

## Uitnodiging

### Nimantran-Invitashon-Davetiye-Istid'aae

#### “Bekend maakt bemind”

#### Beter omgaan met een chronische aandoening

*Chronische ziekten, zoals een hartaandoening, kanker, diabetes of de ziekte van Parkinson, komen vaak voor onder migranten. U kent vast wel iemand die langere tijd ziek is. Of u heeft zelf een chronische aandoening. Als u ziek wordt, komen er veel vragen op u af. Hoe zal de behandeling of operatie gaan, krijg ik medicijnen? Wie zorgt er voor mijn kinderen of hoe moet dat met mijn werk? U staat er niet alleen voor. Er zijn artsen, verpleegkundigen, maar ook patiëntenorganisaties zoals de Parkinson Vereniging en De Hart&Vaatgroep die u kunnen ondersteunen. Op deze bijeenkomst hoort u waar u terecht kunt met uw vragen en krijgt u tips over wat u zelf kunt doen om beter om te gaan met uw chronische aandoening of met die van uw familieleden of vrienden.*

**Datum:** Vrijdag 30 oktober 2015

**Tijd:** van 15.30 – 21.00 uur.

**Plaats:** Gebouw EEKTA Bhavan, grote zaal, Boylestraat 20 2563 EK Den Haag

#### PROGRAMMA

#### Dagvoorzitter drs. D. (Ram) Ramlal

- 15:30 Inloop, koffie/thee
- 16:00 Welkomstwoord: Rajen Ramnath (PAL)
- 16:05 Programma toelichting door dagvoorzitter Ramlal
- 16:10 Bekend maakt Bemind: Freddy May (NOOM)
- 16:25 Leven met een chronische aandoening: Karin Idema (De Hart&Vaatgroep)
- 16:35 Dr. Rambharose over leefstijlverbetering
- 16:50 Mijn leven met de ziekte van Parkinson (Parkinson Vereniging)
- 17:00 Ervaringen delen d.m.v. dialoog gesprekken
- 17:45 Gezamenlijke maaltijd
- 18:50 Ontspanningsoefeningen met Rita Raghoebarsing
- 19:05 Mijn leven met een hartaandoening: Mw Marja Baars
- 19:15 Paneldiscussie: hoe om te gaan met een chronische aandoening
- 19:45 Wat kunt u zelf doen, tips om mee te nemen naar huis
- 20:15 Afsluiting voorzitter PAL
- 20:20 Informeel netwerken/samenzijn met hapje en drankje

Deze bijeenkomst wordt door het PAL georganiseerd in samenwerking met het project “Bekend maakt Bemind”.

De toegang is vrij en u hoeft geen lid van het PAL te zijn om deze bijeenkomst bij te wonen. In verband met de catering verzoeken wij u zich bij onderstaande contactadressen te melden. Voor informatie kunt u ook bij de volgende personen terecht:

Stichting PAL  
Jack Rasmijn  
☎06-16631257  
jackrasmijn@casema.nl

Federatie EEKTA  
☎ 070-3653903  
Mw. Mavis Binda  
info@eekta.com

Dhr. Sew Thakoerdin  
☎ 06-16170807  
☎ 070-3450532(HOB)  
s.thakoerdin @ziggo.nl

Mw. Dewi Ramnath  
S.H.Parishad.NL.  
☎06-42159717  
rramnath@telford.nl