

BRUGGENHOOFD

2024 Jaargang 26

Nummer 1



**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 Kerkwerpe
agra@zeelandnet.nl

Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Voorzitter
Paul Colijn

Goese Dieplaan 65
4463 LA Goes
Tel. 06-50691857
pbcolijn@zeelandnet.nl

Secretaris
Mark van Leijden

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

Penningmeester
Bram Wesdorp

Van der Biltlaan 67
4421 BD Kapelle
Tel. 06-50633994
bram@wesdorpvangeel.nl

Monique Schreurs
Hellingbaan 33
4381 NN Vlissingen
Moossch@hotmail.com

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

Jan Dekker
De Walestraat 19
4371 CE Koudekerke
nahzeeland@zeelandnet.nl

Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

Onze adverteerders zijn:

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Kalverstraat 1

Middelburg

06-44305050

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Jaargang 26 nummer 1

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Voorwoord voorzitter	2
Twee spelletjes bingo te spelen Kerstbrunch 2023	3/4
Tips die u kunnen helpen bij de verzorging van uw partner	4/5
Blog Pien	5
Penningmeester	6
De kracht van Eenvoud	6/7/8/9
Voor iedereen die met een rollator loopt	9
Jaarplanning Trefpunten 2024	9
Veranderingen in de eigen bijdrage Wmo	10
Bloemenraadsel vragen	11
Voorjaarsgedicht	12

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 2 a.u.b. voor 10 juni 2024.

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



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**

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Van de voorzitter

Beste leden van NAH Zeeland,

Voor u ligt het Bruggenhoofd van voorjaar 2024. De start van een nieuw seizoen, met hopelijk een mooie zonnige zomer in het vooruitzicht.

Ook de tijd
evenementen
Trefpunten is
het zicht. We



van
en
weer in
hebben

voor u de jaarplanning alvast gemaakt zodat u die in uw agenda kunt invullen. We hebben dit jaar als plan om u met een aantal interessante inleiders te verrassen, terwijl er natuurlijk ook voldoende gelegenheid blijft om gewoon met elkaar gezellig contact te hebben en elkaar te ontmoeten.

We hopen u allemaal snel weer te zien en mocht u iemand uit uw omgeving mee willen nemen dan kan dat natuurlijk ook.

Het zou fijn zijn wanneer we op alle locaties van de Trefpunten ook mensen hebben die mee willen helpen organiseren als gastheer of gastvrouw. Indien u dat wilt, dan houden we ons van harte aanbevolen. We komen altijd handen te kort hiervoor.

Bram Westdorp is druk doende het werk van Jan Dekker over te nemen als penningmeester. Jan heeft dit werk jarenlang trouw gedaan voor onze vereniging. Nu is hij druk bezig met een andere woning, een verhuizing en een geplande heupoperatie. Een klein beetje meer rust bij de vereniging is voor hem dus best welkom. Gelukkig gaat Jan nog niet stoppen met het bestuurswerk zodat

we van zijn kennis nog gebruik kunnen blijven maken.

Ik had u verder vorig jaar al meegedeeld dat de Rabobank ons als vereniging gaat steunen met een coach voor bestuurszaken, zoals ledenondersteuning en activiteiten voor het nieuwe jaar. We zijn daar als bestuur nu volop mee bezig en houden u van de voortgang op de hoogte.

Nog een paar tips uit: Verder met hersenletsel (vooral bestemd voor degenen om u heen):

Blijf zo geduldig mogelijk, geduld is de belangrijkste eigenschap in een relatie met iemand met NAH. Probeer flexibel en aanpasbaar te zijn, leven met NAH kan onvoorspelbaar zijn.

Zorg als mantelzorger vooral ook goed voor jezelf, richt je niet uitsluitend op de persoon met NAH, maar probeer degene met hersenletsel te accepteren zoals hij/zij is.

En bovenal:

Vier elke (kleine) overwinning en zeker de grote stappen voorwaarts. "Om in het leven een feestje te vieren moet je vaak wel zelf de slingers ophangen."

Dit was het voor nu, ik hoop u allen in de komende tijd weer te ontmoeten op een van de geplande activiteiten.

