

# BRUGGENHOOFD

2024 Jaargang 26

nummer 3



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

# BRUGGENHOOFD Najaar 2024

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  
4421 BD Kapelle

Inschrijving Kamer van Koophandel nr. 59306424

Website: <http://www.nah-zeeland.nl> E-mail adres [nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl)

**Redactie:** Akke de Graaf  
**Redactieadres:** Weelweg 22  
4321 AH Kerkwerve  
[agra@zeelandnet.nl](mailto: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](mailto:pbcolijn@zeelandnet.nl)

### Secretaris

#### Mark van Leijden

Wagnerlaan 8  
4462 KH Goes  
Tel. 06-22947546  
[1966markvl@gmail.com](mailto:1966markvl@gmail.com)

### Penningmeester

#### Bram Wesdorp

Van der Biltlaan 67  
4421 BD Kapelle  
Tel. 06-50633994  
[bram@wesdorpvangeel.nl](mailto:bram@wesdorpvangeel.nl)

### Monique Schreurs

Hellingbaan 33  
4381 NN Vlissingen  
[Moossch@hotmail.com](mailto:Moossch@hotmail.com)

### Jan Dekker

Lange Voorhout 1  
4371 TB Koudekerke  
[nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto: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 Najaar 2024**


## **Jaargang 26 nummer 3**

<b><u>Inhoudsopgave</u></b>	<b><u>blz</u></b>
Van de voorzitter	2/3
Het laatste	3
Blog van Pien	4/5
Notulen ALV 13 mei 2023	5
Jaarverslag NAH ver. "Samen Verder" 2023-2024	5/6
Gaan we zwemmen?	6/7
Wat is dat? QR-code?	7/8
Doet u met ons mee?	8/9
Boekpresentatie Mariska Kesteloo	9/10
Data trefpunten	10
Begroting en jaarrekening 2023	11
Jaarrekening 2023 en begroting 2024	12

### **Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 4 a.u.b. voor 1 december 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](mailto:agra@zeelandnet.nl)

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

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

## **Van de voorzitter**

Beste vrienden,  
In de afgelopen week bereikte ons het bericht dat op 8 september 2024 ons bestuurslid Willy Otte -Wisselink is overleden.

Met verdriet namen we kennis van het overlijden van ons zeer gewaardeerd bestuurslid van onze vereniging:

### **Willy Otte-Wisselink**

Willy was meer dan 25 jaar actief binnen de vereniging en het bestuurssecretariaat. We zullen haar geestige en positieve inzet zeer missen. Wij wensen haar familie sterkte toe.

Bestuur en leden  
NAH-Zeeland "Samen Verder"

Nadat in Zeeland onze vereniging was opgericht, kwam Willy al snel zo rond 2000 - 2001 naar de lotgenotenbijeenkomsten in Goes. Zij vertelde daar dat ze niet veel kon betekenen, maar wilde toch wel iets voor de vereniging doen, als dat mogelijk was. Omdat er een secretaresse nodig was rolde Willy zo in het bestuur. Heel nauwkeurig maakte zij de notulen van de bestuursvergaderingen en de verslagen van onze CVA bijeenkomsten. Soms ook zomaar een verhaaltje voor het blad Bruggenhoofd. Schrijven deed ze graag. Zo ontpopte ze zich tot ons gezamenlijk genoegen tot een vrouw die niet iets, maar heel veel voor de vereniging ging betekenen.

Bij onze zomer- en winteractiviteiten met een etentje was ze er eigenlijk altijd bij en daar genoot ze van, ze haalde dan nog wel eens een extra bordje en liet duidelijk blijken dat ze van het leven en het gezelschap zeer genoot. Ze vertelde dat ze graag enkele keren per

jaar naar Wilfred en de kleinkinderen in Duitsland ging en keek daar altijd naar uit. Soms, maar niet vaak hoor, moesten we dan de verenigingsuitjes, daar maar omheen plannen en dat deden we dan graag, juist omdat we haar er maar al te graag bij wilden hebben!

