

Lotgenoten

Bijeenkomst 5

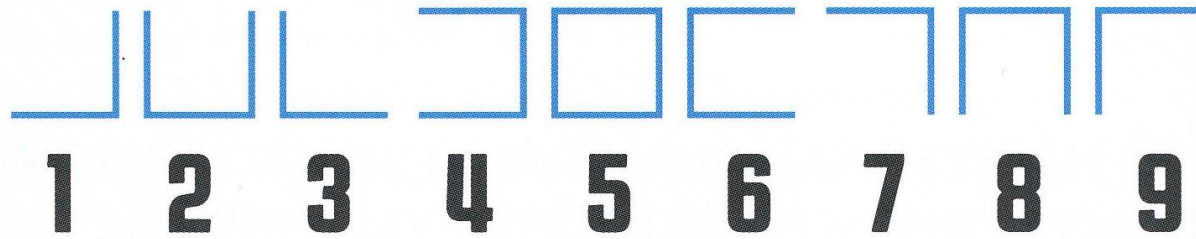
Welkom!



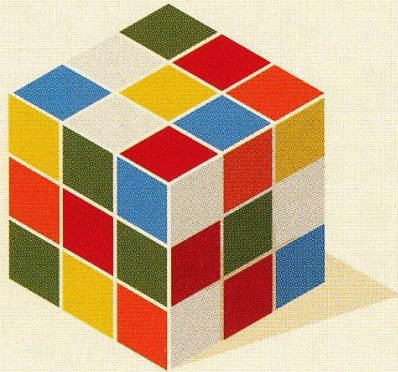
Welkom!

De thuisopdracht

ZIET U HET VERBAND TUSSEN DE SYMBOLEN
EN DE CIJFERS?



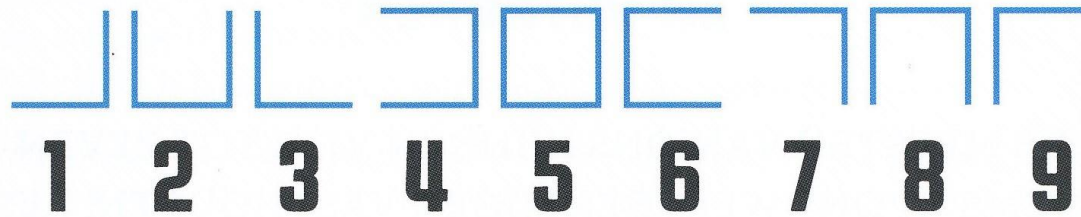
GEBRUIK CHUNKING OM DE CODE TE KRAKEN:



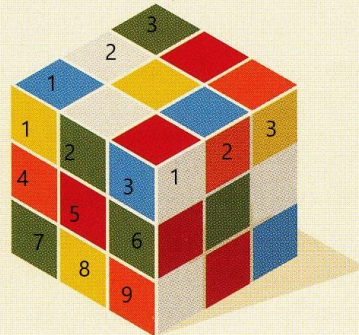
267	3	5	GROEN
5	67	48	ROOD
49	9	2	ORANJE
-	--	-	BLAUW
-	--	---	WIT
--	-	-	GEEL

Thuisopdracht uitwerking

ZIET U HET VERBAND TUSSEN DE SYMBOLEN
EN DE CIJFERS?



GEBRUIK CHUN KING OM DE CODE TE KRAKEN:



267	3	5	GROEN
5	67	48	ROOD
49	9	2	ORANJE
3	18	9	BLAUW
0	<u>24</u>	<u>167</u>	WIT
<u>18</u>	<u>5</u>	<u>3</u>	GEEL

Oh,ja

- Vorm kleine groepjes van 3 (2) personen.
 - Het is alweer twee weken geleden dat we bij elkaar waren.
 - Twee groepen samengevoegd.
- Waar ging het de vorige bijeenkomst ook alweer over?
- Overleg in je groepje. Het lot beslist wie namens het groepje mag rapporteren.

Uitwisselen van informatie

- Zijn er ontwikkelingen in het verloop van je ziekte?
- Wat ging er goed de afgelopen periode en wat ging er minder. Wat is het leukste dat je de afgelopen periode hebt gedaan/beleefd.
- En hoe ben je omgegaan met mogelijke minder positieve ervaringen.

Tips en adviezen

- Wat heb je meegemaakt waar de andere deelnemers wellicht hun voordeel mee kunnen doen.
 - Adviezen ten aanzien van de ziekte.
 - Tips om met de ziekte om te gaan.
 - Iets wat je gelezen hebt of op tv hebt gezien.
 - Tips voor uitjes die geschikt zijn.
 - Mooie films, muziek, (luister-)boek, tentoonstellingen, enz.

Pauze

Even tijd voor koffie of thee.

Bewegen met Jan

We doen de vertrouwde oefeningen om het brein weer fit te maken

Terugblik

- Er zijn al heel wat thema's de afgelopen lotgenotenbijeenkomsten de revue gepasseerd.
- Dit seizoen o.a. 'namen onthouden', 'concentratie oefenen' (d.m.v. het maken van legpuzzels), 'knopen doorhakken', een 'gastoptreden', en vandaag een 'terugblik'.
- Bovendien trekken we inmiddels een tijdje met elkaar op. Een enkeling is om verschillende redenen gestopt met de bijeenkomsten, maar de meesten zijn zeer trouw.
- Daarom durven we een aantal persoonlijke vragen voor te leggen.

vraag

- Vorm groepjes van 3 (4)
- Hoe vind je dat je het afgelopen jaar bent veranderd?
- Hoe ga je daarmee om?
- De computer beslist wie, namens je groepje, rapporteert.

vraag

- Je weet het lot van de Parkinsonpatiënt.
- Ofschoon niets met zekerheid is te voorspellen, is de stand van zaken nu dat er geen genezing voor de ziekte van Parkinson is.
- De voorbeelden van lotgenoten die je hier of in het Parkinson-café ontmoet zijn soms niet leuk. En de ernstigste gevallen ken je misschien van de tv of van YouTube.
- Hoe ga je om met de gedachten aan de toekomst?

vraag

- Hoe kijk je terug op de afgelopen jaren, sinds de diagnose is gesteld?

vraag

- Hoe en wat heeft de cursus 'Parkinson, houd je aandacht erbij!' en de lotgenotenbijeenkomsten bijgedragen aan je welbevinden?
- Hoe merk je het effect van deze activiteiten?

vraag

- Mogelijk starten we in september een nieuwe groep met de cursus 'Parkinson, houd je aandacht erbij!'.
- Welk advies zou je de toekomstige deelnemers willen geven?
- Welk advies zou je ons (Jan en Henk) willen geven?

Volgende bijeenkomst

- De volgende bijeenkomst van de lotgenotengroep zal zijn eind september.
- Je krijgt daar nader bericht over.
- Tot dan: een fijne zomer met zo weinig mogelijk ziekteproblemen. Geniet er van!