Een vriendelijke groet van uw voorzitter

Paul Colijn

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Twee spelletjes bingo te spelen **Kerstbrunch 2023**

Op vrijdag 15 december werd de jaarlijkse kerstbrunch wederom gehouden op het vertrouwde adres Hotel Piccard te Vlissingen van 12.30 tot 16.00 uur. Ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan van NAH-Zeeland was er ditmaal een mooie aanbieding. Men kon aan dit festijn deelnemen voor 5 euro per persoon, zowel voor de leden, als ook voor introducés en niet leden. Wie wil dat nou niet? Er werd ook rekening gehouden met dieetwensen, mits die aangegeven waren. 28 personen hadden zich aangemeld.



Ik was er met mijn twee gasten al ruim op tijd. In de zaal stonden de kerstbomen al mooi versierd en de tafels waren al gedekt. Toen iedereen gearriveerd was, heette voorzitter Paul Colijn de aanwezigen van harte welkom en stelde ook de nieuwe penningmeester, de heer Bram Westdorp, voor. Na een moment stilte werd de gebonden tomatensoep geserveerd met een vers knapperig stokbroodje, wat met verschillende smeersels verrijkt kon worden. Intussen werd het buffet gereed gezet. Dat was een feest om te bekijken, maar nog beter om je bordje mee te vullen, iedereen kon zijn eigen keuze maken. En die was heel divers. Er waren diverse salades, mooi opgemaakte schalen met o.a. carpaccio,

twee soorten meloen, twee soorten vis en ham. Bij het warme buffet kon men kiezen uit twee soorten vlees, (varkenshaas en biefstukpuntjes), twee soorten vis (zalm en kabeljauw) met als bijlagen krieltjes, aardappelgratin en frietjes. Het was een feest voor de smaakpapillen.



Voor het dessert werd er een pauze ingelast om twee spelletjes bingo te spelen. Hiervoor was gekozen, omdat de jaarlijkse loterij die Margie Huiskens altijd organiseerde, wegens ziekte niet door kon gaan. Bestuurslid Monique had de prijzen verzorgd en Paul Colijn en Jan Dekker fungeerden als bingomasters (als dat een goede omschrijving is). Ze deden dat prima.



Na de bingo kon men het nagerecht bij de ijscokar afhalen. Er was keuze uit drie soorten ijs met (of zonder) slagroom, maar ook stonden er verschillende soorten bavarois en slagroomsoesjes met of zonder chocolade, een feest voor de zoetekauwen en om de gaatjes te vullen. Daarmee was het nog niet klaar tot slot was er nog een kop koffie of thee toe. Het

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

was een heerlijke, gezellige middag waar iedereen weer eens bij kon praten, en als je dan ook nog een knuffel krijgt van Heidi (werkzaam in Ter Valcke) kan de dag helemaal niet meer kapot. Het was sowieso fijn om de "oude" bekenden weer te ontmoeten.



Na afloop restte ons alleen nog het afrekenen van de consumpties aan de kassa en afscheid nemen van elkaar. Wij gingen in elk geval voldaan en tevreden huiswaarts. Wat een feest was deze middag!! Bestuur/organisatie hartelijk bedankt.



Willy Otte

Tips die u kunnen helpen bij de verzorging van uw partner.

1 Stel prioriteiten

Bepaal wie en wat het belangrijkste voor u zijn, en houd u daaraan, zodat uw leven niet door toevalligheden en door anderen wordt bepaald. Zet uzelf bovenaan de lijst!

2 Zorg goed voor u zelf

Houdt regelmatig tijd vrij voor uzelf en sta uzelf dan iets toe dat u prettig vindt, kom op voor uw eigen belangen. Neem uw eigen gevoelens serieus.

3 Neem besluiten

Zeg nooit, maar dan ook nooit zomaar 'ja' tegen iemand die uw tijd en energie voor iets vraagt. Doe alleen toezeggingen als u er zelf achter staat.

4 Delegeer

Bedenk bij alles wat u te doen hebt of het echt moet, of u het een ander kunt vragen, of u de taak kunt ruilen tegen een wederdienst, of u dat werk betaald kunt laten doen, of u iets kunt kopen of lenen dat het makkelijker maakt. Zelfs al lijkt het u lastig of te duur.

5 Stel grenzen

Bepaal wat u wel en wat u niet (meer) kunt of wilt doen en doe geen belofte die u niet na kunt komen. Beperk de hoeveelheid tijd en energie die u wilt besteden.

