

2020 Jaargang 22 Nummer 1

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.cva-zeeland.nl> E-mail adres cvazeeland@zeelandnet.nl

Redactie: Akke de Graaf
Redactieadres: Weelweg 22
4321 AH KERKWERVE

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

Akke de Graaf
Weelweg 22
4321 AH Kerkwerve
Tel. 0111-416341
agra@zeelandnet.nl

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
moosch@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

Gardeslen Orthopaedie

Spaarlingsstraat 21

Badhuisstraat 178

Kalverstraat 1

Van Hertumweg 15

Kapelle

Vlissingen

Middelburg

Goes

0113-342597

0118-413551

06-44305050

0113-233080

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

Jaargang 22 nummer 1

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Van de voorzitter	2
O, la la... Beter laat dan nooit	3/4
Wat doet alcohol met je brein?	4/5/6
De theorie..... En de praktijk	6/7
Vlieland 2	7/8/9
Jutten	9
2019 Afgesloten	9/10
Coronavirus: wie loopt risico?	10/11
Effe Lache	11
Data NAH Trefpunten 2020	11
Notulen ALV CVA ver. Samen Verder, Zeeland	12
Vogels in de winter	13
NAH Begroting 2020	14
NAH Jaarrekening en balans 2019 samenvatting	15

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 2 a.u.b. voor 20 juni 2020.

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

Adviseurs van de NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Vragen aan hen kunt U stellen via bestuur of secretariaat

Dhr N. Knol

Fysiotherapeut, Koudekerke

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

Van de voorzitter

Beste leden,

De derde maand van de het jaar 2020 is net begonnen. We zitten midden in de doorbraak van het Coronavirus in Europa en Nederland. Wat blijkt dan toch hoe kwetsbaar onze samenleving is en hoe kwetsbaar we zelf zijn. In een tijd dat de mens naar Mars wil vliegen "gaat de wereld op zijn kop." Gelukkig gaat de natuur alweer snel richting lente, een prachtig jaargetijde met de belofte van de zomer nog in het vooruitzicht. Ik zelf kijk er altijd sterk naar uit, niet in het minst omdat we dan weer meer buiten kunnen en de frisse lucht de beste virusbestrijder is die we kennen. Veel sterkte en ik hoop van ganser harte dat niemand van onze leden geconfronteerd zal worden met de gevolgen van dit virus.

Helaas moesten we als bestuur wel besluiten de geplande "trefpunten" voor de maand maart af te zeggen. We houden u op de hoogte van het vervolg.

Ik wil u graag attent maken op de televisieserie bij Omroep MAX te zien op NPO1. Vanaf maandag 3 februari om 21.30 uur met de titel "Niet Zonder Ons" De serie geeft een goed beeld van wat u en wij allen meemaken. De serie wil een beeld geven over de instanties, de overheid en mensen met NAH wanneer ze proberen weer actief deel te nemen aan de maatschappij. Het programma is m.i. integer en op een goede manier gefilmd. Wanneer u het gemist heeft kunt u dit wellicht terugkijken.

Voor onze vereniging zijn er ook in 2020 uitdagingen genoeg waaraan gewerkt moet worden. Uw zorgen als mantelzorger of NAH patiënt en de oplossingen die u zoekt, kunnen het leven soms zo compleet beheersen. Ze maken vaak dat we andere

mooie dingen in het leven over het hoofd zien, of het zicht erop wordt ontnomen.

Soms is dat, het beschikbaar krijgen van de juiste hulpmiddelen zoals een scootmobiel, rolstoel of prothese, maar veel vaker gewoon een stukje begrip, een luisterend oor of die extra kennis, waardoor je weer even ruimte krijgt. Zo houd je ook zicht op de mooie dingen in het leven. Dat maakt het leven de moeite waard en kan veel verschil maken.

Juist daarom bestaat ook onze vereniging. Laten we het met elkaar en voor elkaar dus doen in 2020. Ga niet alleen voor jezelf naar een "Trefpunt" maar ga juist ook voor die ander, die je daar kunt ontmoeten. Maak ook eens reclame voor onze vereniging in uw kennissenkring.

Als bestuur hebben we net een nieuwe website in de lucht gebracht. We hopen dat u deze kunt waarderen en voel u vrij om te reageren en verbeteringen aan te helpen brengen. We hopen meer via de website te gaan communiceren met u. De Trefpunten zijn vastgesteld en we hebben goede en interessante sprekers kunnen boeken. We geven ons verenigingsblad uit. Voel u ook vrij om daar zelf een stukje voor te schrijven, misschien over uw eigen kennis en ervaring. Verder gebeurt er het nodige rondom "Breinlijn.nl" met de realisatie van een telefonische hulplijn die ook voor u ter beschikking komt voor al uw hulpvragen.

