

2020 Jaargang 22 Nummer 3

BRUGGENHOOFD



Samen Verder Vereniging voor N.A.H. patiënten en partners in Zeeland

BRUGGENHOOFD

Verenigingsblad van NAH vereniging Samen Verder, Zeeland
Opgericht 27 oktober 1998 en 19 november 2013
Bankrekening NL51RABO 0141865032 t.n.v. NAH vereniging "Samen Verder", Zeeland
4371 CE te Koudekerke
Inschrijving Kamer van Koophandel nr. 59306424
Website: <http://www.nah-zeeland.nl> E-mail adres nahzeeland@zeelandnet.nl

Redactie: Akke de Graaf
Redactieadres: Weelweg 22
4321 AH KERKWERVE
Tel. 0111-416341
agra@zeelandnet.nl

Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Voorzitter
Paul Colijn
Smokkelhoekweg 5
4421 JH Kapelle
Tel. 06-50691857
pbcolijn@zeelandnet.nl

Secretaris
Willy Otte
Vanderbijlparkstraat 30
4436 AD Oudelande
Tel. 0113-548677
wghsotte@zeelandnet.nl

Penningmeester
Jan Dekker
De Walestraat 19
4371 CE Koudekerke
Tel. 0118-552478
cvazeeland@zeelandnet.nl

Rob de Ruiter
M. Nijhoflaan 116
4481 DL Kloetinge
Tel. 06-11094212
rob.de.ruiter63@gmail.com

Contactpersoon
Zeeuws Vlaanderen
Ria de Roo-Burm
Dommelstraat 31
4535 HC Terneuzen
Tel. 06-51360881/
Ria.de.roo@zeelandnet.nl

Monique Schreurs
Verlorenlandstraat 6
4381 JP Vlissingen
moossch@hotmail.com

Ledenadministrateur
Rie Schouwenaar
H.A. Hankenstraat 4
4475 AK Wilhelminadorp
tel. 0113-216882
jjmw@zeelandnet.nl

Cisca Zuurveld
Populierestraat 3
4431 CL 's Gravenpolder
Tel. 06-2323 4614
c.zuurveld@gmail.com

Anneke de Groot
Carterlaan 10
4463 WX Goes
anna69degroot@outlook.com

Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

Onze adverteerders zijn:

Getoka offsetdrukkerij

Hotel Piccard

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Spaarlingsstraat 21

Badhuisstraat 178

Kalverstraat 1

Kapelle

Vlissingen

Middelburg

0113-342597

0118-413551

06-44305050

BRUGGENHOOFD Winter 2020

Jaargang 22 nummer 4

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Voorwoord Paul Colijn	2
Dagboek van een getroffene	3/4/5
Warig begin van de dag	5/6
Chaos overal chaos	6/7
Pijn onderbelicht bij revaliderende neurologische patiënten	7/8
Mindful wandelen en wandelcoaching	8
Gedicht: Er is een land waar mensen willen wonen	9
Streektaal	9/10
Nieuwjaarswens	10
Begroting 2021	11

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 1 a.u.b. voor 15 maart 2021.

Wilt u de copy a.u.b. als bijlage bij een e-mail, als platte tekst inleveren, dus achter elkaar geschreven en geen indeling maken. Ook als u geen p.c. heeft maar ons iets wilt vertellen, vinden we het fijn om uw verhaal te ontvangen. Schrijf- of spellingsfouten zijn geen probleem, wij kijken over uw schouder mee.

Copy naar: Redactie Bruggenhoofd, Weelweg 22, 4321 AH Kerkwerve.
e-mail: agra@zeelandnet.nl

BRUGGENHOOFD Winter 2020

ADVENT

Advent is kijken naar wat komt
Advent is durven dromen
Is licht zien in de duisternis,
geloven dat God met ons is
en dat Zijn rijk zal komen