6 Geniet

Zorgen voor een ander is zwaar. Geniet van de mooie momenten die u samen heeft met diegenen waar u voor zorgt, zeker als ze schaars zijn.

7 Schrijf op

Houd een dagboekje (schriftje) bij waarin u uw dagelijkse momenten ervaringen opschrijft en dat wat u van plan bent, Het helpt u dingen te veranderen en beter te organiseren.

8 Kies de juiste mensen

Koester uw vrienden en vriendinnen, bel ze, Zoek ze op. Houd uw relatie met andere zorgende familieleden goed. Juist nu hebt u elkaar hard nodig.

9 Kijk vooruit

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Probeer verder te kijken dan één dag vooruit. Probeer problemen te voorzien en te voorkomen.

10 Problemen hebben mag

Stel u zelf toe problemen te hebben en durf ze te benoemen. Geef aan als het u te veel dreigt te worden.

11 Onderhandel

Communiceren met hulpverleners is onderhandelen over wie wat doet. Wees duidelijk in wat u wel en niet wilt doen.

Blog van Pien

Pien van Leiden is inmiddels bijna 24 jaar. Op 30 december 2020 liep zij Niet Aangeboren Hersenletsel op. Zij vertelde daar een jaar lang wekelijks over in blogs die ze schreef. Wij publiceren een deel van die blogs. In deze blog schrijft ze over verwerkingssnelheid.

Ik zal weer even beginnen met het uitleggen van deze term. Je verwerkingssnelheid is hoe snel je reactie op een gebeurtenis is. Bij voetbal (bijvoorbeeld) moet je verwerkingssnelheid snel zijn, want je moet goed kunnen reageren wanneer er een bal op je af komt. Maar ook in het dagelijkse leven heb je te maken met een verwerkingssnelheid. Constant eigenlijk. Er gebeurt iets, dat moeten je hersenen eerst verwerken, voordat je erop kan reageren. Dit kan heel simpel zijn, maar ook vrij ingewikkeld.

Mijn verwerkingssnelheid is twee keer getest in mijn revalidatiecentrum. De eerste keer was deze langzamer dan gemiddeld. De tweede keer was deze weer optimaal. Maar ja, dit wordt getest op een manier die niet realistisch genoeg is. In een revalidatiecentrum kan dit als optimaal worden bevonden, maar dan

krijg je niet te maken met realistische gebeurtenissen. Ze kunnen niet testen hoe je reageert als opeens het perron van vertrek van de trein verandert, of als vrienden plannen afzeggen. Nu merk ik dat mijn verwerkingssnelheid niet optimaal is.

Ik vind het moeilijk om het plan dat ik in mijn hoofd had, aan te passen en krijg daardoor ook nog weleens te maken met paniekaanvallen. Superleuk. Ik heb er even over gedaan, maar weet nu dat mijn verwerkingssnelheid lager ligt. Wanneer ik een vraag krijg, moet ik daar soms even over nadenken. Steeds vaker zeg ik "Is het goed als ik hier morgen op terugkom?". Dan kan ik er even over nadenken en vaststellen hoe ik me erbij voel. Op het moment zelf iets beslissen vind ik soms moeilijk.

En ik ga nog steeds weleens de fout in. Dan doe ik iets niet omdat ik denk er spijt van te krijgen, terwijl ik er dan juist spijt van krijg dat ik het niet heb gedaan. Of dan doe ik wel iets, waar ik dan later spijt van krijg dat ik dat heb gedaan. Superingewikkeld en het is dus eigenlijk nooit goed. Ik denk ook niet dat mijn verwerkingssnelheid nog verder zal verbeteren (misschien een hele kleine vooruitgang, maar meer niet). Dus ik moet een manier vinden om met mijn keuzes akkoord te gaan en daar een dag later ook nog achter te staan.



Pien

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Leden van en donateurs bij NAH-Zeeland

Sinds januari van dit jaar ben ik penningmeester van onze vereniging en we hebben de afgelopen periode hard gewerkt aan het overdragen van de rol van penningmeester. Dit geeft altijd hobbels en uitdagingen om alle documenten rond te maken, zoals het regelen van zaken met de Kamer van Koophandel en het registreren bij de Rabobank. Het kost tijd vanwege beveiligingsprocedures, maar het is nu afgerond.

