

BRUGGENHOOFD

2022 Jaargang 24

Nummer 4



**Zeeuwse Vereniging voor mensen met NAH
hun naasten en mantelzorgers**

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
Mark van Leijden
Wagnerlaan 8
4462 KH Goes
Tel. 06-22947546
1966markvl@gmail.com

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

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

Willy Otte
Vanderbijlparkstraat 30
4436 AD Oudelande
wghsotte@zeelandnet.nl

Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

Onze adverteerders zijn:

Getoka offsetdrukkerij
Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Spaarlingsstraat 21
Kalverstraat 1

Kapelle 0113-342597
Middelburg 06-44305050

BRUGGENHOOFD Najaar 2022


Jaargang 24 nummer 3

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Voorwoord voorzitter	2
De laatste.....	2/3
Terug op het oude honk	3/4/5
Een hersenvriendelijk menu, bestaat dat?	5/6
Een beroerte door trombose	6/7/8
Boekbespreking: Het woord voor rood	8/9
Kerstgedichtjes	9
spreekwoorden en gezegden	10
Oplossing spreekwoorden en gezegdes	11
Begroting 2023	12

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 1 a.u.b. voor 15 maart 2023.

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

 <p>ergotherapie 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> <p>'De Praktijk'</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>
---	--	--

BRUGGENHOOFD Winter 2022

Voorwoord

De maand december is inmiddels weer aangebroken. Vaak een drukke maar ook gezellige tijd met Sinterklaas, Kerst en een Nieuw jaar. Allemaal gelegenheden om elkaar te ontmoeten en (familie) banden weer aan te halen of te verstevigen. Zoals het er nu naar uitziet ook weer een tijd waarin we nauwelijks nog gehinderd worden door de Corona perikelen en als we voorzichtig blijven, ook weer dingen kunnen ondernemen.

Ik kan me ook wel voorstellen dat u tegen alle druktes opziet, vanwege beperkingen of gevaar voor overprikkeling, dan valt het niet mee, om toch energie te vinden om er iets van te maken.

Wij hebben als vereniging in ieder geval wel een Kerstbrunch gepland bij hotel Piccard in Vlissingen op 16 december, Badhuisstraat 178 , vanaf 11.30 inloop. We hopen elkaar daar weer te begroeten en te ontmoeten.

December is natuurlijk ook bij uitstek een maand voor bezinning en overdenkingen en dus ook tijd voor het maken van goede voornemens. Toch altijd zinvol, ook al moeten we vaak achteraf toegeven dat van al die goede voornemens niet veel terecht kwam. Maar één goed voornemen kan misschien het volgende zijn: Of we nu nog werken of niet, het is goed om te realiseren dat het waardevol is om vrije tijd voor jezelf te nemen. Het kan rust voor lichaam en geest brengen, maar ook ruimte geven voor je directe omgeving. Zo werd ik onlangs nog

gevraagd om een advies te geven, waarbij overprikkeling zoveel spanningen in een gezin gaf, dat juist afstand nemen voor alle gezinsleden een stuk rust creëerde voor iedereen. Het bleek uiteindelijk goed uit werken voor alle gezinsleden.

Voor het nieuwe jaar kan dat misschien dus ook een goed voornemen zijn, om je niet teveel te laten meeslepen door verwachtingen van anderen.

Schroom ook niet om ons te bellen wanneer er zorgen of problemen zijn of indien u advies nodig heeft, daar zijn we ook samen een vereniging voor.

Veel leesplezier en vooral mooie, gezonde en goede Feestdagen toegewenst!

Paul Colijn,

Voorzitter NAH-Zeeland "Samen verder"



De laatste.....

Wij zijn weer terug van een hele mooie vakantie in Italië zo rond de Golf van Napels. Veel mooie natuur en cultuur gezien, het was wel een pittige vakantie. Tot half september dachten wij, dat wij zouden moeten annuleren om medische redenen. Maar gelukkig kreeg ik groen licht van de cardioloog.