Ze bleef trouw tot het einde in het bezoeken van de bijeenkomsten en het leveren van haar bijdragen voor ons kwartaalblad Bruggenhoofd.

Het werd wel allemaal steeds moeilijker met haar gezondheid, maar de verslagen bleef ze maken. Het kostte haar steeds meer moeite om alles boven op zolder op de PC te doen. Ze kon bijna niet meer goed boven komen bij de PC. Ook de Coronaperiode hakte er bij haar erg in. Ze miste de contacten heel erg. Ons advies om de PC beneden te zetten, weigerde ze pertinent en ook het aanbod om een laptop in de woonkamer te zetten zag ze niet zitten; maar ze kreeg het toch voor elkaar op haar eigen manier en bleef ook autorijden tot op het laatst. Zaterdag 22 juni was ze nog bij ons Trefpunt in Terneuzen en reed ze met me mee. Dinsdag 3 september sprak ik haar nog toen ik een fruitmand bij haar thuis bracht. Ze maakte nog steeds een strijdvaardige indruk, maar had heel weinig adem en was zeer vermoeid. Ze stuurde de volgende dag woensdag 4 september nog een appje "dat ze opnieuw was opgenomen in het ADRZ" en bedankte voor de "Grandioze" fruitmand. Daarna werd het stil.

Gezien haar sterke karakter, haar medemenselijkheid en strijd lust kwam het voor ons toch onverwachts dat we nu al afscheid moesten nemen van Willy. Ze kende veel tegenslagen in haar leven, maar bleef positief en optimistisch. Zo zullen we haar ook herinneren als een lieve betrokken vrouw die altijd wilde helpen, klaarstond voor anderen en het liefste bleef onderwijzen.

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

Een echt mensenmens.....

We waren als bestuur aanwezig bij het laatste afscheid van Willy in het crematorium in Goes. Het was een druk bezochte bijeenkomst met troostvolle woorden. Bovenstaande bijdrage vormde daar een onderdeel van.

We zullen haar zeer missen en we wensen de directe familie en u allen veel sterkte bij het verwerken van dit gemis.

## **Het laatste ???**

Het is al even geleden dat ik een artikeltje in Bruggenhoofd heb geplaatst. Velen van de leden weten inmiddels wel dat ik goed in de lappenmand heb gezeten. Het begon in december 2022 dat ik de eerste klachten kreeg. Toen dacht ik dat gaat wel over, maar na verloop van tijd werd het erger. Dan maar naar de dokter en zo rol je van het ene onderzoek naar het andere onderzoek. Uiteindelijk na heel veel pijn was het duidelijk dat er een ontsteking in mijn heup zat, die vol bacteriën zat. Die hebben ze in het ziekenhuis leeg gezogen. Na 6 weken ADRZ en Ter Rede kon ik naar huis voor verdere revalidatie. Dat ging 2 weken goed, maar toen begon de pijn weer op te spelen. Terug naar de orthopeed, foto maken en wat bleek, alle kraakbeen weg gevreten door de bacteriën. Maar vanwege die bacteriën mogen ze er niet binnen het jaar een nieuwe heup inzetten. Voor de pijn moest ik het maar met 8 paracetamol per dag proberen te redden.

Eindelijk op 2 juli j.l. was ik aan de beurt voor een nieuwe heup. Ook dat ging niet helemaal goed. Tijdens het inbrengen van de nieuwe heup kwam er een scheurtje in het bot. De eerste 6 weken mocht ik niet op mijn voet steunen. Zo kon half augustus eindelijk mijn revalidatie beginnen. Nu ik zo'n 3 weken bezig ben, gaat het de goede kant op.

Zodoende heb ik niet veel kunnen betekenen voor onze vereniging. Ik had geen energie meer om me hiermee bezig te houden. Gelukkig was er een nieuwe penningmeester gevonden in de persoon van Bram Wesdorp, dat was voor mij een zorg minder.