Intussen is het ledenbestand omgezet naar een nieuw boekhoudsysteem en zijn we de bankgegevens aan het koppelen. We maken mooie stappen en de contributie voor 2024 is het volgende punt. U krijgt daar bericht over, of intussen misschien al gekregen. Door de wijzigingen is het later dan u van ons gewend bent, maar door deze stappen te maken kan het in de toekomst meer geautomatiseerd zijn.

Los van contributie, we zijn (ook) op zoek naar donateurs en sponsors om onze vereniging te ondersteunen. Als u iemand kent die ons zou willen steunen, kunt u hun gegevens aan ons doorgeven zodat wij hen kunnen benaderen. Natuurlijk kunnen mensen en bedrijven zich ook zelf aanmelden via de website www.nah-zeeland.nl.

Als we allemaal één nieuw lid of één nieuwe donateur vinden, geeft dat meer mogelijkheden om in elke regio bijeenkomsten te organiseren. Helpt u mee om onze vereniging te laten groeien

en bloeien? Bedankt voor uw steun en betrokkenheid.

Bram (penningmeester)

Adres van NAH-Zeeland is gewijzigd!

Bij de wijziging van penningmeester binnen NAH-Zeeland zijn we na gaan denken over het adres van NAH-Zeeland. Tot nu toe waren we gevestigd op het woonadres van Jan Dekker. Dat was fijn dat het mogelijk was, maar Jan zijn rol is gewijzigd én hij gaat zelf verhuizen. Officiële adres van NAH-Zeeland is nu geworden het adres van de nieuwe penningmeester: Van der Biltlaan 67 in Kapelle.

Het nieuwe adres is nu ook verwerkt op het beginblad van Bruggenhoofd.

Hidden Disabilities Sunflower

De Kracht van Eenvoud

(Bron: magazine ONS kbo Brabant/Zeeland)

Eén op de zes mensen ter wereld leeft met een vorm van een beperking of handicap. In veel gevallen is dat onzichtbaar voor de buitenwereld. Toch kan zo'n niet-zichtbare aandoening ervoor zorgen dat iemand wel een beetje hulp, begrip, ondersteuning of wat extra tijd kan gebruiken. Om dat discreet duidelijk te maken is er de **Hidden Disabilities Sunflower**.



BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Verborgen beperkingen kunnen bijvoorbeeld alleen in bepaalde situaties voorkomen, denk aan een ernstige allergie, een blessure of migraine. Maar er zijn ook permanente onzichtbare beperkingen, zoals autisme, depressie, angststoornis, chronische pijn of een vorm van dementie. Vaak hebben mensen met een op het eerste gezicht onzichtbare beperking te maken met misverstanden of onbegrip. Is er wel écht iets aan de hand? Heeft diegene wel écht hulp nodig, terwijl hij of zij er helemaal niet beperkt uitziet?

Wereldwijd netwerk

Maureen de Mooy-Schreuder werkt als purser voor KLM. Tijdens haar werk heeft ze vaak te maken met passagiers met zichtbare en onzichtbare beperkingen. In haar eigen omgeving komen ook beperkingen voor die niet meteen opvallen, waardoor ze bekend is met onbegrip en vooroordelen. Sinds twee jaar is ze mede daarom met liefde ambassadeur voor *Hidden Disabilities Sunflower* in Nederland en België. 'Het idee voor het symbool van de zonnebloemen ontstond in 2016 op het vliegveld Londen Gatwick in Engeland. Een werkgroep van passagiers en medewerkers vroeg zich af of het gebruik van een herkenbaar symbool nuttig zou zijn voor mensen met een verborgen handicap of beperking. Na gesprekken met belangenorganisaties voor mensen met autisme, Alzheimer en mensen met een visuele beperking ontstond een wereldwijd netwerk van bedrijven die *Hidden Disabilities Sunflower* erkennen en getraind zijn om actie te ondernemen waar nodig'.