BRUGGENHOOFD Winter 2022

Het laatste Bruggenhoofd van 2022. Wat gaat het hard, een jaar is weer bijna om. En nu moet ik nog helpen om nr. 4 van Bruggenhoofd te vullen. Nu we in de vele crisissen zitten, als het even tegenzit noemen ze dat al vlug crisis. Dan zullen wij daar ook maar aan meedoen. Wij hebben een bestuurscrisis en een leden crisis. Ja beste leden, het is heel moeilijk om nieuwe bestuursleden te vinden die de wil en tijd hebben om te helpen organiseren. Vele handen maken licht werk, maar als er weinig handen overblijven, wordt het daar ook zwaar voor. En dan het leden aantal loopt ook gestaag terug, dus dat wordt ook crisis. Omdat we de laatste 3 jaar weinig hebben kunnen organiseren door alle corona maatregelen, is dat wel 1 van de redenen. Dus zullen wij met z'n allen ons best moeten gaan doen om nieuwe (bestuur)leden te vinden. Als laatste activiteit hebben wij weer de Kerstbrunch voor u georganiseerd op de bekende locatie in Vlissingen, wel bij de nieuwe eigenaar van Hotel Piccard. De prijs is wel wat hoger, maar alles is veel duurder geworden. We doen er dit jaar wat extra uit de kas bij, zodat het voor u betaalbaar blijft. Hopelijk heeft het u niet weerhouden om er aan deel te nemen. De begroting voor 2023 heb ik sluitend opgesteld met minder leden en minder contributies. Ondanks dat, ga ik niet uit van een verhoging van de contributie voor 2023. De begroting moet nog wel door het bestuur worden vastgesteld en op de eerst komende algemene ledenvergadering door de leden worden

goed of afgekeurd. Als het goed is staat de begroting 2023 als voorstel in dit Bruggenhoofd. Als u wilt, mag u er al op reageren. Nu de organisatie voor de Kerstbrunch nog afronden en de laatste bestuursvergadering houden van dit jaar, dan houdt het voor mij op als penningmeester.

Dan wens ik alle leden met partners en verdere familie een heel goed uiteinde van 2022 en Goed Nieuwjaar 2023 met veel geluk en gezondheid.

Met een hartelijke groet uw
penningmeester,

Jan Dekker



Terug op het oude "honk".

Ik ontving een uitnodiging voor een Trefpunt van de NAH vereniging "Samen Verder" afdeling Zeeland op zaterdag 29-10-22 in Ter Valcke te Goes. Fijn dacht ik, weer op ons oude vertrouwde: "stekkie". Het onderwerp was "Het werk van de **SMWO**" (Stichting Maatschappelijk Werk Oosterschelderegio) en de spreker die uitleg ging geven over deze organisatie was **Mariette Straver**, medewerker SMWO, welzijnswerker mantelzorg. Leuk

BRUGGENHOOFD Winter 2022

dacht ik, die mevrouw ken ik, fijn om haar weer te ontmoeten. Het kantoor van de SMWO is gevestigd aan de Heer Elsdorppweg 12 te Goes.

Na het welkomstwoord van voorzitter Paul Colijn kreeg Mariette het woord. Zij informeerde wie van de 14 aanwezige personen mantelzorg was/is, en een aantal handen werden omhoog gestoken. Haar organisatie werkt alleen voor mantelzorgers in de gemeente Goes. Elke andere gemeente heeft zijn eigen mantelzorgpunt. (we kregen een folder met adressen, telefoonnummer en e-mailadressen van alle gemeentes in Zeeland). Zij doen heel veel meer dan mantelzorgwerk. De **cliënt ondersteuning** helpt o.a. ook met **huisvesting** en bijv. met **geldproblemen of sport en bewegen**. Voor hulp moet je wel **een indicatie aanvragen**.

Je bent mantelzorgers als je minimaal 3 maanden, gemiddeld 8 uur per week voor iemand zorgt, welke zorg niet gebruikelijk is. De mantelzorgvrager kan in de gemeente Goes een aanvraag indienen in de periode van 1 februari tot 1 april. Dit verschilt per gemeente. Op de landelijke dag van de mantelzorg op **10 november** is er in Goes een presentje voor de mantelzorgers. Men moet de mantelzorgers wel aanmelden bij de SMWO Tel. 0113- 277111.