Beste leden,

Het jaar 2020 is bijna voorbij. Een bijzonder jaar dat voor velen een keerpunt en markering zal zijn in hun leven. Het jaar waarin Covid-19 zijn impact kreeg op ons aller leven. Velen van ons werden naar binnen in het veilige huis gedreven. Eenzaamheid en afzondering maakte zich daardoor ook bij sommige leden van onze vereniging meester. Anderen kregen naast de angst om ziek te worden ook te maken met het wegblijven van professionele zorg en mantelzorg. Niet alleen ouderen maar ook jongeren zullen later terugzien op dit jaar als een breuklijn tussen "voor 2020 en erna". Of het een jaar wordt om snel te willen vergeten bepaalt u zelf, maar niet zelden hoor je dat wel in je directe omgeving. Hoe dan ook, we mogen gelukkig ook uitkijken naar kerst en een nieuw jaar. Een nieuw jaar met ook weer perspectieven in grote en kleine zin. Van het weer opstarten van de Trefpunten en verenigingsactiviteiten tot die beslissing waar u alleen zelf over gaat en dat is de keuze voor vaccineren of niet. Wij hopen u in ieder geval weer snel terug te kunnen zien op onze Trefpunten en kijken daar ook naar uit. Soms geven gedichten op een prachtige manier de diepere gevoelens en pijn van mensen weer.

Mooie dagen gewenst met allen die u liefhebt.

Paul Colijn

Ik kwam dit gedicht tegen van een jonge vrouw met hersenletsel.

Ik deel het graag;

Klein plekje

*Er is een heel klein plekje,
een plekje in mijn hoofd,
dat niet meer luisteren wil,
en die de dingen niet meer laat
gaan zoals beloofd.*

*Een duister donker plekje,
vol chaos en verdriet,
het jammere van dat plekje,
is dat niemand het ooit ziet.*

*Soms zit hij op slot
en doet het plekje helemaal niets,
maar als hij werkt dan op volle toeren
en gebeurt er ook degelijk wel iets
Het plekje zit verborgen,
ergens waar niemand hem ooit ziet,
een duister donker plekje,
vol chaos en verdriet.*

Door: Lis Leeft



BRUGGENHOOFD Winter 2020

Dagboek van week 48 in coronatijd van een alleenstaande getroffen,

Zondag 22 november.

Ik ga op zondag, sinds ik alleen ben altijd naar mijn vrienden op het dorp, rond elf uur koffiedrinken. Dat doe ik al bijna 10 jaar, het is vaste prik. Rond elf uur rijd ik naar hen toe en het is altijd gezellig, mede omdat vaak een deel van hun vier kinderen langs komt, met vaak ook kleinkinderen erbij. Ik hoor dan de nieuwtjes (en roddels) van het dorp. Na de koffie eten we dan allen soep met stokbrood en yoghurt toe.

Rond half twee ga ik weer naar huis en vul de middag met wat nodig is. Bijv. opruimen van de tafel, administratie, t.v. kijken (en vaak in slaap vallen) of mijn e-mail lezen. Na het eten rijd ik rond acht uur weer naar hetzelfde adres om de avond te vullen met kaartspelen, dit doen we ook al een paar decennia lang om de beurt bij mij of bij hen thuis. We spelen twee rondjes Amerikaans jokeren met geld om het spannend te maken. Er zijn altijd hapjes en een of ander sapje erbij. Rond half elf zijn we meestal klaar en ga ik met winst of verlies (nooit veel) weer naar huis. Vaak belt ook mijn zoon op die middag en dat waardeer ik heel erg.

Als ik het zo bekijk is de zondag de dag met de meeste contacten en voel me minder eenzaam.

Maandag 23 november.

In de agenda staan geen afspraken voor de morgen, dus kan ik uitslapen. Tegen de middag sta ik op en eet een geroosterd

boterhammetje met kaas en een grote mok koffie er bij. Daarna duik ik de badkamer in en maak me klaar voor mijn bezoek aan de fysiotherapeut om half twee. Daar doe ik een half uur lang oefeningen voor mijn schouder.

In augustus ben ik gevallen en is er een pees afgescheurd. Dat was verdraaid pijnlijk. Een hele tijd. Maar nu gaat het al weer veel beter, al moet ik er rekening mee houden dat het altijd wel klachten kan blijven geven. Die pees is kapot en groeit niet meer aan. Weer thuis rust ik voor de t.v. een uurtje uit en pak dan mijn zwemtas, die al ingepakt gereed staat en rijd naar het zwembad in Goes. De SGB leden (Sport Gehandicapten Beveland) mogen weer zwemmen en dat doe ik echt graag. Geen schoolslag, maar oefeningen in het water. Dat gaat dan onbelast, dus makkelijk. En ondertussen praten met de aanwezige leden, die door de jaren heen vrienden zijn geworden. Die contacten zijn in feite nog belangrijker. Voor de corona dronken de meesten na het zwemmen samen koffie of aten samen iets. Heel gezellig. Er werd soms ook getrakteerd als iemand jarig was of bijv. een jubileum te vieren had. Hopelijk kan dat gauw weer. 's Avonds rond zes uur komt de man die de bestelde maaltijden voor deze week bezorgt langs. Die gaan in de koelkast en dan duik ik na de opgewarmde maaltijd genuttigd te hebben de rest van de avond voor de T.V. Ik ga pas naar bed als ik de krant, (die rond elf uur in de bus valt) gelezen heb. Die gaat in een bak die op het terras staat en de achterbuurvrouw haalt hem er s morgens uit, om hem op haar beurt te lezen. Ik zelf lees altijd nog een poosje in bed voor het slapen gaan.