Bergen verzet

In Nederland en België introduceerde in 2019 Kees Hoekstra het inmiddels steeds bekendere sleutelkoord. De Mooy-Schreuder: 'Kees werkte 39 jaar voor KLM en werd als senior medewerker klantenservice regelmatig geconfronteerd met de problemen waar mensen met verborgen handicaps dagelijks mee te maken hebben. Door zijn ervaring als vader van een dochter met autisme, startte hij in 2016 het project *Vliegen met autisme*, waarvoor hij een prijs won binnen KLM. Zijn initiatief viel op bij het hoofdkantoor van *Hidden Disabilities Sunflower* en hij werd gevraagd als regionaal directeur voor Nederland en België. Toen hij zijn verhaal op een Facebook-groep voor KLM-medewerkers plaatste, raakte me dat. Ik stuurde hem een berichtje om te kijken of ik kon helpen. We zaten nog midden in coronatijd, dus we spraken af op Schiphol tussen twee plantenbakken, op het enige bankje dat nog niet was weggehaald. Ik zal die afspraak nooit vergeten! Sinds die tijd hebben we samen echt al bergen verzet.'

Niemand uitleg verschuldigd

Het doel van *Hidden Disabilities Sunflower* is het aanmoedigen van inclusiviteit, acceptatie en begrip. Het symbool werkt twee kanten op, legt De Mooy-Schreuder enthousiast uit. 'De gebruiker draagt een groen sleutelkoord, polsbandje of button met zonnebloemprint. Als drager ben je niemand uitleg verschuldigd over je beperking of diagnose en het levert ook geen extra privileges op. Je geeft er alleen discreet mee aan dat je eventueel wat extra ondersteuning of tijd kunt gebruiken. Zo mag je bijvoorbeeld op het

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

vliegveld op een rustigere plek wachten tot het tijd is om in het vliegtuig te stappen. Bedrijven kunnen zich aansluiten bij het initiatief en zo erkennen waar *Hidden Disabilities Sunflower* voor staat. Medewerkers van aangesloten bedrijven krijgen een training waarbij ze leren hoe ze kunnen reageren als ze iemand het symbool met zonnebloemen zien dragen. Vaak is de simpele vraag "Wat kan ik voor u doen?" genoeg om iemand een meer ontspannen en veiliger gevoel te bezorgen. Samen wordt dan besproken of er een extra steuntje in de rug nodig is of dat het op dat moment eigenlijk wel prima gaat.'

'Maar we doen al zo veel'

Het hulpmiddel werd in Nederland als eerste geïntroduceerd op luchthaven Schiphol. Dat bleek een succes, waardoor het tweetal nu samen al twee jaar werkt aan bekendheid en erkenning op andere plekken. De Mooy-Schreuder: 'Inmiddels erkennen al bijna driehonderd bedrijven en instanties in Nederland en België de *Hidden Disabilities Sunflower*. Van openbaar vervoersbedrijven, banken, hotels en supermarkten tot musea, ziekenhuizen, bioscopen en concertzalen. De Tweede Kamer erkende het symbool al in 2022 en inmiddels sluiten ook steeds meer gemeenten en de politie aan. Met het Ministerie van Onderwijs zijn we in gesprek over het implementeren op scholen en opleidingsinstellingen. Vaak zijn de eerste opmerkingen vanuit bedrijven in de trant van "Maar we doen als zo veel!" of "Is dit niet juist stigmatiserend?"

Daar komen ze vaak snel op terug. Het stigma wordt niet verstrekt door het sleutelkoord, maar wordt bepaald door de

omgeving. Het mooie aan dit symbool is juist dat de drager zelf de controle heeft. Diegene bepaalt zelf naar welke gelegenheid het koord, bandje of button meegaat en wat hij of zij aan hulp of extra tijd kan gebruiken. In angstige of gespannen toestand ben je verbaal gewoon niet op z'n sterkst. Je kunt dan het sleutelkoord, eventueel met een kaart met persoonlijke details eraan, laten zien zonder iets uit te hoeven leggen of bewijzen. Ook iemand die bijvoorbeeld een familielid met dementie of een visuele beperking begeleidt, kan ervoor kiezen een sleutelkoord te dragen om de ander te ontlasten.