Wat biedt de SMWO? Telefonische hulp bij vragen / huisbezoek / (aanvragen in de gemeente waar je woont is overal

anders), een luisterend oor, waar is behoefte aan waar haal je hulp?

Wat nog meer: Persoonlijk advies / advies op maat van de mantelzorg cliënt ondersteuner of de mantelzorgconsulent/ WMO / cliënt ondersteuning / plan van aanpak. Er is een mantelzorgmakelaar (niet gratis).

In Goes is overdag een mantelzorg café op de derde woensdag van de maand.

Verder workshops / senioren activiteiten / themabijeenkomsten (zie Bode) voorlopig in de Pit in Zuid.

Het **NAH café** is niet doorgedaan, maar wordt in de toekomst misschien weer opgepakt samen met een partij die er kennis van heeft. SMWO wil hieraan meewerken.

Activiteiten, zoals bijv. bonbonworkshop of de notaris worden slecht bezocht. Wellicht is de corona hierop van invloed geweest.

De gemeente pakt breed waar het kan en klein als het moet, maar kijkt gericht naar de behoefte. Er zijn gespreksgroepen dementie met aandacht voor de mantelzorgers met bijv. wat meer **respijtzorg** met een vrijwilliger thuis of dagopvang of logeren. (die hulp komt dan van derden).

Verder biedt de SWMO: **Welzijn op recept**, (Een heel breed vlak op verwijzing van de huisarts of behandelend specialist in alle gemeentes in Zeeland), en **nazorg bij overlijden, een**

BRUGGENHOOFD Winter 2022

nabestaande café, een gespreksgroep rouwbeleving voor mensen die langer dan een jaar alleen zijn. Is er rouw en verlies, praat er dan over. Op Schouwen-Duiveland is een inloop café.

Helaas is er voor aanvragen een wachtlijst met wachttijd.

Ondersteuning is soms handig of noodzakelijk als de zorgsituatie veranderd is. Met de SMWO sta je er niet alleen voor.

Er waren geen vragen meer dus werd Mariette door de voorzitter hartelijk bedankt voor haar verhaal met bloemen en een cadeaubon en kreeg ieder nog iets te drinken alvorens huiswaarts te gaan.

Willy Otte



Een hersenvriendelijk menu, bestaat dat?

Dit artikel kreeg ik opgestuurd en wil ik graag met jullie delen.

Het valt in de maand december meestal niet mee je aan gezonde voeding te houden. Ik let eigenlijk het hele jaar door op mijn eten, zodat ik uit het medicijnen

circuit kan blijven maar een paar keer per jaar, en zeker zo rond de feestdagen, wil ik me meestal wel laten gaan. De boog kan niet altijd gespannen zijn en door af en toe te nemen wat je echt lekker vindt zijn de andere dagen weer beter vol te houden.

Artikel wat ik kreeg opgestuurd:

Van iedere hap die we eten, gaat 20% van de binnengekregen energie naar onze hersenen. Ze verbruiken meer energie dan elk ander orgaan in ons lichaam. Het is dus niet zo gek dat voeding grote invloed heeft op je hersenen. Maar welke voeding is nu het beste voor de gezondheid van je hersenen?

3 eetwissels voor gezonde(re) hersenen

Met een aantal simpele eetwissels kun je al een hoop bereiken voor gezondere hersenen!

1. Eet eens vette vis in plaats van vlees

Vis, maar vooral vette vis, zoals makreel, haring of zalm, bevat veel omega-3 vetzuren. Deze vetzuren zorgen voor een goede en snelle communicatie tussen zenuwcellen. Tenminste één keer per week vette vis verkleint mogelijk het risico op hersenaandoeningen, zoals dementie.

2. Bak in olijfolie in plaats van boter

Olijfolie bevat veel vitamine E, wat mogelijk beschermt tegen dementie. Daarnaast bestaat olijfolie grotendeels uit onverzadigde vetten, die ervoor zorgen dat je hersenen efficiënter werken.

BRUGGENHOOFD Winter 2022

3. Neem volkoren pasta en brood in plaats van witte graanproducten

Volkoren producten zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel. De hersenen functioneren het beste met een stabiele, constante aanvoer van glucose, een belangrijke brandstof voor je lichaam.

