

Nieuwsbrief van de maand maart 2020

Parkinson Café Delft en omstreken



Parkinson Café Delft en omstreken
Basalt Revalidatie,
Reinier de Graafweg 1,
2625 AD Delft

website:
<https://parkinsoncafedelfteo.nl>
email:
info@parkinsoncafedelfteo.nl

Inhoud

Bijeenkomsten geannuleerd vanwege de Corona-maatregelen	1
Bewegen in Corona-tijden	2
Hulpmiddelen	2
Parkinson Praathuis loopt goed	3

Bijeenkomsten geannuleerd vanwege de Corona-maatregelen

Helaas moesten we de bijeenkomst van 17 maart met Sonja Rutten over angst, depressie en slaapproblemen enkele dagen tevoren annuleren vanwege de Corona-maatregelen. Gelukkig had iedereen dat ook goed begrepen. Sonja wil graag alsnog een keer komen. Zodra het weer kan, zoeken we een nieuwe datum voor dit onderwerp.

Helaas kunnen de bijeenkomsten over hulpmiddelen in april en de viering van ons 5-jarig bestaan in mei ook niet doorgaan. Over de maand juni houden we u uiteraard op de hoogte.

Ook het Parkinson Praathuis is voorlopig dicht. Maar de bezoekers van het Praathuis weten elkaar wel te vinden. Op 25 maart hadden we een groepsgesprek per telefoon en een week later hadden we zelfs al even contact via video (pc / laptop / tablet / iPad). Voorlopig kunnen we elkaar zo elke week toch even spreken.

Bewegen in Corona-tijden



Nu heel de wereld stil staat is het extra belangrijk om in beweging te blijven. Daarvoor hebben Trudy Bloem en Marije Honsbeek samen met collega's een aantal filmpjes opgenomen. U vindt ze via onze website:

<https://parkinsoncafedelfteo.nl/corona-blijf-bewegen/>

Hierbij een paar losse beelden uit deze filmpjes



Hulpmiddelen

Op 21 april zouden we een café-avond hebben over hulpmiddelen. Dat kan nu natuurlijk niet doorgaan, maar via onze nieuwsbrief kunnen we er toch bij stilstaan, en u kunt ons daarbij helpen.

Hulpmiddelen kunnen soms erg duur zijn, zoals bijvoorbeeld een aangepaste stoel of een traplift. Maar er zijn ook veel hulpmiddelen en truuks die weinig tot niets hoeven te kosten en toch heel erg nuttig kunnen zijn.

Hieronder volgen enkele voorbeelden. Hebt u zelf ook zulke dingen die u handig vindt? Stuur ons een mailtje (info@parkinsoncafedelfteo.nl)! Misschien hebt u er ook een foto bij, maar dat hoeft niet. We willen graag uw ideeën verzamelen en via de volgende nieuwsbrief met elkaar delen.

Jezelf afdrogen

Een handdoek langs je rug halen als je uit bad of uit de douche komt? Dat lukt mij al lang niet meer. Geen nood, ik trek een badjas aan. Dat werkt zeker zo goed; een badjas is toch eigenlijk een handdoek met mouwen?

Eten snijden

Snijden met een gewoon tafelmes? Ik gebruik een steak-mes; dat werkt voor mij veel beter.

Tekst intypen op je telefoon

Zo'n klein toetsenbordje op mijn mobiel, dat is vragen om moeilijkheden. Maar in de meeste apps zit een microfoontje. Daar tik ik op, en mijn telefoon luistert. De spraakherkenning is niet perfect; ik moet regelmatig corrigeren of opnieuw inspreken. Maar het scheelt toch veel tikwerk.

Klein nadeeltje: als ik zo tegen mijn telefoon ga praten, denkt mijn man soms dat ik het tegen hem heb. Dan geeft hij antwoord en dat zet mijn telefoon dan ook allemaal om in tekst. Moet ik dat allemaal weer wissen en uitleggen dat het niet de bedoeling was en dat hij even zijn mond moet houden.

Omdraaien in bed

Toen in net de diagnose had, kochten we een zijden onderlaken. Dat werkte op zich wel, maar het was wel schreeuwend duur en binnen een jaar versleten. Later heb ik via Optidee een veel minder duur laken gekocht. Werkt zeker zo goed en slijt bij ons veel minder snel.

Als ik op vakantie ga, kan ik dat laken helaas niet meenemen. Maar met een goedkope satijnen pyjama kom ik ook al een heel eind.

Vlees of groenten snijden bij het koken

Met een gewoon keukenmes lukt dat niet goed meer, maar met de keukenschaar kan ik bijvoorbeeld kipfilet in blokjes knippen. Champignons snijd ik met een eiersnijder. En een ui snipper ik met een molentje van Tupperware. Ik trek een paar keer aan het touwtje en dat ding doet het werk. Of ik koop de uien meteen al gesnipperd in de supermarkt.

Parkinson Praathuis loopt goed

Deze bijdrage is geschreven voordat de maatregelen rond het Corona-virus werden afgekondigd. Het Parkinson Praathuis ligt momenteel stil. Wel spreken enkele vaste bezoekers elkaar nu wekelijks via een video-verbinding.

Sinds de oriënterende fase van het Parkinson Praathuis in november vorig jaar startte, zijn we alweer 4 maanden verder. In die tijd is het Praathuis al 16 keer goed bezocht door gemiddeld zo'n 12 mensen. Al die keren hebben we samen gegeten.





Vaak was er ook een activiteit. Kerststukjes maken, cartoontekenen, ringen en broches maken van knopen en rubber, kerstkaarten maken en nog veel meer.

En regelmatig hebben we livemuziek.

Iedere week wordt ook tafeltennis gespeeld en rollen de ballen over het biljart. Er is altijd wel een groepje aan het klaverjassen en ook de sjoelbak wordt druk gebruikt.

Maar er wordt natuurlijk ook veel gepraat. Mensen geven elkaar tips.



En er liggen ook boeken, tijdschriften en puzzels. Dus rustig lezen kan ook. Er is een ontspannen sfeer. Niets moet en er kan veel.

We hebben een aantal vaste gasten die iedere week

komen, maar steeds zijn er ook wel weer nieuwe gezichten. Veel bezoekers hebben Parkinson, maar er komen ook mantelzorgers.

Wij hebben als organisatiegroep nog steeds veel plezier met het Praathuis. Dus kom een keer langs. Vrijwilligers die ons willen helpen met het wekelijks draaien van het Praathuis zijn heel welkom.