BRUGGENHOOFD Winter 2020

Dinsdag 24 november.

Ik moest gisteren de wekker zetten omdat ik om 10.15 uur een afspraak had met de podotherapeut voor mijn jaarlijkse voetencontrole in het medisch centrum in Goes. Alles was goed. Het gevoel in mijn linkerbeen en voet is deels weg en zal nooit beter worden, maar de doorbloeding van het been is goed, gelukkig. Op de terugweg naar huis koop ik een paar plantjes voor mijn vriendin, die morgen jarig is. Zij viert haar verjaardag niet, maar toch...

Thuis rust ik even na de middag boterham en rijd dan weer naar Goes om om twee uur in de fitnesszaal van Terweel mijn rondje oefeningen te doen. Na ieder toestel moeten we dat schoonmaken met een lap en ontsmettingsvloeistof. Ik krijg bij het weggaan een knuffel van Ilse. Heerlijk. Het meeste last in deze coronaperiode heb ik van de "Huidhonger", dus echt lijfelijk contact. Na dat uur sporten ben ik bekaf, dus de rest van de dag doe ik (behalve eten) helemaal niks meer. Morgen weer spierpijn, dat weet ik al van te voren.

Woensdag 25 november.

Niks te doen vandaag, Ik slaap lang uit en bel na de lunch mijn vriendin op om te feliciteren en te vragen of ze niet alleen zit. Ik weet nog hoe akelig ik het heb ervaren dat er op mijn verjaardag echt niemand kwam. Wel kaarten en telefoontjes, maar de hele dag niemand zien op je geboortedag vond ik afgrijselijk. Gelukkig had zij wel mensen over de vloer gehad en zij vroeg of ik 's avonds langs wilde komen. Dat heb ik gedaan. Het gaf een goed gevoel.

Donderdag 26 november.

De wekker ging af om half negen. Van tien tot twaalf zat ik in Goes in het SMWO gebouw met negen andere mensen op anderhalve meter afstand van elkaar. Bij binnenkomst verplicht mondkapjes op. Ik nam daar deel aan de rouwcurcus. Een beetje laat, maar hoop dat al dat (te stoere) weggestopte verdriet alsnog verwerkt kan worden. De emoties vieren daar hoogtij en dat is verdraaid vermoeiend. Toch moest ik na de cursus nog even langs de opticien om mijn nieuwe bril af te halen. Even parkeren in de parkeergarage, bril passen en betalen, weer naar de garage, kaartje afrekenen en gauw naar huis om te lunchen. Daarna in mijn stoel een poos mijn ogen dichtdoen om uit te rusten.

Om half twee kwam de hulp in de huishouding. Die ging gelukkig gewoon aan de gang met haar werkzaamheden. Na twee uur zat ik uitgerust in een schoon en fris ruikend huis. De rest van de dag heb ik wat gelezen, gepuzzeld en T.V. gekeken.

Vrijdag 27 november.

Redelijk op tijd uit bed. Bij de huisarts de medicatie besteld voor de komende drie maanden. Dat is best wel veel. Ik heb nog net geen aanhangwagen nodig als ik ze na drie werkdagen op kan halen. Van elf tot twaalf weer naar de fysiotherapeut om de voor lijf en schouder broodnodige oefeningen te doen. En omdat ik toch op weg ben ook nog even naar de bakker en naar de supermarkt voor de boodschappen. Bij beiden mondkapjes op. Ik voel mij dan gewoonweg veiliger. Thuisgekomen ben ik zo moe dat ik de

BRUGGENHOOFD Winter 2020

tassen onuitgepakt in de keuken laat staan. Dat doe ik later wel. Om zes uur haal ik de bestelde maaltijd op in het dorps huis van het buurdorp. Daar at ik meestal op zaterdagavond, gezellig met andere mensen. Nu doen ze afhaal service, dat is beter dan niks. Thuis laat ik me de soep, hoofdmaaltijd en toetje goed smaken. De avond vul ik met T.V. kijken.