In dit nummer vindt u de verslagen van de laatste Trefpunten en andere bijdragen.

We wensen u veel leesplezier en een prachtig voorjaar toe.

De voorzitter

Paul Colijn

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

O, la la... beter laat dan nooit.

Een verslag van een NAH bijeenkomst in september 2019 in Middelburg was door omstandigheden onderop de stapel komen te liggen en als je maar volhoudt dan komt het vanzelf weer bovenop te liggen. Gelukkig is de informatie nog niet over de datum, dus bij deze mijn verhaal over de het trefpunt op die zomerse warme dag op 21 september in het Gasthuis te Middelburg met als onderwerp: **"Voedingssupplementen en NAH "** en hoe die kunnen bijdragen aan ons welbevinden.

Op deze warme dag met de eerste tekenen van de herfst al zichtbaar zaten we, omdat er tegelijkertijd een Alzheimercafé was in Het Gasthuis, in een andere zaal en mochten we onszelf bedienen van koffie / thee en cake, omdat de vrijwilligsters niet op twee plaatsen tegelijk konden zijn. Dat was geen probleem. Gastvrouw Janine Smidt mocht 11 personen welkom heten op deze derde bijeenkomst van dit jaar.

Eerst kwam Jan Dekker aan het woord. Hij bood zijn excuses aan voor de late verzending van de uitnodiging en had nog informatie over de RABO support Clubactie en het foldermateriaal.

Daarna mocht **Ingrid van der Kuijl**, therapeute (psychotherapeut van origine) zich voorstellen. Zij werd geassisteerd door fysiotherapeut **dhr. Koos Kempe**.

Omdat Ingrids moeder door een CVA getroffen was, voelt zij zich zeer betrokken. Zij vertelt ons over het nut, de noodzaak en het belang voor iedereen van suppletie.

Goed en gezond eten is de basis! En voldoet meestal. Maar door het gebruik van bestrijdingsmiddelen verschaalt de

bodem en bevat de voeding door lucht en bodemvervuiling minder goede stoffen. Kijk naar de natuur, minder vlinders en insecten!. Ons voedsel voedt dus niet meer zo goed als vroeger. Het is wel tegenstrijdig dat het grote concern Bayer zowel Roundup en voedingssupplementen maakt en verkoopt.

We bekijken de film over boer Arnold, die niet aan intensieve landbouw doet, en om de grond beter te maken met o.a. wormen en compost het bodemleven stimuleert, waardoor er meer voedingsstoffen in het voedsel zitten.

Wat zegt het WHO voedingscentrum (World Health Organisation) ?? Zij melden dat 2 miljard mensen een tekort hebben.

Bijv. **Vitamine C:** De ondergrens van wenselijke eenheden is 30, en dat is voor NAH mensen maar schraal, want voor elastische bloedvaten heb je minimaal 100 eenheden nodig, beter is 500 eenheden!

Van **Vitamine D3 krijgen** Europeanen standaard te kort binnen. Bij tekort heb je minder energie en kan invloed hebben op depressiviteit. Wenselijk is 170/ 180 eenheden. Er is een groot verschil tussen natuurlijke en synthetische suppletie. Synthetisch is goedkoper, maar het duurt langer voor je resultaat ervaart en daarbij kan het schaden door het onnatuurlijke toegevoegde glansmiddel. Vitamines en mineralen moeten zo puur mogelijk zijn. Wat mag er bijv. niet inzitten?: E621 (vetsin), cafeïne en zoetstoffen.

Omega 3 Hier zijn goede en slechte keuzes. Te gebruiken bij topsport (om tekorten aan te vullen) dus ook bij NAH.

Calcium – magnesium: voor botten, spieren en zenuwen. Je hebt per 10 kg. gewicht 6 mg. nodig.

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

Gebruik je medicatie dan kan dat best samen met suppletie en is soms gewenst, m.n. als je statines (cholesterol) slikt dan kan Q 10, D3 en mg 2 als tegenhanger genomen worden en als je vaak diclofenac (ontstekingsremmers) gebruikt moet je weten dat dit middel het kraakbeen uitdroogt.

Kees Kempe (Heeft lang als fysiotherapeut in Ter Valcke gewerkt) bespreekt met ons de **beyuna producten**. We krijgen allen een folder met productinformatie. Over de toepassing ervan. Dat is handig, want al die namen die langs komen kun je onmogelijk onthouden. Ook de folder van **Flindal producten**, (zuivere vitaminen) met een bestelbon erbij is handig en zeker het overzicht m.b.t. voeding en voedingswaarden waarop je kunt opzoeken hoeveel vitaminen er in bijv. broccoli, bonen, aardappelen, wortels enz. zitten is niet onbelangrijk.