Nu ik het werk voor de vereniging altijd met plezier en voldoening heb mogen doen, lukt het mij niet meer om hier nog lang mee door te gaan. Na 26 jaar is het mooi geweest. In de laatste bestuursvergadering heb ik het bestuur laten weten dat ik volgend jaar, volgens het rooster aftredend ben en mij niet meer herkiesbaar zal stellen.

Het is de hoogste tijd dat er nieuw bloed komt in het bestuur en er een frisse wind kan gaan waaien door meer activiteiten en bijeenkomsten op een nieuwe manier/anders te organiseren, zodat (jongere)mensen met NAH geïnspireerd worden om als lid toe te treden tot de vereniging en er actief aan deel te gaan nemen.

Als ik dat nog mag meemaken, kan ik met een gerust hart mijn bestuurstaak neerleggen. Omdat mijn vrouw en ik ook niet meer de jongsten zijn, hebben wij in deze 2 vervelende jaren ook nog maar een levensloop bestendige woning gekocht en de oude woning verkocht. We wonen nu in een heerlijke woning, alles gelijkvloers en geen trappen meer moeten lopen met een vrij grote tuin in Koudekerke.

Verder heb ik niet veel meer te vertellen. We zijn niet op vakantie kunnen gaan, zelfs 1 keer moeten annuleren. Dit was het dan, ik hoop dat het u allen goed gaat en dat de vereniging mag gaan groeien. Voelt u zich aangesproken door dit artikeltje, laat het ons weten. Vele handen maken licht werk.

Met een vriendelijke groet van uw oude penningmeester.

Jan Dekker

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

## **Blog van Pien**

### **Leven op z'n kop**

Door mijn ongeluk op 30 december 2020 ben ik erg veranderd als persoon en hecht ik waarde aan andere dingen dan vroeger.

Mijn leven is overhoop gegooid, dus ik was genoodzaakt veranderingen daarin te maken.

Het duurde wel een aantal jaar voordat ik er helemaal klaar mee was met hoe dingen gingen en ook daadwerkelijk veranderingen wilde maken.

'Als je niks verandert, verandert er niks.'  
En zo is het maar net.



### **Gevolgen**

Mijn hersenletsel heeft \*natuurlijk\* gevolgen met zich meegebracht. Zo heb ik veel minder energie, kan ik fel reageren, is mijn geheugen kut en nog een paar dingen.

Ik heb die veranderingen lang, zo goed als dat ging, genegeerd en wilde niets liever dan weer de "oude Pien" worden. Nou, dat ging natuurlijk niet.

In 2023 ben ik de "nieuwe Pien" meer gaan omarmen en eindelijk voor mezelf gaan kiezen. Dat betekent wel dat dat jaar mentaal ook het kutste jaar was.

Want ik ben dus veranderd en moet dingen anders doen, alleen wat werkt dan voor mij? Het uitzoeken daarvan gaat met vallen en opstaan en af en toe ga ik over mijn grenzen heen.

Zo leer ik mijn nieuwe grenzen kennen. Of nou ja, nieuwe grenzen, in het verleden had ik nooit grenzen nodig. Ik moest dus bij nul beginnen.

Maar door die grenzen te leren kennen

weet ik beter wat voor mij werkt en kan ik mijn leven daarop aanpassen. Op die manier probeer ik mijn eigen leven leuk te maken voor mezelf.

Op een manier die voor mij werkt. Ik doe steeds meer dingen met mezelf en kan het steeds beter vinden met mezelf.

### **Vraagtekens**

Ik ben zoveel met mezelf omdat bijna iedereen uit mijn oude leven me heeft laten vallen. Sommigen zie ik sporadisch, maar over het algemeen ben ik vrij veel alleen.

Dus ik ben op zoek naar nieuwe vrienden. Dat hoeven er echt niet veel te zijn, maar zomaar één of twee mensen erbij zou leuk zijn.

Die tijd en energie in mij willen stoppen, mijn grenzen respecteren en kleine aanpassingen willen doen, zodat ik ook mee kan.