Ik wens iedereen goede feestdagen en een heel goed 2023.

Monique Schreurs



Een beroerte door trombose

Q&A met neuroloog dr. Julie Staals
(Bron: Nieuwsbrief Trombosedienst)

In Nederland krijgen jaarlijks ruim 40.000 mensen een beroerte. Bij 80% gaat het om een herseninfarct, de rest heeft een hersenbloeding. Bij een infarct is trombose vaak de oorzaak. Helaas weten sommige donateurs van de Trombose stichting het maar al te goed: de impact van een beroerte door trombose is groot. Soms is er ook verwarring, want wat is er nu precies gebeurd? We praten erover met dr. Julie Staals, neuroloog van het MUMC+. Zij doet onder andere onderzoek naar de beste behandeling bij infarcten.

Wat is de relatie tussen trombose en een herseninfarct?

"Een trombose in de hersenen kan zorgen voor een herseninfarct. De hersenslagader raakt dan afgesloten door een bloedprop. Die kan van elders in het lichaam komen, bijvoorbeeld uit het hart door de hartritmestoornis boezemfibrilleren. Een infarct kan ook komen door slagaderverkalking of een beschadigd klein bloedvat".

Wat is het verschil tussen een herseninfarct en een hersenbloeding?

"Bij een infarct krijgt een deel van de hersenen door een afsluiting in een bloedvat te weinig bloed en dus te weinig zuurstof. Het weefsel kan dan beschadigen. Bij een hersenbloeding ontstaat er een scheurtje in een hersenvoeding. Bloed stroomt dan de hersenen in, die daardoor in de verdrinking komen en beschadigen. De symptomen lijken vaak op elkaar en je noemt het allebei een beroerte".

Wie loopt extra risico?

"Je hebt meer kans op een infarct na een eerdere TIA (zie kader, red), bij een hoge bloeddruk, roken, een hoog cholesterolgehalte, diabetes en sommige hart- en vaatziekten, zoals boezemfibrilleren. Het risico op een hersenbloeding is groter bij een hoge bloeddruk, aangeboren bloedvatafwijkingen, en het gebruik van antistollingsmiddelen."

Wat moet je doen als je een symptoom herkent?

"Direct 112 bellen. Helaas doen mensen dit in de praktijk niet altijd. Het komt vaak

BRUGGENHOOFD Winter 2022

heel plotseling, dus je wordt misschien overvallen. En het lijkt wellicht minder urgent dan bijvoorbeeld pijn op de borst. Bij een beroerte hebben de meeste mensen zelfs geen hoofdpijn. Een spraakprobleem of een scheve mond doet geen pijn, maar het is belangrijk om toch direct te bellen. Ook bij twijfel 's avonds of 's nachts."

Hoe gaat de diagnose en behandeling?

"Met een CT-scan of MRI-scan zien we waar de bloeding of het bloedstolsel zit. Vervolgens start je direct de behandeling. Bij een infarct geven we een stolsel oplossend medicijn. Of we gebruiken een katheter om het stolsel van binnenuit weg te halen. Bij een hersenbloeding zijn de opties stoppen met antistolling; een operatie en het verlagen van de bloeddruk. Bij alle beroertes geldt: hoe eerder je erbij bent, hoe beter, want dan is de kans op herstel het grootst."

Wat zijn de gevolgen van een infarct?

"Die hangen af van de plaats, grootte en duur. Je kunt problemen houden met bewegen, denken en spraak. Of veranderen van gedrag en persoonlijkheid. Vaak blijven mensen ook moe."

Hoe gaat de revalidatie?

"Ook dit verschilt per patiënt en hangt er van af wat er beschadigd is. Er zijn vaak veel experts bij betrokken, bijvoorbeeld de thuiszorg, de huisarts, revalidatiearts, ergotherapeut, fysiotherapeut, logopedist en/of psycholoog. Je maakt samen afspraken en de patiënt weet waar hij kan aankloppen. Zo'n goede keten is

essentieel bij de nazorg. Bij ons in Maastricht krijgt iedereen na een beroerte een huisbezoek van een CVA-coördinator. Pas als je thuis bent, ontdek je goed wat er is veranderd en wat er nodig is aan ondersteuning."