Deze producten zijn puur natuur, zonder vul en andere stoffen. (genetisch gemodificeerd is slecht voor de darmen) en voldoen aan 6 kwaliteitscriteria.

Vitamine D 3 verhoogt de calciumopname in de botten en houdt sterke spieren. Is ook goed voor de weerstand. Het vulmiddel is waterkers.

Greens (chlorella / groenalg)
Bevordert het afweersysteem, opruimmiddel van afvalstoffen.

Multi Iedereen elke dag één. Goed voor de weerstand, geheugen en bloedstolling.

De nieuwe Multi Bevat B 6, B 12, jodium en kaliumjodide.

Magnesium Hiervan bestaan 3 soorten, voor botten, spieren (geen kramp) en het

zenuwstelsel. Bevat ook vitamine D, K en B12

Glucosamine voor gezond kraakbeen en om soepel te blijven bewegen.

Omega 3 (visolie) voor goede prikkeloverdracht van de zenuwen, ook bouwsteen voor de hersenen en hart.

CBD olie is ontstekingsremmend en bloedzuiverend.

Er komen tot slot nog een paar producten met moeilijke namen langs. Die kunnen we terugvinden in de folder van BEYUNA. Meer informatie is te vinden op internet <https://supplus.Beyuna.eu>

Jan Dekker bedankt beide presentatoren van harte voor hun uitleg en vraagt zich erbij af, waarom artsen deze producten niet voorschrijven. Misschien is de chemische medicatie goedkoper, want deze kwaliteitsproducten zijn toch aanmerkelijk duurder dan de supplementen van Kruidvat of Etos. Het was zeker leerzaam.

Willy Otte

Wat doet alcohol met je brein ??

Het laatste Trefpunt van dit jaar was **op zaterdag 10-11-19 in 't Gasthuis te Middelburg**. Een zonnige en koude dag die bol stond van de Sinterklaas evenementen. Je kon die dag zelfs al schaatsen op de ijsbaan, want die ging op deze dag open.

Toen ik arriveerde had Jan Dekker de foldertafel al "Ingericht " en waren gastvrouw Janine Smidt en de vrijwilligster ook al aanwezig. De koffie was zelfs al klaar en er werd mij meteen al een kopje aangeboden. Er kwamen, zoals eigenlijk al te verwachten was, geen drommen belangstellenden af op een

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

praatje over alcohol en koffie met cake. Maar in totaal waren we met elf personen, een gezellig groepje dus.

Janine Smidt verwelkomde de aanwezigen en gaf het woord aan de "professionals" **Monique Vos en Antoinette van Eenennaam** die beiden werkzaam zijn op de SVRZ locatie Poorteweg op de afdeling van mensen met het **syndroom van Korsakov**. Zij geven over dit onderwerp ook voorlichting aan familieleden, begeleiders en niet onbelangrijk, op scholen.

De naam Korsakov is afkomstig van de Russische professor Korsakov, die voor het allereerst over dit onderwerp publiceerde. Hij legde het verband tussen alcoholgebruik en breinschade, vooral m.b.t. schade aan het "korte termijn geheugen."

We bekijken eerst een filmpje met uitleg en een kijkje in de werkplaats waar personen met Korsakov werken. We kunnen constateren dat zij geen inzicht hebben in eigen problematiek en eigen ziektebeeld.

Korsakov is puur een hersenbeschadiging die ontstaan is door **een tekort aan vitamine B 1** in combinatie met slechte eenzijdige voeding, vaak voorafgegaan door de ziekte van Wernicke (tekort aan Vitamine B1) met symptomen als wazig praten en niet meer kunnen lopen.

Bij lang en veel alcohol (en drugs) gebruik stopt men met (gezond) eten of eet eenzijdig. Hoe vaak het voorkomt is niet precies bekend, (schatting 8000 tot 10.000), maar de meeste gevallen zijn 45 + omdat ouderen meer risico lopen dan jongeren. Korsakov wordt vaak verward met dementie, terwijl het toch echt twee verschillende ziektes / aandoeningen zijn.

Korsakov is een chronische hersenaandoening. / niet progressief / moeite met het geheugen/ opslaan en vasthouden en terughalen van informatie / problemen met planning en oriëntatie / verandering van gedrag / geen eigen ziekte inzicht / je ziet verschillende gradaties. Zij kunnen wel wat betekenen in het arbeidsproces, maar slechts met hulp en ondersteuning vooraf / er is decorumverlies / niet weten hoe zich te gedragen / of gedragen zich anders.

Er zijn te weinig opvang mogelijkheden. Wie opgenomen wordt, doet dat vrijwillig.