Want kleine aanpassingen zijn wel nodig en het heeft veel te lang geduurd voordat ik dat eindelijk wilde toegeven. Zo leef ik bijvoorbeeld overdag.

Aangezien ik minder energie heb, kies ik ervoor om mijn energie vooral overdag te gebruiken en dat vind ik heerlijk. Uitgaan heb ik verwisseld voor creatieve dingetjes doen.

Ik vind het prachtig om te zien wat mijn handen kunnen creëren.



### **Ik ben genoeg**

Net na mijn ongeluk moest alles weer op de oude manier. Toen realiseerde ik me eindelijk dat dat niet ging. Wat dan wel werkt weet ik ook niet helemaal.

Op dit moment is het meeste in mijn leven een groot vraagteken. Maar ik wil er graag achter komen hoe ik mijn leven leuk kan maken voor mezelf.

Ik ben eindelijk op het punt gekomen dat ik er helemaal klaar mee ben met hoe het

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

nu gaat. Ik heb mezelf 3 jaar lang weggecijferd waardoor er een hoop negatieve gedachtes nu de overhand hebben. Mijn zelfbeeld wil ik veranderen en positiever maken. Ik ben genoeg. Dat moet ik in mijn oren knopen en mag de bovenhand voeren.

## **Notulen Algemene Ledenvergadering 13 mei 2023**

### **1. Opening door de voorzitter.**

Voorzitter Paul Colijn opent de vergadering en heet allen van harte welkom.

### **2. Vaststellen van de agenda.**

Geen punten toegevoegd.

### **3. Mededelingen van het bestuur.**

Bijdragen voor Bruggenhoofd blijven welkom. De vereniging heeft moeite om bestuursleden te vinden om alles draaiende te houden.

### **4. Notulen ALV van 20-08-2022**

(zie Bruggenhoofd Nr.3 - 2022)  
goedgekeurd en vastgesteld.

### **5. Benoeming bestuursleden.**

Mark van Leijden benoemd als secretaris.  
(Was vorige ALV ook al gedaan.)

### **6. Financieel jaarverslag 2022 en balans per 32-12-2022.**

(zie Bruggenhoofd nr. 1- 2023)  
Geen opmerkingen en vastgesteld.

### **7. Verslag kascommissie**

De jaarrekening is goedgekeurd.  
Penningmeester en kascommissie worden bedankt.

### **8. Begroting 2023.**

(zie Bruggenhoofd nr. 1 - 2023)  
Goedgekeurd

### **9. Jaarverslag 2022.**

Geen opmerkingen.

### **10. Rondvraag.**

Van de rondvraag wordt geen gebruik gemaakt.

### **11. Sluiting.**

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering en dankt allen voor hun aanwezigheid.

## **Jaarverslag NAH vereniging "Samen Verder" 2023-2024**

Beste mensen,

Voor u ligt het jaarverslag over 2023-2024 van uw NAH vereniging. Het geeft een globaal inzicht over het handelen van het bestuur van de Vereniging en met het financieel verslag leggen we ook verantwoording af over een gedegen financieel beleid in het achterliggende jaar.

We hebben als bestuur ons dit afgelopen jaar vooral beziggehouden met het opnieuw organiseren van de Trefpunten en de verenigingssamenkomsten. Daarnaast zijn we ook bezig een toekomstvisie te ontwikkelen, dit doen we met

ondersteuning vanuit de Rabobank.

De rol en de vraag naar ondersteuning door de vereniging van individuele lotgenoten, mantelzorgers, maar ook professionele instellingen blijft groot en is groeiend. Ook in het afgelopen jaar werden we regelmatig geconsulteerd door mantelzorgers, getroffen, maar ook door professionele zorgverleners met de vraag voor advies en doorverwijzing. Het blijft belangrijk om als vereniging op te komen voor uw belangen mede door het geven van voorlichting en bezoeken van vergaderingen waarin onze belangen ook in de politiek worden bepleit.