Op welk punt kan de zorg beter?

"De ondersteuning bij langdurige, onzichtbare gevolgen van een beroerte. Denk aan aanhoudende moeheid. Iemand ziet er goed uit, dan kun je toch weer gaan werken? Ik weet niet of we ooit iets vinden om die moeheid echt te verhelpen, maar we kunnen er wel nog beter bij begeleiden. Hoe leer je ermee omgaan? Onbegrip bij naasten, zorgverleners, het werk of instanties zorgt echt voor onnodige extra stress."

Hoe voorkom je die stress?

"Dat is lastig. Mensen zijn na een beroerte vaak minder belastbaar. Je bent sneller moe. De ene kan de grens goed aanvoelen en aangeven, bij de ander is dat lastiger. Veel mensen overvragen zichzelf na een beroerte. Of ze worden overvraagd. Meer begrip zou al schelen."

Op welke doorbraken hoopt u?

"Ik hoop op ontwikkelingen vóór iemand in het ziekenhuis komt. Het zou levens redden als we al in de ambulance konden zien waar welk bloedvat dichtzit. Dan kan je al eerder starten met bijvoorbeeld antistolling. Nu kan dat niet, want misschien is het een hersenbloeding en dan vererger je het juist. We moeten nog veel ontdekken. Het is heel mooi dat de Trombosestichting bijvoorbeeld investeert in het onderzoek van prof. dr. Koenderink en prof. dr. De Maat. Zij onderzoeken

BRUGGENHOOFD Winter 2022

bloedstolsels die we bij de behandeling van herseninfarcten uit het bloedvat verwijderen. Hopelijk gaat dat ons meer leren over hoe zo'n stolsel ontstaat en hoe we dat nog beter kunnen voorkomen.

ABC Al die namen! Wat is wat?

Beroerte: Verzamelnaam voor herseninfarcten en hersenbloedingen.

CVA: Dit staat voor Cerebro Vasculair Accident en is hetzelfde als een beroerte.

Hersenbloeding: Een bloeding door een beschadiging van een bloedvat in de hersenen.

Herseninfarct: Een afsluiting in de slagaderen in de hersenen met blijvende schade.

Sinustrombose: Een vorm van trombose in de afvoerende aderen van de hersenen.

Stroke: Engelse naam voor een beroerte.

TIA: Dit is een kort infarct waarna de klachten van uitval binnen 24 uur weer geheel zijn hersteld. Het is een afkorting van Transient Ischaemic Attack.



Korte samenvatting:

Opgedeeld in drieën speelt deel 1 zich af op het onmetelijke Antarctica, dat beeldend en enerverend wordt beschreven. Witregels passen bij de eenzaamheid en het meedogenloze, ijzige landschap. Drie mannen, postdocs Luke en Thomas en ervaren begeleider Robert 'Doc' Wright, doen fysisch-geografisch onderzoek. Als plotseling een poolstorm opsteekt verliezen ze elkaar uit het oog, blijkt de communicatieapparatuur gebrekkig en de instructies niet eenduidig. De gevolgen zijn dramatisch: Thomas komt om het leven en Robert kan geen hulp verlenen omdat hij op hetzelfde moment een beroerte krijgt.

In deel 2 is Robert terug in Cambridge. Hij is aanvankelijk vrijwel invalide en kan door ernstige afasie tijdens een gerechtelijk vooronderzoek geen opheldering geven over het ongeluk en zo blijkt er onvoldoende bewijs om een schuldige aan te wijzen. Robert leert zijn situatie te accepteren, revalideert en overdenkt zijn schuldgevoel. Het zijn

BRUGGENHOOFD Winter 2022

serene beschrijvingen van huiselijke en medische beslommeringen. Zijn echtgenote, de zelfbewuste Anna, is een toegewijd en drukbezet klimaatwetenschapper, maar moet tegen haar zin mantelzorger worden. Haar nieuwe rol is er een van verplichtingen: 'ze moest.....ze moest.....ze moest'.