Zaterdag 28 november.

Niks te doen vandaag. Ik slaap zo lang mogelijk uit en maak er een pyjama dag van. Ik krijg nog een telefoontje van bestuurslid Jan met de vraag of ik een stukje wil schrijven voor het Bruggenhoofd. Oeps, heb geen inspiratie. Het is dit verslag geworden. Een week uit mijn dagboek. Ik hoop niet dat u tijdens het lezen in slaap bent gevallen, want er gebeurden deze week geen spectaculaire zaken. En zolang de corona hoogtij viert zie ik dat ook niet gebeuren, want er kan en mag bijna niets. Ik maak nog wel gebruik van de gelegenheid om iedereen fijne feestdagen toe te wensen. Een gezellige kersttijd en een goed oud en nieuw voor iedereen, met een dikke virtuele kus.



Warrig begin van de dag.

Van de week had ik het weer. Het is een overblijfsel van na een hersenbloeding een paar weken in coma te hebben gelegen (denk ik). Op moment van 's morgens wakker worden terwijl je nog droomt is mijn droom zo levensecht dat ik niet in de gaten heb dat het een droom is en ik dus als het ware echt 'meespeel'. Zo werd ik wakker op het moment dat ik twee net geboren eendjes redde van een moordlustige bui van de kat. Ik schepte de eendjes met een pollepel en gooide ze in de lucht.....

Op dat moment werd ik blijkbaar echt wakker en zag de kat op de grond zitten. Ik ben gaan zoeken naar de eendjes die ik natuurlijk niet vond. Wat zit een menselijk brein toch raar en ingewikkeld in elkaar. In het revalidatiecentrum hebben ze me wel eens uitgelegd, omdat ik wanneer ik 's nachts naar toilet moest veel meer last van slecht evenwicht had, dat het een half uur duurt voordat na wakker worden brein en lichaam elkaar begrijpen en samenwerken. Ik sta dus nooit meteen op wanneer ik wakker wordt, maar blijf nog even rustig liggen en sta dan heel behoedzaam op maar ja soms gaat het wel eens anders en word ik ineens wakker. Dingen die ik dan meemaak daar kun je een lachfilm over maken. Zo zie ik het dan ook maar, achteraf iets om te lachen. Op het moment zelf kan ik nog steeds balen dat het gebeurd. Ik weet dan ook niet welke dag het is en heb ook wel eens op zaterdagochtend om half 6 mijn kinderen uit bed geroepen dat ze naar school moesten. Is al lang geleden hoor, kinderen zijn nu volwassen, maar ochtendprobleem heb ik nog steeds.

BRUGGENHOOFD Winter 2020

Gelukkig niet erg vaak maar het blijft een vreemde ervaring.

We zijn weer beland in de decembermaand en dat blijft een lastige periode. Nu met de Corona regels geldt dat voor iedereen. Op mijn werk (bij de Hogeschool Zeeland, afdeling internationalisering) is er een grote groep studenten die deze Kerstvakantie niet naar huis kunnen of mogen vanwege de Corona regels en dus ook geen Kerst met hun familie en/of vrienden kunnen vieren. Wij zijn voor hun bezig wat activiteiten binnen de regels te organiseren, zodat ze zich hopelijk wat minder alleen voelen. Dan ben ik toch blij in mijn eigen huis te zijn en in ieder geval mijn kinderen in die tijd te zien.

Hopelijk wordt 2021 een beter jaar en kunnen we 2020 achter een deurtje (met slot) in ons brein stoppen.

Monique Schreurs



Chaos overal Chaos.