Onze penningmeester Jan Dekker, heeft inmiddels zijn financiële werkzaamheden over kunnen dragen aan Bram Wesdorp. Voor Jan een hele opluchting omdat hij in het afgelopen jaar met zijn gezondheid de nodige

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

problemen had en bovendien is verhuisd. De wijziging van penningmeesterschap heeft plaatsgevonden per 01 januari 2024. In de jaarvergadering staat de formele benoeming van Bram Westdorp op de agenda. En we zijn erg blij dat Jan Dekker betrokken blijft bij het bestuur. Zijn rol is daarbij gewijzigd naar algemeen bestuurslid. Tijdens de jaarvergadering zullen we dat formeel behandelen bij Overige bestuurszaken. Met betrekking tot de financiën hebben Jan en Bram voor u een en ander op een rijtje gezet en wil graag verantwoording afleggen over de financiën van de vereniging. Het blijft belangrijk dat de vereniging ook groeit met jonge mensen, zonder daarbij de senioren te vergeten. Daarom is regelmatig nieuws te vinden op de website NAH-Zeeland.nl. Ook op Facebook zijn we te vinden en mogen we zien dat daar het aantal bezoekers stijgt. We kregen als vereniging flyers van de Goese Golf, daarin wordt u uitgenodigd om deel te nemen aan ene open dag in september. Het is een vorm van aangepast golfen, daar de vereniging veel energie in heeft gestoken om ook mensen met hersenletsel te kunnen laten golfen. Kijkt u eens of het wat u of voor mensen in uw omgeving is. We zijn blij dat reguliere sportvereniging ook kijken naar deze mogelijkheden. Het vereniging contactblad "Bruggenhoofd" komt elk kwartaal uit in kleur. Akke de Graaf verzorgt daarvan al jarenlang de redactie en realisatie waar we erg blij mee zijn. Voor de inhoud en leuke stukjes rekenen ook op u, om eens een ingezonden stukje te schrijven daarvoor. Het is een blad van en voor u!

Vergeet niet dat er zijn folders en posters van de vereniging ter beschikking zijn. Helpt u mee deze te verspreiden en onder de aandacht te brengen, bijvoorbeeld bij uw fysiotherapeut, therapiepraktijk of huisarts, geef even een berichtje en we sturen een aantal exemplaren naar u (of uw opgegeven persoon/organisatie) toe. Graag tot ziens op een volgende bijeenkomst.

Paul Colijn.  
Uw voorzitter

## **Gaan we zwemmen?**

Kent u die vraag van: is zwemmen wel verstandig? Kan je eigenlijk wel gaan zwemmen als je neurologische of lichamelijke klachten hebt? Is het verstandig bij NAH-klachten? Als u twijfelt of het voor uzelf wel MAG, raadpleeg dan uw arts of therapeut. Maar over het algemeen is zwemmen heel goed, zeker bij gezondheidsklachten.

Bewegen in het water is geen zwaardere belasting, sterker nog, water zorgt voor een lagere belasting vanwege de verminderde zwaartekracht. Dat betekent dat u in het water allerlei oefeningen kunt doen zonder dat uw lichaam snel overbelast wordt. En natuurlijk u moet het zwembadwater in en weer uit, dat kost energie. Maar water helpt u heel goed bewegen, bewegen gaat makkelijker.

Bij Optisport las ik: zwemmen is geschikt voor iedereen met een centraal neurologische aandoening of na een operatie aan bijvoorbeeld rug, heupen, knieën. Daarnaast is zwemmen ontspannend. Onze dochter Joke werkt al jaren, naast



# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

haar studie, bij Optisport in Kapelle. In Kapelle zijn er bepaalde groepen (met ouderen bijvoorbeeld) die regelmatig komen zwemmen. Een beperking of niet, maakt niet uit. Het is zelfstandig ontspannen bewegen én het zijn leuke groepen die elkaar leren kennen. Dat geeft een groepsgevoel.