Deel 3 speelt zich af in de gespreksgroep van afasielotgenoten, geleid door therapeuten Amira en Liz. Zij streven ernaar om alle deelnemers iets over zichzelf te laten vertellen. De soms indringende en emotionele sessies leiden tot een soort gezamenlijke en goedbezochte vertelvoorstelling. Tijdens die fantastische en ontroerende apotheose vindt Robert een nieuwe manier van leven, hij 'komt terug' en hervindt zijn stem. Op ingetogen, empathische en indrukwekkende wijze beschrijft de auteur de breekbare en gebrekkige mens. Het boek toont het belang van contact en de noodzaak om verhalen te blijven vertellen. De verschillende vormen van afasie worden overtuigend en integer beschreven. Dit boek geeft een stem aan mensen met afasie.



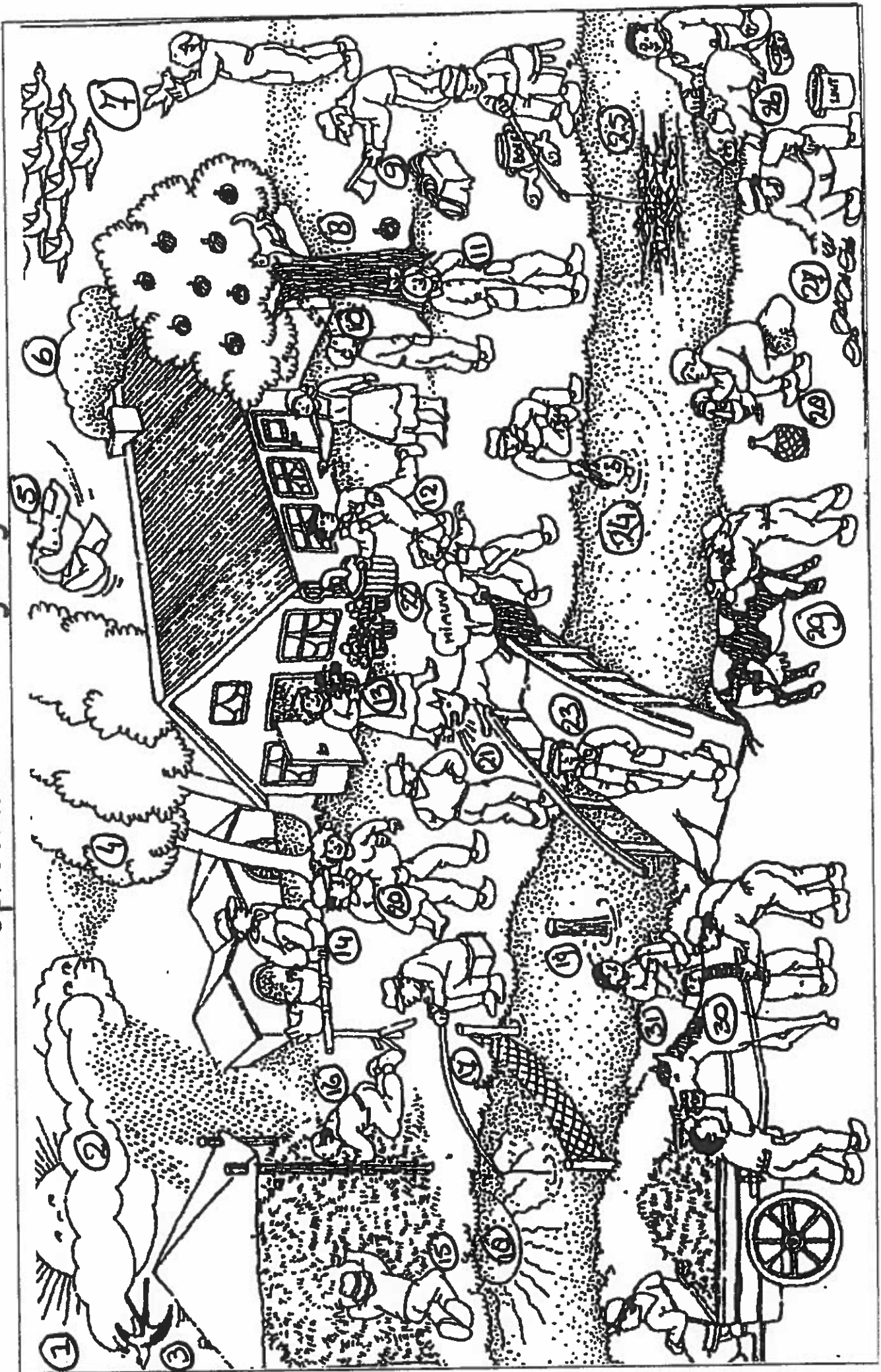
Kerstgedichtjes

*Als ergens geluk voor het oprapen lag
zou ik daarheen gaan op eerste Kerstdag
Handen vol opgooien, hoog in de lucht
dwarrelend met de wind in vogelvlucht
Langs de sterren en de maan
zou het dan jullie kant op gaan
Al was het een klein beetje maar
dan wordt het voor jullie
een gelukkig nieuw jaar!*

*Met Kerstmis doe je kaarsjes aan
laat je niemand buiten staan
Kom erbij, we vieren feest
't is nog nooit zo mooi geweest
Voor iedereen is er lekker eten
en gezelligheid moet je weten
Iemand vertelt een kerstverhaal
en we zingen allemaal*



Spreekwoorden en gezegden



BRUGGENHOOFD Winter 2022

Oplossing Spreekwoorden en gezegdes uit de vorige editie.

1. Achter de wolken schijnt de zon
2. Na regen komt zonneschijn
3. Één zwaluw maakt nog geen zomer
4. Hoge bomen vangen veel wind
5. Zo de wind waait, waait m'n jasje
6. Waar rook is, is vuur
7. Beter 1 vogel in de hand, dan 10 in de lucht.
8. De appel valt niet ver van de boom
9. De knoop doorhakken
10. De kat uit de boom kijken
11. Kan ik missen als kiespijn
12. Op een lopen zetten
13. De bloemetjes buiten zetten