Dan worden **de stoornissen** behandeld: **Geheugen** (zintuiglijk geheugen, korte termijn geheugen en lange termijn geheugen) / **executieve** (gedrag start niet of stopt niet of is niet te reguleren) / **psychische** (depressie, angst, ADHD, zucht naar drank en persoonlijkheidsstoornissen)/ **lichamelijke** (maag/darm stoornissen, hart en vaatziekten, leverziekten, hart, long en huid ziekten en afweersysteem) en de problemen die erbij horen.

Bij het geheugen is vooral het vasthouden, opslaan en terughalen van nieuwe informatie het probleem. Zij kunnen gebeurtenissen niet meer goed in de tijd plaatsen, of passen die onbewust aan.

Na de pauze met koffie / thee, gaan we verder met veel voorkomend gedrag. Daar wordt je ook niet vrolijk van. Om een paar dwarsstraten te noemen: Slechte hygiëne / in bed blijven liggen / onverzorgd / veel roken en koffie / geen oriëntatie / afspraken vergeten .

Dan komen **de ondersteuningsmethodieken** goed van pas: **Duidelijkheid, overzichtelijkheid, structuur en veiligheid.** Daarbij stelt

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

men zich empathisch (meevoelend) op, en is men directief sturend en structurerend bezig d.m.v. gerichte en respectvolle aanwijzingen (soms verbaal, soms non-verbaal), volgens het **6 K model**: Kort (één opdracht of vraag) / concreet (hier en nu) / consequent (op de zelfde wijze) / continue (vaste regelmaat en dezelfde structuur), Creatief (Humor en aandacht voor vragen en autonomie)

Controleren:

Foutloos leren geschiedt door steeds dezelfde oefeningen te doen. Zo raken praktische vaardigheden en gewenste gedragspatronen langzaam aangeleerd, en kan iemand in werk functioneren. Dit **therapeutisch milieu** is ondersteunend en gericht op het individu en het bevorderen van de zelfredzaamheid en is ook goed voor de eigenwaarde.

Dat was dat! De bloemen waren in de pauze al uitgereikt. Na dit interessante onderwerp dat veel raakvlakken heeft met NAH, bedankte Jan Dekker beide dames voor hun inbreng van deze middag en konden de uitrijkaarten worden uitgedeeld. Ik kon weer met mijn huiswerk naar huis en dat werk is bij deze geklaard.

Nu mag ik van mijzelf als beloning een spelletje patience spelen.

Willy Otte

De Theorie En de praktijk! (een persoonlijke ervaring)

Al diverse keren had ik een bijeenkomst bijgewoond, waarop een medewerker van een gemeente kwam uitleggen hoe het aanvragen van huishoudelijke hulp of andere ondersteuning in zijn werk gaat. Ik heb er ook braaf verslagen van gemaakt voor het Bruggenhoofd.

En dan komt het moment dat jezelf voor het feit staat dat je door je beperkingen je boeltje niet meer op orde (dus schoon) kan krijgen.

Hoe was het ook al weer? Ik had zelfs het duwtje in de rug van zwemvriendinnen nodig om de stap te nemen om de gemeente GR de Bevelanden, waar ik woon (lees afdeling WMO), op te bellen en de aanvraag voor huishoudelijke hulp aldaar te deponeren. Dat was op 03-09-19. Een dag later werd ik opgebeld door een mevrouw van de GR de Bevelanden aan wie ik mijn vraag en verhaal voor kon leggen en op 06-09-19 kreeg ik een schrijven met een bevestiging van mijn aanmelding vergezeld van enkele folders. Daar zat ook de folder bij dat je recht had op een **onafhankelijke cliëntondersteuner**. Die heb ik meteen (telefonisch) aangevraagd, want ik ken mezelf, als het erop aankomt vergeet ik belangrijke vragen / zaken, of ik wordt emotioneel en dan heb je helemaal de poppen aan het dansen.

En ja hoor, op 26-09-19 kwam een aardige meneer van het SWMO een uurtje met me praten over de preciaire situatie waarin ik zat. Een paar dagen later kreeg ik een keurig uitgewerkt verslag van ons gesprek. Toen duurde het even voor er een datum geprikt was voor het **"keukentafelgesprek"**. Waarna bekeken wordt of en hoeveel ondersteuning je kan krijgen. Op dinsdag 15-10-19 vond dit plaats. Mijn cliëntondersteuner Mark was daar ook bij aanwezig, en gelukkig maar, want natuurlijk kon ik op een gegeven moment niet meer praten vanwege alle tranen die er vloeiden. Toen was Mark mijn reddende engel. Het was een pittig gesprek. Waarbij ik het gevoel had dat er werd aangestuurd om maar weer privé hulp te zoeken of in te kopen, (ik kon dat financieel best

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

bekostigen volgens mevrouw) maar dat was nu juist mijn probleem, die was niet in mijn veilige vertrouwde omgeving te vinden, anders had ik toch geen hulp aangevraagd. Tenslotte, na veel heen en weer gepraat besloot mevrouw dat ik in aanmerking kwam voor twee uur hulp per week, maar.... er was een groot tekort aan huishoudelijke hulp.