Schakelmoment

Wereldwijd dragen inmiddels zo'n vier miljoen mensen een bandje, button of koord. In Nederland zijn er dat 42.000 en elke maand kiezen zo'n vijfhonderd tot zevenhonderd nieuwe mensen ervoor. Maureen de Mooy-Schreuder heeft al een uitgebreide verzameling aan positieve ervaringen te delen. '*Hidden Disabilities Sunflower* voorkomt vaak stress en vervelende situaties. Het zorgt voor een extra schakelmoment tussen actie en reactie, bijvoorbeeld een discussie of iemand die schrikt over overprikkeld raakt. Iemand vertelde me bijvoorbeeld dat als ze met haar dementerende vader ging lunchen, andere gasten en personeel vreemd opkeken als hij steeds per ongeluk het damestoilet binnenliep. Het koord om zijn nek werd herkend door een medewerker en voorkwam zo vervelende reacties. Iemand anders durfde na jaren weer eens naar de bioscoop omdat ze zich met het sleutelkoord gezien en veilig voelde. Tijdens mijn werk als purser ontmoette ik een 92-jarige vrouw die nog

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

prima ter been was, maar vanwege haar leeftijd automatisch in een rolstoel was gezet op de luchthaven. Ze was er, begrijpelijk, helemaal overstuur van. Een sleutelkoord had voor haar misverstanden kunnen voorkomen.

Ook onderling tussen collega's en leidinggevenden worden na het aansluiten van hun organisatie en het bijbehorende bewustwordingsproces meer open en inclusieve gesprekken gevoerd. Iedereen wil toch gewoon meedoen in de maatschappij?

Ik vind het geweldig dat we met de kracht van de eenvoud van *Hidden Disabilities Sunflower* steeds meer bereiken'.

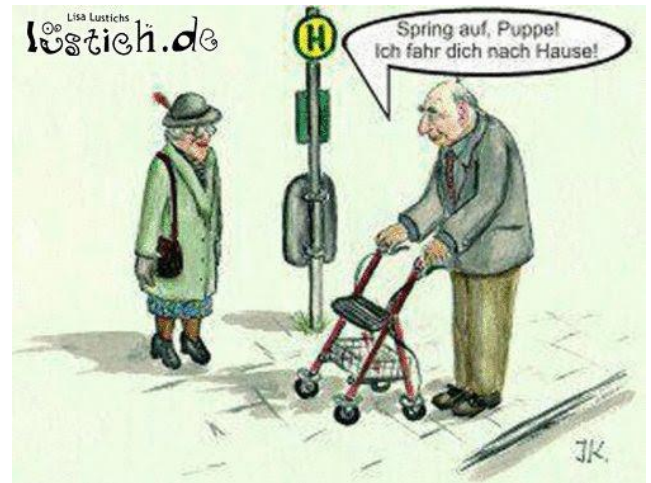
Wilt u meer lezen of een *Sunflower*-hulpmiddel bestellen? Meer informatie vindt u op www.hdsunfloewr.com

Voor iedereen die met een rollator loopt

Toen ik uit de rolstoel kwam en een rollator kreeg van het revalidatiecentrum, was ik oh zo blij. Eénmaal ermee te lopen, kwam ik er achter dat dit toch niet zo eenvoudig was. Wanneer de stoep scheef liep, ging de rollator ook zijn eigen weg en volgde de aflopende stoep.

Vorige week was ik bij bruggen en moesten we wisselen van tafel. Er was één iemand met een rollator. Die stond half in het looppad. Ik heb zelf slecht evenwicht. Tikte met mijn voet tegen het wielje van de rollator. Stak mijn hand uit om me aan de rollator vast te pakken, maar die stond niet op de rem en ging er dus vandoor. Ik ben heel hard gevallen,

gelukkig niets gebroken.



Dus: gebruik je een rollator, zet hem dan echt uit de looproute als dat mogelijk is en in ieder geval op de rem.

Monique

Jaarplanning Trefpunten 2024

Zaterdag 20 april 2024: Terneuzen
Zaterdag 25 mei 2024: Goes
Zaterdag 8 juni 2024 : Middelburg
Zaterdag 31 augustus 2024: Goes
Zaterdag 14 september 2024: Terneuzen
Zaterdag 26 oktober 2024: Goes
Zaterdag 9 november 2024: Middelburg
Zaterdag 23 november 2024: Terneuzen

De inhoud en locatie wordt per Trefpunt op de uitnodiging vermeld.

BRUGGENHOOFD Voorjaar 2024

Veranderingen in de eigen bijdrage Wmo

(Bron: Magazine ONS KBO Brabant/Zeeland)

Dit jaar is er een wijziging in de eigen bijdrage voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De eigen bijdrage wordt dan verhoogd van maximaal 19 euro per maand naar 20,60 per maand. Vanaf 2026 is er nog een wijziging. Dan wordt de eigen bijdrage namelijk inkomensafhankelijk. Wat betekent dit voor u?