Zo'n rare tijd heeft nog niemand meegemaakt. Overal in de wereld is er chaos. Onlusten, geweld, oorlog enz. Het

is allemaal machtstrijd en politiek van enkelen en de grote meerderheid lijdt er onder. Niet alleen in de grote landen als China, Rusland en Amerika, ook in ons eigen kleine landje. Wat gebeurde de laatste weken niet bij Denk, 50Plus en Forum voor Democratie. En dan het geweld op straat, steekpartijen, aanslagen en liquidaties. Ook zitten we nog midden in Corona pandemie die ons dagelijks leven beheerst. We mogen bijna niets en is alles heel stil. Weinig sociaal contact, eenzaamheid, vooral bij de ouderen. In wat voor wereld leven we eigenlijk. Ook in onze NAH vereniging hebben we grote zorgen van hoe bereiken we onze leden. We hadden plannen om voorzichtig op te starten met een bijeenkomst, maar dat ging weer niet door omdat de maatregelen werden aangescherpt. Is het nou allemaal kommer en kwel? Nee, er zijn ook nog positieve dingen. Op onze bestuursvergadering deze week hebben we besloten om in december a.s. weer eens een belronde te gaan doen. Als u dit leest heeft u waarschijnlijk al een belletje gehad. Verder hebben we als bestuur weinig tot geen berichten gekregen over zieke leden. Dus mogen we dankbaar zijn dat we, zover wij weten, gezond gebleven zijn van Covid19. En nu maar hopen dat er spoedig een goed vaccin komt. Wat valt er verder nog vanuit de vereniging te melden. Op dit moment zijn we als bestuur met 7 mensen en 2 vrijwilligers. Dat is bij andere verenigingen wel eens ander. Daarom heb ik besloten om mijn bijkomende werkzaamheden als penningmeester, zoals contactpersoon Noord en Midden Zeeland, het mede organiseren van Trefpunten enz., per 1 januari a.s. mee te gaan stoppen. Vanaf 1998 ben ik er al

BRUGGENHOOFD Winter 2020

mee bezig en heb het altijd met plezier gedaan, maar ik merk dat de jaren gaan tellen, het wordt te veel, ik ga vergeten en fouten maken en wat ik moet doen, gaat steeds langzamer. Dan werk je niet meer lekker en het thuisfront ging ook mopperen dat ik er een dagtaak aan had. Maar met zoveel bestuursleden moet het lukken om mijn overige taakjes en taken over te nemen en de vereniging gewoon door te laten draaien. Ieder mens is niet onmisbaar. Voorlopig blijf ik wel jullie penningmeester. Dit was geen gemakkelijke beslissing, maar het beste voor mijn eigen gezondheid. Het voelt als een hele opluchting. Het gaat u allen goed, met een goede Kerst en Oud-Nieuwjaar en een gezond Nieuwjaar 2021. Met een vriendelijke groet uw penningmeester.

Jan Dekker



Pijn onderbelicht bij revaliderende neurologische patiënten

Bron : Timm A. Clinical Rehabilitation 2020

Veel neurologische patiënten ervaren matige tot ernstige pijn tijdens hun revalidatie, en een overgrote meerderheid van hen krijgt geen pijnstillende medicijnen. Langer revaliderende

patiënten rapporteren een grotere pijnafname, maar een hoge pijnscore belemmert het herstel van ADL-zelfstandigheid. Dat is de ervaring van Duitse wetenschappers die 584 neurologische patiënten volgden tijdens hun revalidatie.

Meer aandacht

Behandelaars lijken te weinig oog te hebben voor de pijn van revaliderende neurologische patiënten, concluderen de onderzoekers. Zij pleiten ervoor dat zorgverleners meer aandacht besteden aan het signaleren, rapporteren en behandelen van pijn bij patiënten in de neurorevalidatie. Vooral ook omdat pijn niet alleen de fysieke conditie beïnvloedt, maar ook de motivatie, therapietrouw en kwaliteit van leven.

Klinisch relevante pijn

Een kwart van de gemiddeld 72-jarige patiënten ervaarde bij aanvang van hun revalidatie matige tot ernstige pijn. Op een visueel analoge pijnschaal van 0 tot 10 scoorden zij drie of meer punten. De onderzoekers beschouwen dat als een klinisch relevante pijnscore. Na gemiddeld 34 dagen revalideren nam het aandeel patiënten met klinisch relevante pijn nog toe tot 28 procent.