Van de 8 of 9 organisaties, die dit fenomeen aanbieden, kon zij er drie noemen waar nog een kansje was. Mijn cliëntondersteuner heeft die genoteerd, en voor mij was het afwachten, en

afwachten. Mijn huis werd er niet schoner op, ik kreeg door de overmaat aan stof meer astmatische klachten. Iedere week belde ik het nummer van GR de Bevelanden, hoe de vlag er bij hing. Ook had ik regelmatig contact met Mark. Toen ik dezelfde mevrouw van het keukentafelgesprek aan de lijn kreeg, die nog steeds de schaarste van huishoudelijke hulp aanvoerde, maakte ik een opmerking dat ik over mijn casus een verslag ging schrijven voor ons patiënten blad, omdat hier meer mensen van konden "leren". Ik weet niet of dit de trigger was die het wonder bewerkstelligde, maar een half uur later werd ik gebeld door een meneer Wim (achternaam vergeten) van Zeeland Care dat er de andere week iemand voor mij was. En ja hoor, ik werd een dag later gebeld door Annelies en er werd een afspraak gemaakt. Laat het nog een bekende zijn ook! Ondertussen (het is nu 12-12-19) is Annelies al drie keer geweest en het knapt in huis zienderogen op. Dit komt vooral omdat zij meer ongerechtigheden ziet dan ik. Ik voel me ook beter, omdat ik me in goede handen

bevind. De eerste nota moet nog komen, maar dat kan (ook volgens die mevrouw) geen probleem zijn.

En het verhaal is nu ook geschreven. **Ik heb de theorie in praktijk gebracht.** Mijn advies is vraag altijd de hulp in van de cliëntondersteuning. In januari 2020 gaan we samen de gang van zaken nog eens evalueren om af te ronden of bij te stellen mocht dat nodig zijn.

Ik wens alle lezers / leden van de NAH vereniging "Samen Verder" Zeeland fijne kerstdagen en een heel gelukkig en gezond 2020. De kans is groot dat u dit pas leest als het al 2020 is, maar toch mijn beste wensen voor u allen.

Willy Otte

Vlieland 2

Het stukje over Vlieland in de vorige Bruggenhoofd, was een globaal stukje. Nu gaan we wat dieper in op het eilandgebeuren, waarvan de kerk het middelpunt is. De kerk is gebouwd in 1641, een prachtig monument.



Van binnen helemaal opgebouwd uit juthout, dat is hout van vergane schepen voor de kust van Vlieland. Er zijn daar ontzettend veel schepen vergaan. De eilandbewoners waren er dan als de kippen bij om zoveel mogelijk spullen van de schepen te juttten, verzamelen. Als er nu een schip schipbreuk leid dan wordt er nog veel gejut. Wij hebben dat zelf ook meegemaakt. Ik vind juttten geweldig. Er lagen veel schoenen op het

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

strand een paar jaar geleden. Er waren containers met gymschoenen aangespoeld en bij iedere winkel in de dorpsstraat waren die te koop. Maar goed, vroeger vergingen die houten schepen dus. De pilaren in de kerk zijn van scheepsmasten gemaakt. Dat is goed te zien, de ene mast is dikker dan de andere. De banken zijn van het schip zelf, vroeger waren die van eikenhout, maar omdat je over eikenhout belasting moest betalen werden de banken allemaal groen geschilderd. De preekstoel of kansel is echt schitterend. Die is van de deuren van de binnenkant van het schip gemaakt, helemaal bewerkt en er zitten zelfs nog sleutelgaten in sommige panelen.



Michiel de Ruyter heeft een kroonluchter aan de kerk geschonken. Die kroonluchters branden tijdens concerten nog met echte kaarsjes.



Van het vroege voorjaar tot in de herfst worden er veel concerten gegeven van hoge kwaliteit. Zelfs musici uit het buitenland komen er ieder jaar

weer. De kerk is een kruiskerk. aan de achterkant zitten twee raampjes met tralies ervoor. Vroeger heerste er veel pest en andere ziekten en de mensen waren erg arm, die

mochten niet in de kerk komen, maar omdat ze onderhouden werden door de kerk, moesten ze wel naar de preek luisteren. Dus stonden die mensen buiten onder die "pestraampjes". Iedereen die overlijdt op het eiland en er ook begraven word, gaat door de kerk, zo noemen ze dat, naar de begraafplaats. Er is een vrijwillig comité dat de begrafenis regelt.

