

## Parkinson Café Breda

De Parkinson Cafés zijn een initiatief van de Parkinson Vereniging. Als Parkinson café vallen we onder BredaMantelzorg. BredaMantelzorg biedt advies, hulp en ondersteuning aan mensen die langdurig zorgen voor een ander. De vrijwilligers die het Parkinson Café Breda organiseren worden door beide organisaties ondersteund.

In Parkinson Café Breda wordt tijdens de maandelijkse bijeenkomsten in een ontspannen sfeer gepraat, informatie uitgewisseld en worden lezingen gehouden over allerlei onderwerpen rond Parkinson(isme).

Het is een plek waar tijd en ruimte is voor onderling contact en andere stimulerende activiteiten. Er is altijd een gastspreker met een relevant thema. Leren van deskundigen en van elkaar, herkennen en erkennen is het doel van ons Parkinson Café.

Niemand begrijpt beter wat het is om Parkinson(isme) te hebben dan een lotgenoot.

Onze bijeenkomsten vinden in het algemeen plaats op de laatste vrijdag van de maand en zien er globaal als volgt uit:

- 13:30 uur: inloop
- 14:00 uur: presentatie
- 14:30 uur: pauze
- 15:00 uur: vervolg van de presentatie
- 15:30 uur: gezellig samenzijn/lotgenotencontact
- 16:00 uur: einde

De toegang is vrij en er is volop gratis parkeergelegenheid.

Locatie : Dorpshuis 't Web, Zuringveld 1, 4847 KS Teteringen

Tijd : inloop vanaf 13:30 uur, einde 16:00 uur

## AGENDA:

Hieronder vindt u ons programma voor het komende half jaar. De agenda staat ook op onze website [www.parkinsoncafebreda.nl](http://www.parkinsoncafebreda.nl). Heeft u geen internet, bewaar deze agenda dan goed.

## Vrijdag 26 januari 2024 Boksen

Wat maakt boksen voor mensen met Parkinson een geschikte sport? Neuroloog Bas Bloem geeft aan “Sporten is een medicijn.” Parkinson is een ingewikkelde ziekte die voor een groot deel komt door een tekort aan de stof dopamine. Regelmatig sporten zou het verlies hieraan waarschijnlijk kunnen afremmen. Ook helpt het om nieuwe dopamine aan te maken, aldus de neuroloog. Boksen is volgens hem heel geschikt voor mensen met Parkinson. Omdat mensen met Parkinson vaak moeite hebben met het doen van twee dingen tegelijk, het uitvoeren van dubbeltaken. “En boksen is natuurlijk bij uitstek iets waar je je balans moet houden, en de tegenstander of boksbal in de gaten moet houden,” zo zegt Bloem.

**Wim Dieckmann** van **Boksvereniging Bredase Ring** laat ons kennismaken met boksen.

## Vrijdag 23 februari 2024 Parkinson medicatie

Bij de ziekte van Parkinson zijn verschillende medicijnen die ingezet kunnen worden om klachten te onderdrukken. Het starten en aanpassen van Parkinson medicatie vergt maatwerk omdat iedere persoon met Parkinson een eigen verhaal heeft, met uiteenlopende ziekteklachten en verwachtingen.

**Maarten Kimmel, verpleegkundig specialist** van **Amphia ziekenhuis**, heeft jarenlange ervaring met het voorschrijven van Parkinson medicatie en zal hier een presentatie over verzorgen. Uiteraard bent u ook van harte welkom om vragen mee te nemen.

## Vrijdag 29 maart 2024 WMO en WLZ

**Miriam Duif** van **MEE West-Brabant** en **wijkteam Noordoost** zal deze middag uitleg komen geven over de WMO en WLZ. De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is er voor elke burger in Nederland. De plaatselijke gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van deze wet en kent de aanvraag van de sociale diensten toe. De WLZ (Wet Langdurige Zorg) is er voor iedere burger die voor onbepaalde tijd 24-uur zorg of toezicht in de nabije omgeving nodig heeft. Dit zijn bijvoorbeeld ernstig chronisch zieken of jongeren en volwassenen met een ernstige zintuiglijke of lichamelijke beperking bijvoorbeeld door hersenletsel of door een ernstige verstandelijke beperking.

## Vrijdag 26 april 2024 Creatieve bijeenkomst

Deze middag hebben we **geen gast spreker**. We gaan “onze handen uit de mouwen steken” !! We gaan samen creatief aan de slag .

We gaan samen een insectenhotel of een voorjaarskrans maken.

## Vrijdag 31 mei 2024 Mantelzorg

Zorg geven aan je partner, een familielid of vriend(in) met de ziekte van Parkinson gebeurt als vanzelfsprekend. Je voelt je betrokken en je wilt er graag zijn voor de ander. Ongemerkt komt er bij het geven van zorg veel kijken en kan het je meer energie kosten dan je dacht. Het kan prettig zijn om je verhaal met anderen te delen. Daarom zullen we deze bijeenkomst de groep in tweeën splitsen. De groep met mantelzorgers gaan met elkaar en met Margot Kiezenberg van BredaMantelzorg in gesprek en de groep mensen met de ziekte van Parkinson gaan iets met elkaar doen.

## Een zaterdag juni 2024 Hé Mister Parkinson

Van de mooie gift die we van De West-Brabantse Kegelbond “De Kring” hebben ontvangen hebben we de voorstelling Hé Mister Parkinson geboekt. In de monoloog Hé Mister Parkinson volgen we Lodewijk van Haften. Lodewijk heeft een paar jaar geleden de diagnose Parkinson gekregen. Hij worstelt met de symptomen van de ziekte, is bang voor wat er misschien komen gaat. Hij kijkt soms terug op zijn leven, staat stil bij het moment en durft de toekomst niet onder ogen te komen.

Na afloop van de monoloog gaan we graag in gesprek met elkaar. Definitieve datum volgt nog.