Pijnbestrijding

Revalidanten met matige tot ernstige pijn kregen daarvoor zelden pijnstillende medicijnen. Bij aanvang van de revalidatie moest tachtig procent van de patiënten met matige tot ernstige pijn het stellen zonder pijnstillers, en aan het eind van de revalidatie gold dat zelfs voor 88 procent. De onderzoekers speculeren dat artsen op de langere termijn minder medicatie voorschrijven om mogelijke bijwerkingen

BRUGGENHOOFD Winter 2020

te minimaliseren. Zij dringen erop aan dat artsen en andere behandelaars hun patiënten beter screenen op pijn, zeker zolang algemene richtlijnen voor het vaststellen en behandelen van pijn bij neurologische revalidanten nog ontbreken.

Invloed op revalidatieproces

De pijn heeft mogelijk een negatief effect op het succes van de revalidatie. Patiënten die bij aanvang van hun revalidatie meer pijn hebben zijn aan het eind van hun revalidatieproces minder ADL-zelfstandig dan patiënten met lagere pijnniveaus. Voor de behandeling van pijn spelen fysiotherapeuten, ergotherapeuten en psychologen een belangrijke rol bij de non-farmacologische interventies. De aard van de interventies voor pijn is daarbij sterk afhankelijk van het type pijn (neuropathisch, nociceptief of overig) en herkenning daarvan is dus cruciaal.



Mindful wandelen en wandelcoaching

Wat is mindful wandelen?

Mindful wandelen is wandelen in de natuur gecombineerd met mindfulness en ademhalingstechnieken. De combinatie van bewegen in de buitenlucht, gezond ademhalen en de natuur is heel goed voor iedereen en vooral voor mensen die prikkelgevoelig zijn zoals bij NAH.

Esther van Ham is wandelcoach en heeft een eigen unieke methode ontwikkeld. Zij werkt met de natuur als basis gecombineerd met lopen, mindfulness, yoga, tai gong en shinrin yoku (bosbaden). Ze neemt je mee de buitenlucht in waarbij wordt gewandeld, gepraat en er worden oefeningen gedaan die bij je passen. Daarbij krijg je concrete adviezen. Alles is gericht op fysiek, mentaal en emotioneel herstel. Bewegen zorgt ervoor dat je loskomt van vaste denkpatronen en gewoonten. Je kunt deelnemen in een groep of individuele begeleiding krijgen. Deelnemers die een aantal sessies hebben gevolgd zijn stuk voor stuk enthousiast. Zij hebben ervaren dat het heel prettig als iemand je stap voor stap bewust maakt hoe je ademt, wat je kunt doen om te verbeteren in je welzijn door bepaalde technieken toe te passen terwijl je wandelt. Gewoon in onze eigen mooie Zeeuwse natuur.

Nieuwsgierig en interesse? Neem eens contact op voor een vrijblijvende kennismakingswandeling.

Esther van Ham,

info@hetisesther.nl,

06-44608226

www.hetisesther.nl



BRUGGENHOOFD Winter 2020

Er is een land waar mensen willen wonen.

Er is een land waar mensen willen wonen,
waar menszijn niet betekent tweederangs
en bang en klein,
waar mensen niet om mensen
concurreren,
Maar mensen en gelieven zijn.
Waar rimpels niet de eenzaamheid
voorspellen,
maar paspoort zijn van wijsheid, aanzien
en 's werelds raadsmens zijn.
Waar mensen dus een leven voorbereiden,
waarin zo veertig, zestig, tachtig zullen
zijn.

Er is een land waar mensen willen wonen,
waar jong zijn niet betekent dat je steeds
wordt genegeerd,
waar zwakken met respect benaderd
worden
en vreemdelingen niet meer gekleineerd,
waarin geweld door niemand meer geduld
wordt,
waar allen kunnen troosten als een mens
ten onder gaat.
Dat is het land waar alle mensen willen
wonen,
het land waar de saamhorigheid bestaat.
Dat is het land waar mensen willen
wonen,
Het land waar de saamhorigheid bestaat

vrij vertaald naar Joke Smit



STREEKTAAL

Wat Ebbe me de laste tied het woord "stil"
toch vee gebruikt. Wan stil was het bie
ons. Het centrum van Zoetelande,
normaâl naebie het êle jaer levendig, was
stil en verlaete, op een ienkele autochtoon
nae. En op m'n daegelijkse wandelingen,
een combinâtie van de "frisse neuze" en
"doktersadvies nae operâtie", leek het de
tied van vroeger wè.