Van afleggen tot op het graf zetten. de overledene wordt in de "Ton", het rusthuis opgebaard en een aantal mensen verzorgt de rouwbrieven, die worden deur aan deur in de bus gedaan zonder enveloppe. De avond voor de begrafenis is het in het rusthuis condoleren. De dag van de begrafenis vertrekt de rouwstoet altijd om half 2 daar vandaan richting kerk. Altijd lopend, voorop loopt een agent, achter de baar de familie en dan volgen heel veel mensen van het dorp. Ze lopen altijd door de dorpsstraat en alle winkels en restaurants gaan dicht. Alles wat buiten staat of op terras zit gaat naar binnen. De Vlieland vlag hangt half stok. Indrukwekkend om dat mee te maken. Bij het kerkplein staat de dominee de stoet op te wachten en dan gaan ze de kerk binnen. Gelovig of niet iedereen gaat dus "door" de kerk. Gelovig zijn de mensen niet echt," ze geloven het wel" zei een vroegere kennis van ons, zij was kosteres. Wel leven de mensen dicht



bij de natuur. De kinderen kunnen

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

tot hun 16de jaar op het eiland naar school. Dan moeten ze naar de wal, meestal in de kost of bij familie sommige ouders kopen of huren een huis aan de wal, meestal met een aantal ouders. Dan zitten er dus meerdere kinderen bij elkaar en zorgen de ouders er ieder een paar dagen voor.

Onze kapster b.v. gaat op zondagavond met de kinderen naar de wal tot woensdag, donderdag is er dan een andere ouder en vrijdag weer een ander, die komt dan ook met de kinderen weer naar het eiland of op zaterdag als er kinderen moeten sporten. Er varen 3 boten op een dag dus iedere dag heen en weer is er niet bij. Het is een heel apart leven op een eiland. Er wordt b.v. over je gepraat en ook met je, daar moet je tegen kunnen. Maar dat zijn de eilanders gewent.

Groetjes Joke



Jutten

Al zoekend loop ik over het strand
en kijk zo naar beneden.
Hier ligt van alles voor de hand,
het heden en verleden.
Ik vind het heerlijk dit te doen,
al mijmerend verzaam'len.
Een mes, wat schelpen of een schoen,
verzinnend veel verhalen.
Veel schepen zijn er hier vergaan,

ook nu kan dat nog gebeuren.
De eilandbewoners horen wij aan
zij vertellen in geuren en kleuren.
Het jutten zit hen in het bloed.
Hun roep klinkt door de straat:
er ligt van alles aan de vloed!
Daar gaan ze, man en maat.
Al mijmerend zo over het strand,
bedenk ik deze dingen.
Zo zoekend kijk ik in het zand
en loop dan zacht te zingen.

Joke van Adel.

2019.... Afgesloten.

Net zoals voorgaande jaren werd ons verenigingsjaar afgesloten met een **kerstbrunch**. Dit jaar weer op het vertrouwde adres **Hotel/Restaurant Piccard in Vlissingen**, dat traditioneel weer sprookjesachtig in Kerstfeer versierd was. Iedere keer als ik dit zie, geniet ik er mateloos van. Ik mocht dit jaar iemand, die bij mij in de buurt woont en geen vervoer had, meenemen naar Vlissingen. Dat was gezellig.

Gelukkig vond ik snel een parkeerplaatsje. Ook weer fijn. En nog leuker om alle bekende, vertrouwde gezichten weer te zien en velen ervan te knuffelen. 38 of 40 personen hadden zich aangemeld, (dat weet ik niet precies). Toch bleven twee plaatsen aan onze tafel, bestemd voor bestuursleden onbezet. Later op de eerste bestuursvergadering werd opgehelderd waarom dat kon gebeuren.

Als vanouds waren er weer loten te koop. Ieder jaar organiseert Margie Huiskens een kerstverloting om de verenigingskas te spekken en dat doet ze op een creatieve succesvolle manier.

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

Na het welkomstwoord van voorzitter Paul Colijn en een moment stilte werd de soep met stokbrood geserveerd. Daarna werd het warm en koud buffet geopend.

Iedereen kon (tafel na tafel) zijn of haar keuze maken.