Op de website van Optisport wordt er ook geattendeerd op "SpierSupport". Mooi woord dat ons uitnodigt om onze eigen spieren te blijven trainen. Zwemmen is veilig én verantwoord bewegen én het bevordert je fysieke en mentale gezondheid. En? Al een keer gezwommen? Wilt u het mij laten weten wat uw eigen ervaring is? Ik hoor het graag.

Bram Westdorp

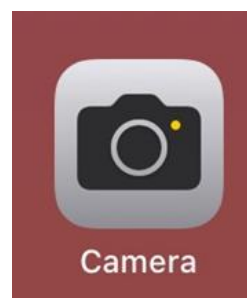
## **Wat is dat? QR-code?**

Wellicht heeft u al vaker een QR code gezien, dat zijn allerlei blokjes dicht bij elkaar. Ze zijn er in verschillende vormen, soms beetje rond blokje, meestal is het vierkant. Dan pakken we een voorbeeld van NAH-Zeeland. In feite is het geen afbeelding; technisch gezien is het een code, een QR-code.



Hierboven staat zo'n afbeelding, maar het is eigenlijk een betaalverzoek, een collecte van NAH-Zeeland. De afbeelding kunt u lezen met de fotocamera van uw telefoon. Fotocamera, dus niet iets met bank of zo, nee. Gewoon de fotocamera waarmee u foto's maakt op uw mobiele telefoon. Uw fotocamera leest zelf de blokjescode

(technisch gezien: scant de QR-code).



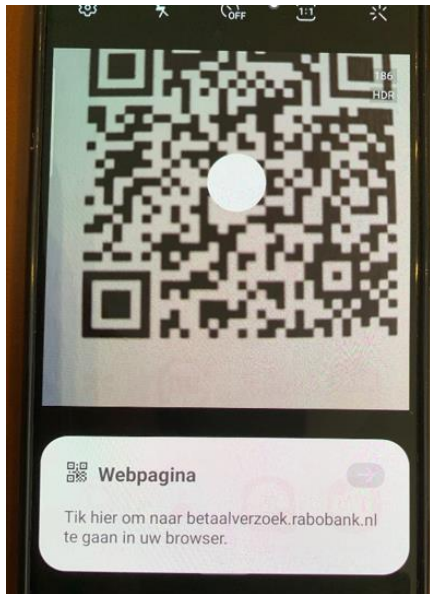
Klik op uw fotocamera en zoek met de camera de code op. Als u dan beetje beweegt met uw mobiele telefoon dan leest uw telefoon de QR-code. Bij een Apple

telefoon komen er gele randjes bij én een geel blokje met tekst. In dit voorbeeld is dat [rabobank.nl](https://www.rabobank.nl)

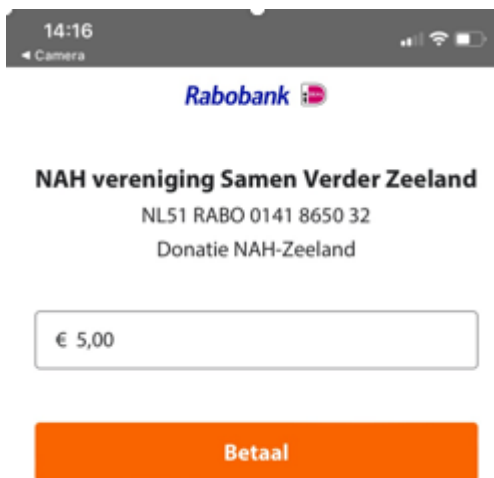


Bij een Android telefoon komt er een tekstblok onder en dat ziet er zo uit:

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**



Als u klikt op het gele linkje (Apple) of tekstblok (Android) komt u automatisch bij een betaalverzoek:



Het bedrag wat u ziet, is een voorbeeld. U kunt zelf het bedrag aanpassen naar elk bedrag bijvoorbeeld € 2,-- of naar € 25,-- Als u klikt op "Betaal" kiest u uw eigen bank en daarna komt u bij uw eigen bankrekening.