Hroôt en Klein Valkenisse laehe d'r bie as
in de tied van de vuuftiger jaeren van de
vorige eêuw. Hin mens te zien bie de
overgang van "Het Vossenol". In m'n
gedachten zag ik die overgang over de
dunen wi vô me, mè dan in die tied. Een
zandpad wi je ploeterend nè boven hieng
en slierend nè benee.

Zôwat alleên gebruikt deu mensen uut
Béékerke! Ik wete nog dat de plaetselijke
annemer die overgang betegeld eit. Ik zat
toen, dien ik, in de zesde klasse van de
laogere schole.

Me konde toen wat bieverdiene deu tegels
dat pad op te sjouwen tot wi ze an 't werk
waere. Me krehe drie cent per tegel en ik
zat aoltied wi te dubben of ik twe tegels
tehliek mee zou neme (zes cent per
"ommekeer") of dâ'k wat sneller kon lope
mee mè één tegel nè boven te briengen.
Ik bin d'r in ieder geval nie rieke van
hore!

Stilte heerste d'r ook op het noe vol
struken staende vroôn, een stikje zand
mee gos, vol kulen en bulten, mè zonder
bebossing. Zô'n dertig meter lang was
toen ons ênige "voetbalveld" wi me vrie
konde spele. Natuurlijk was het beëlpn,
wan aoles leek op een maenlandschap. De
doelen, twi jassen, waere bie lange nae

BRUGGENHOOFD Winter 2020

nie waeterpas en de ênige lere bal die me aode (mee een veter.....), plofte wè es in een oop zand of in de broenetels, die de êne zielijn vurmde. De andere zielijn was het beste deêl van onze "arena", dat was het fietspad!

Onderde keren ebbe me d'r gespeeld. Ondanks het feit dat het eigenlijk een plekke was, die ongeschikt was om te voetballen, kende het ook voordêlen. Het was er nooit te nat en me wieren ie weggestierd. Dat wiere me in Béeekerke verder naebie overal.

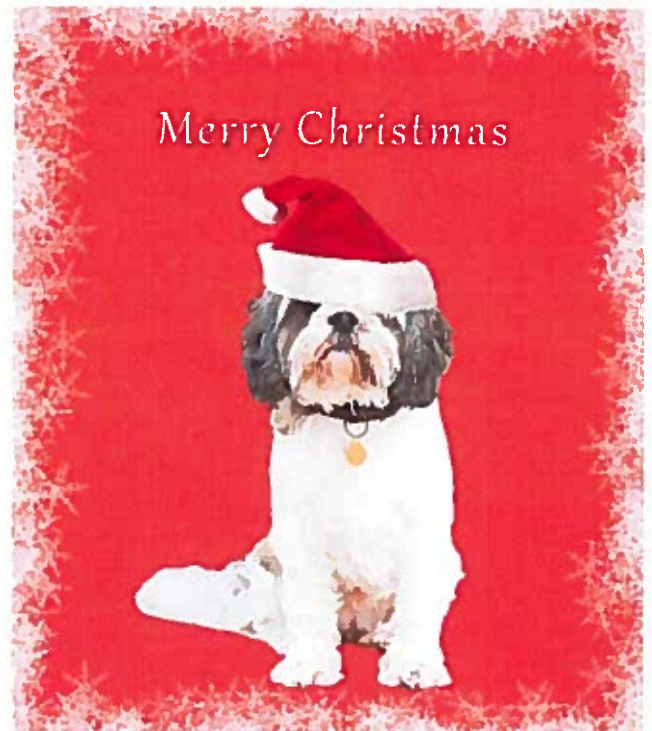
Boeren vonde dâ me uldere weien te vee plat trapte en de pollissie vertelde ons dâ de provinciële hoofdweg tussen Béeekerke en Koukerke ook nie geschikt was. Jae, di voetbalde me op, ter oogte van de fietsemaeker van 't durp. Twi witte paeltjes, een soort markering vò een uitrit, vurmde het doel en ons stoenge op de weg te voetballen, voorzetten te heven en te koppen op dat doel. Af en toe moest er een auto even inouwe! Verder was t'r stil. In de Meuleweg was 't ook zò stil, dâ me di mee stênen op de weg doeltjes maekte en een echte partij speelde. As t'r een auto ankwam, wiere de stênen even an de kant geschove!

Toen kende me het woordje corona nog nie. Noe wè.....! Van mien mag 't vlug wi drukker ore!