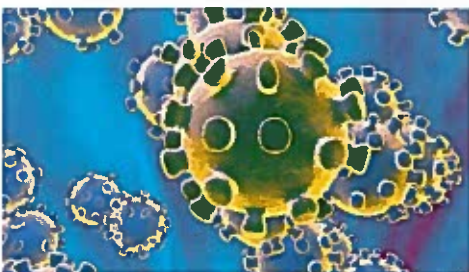


Persoonlijk ga ik eerst voor de koude zaken en daarna maak ik een keuze uit het warme

aanbod. Ik vond het allemaal heerlijk. Heb ervan genoten. Ik zag veel glunderende gezichten om me heen. Ook de verloting in de pauze, voor het nagerecht, was weer spannend. Tot slot kwam de ijscokar binnengereden. Diverse soorten ijs om uit te kiezen, al of niet met slagroom, chocoladesaus of fruit erbij, voor elk wat wils. En daarna nog een lekker kopje koffie of thee. Super afsluiting !!!! Dan ga je na iedereen een fijne Kersttijd gewent te hebben met een volle buik en tevreden gevoel weer huiswaarts samen met je passagier, die ook genoten had.

Willy Otte

Coronavirus: wie loopt er risico



Er is op moment van schrijven nog veel onbekend over het coronavirus. We weten nog weinig over welk risico mensen lopen die trombose hebben gehad, of die antistollingsmiddelen gebruiken.

Het volgende weten we wel:

Kwetsbare personen of mensen met een zwakke gezondheid lopen meer risico om ernstig ziek te worden van het coronavirus.

U behoort tot een kwetsbare groep als u 70 jaar of ouder bent of als u op basis van onderliggend lijden in aanmerking komt voor griepvaccinatie. Dat kan zijn door onder andere een hartaandoening zoals hartritmestoornissen of hartfalen, diabetes, een luchtwegaandoening, chemotherapie en/of bestraling bij kanker, een bloedziekte waar u voor behandeld wordt, of als u een verminderde weerstand tegen infecties heeft. Op de site van het RIVM kunt u hier meer over lezen.

Als u behoort tot de groep mensen die extra risico loopt, adviseert het RIVM zoveel mogelijk het contact met andere mensen te vermijden.

Gelukkig werken onderzoekers hard aan meer antwoorden over de risico's van het coronavirus, en aan een vaccin tegen het coronavirus. Wij informeren u hierover zodra we meer weten.

Voor ons allemaal geldt dat het belangrijk is dat we ons aan de regels en adviezen van de overheid en het RIVM houden. Meer informatie van het RIVM over de risico's van het coronavirus vindt u op de website van het RIVM. U kunt ook contact opnemen met het RIVM, via telefoonnummer 0800-1351.

Blijf in beweging!

Houd de maatregelen van het kabinet in de gaten. Mag u naar buiten, maak dan een ommetje door de buurt. Doe dit echter niet in een groep, en blijf daarbij op minimaal 1,5 meter afstand van anderen. Als u niet naar buiten kan of durft, probeert u dan zoveel mogelijk te bewegen in huis. Daarmee houdt u

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

zichzelf fit. Bovendien kunt u daarmee ook trombose voorkomen.

Pas goed op uzelf, wij denken aan u.

(Bron: website Trombosedienst)

EFFE LACHE

Een huisarts belt in het weekend een loodgieter met de vraag of hij direct wil komen, want hij heeft water in de kelder.

De loodgieter probeert de huisarts af te wimpelen en vraagt of dat niet kan wachten tot maandag.

Maar de huisarts staat er op dat de loodgieter direct komt. Daarop zegt de loodgieter toe om direct te komen.

Bij de huisarts aangekomen neemt deze hem mee naar de kelder, doet de deur open en de loodgieter ziet inderdaad dat de kelder vol water staat.

De loodgieter vraagt de huisarts of die een paracetamol voor hem heeft. De huisarts gaat niet begrijpend een paracetamol halen en geeft deze aan de loodgieter. De loodgieter gooit de paracetamol in het water en zegt tegen de huisarts: "Ik ben weer weg, maar als het maandag niet over is moet je me bellen".



DATA NAH trefpunten 2020

Zierikzee

16 mei 2020
10 oktober 2020

Terneuzen

13 juni 2020
7 november 2020

Goes

16 mei 2020
19 september 2020
7 november 2020

Middelburg

20 juni 2020
26 september 2020
21 november 2020

Tholen

Nog geen data bekend

Ik heb bovenstaand schema opgenomen, maar we weten natuurlijk nog niet welke trefpunten door kunnen gaan vanwege het "coronavirus". We leven momenteel in een vreemde wereld.

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

Notulen Algemene Ledenvergadering CVA ver. Samen Verder, Zeeland 25 Mei 2019

**Aanvang 13.45 uur, 't Gasthuis
Middelburg**

Aanwezig: dhr. en mevr. van der Kuijl,
Monique Schreurs, Willy Otte, Jan Dekker,
Cisca Zuurveld.