14. Met de kippen op stok
15. Een spel/naald i de hooiberge zoeken
16. Het is monnikenwerk
17. Achter het net vissen
18. De zon in het water zien schijnen
19. Als een paal boven water
20. Op handen gedragen
21. Blaffende honden bijten niet
22. Een kat in de zak kopen
23. Over de brug komen
24. Hoofd boven water houden
25. In troebel water vissen
26. Even het varkentje wassen
27. Op alle slakken zout leggen
28. Als de wijn is in de man, is de wijsheid in de kan
29. De koe bij de horens vatten
30. Het paard achter de wagen spannen
31. Wie z'n billen brandt, moet op de blaren zitten



*De Redactie van
Bruggenhoofd wenst
iedereen fijne Feestdagen en
een gezond en voorspoedig
2023.*

NAH ver. Samen Verder, Zeeland begroting 2023				
Baten			Lasten	
Contributies			Bestuurskosten	200
Ontvangen van leden		2125	Vergaderkosten	
Giften/donaties Gr.club Aktie		200		
advertenties		60	Verenigingskosten	
<u>Lotgenotencontact:</u>			Porti/drukwerk	125
Eigenbijdrage activiteiten		500	Kantoorartikelen	20
			Telefoonkosten	20
			Representatie	20
			Bankkosten	125
Overige baten			Lotgenotencontact	
Rente baten		0	Bijeenkomsten	300
			Uits en activiteiten	1000
25 jarig jubileum:			Ledenblad	1000
Bijdrage St. Vrienden van NAH. ver. S.V. Zeeland		P.M.	Jubileum 25 jaar	P.M.
			Belangenbehartiging	50
			Diversen	25
Totaal		2885	Totaal	2885
Totaal				
Contributie 2023 naar ledental per 01-12-2022			Bruggenhoofd Getoka 4 x 125	500
			Porto en kosten ophalen	500
			Totaal	1000
34 X 30	1020			
24 X 45	1080			
1 X 25	25			
	2125			



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.
- informatie te ontvangen

Vul onderstaande gegevens in blokletters in:

Naam en voorletters getroffene.....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

Ik geef/wij geven toestemming om de contributie te incasseren van rekening NL.....

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