Het vaste bedrag (abonnementstarief) wijzigt vanwege de inflatie en stijgende kosten voor alle Wmo-voorzieningen. Het is sinds jaren dat er indexering van hete abonnementstarief plaatsvindt. Vanaf 2026 is er nog een wijziging. Dan wordt de eigen bijdrage hoogstwaarschijnlijk inkomensafhankelijk. Dat gaat niet alleen gelden voor de huishoudelijke hulp, maar ook voor andere Wmo-vormen zoals begeleiding en hulpmiddelen.

Toename aantal aanvragen

Voor 2019 betaalden inwoners een inkomensafhankelijke eigen bijdrage voor voorzieningen vanuit de Wmo. Vanaf 2019 is het abonnementstarief Wmo ingevoerd, waarbij inwoners een bedrag per maand betalen onafhankelijk van inkomen, vermogen of het gebruik van meerdere voorzieningen. Vanaf 202 is dat 19 euro per maand. Door de inkomens onafhankelijkheid van deze regeling is het aantal aanvragen flink gestegen en daarmee dus ook de kosten.

Toename huishoudelijke ondersteuning

Gemeenten zeggen dat het abonnementstarief zorgt dat meer mensen een aanvraag doen. De kosten zijn inderdaad toegenomen, maar de stijging verschilt per gemeente. Als vanaf



2026 de eigen bijdrage weer naar inkomen/vermogen wordt berekend, is de verwachting dat de aanvragen voor huishoudelijke ondersteuning met

zes procent zullen afnemen. Met deze maatregel wil het kabinet de voorzieningen en ondersteuning uit de Wmo beschikbaar houden.

Standpunt KBO

KBO is niet tegen een inkomensafhankelijke eigen bijdrage Wmo. Wel is KBO tegen het uitsluiten van voorzieningen, met name huishoudelijke hulp, voor inwoners die een inkomen hebben van 185 procent of hoger van het sociaal minimum, zoals gebeurt in Oisterwijk en Land van Cuijk. Deze gemeenten hebben een inkomenstoets ingevoerd. Inwoners met een inkomen boven bedoeld percentage moeten hun hulp zelf regelen en betalen. Dat is iets heel anders dan een eigen bijdrage vragen die rekening houdt met inkomen en vermogen. Krijgt u hiermee te maken? Neem contact op met een Wmo cliëntondersteuner voor hulp en advies.

Bloemenraadsel vragen:

1. Beker van de eerste hogepriester uit het oude testament
2. Deze bloem herinnert aan het loon van het verraad
3. Denk vooral aan mij
4. Bloem die men vindt in Koninklijke revers
5. Plant die herinnert aan de wet van Mozes
6. Schoeisel van Griekse liefdesgodin
7. Deze struik is een kledingstuk van mijzelf
8. Bloem met zuivelproduct
9. Een goddelijke plant, maar erg scherp
10. Roos met flinke tik
11. Een bloem in het graan
12. Lichaamsdeel van een dier dat krabt
13. Voorjaarsbode op wintergrond
14. Plant met het schoeisel van de baas als hij thuis komt
15. Plant die doet denken aan de Wijzen uit het Oosten
16. Bloem met de kleur van edelmetaal
17. Een ijverig meisje
18. Muziekinstrumentje
19. Muil van een wild dier
20. Deel van het oog
21. Bloem met een nobele naam
22. Lid van de Koninklijke familie
23. Vulling voor het bed van een heilig vrouw
24. Nee, dit is niet voor de regen, maar staat in de vensterbank
25. Vader is een heel eind weg
26. Een plant, welke gepeld en wel, uit een viswinkel komt
27. Heel veel en goed gewassen
28. Dit droegen onze grootouders in bed
29. Hij woont in een slot en doet een paard steigeren
30. Dit kruid wordt bij het naaien veel gebruikt



De oplossing van dit bloemenraadsel wordt gepubliceerd in de eerstvolgende Bruggenhoofd.

A dense field of crocuses in various shades of purple and white, with yellow centers, growing in a field. A semi-transparent rectangular box is centered over the image, containing text.

Lente

*De winter is voorbij
De lente komt er aan
De dagen worden langer
de kou is weg gegaan
de bloempjes komen op
de knopjes komen uit
de vlinders fladderen rond
de vogels zingen luid*



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 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

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

