

## NIEUWSBRIEF MAART 2026

Geniet u ook zo van het mooie jaargetijde waar we in beland zijn? Heerlijk om te proberen er elke dag toch even op uit te gaan, al is het maar kort, en zo te genieten van het lekkere voorjaar! Je wordt er helemaal blij van als je de vogels hoort en de mooie bloemen ziet, toch?



### Terugblik

Afgelopen keer was Annemarie Heesterbeek, maatschappelijk werker bij Valkenhof, te gast als spreker in ons café. Op ons verzoek had ze haar presentatie toegespitst op de rol van de mantelzorger. Daarbij kwamen onderwerpen aan bod als de veranderde relatie als een van de twee de ziekte van Parkinson heeft, het stellen van je grenzen en niet over je grenzen heen gaan. De maatschappelijk werker kan je helpen met informatie over allerlei vragen: waar je praktische hulp kunt krijgen, hoe je de regie kunt behouden, kortom het leren omgaan voor beiden met de ziekte van Parkinson. Het was een interessante presentatie!

### Wist u dat....

- u in de maand april weer kunt wandelen en daarbij geld kunt ophalen voor Parkinson Nederland, genaamd STAPRIL.  
Dit is een leuke laagdrempelige manier om in beweging te komen door de hele maand april elke dag 10.000 stappen te zetten. Zie [www.stapril.nl](http://www.stapril.nl)
- de gemeente Valkenswaard in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland een opfriscursus houdt zowel voor de fiets als voor de auto. Hierbij zit eventueel ook een praktijkgedeelte. Voor de fiets is de opfriscursus op 12 mei en voor de auto twee dagen, op 22 en 29 september. [www.vvn.nl/agenda](http://www.vvn.nl/agenda).
- Veilig Verkeer Nederland waarschijnlijk binnenkort ook in ons café een presentatie komt houden over rijvaardigheid.
- "Mantelzorg Verlicht" al voor de 50<sup>e</sup> keer hun blad **M** uitbrengt.  
Hierin staat nuttige informatie voor iedereen die "mantelzorgt" en via [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) kunt u dit blad aanvragen en u kunt daar ook een persoonlijk gesprek aanvragen.
- Door de Parkinsonvereniging en Parkinson Nederland op 11 april een speciale ontmoetingsdag gehouden wordt met een mooi programma.  
Dit is bij gelegenheid van Wereld Parkinsondag.

## **Op 27 maart, hebben we “Ommetjes door het Parkinsonbrein”**

Blokkades te lijf.....! Bij freezing kan het helpen als onder de rollator een laserstraal schijnt, die als het ware uitnodigt om eroverheen te stappen zodat de freezing wordt opgeheven. Blokkades bij cognitieve processen zijn bij iedereen wel bekend. Je komt niet op een naam of een woord, je bent niet vooruit te branden, je hebt problemen bij het volgen van een gesprek.

Mensen met de ziekte van Parkinson hebben daar vooral last van. Via een wetenschappelijke studie zijn blokkades op het cognitieve terrein bij Parkinson in beeld gebracht (COPIED studie onder leiding van Marina Noordegraaf) en via welke “ommetjes” die kunnen worden omzeild.

Deze studie is de basis voor de clinic Ommetjes. Door middel van speelkaarten worden blokkades op enkele terreinen -vergeetachtigheid en concentreren- verkend. Dit gebeurt in kleine gespreksgroepen.

Op het einde van de clinic krijgen de deelnemers het spel kaarten, zodat er thuis verder mee kan worden geoefend. De Parkinsonvereniging heeft deze clinic laten ontwikkelen en verspreid onder Parkinsoncafés met het verzoek deze clinic uit te zetten. Het Bestuur van ons café neemt de handschoen op en zal deze clinic leiden.

### **Programma Parkinsoncafé 2026**

27 maart Ommetjes door het Parkinsonbrein;  
24 april Maartje Nijhuis, Parkinsonverpleegkundige in het Anna Ziekenhuis in Geldrop.

### **Parkinson TV 2026 om 17.00 uur [www.parkinsontv.nl/agenda/](http://www.parkinsontv.nl/agenda/)**

27 maart Veranderende relaties en Parkinson  
11 april Wereld Parkinson Dag  
29 mei ParkinsonTV in beweging: KRACHT  
26 juni Zichtproblemen en Parkinson