(Bron: Frans van der Heijde)
Ingezonden door Joke




Moge de geest van kerstmis
je vrede brengen
Mogen de blijdschap van kerst
je hoop geven
Mogen de warmte van kerstmis
je liefde schenken



*De Redactie van Bruggenoofd
Wenst jullie allen
Fijne Feestdagen en
Voorspoedig en Gezond 2021.*

BRUGGENHOOFD

 <p>ergotherapie 'De Praktijk'</p> <p>Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes</p> <p>T: 06 44305050 E: depraktijk@live.nl W: ergotherapie-depraktijk.nl</p>	<ul style="list-style-type: none">• onderzoek, training en advies van uw handelen• advies en voorlichting aan de partner/verzorger van de cliënt.• advies en begeleiding bij aanvraag voorzieningen• gespecialiseerd in revalidatie na hersenletsel
---	--

<p>Openingstijden: maandag t/m donderdag 15.00 - 19.30 uur vrijdag en zaterdag op afspraak</p>	<p>offsetdrukkerij v.o.f.</p> <h1>GETOKA</h1> <p>Spaarlingsstraat 21 - 4421 GD Kapelle tel.: 0113 342597 www.getoka.nl gerard@getoka.nl</p>	<p>Ontwerpen 2 Kleurendruk Full-Color Kopiëren Digitaal dupliceren Vergaren Vouwen/nieten Snijden Inbinden Lamineren</p>
---	--	--

Uit bij **PICCARD** *Vlissingen*
.... HOTEL RESTAURANT

| Badhuisstraat 178 | 4384 AR Vlissingen | Tel: 0118 413551 | www.piccard.nl | info@piccard.nl |

Waar GASTVRIJ met hoofdletters wordt geschreven

Nieuws van SMWO (Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelde)

Wij brengen u graag op de hoogte van leuk nieuws! Het Vrijwilligerspunt Goes en het Vrijwilligerspunt Schouwen-Duiveland (onderdeel van SMWO) lanceerden op 30 november 2020 een nieuwe website. Wij nodigen u van harte uit een kijkje te nemen op <https://www.vrijwilligerspuntgoes.nl/> en <https://www.vrijwilligerspuntsd.nl/>. De websites zullen de komende periode worden gevuld met vacatures en bijeenkomsten door de diverse (vrijwilligers)organisaties en vrijwilligers.

Wilt u ook gebruikmaken van de nieuwe website van de Vrijwilligerspunten? Registreer uw organisatie via de portal: <https://www.vrijwilligerspuntgoes.nl/vrijwilligersorganisatie/portal/login> (Goes) <https://www.vrijwilligerspuntsd.nl/vrijwilligersorganisatie/portal/login> (Schouwen-Duiveland)

Heeft u vragen of opmerkingen over de website? Neem dan contact op met:

Judith van Meeteren
Vrijwilligerspunt Goes
(0113) 277 111
info@vrijwilligerspuntgoes.nl

Sandra Engel
Vrijwilligerspunt Schouwen-Duiveland
(0111) 453 444
info@smwosd.nl



Aanmelding en informatie aanvraagformulier.

Ondergetekende wenst/wensen: (aankruisen wat van toepassing is)

- lid te worden van de NAH vereniging Samen Verder, Zeeland. De contributie is € 30,= per persoon per jaar. Het 2^e lid op hetzelfde adres betaald € 15,= per jaar. U ontvangt dan automatisch ons verenigingsblad "Bruggenhoofd" 4 maal per jaar.
- donateur te worden voor minimaal € 25,= per jaar, incl. Bruggenhoofd.
- een informatiepakket te ontvangen

Vul onderstaande gegevens in blokletters in:

Naam en voorletters getroffen.....m/v

Geboortedatum:

Datum van het NAH:

Mijn partner wenst ook lid te worden

Naam en voorletters partner:.....m/v

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

Alleenstaand of getrouwd / samenwonend

Heeft u nog thuis wonende kinderen beneden de 18 jaar? Nee / ja

Voor contributie betaling wachten wij op een betalingsverzoek per jaar

Dit formulier zenden naar onderstaand adres.

Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Zij zullen niet aan anderen worden verstrekt, ook niet aan andere leden, behalve met uw toestemming.

Postadres: **De Walestraat 19, 4371 CE Koudekerke, telnr. 0118-552478**

email: nahzeeland@zeelandnet.nl, bankrekening: NL 51 RABO 0141865032, KvK: 59306424