheid en plezier.
Ook voor mensen met Parkinson kan de fiets een belangrijke rol blijven spelen in het dagelijks leven, maar de ziekte kan wel invloed hebben op de manier waaròp iemand fietst en deelneemt aan het verkeer.

Wat verandert er door Parkinson?

Parkinson kan onder andere gevolgen hebben voor de balans, reactiesnelheid, coördinatie en het op gang komen van bewegingen. In het verkeer kan dat soms voor extra uitdagingen zorgen. Een onverwachte beweging van een andere weggebruiker, een druk kruispunt of plotseling moeten stoppen vraagt immers om snel reageren en goed overzicht. Tijdens de bijeenkomst wordt daarom niet alleen gesproken over verkeersveiligheid, maar vooral over de **ervaring van de Parkinsonpatiënt zelf**.
Wat gaat nog goed? Waar ontstaan problemen? Welke situaties geven onzekerheid? En welke aanpassingen kunnen helpen om toch veilig en met vertrouwen op de fiets te blijven stappen?

De ergotherapeut Sven Hansen kijkt vanuit de praktische kant naar het fietsen. Dit wil bijvoorbeeld zeggen: in welke fase van de parkinson bevindt u zich? Wat zijn uw persoonlijke belemmeringen (zowel fysiek als mentaal)? Van daaruit wordt op maat gekeken wat u nodig heeft om veilig en zelfstandig te blijven fietsen.
Vanuit VVN wordt vervolgens gekeken naar de verkeerssituatie en de veiligheid. Ook onderwerpen als de keuze van de fiets, een elektrische (driewiel) fiets, fietshelm, zichtbaarheid en het kiezen van een veilige fietsroute komen aan bod.

Zo lang mogelijk zelfstandig
"Het gaat er niet om dat we tegen mensen met Parkinson zeggen: u mag niet meer fietsen of autorijden," vertelt de voorzitter van VVN Valkenswaard." Juist het tegenovergestelde. We willen samen kijken hoe iemand zo lang mogelijk zelfstandig en veilig kan blijven deelnemen aan het verkeer. Soms zijn daar kleine aanpassingen voor nodig. En soms moet je eerlijk naar jezelf kijken en bepalen of een bepaalde verkeerssituatie nog verantwoord is."
Daarbij kan een ergotherapeut meekijken naar de huidige fietsvaardigheid en hier een professioneel advies op maat over uitbrengen.

Ook partners en mantelzorgers zijn nadrukkelijk welkom. Zij kunnen een belangrijke rol spelen bij het herkennen van situaties waarin verkeersdeelname moeilijker wordt.

Wist u dat…

- er op de site van de Parkinsonvereniging wel 800 ervaringsverhalen staan? Dit zijn persoonlijke verhalen die steun, herkenning en inzicht voor anderen kunnen zijn.
- het magazine M Nieuws van Mantelzorg Verlicht altijd interessante artikelen plaatst die voor u nuttig kunnen zijn. Er is een speciaal inlegvel voor Valkenswaard.
- u tot 1 oktober in Valkenswaard weer het Mantelzorgcompliment kunt aanvragen. Gegevens daarover vindt u op de site van https://www.mantelzorgverlicht.nl/steunpunt-valkenswaard/mantelzorgcompliment-valkenswaard/
- mantelzorgers van mensen met dementie in het najaar van 2026 een training kunnen volgen in de Böhm methodiek. Deze methodiek werkt ondersteunend in het beter begrijpen van mensen met dementie en het dagelijks samen beleven van klein geluk. U kunt uw interesse hiervoor alvast kenbaar maken via wijken@valkenswaard.nl
- we in Valkenswaard sinds kort ook de beschikking hebben over twee duofietsen. Daardoor kunnen ook mensen die door ouderdom, beperking of ziekte minder mobiel zijn, samen met een ander op pad.
  De fietsen staan bij "D'n Hertog" op de Maastrichterweg en u kunt ze reserveren via hun website www.samenfietsen-valkenswaard.nl. De kosten zijn €5,- per dagdeel.

Programma Parkinsoncafé Valkenswaard 2026

25 september:	Gerard Achten van Veilig Verkeer Nederland en Sven Hansen, ergotherapeut, over mobiliteit met fiets en auto;
30 oktober:	Dhr. P. Geels, specialist ouderengeneeskunde van Kempenhof;
27 november:	Kim Rijkelijkhuizen, Parkinsonverpleegkundige MMC, over geavanceerde technologieën (DBS, apomorfinepomp, levodopapomp);
18 December:	Blanca Spee, neurowetenschapper Radboud Universiteit Nijmegen, over creativiteit en Parkinson.

Parkinson TV in 2026, telkens om 16.00 uur

25 september**:**	Tremor & Parkinson
30 oktober:	Lotgenotencontact & Parkinson
27 november:	Mobiliteit & Parkinson
18 december:	Parkinson TV in beweging



U krijgt deze nieuwsbrief omdat u op onze verzendlijst staat.
Mocht u deze nieuwsbrief niet meer willen ontvangen, stuur dan een berichtje naar pc.valkenswaard@gmail.com