Afwezig m.k.: Rie Schouwenaar, Anneke
de Groot, Aad van Winsen

- 1 Opening door voorzitter.** Omdat Paul niet aanwezig is opent Jan de vergadering en zit deze voor.
- 2 Vaststelling agenda**
Er zijn geen aanvullingen.
- 3 Mededelingen bestuur**
Jan meldt dat er vanuit Zeeuwse Zorgschakels een werkgroep 'Nazorg NAH' maandag 27 mei zal opstarten. Jan zal namens onze vereniging aanwezig zijn.
- 4 Goedkeuring notulen ALV van 26-05-2018 en 13-12-2018 en 12-01-2019**
Notulen van de ledenvergadering op 12 januari 2019 worden vastgesteld.
- 5 Bestuursverkiezing:**
Mw. Willy Otte-Wisseling aftredend en herkiesbaar
Te benoemen: Mw. Monique Schreurs te Vlissingen
Te benoemen: Mw. Anneke de Groot te Goes
De voorgestelde wijzigingen worden unaniem aangenomen. We zijn blij met de versterking in het bestuur zodat de taken beter verdeeld kunnen worden.
- 6 Financieel jaarverslag 2018 en Balans per 31-12-2018**

Op de pagina bestuur missen de contactgegevens van Anneke de Groot. Dit zal worden aangepast. N.a.v. de oproep voor stukjes voor Bruggenhoofd: Cisca zal bij de uitnodigingen regelmatig een oproep doen voor stukjes voor Bruggenhoofd. Om meer bekendheid voor de Trefpunten NAH en de vereniging te genereren zullen we hier in de werkgroep Nazorg (zie punt 3) aandacht vragen. Het is belangrijk dat de mensen die het ziekenhuis verlaten geïnformeerd worden en zich aan kunnen melden voor de verzendlijst van Trefpunt NAH.

- 7 Verslag Kascommissie**
De kascommissie verleent decharge aan het jaarverslag 2018. Dhr. van der Kuijl en dhr. van Oosten zullen in 2020 de kascommissie vormen.
- 8 Goedkeuring Begroting 2019**
De begroting wordt zonder opmerkingen goedgekeurd.

- 9 Rondvraag**
Er zijn geen vragen.

10 Sluiting



BRUGGENHOOFD Voorjaar 2020

VOGELS IN DE WINTER

(door Joke van Adel)

o kijk toch eens, die vogeltjes,
wat hebben ze het koud.
Of denk ik nu te menselijk,
Is 't hun verenpak, dat de kou tegenhoud?

Ik strooi maar gauw wat kruimeltjes
op de stille witte sneeuw.
En kijk, al gauw, daar komen ze,
Het musje, het koolmeesje en de
spreeuw.



De spreeuw, dat is een lelijkerd
met zijn schreeuwerige mond.
Hij denkt, ik was er hier het eerst
en kijkt eens in het rond.

Het musje denkt, kom nou toch zeg,
't is niet alleen voor jou!
Wacht maar, tot ik straks eens wat zeg,
dan krijg je vast berouw!



Het meesje is wat voorzigtiger
en kijkt dat even aan.
En ja, zoals dat meestal gaat:
Hij is er met de kruimeltjes vandoor
gegaan.



BRUGGENHOOFD



Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg
Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes

T: 06 44305050
E: depraktijk@live.nl
W: ergotherapie-depraktijk.nl

- onderzoek, training en advies van uw handelen
- advies en voorlichting aan de partner/verzorgers van de cliënt.
- advies en begeleiding bij aanvraag voorzieningen
- gespecialiseerd in revalidatie na hersenletsel

offsetdrukkerij v.o.f.
GETOKA

Spaarlingsstraat 21 - 4421 GD Kapelle

tel.: 0113 342597

www.getoka.nl gerard@getoka.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag
15.00 - 19.30 uur
vrijdag en zaterdag
op afspraak

Ontwerpen
2 Kleurendruk
Full-Color Kopiëren
Digitaal dupliceren
Vergaren
Vouwen/nieten
Snijden
Inbinden
Lamineren

Ut 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



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

VUL WANNEER U EEN WIJZIGING TE MELDEN HEBT ONDERSTAANDE STROOK IN

Juiste adressering

Naam :.....

Adres :.....

Woonplaats :.....

Postcode :.....

Telefoon :.....

Wilt u bij gewijzigde of onjuiste adressering deze strook in zijn geheel ingevuld retourneren aan:

NAH-vereniging "Samen Verder", Zeeland
Ledenadministratie
De Walestraat 19
4371 CE KOUDEKERKE