Wat is dan makkelijk?  
Makkelijkste is dat u geen naam hoeft in te typen, geen banknummers, geen omschrijving als reden van betalen. Dat

hoeft allemaal niet, uw fotocamera doet dat allemaal. Alleen moet u erg op het bedrag letten, zeker bij een collecte aan de voordeur.

Zijn er meer mogelijkheden?  
Ja, zeker zijn er meer mogelijkheden. Een QR-code gaat niet altijd over een betaling. Het kan ook een code zijn om direct op een website te komen. Een voorbeeld: mijn vrouw heeft een bedrijf wat speciale medische buikriemen levert. Voor zowel ziekenhuizen als patiënten zijn er QR-codes, zodat ze direct op de juiste pagina komen van de website.



En dan heeft u gelijk twee verschillende voorbeelden. Probeer maar uit, dat kan geen kwaad.

Niet vergeten: laat de fotocamera van uw telefoon zijn werk doen. En bij gele linkje (Apple) of tekstblok (Android) kunt u direct naar een website of naar een betaling. Kan echt handig zijn. Succes!  
Bram Wesdorp

## **Doet u met ons mee?**

NAH-Zeeland heeft zich ingeschreven voor de Grote Clubactie 2024. Een extra actie om de belangen van de vereniging, dus ook voor u, te steunen. Doet u mee?

Hoe werkt het? Vanaf 21 september 2024 kunt u van ons, als vereniging, loten kopen voor de Grote Clubactie. De prijzen worden door bedrijven ter beschikking

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

gesteld. Elk lot kost € 3,-- en daarmee maakt u dan kans op mooie prijzen. En van die € 3,-- gaat er € 2,-- naar NAH-Zeeland!

Dus u steunt NAH-Zeeland en maakt zelf nog eens kans op allerlei soorten prijzen. De loten kunnen gekocht worden vanaf 21 september tot en met 04 november. En 19 november is de Trekking van de Grote Clubactie.

De Grote Clubactie is bedoeld voor verenigingen, stichtingen en instellingen, welke actief zijn op het gebied van recreatie, geestelijke en lichamelijke ontwikkeling (sport), kunst, cultuur of enige andere vorm van nuttige vrijetijdsbesteding, waarbij het verenigingskarakter de boventoon voert. En dat is bij NAH-Zeeland zeker het geval. Met de verkoop van loten kan NAH-Zeeland extra inkomsten ontvangen ter ondersteuning van onze gezamenlijke activiteiten.

Samengevat:

- Startdatum: Zaterdag 21 september 2024
- Einde verkoopperiode: 4 november 23:59 uur
- Trekking Grote Clubactie: Dinsdag 19 november 2024

Hoe kunt u loten voor NAH-Zeeland kopen?

- Of  
Op de bijeenkomsten van NAH-Zeeland zullen we in de periode van 21 september tot en met 04 november loten klaarleggen; die kunt ter plaatse contant betalen
- Of  
U stuurt een e-mail naar de penningmeester

[bram@wesdorpvangeel.nl](mailto:bram@wesdorpvangeel.nl) waarbij u de loten bestelt. Graag het aantal loten doorgeven. De betaling gaat via de bankrekening van NAH-Zeeland NL51 RABO 0141 8650 32

- Of  
U scant de QR code en betaalt de loten direct. Dat gaat dan allemaal digitaal



Vraag uw familie, vrienden, burens of zij deze actie mee steunen. Meest handig is via de QR-code.  
Laten we samen NAH-zeeland steunen met deze Grote ClubActie 2024.

Heeft u nog vragen? Laat het ons weten via 06 5063 3994 of via [bram@wesdorpvangeel.nl](mailto:bram@wesdorpvangeel.nl)  
Bram Wesdorp

## **Boekpresentatie Mariska Kesteloo**

“Mijn man heeft een hersentumor en ik sta eraansta”

Na de algemene ledenvergadering geeft Mariska Kesteloo een presentatie over Rouw en Verlies. Zij heeft daarover een boek geschreven.



Na een hectische periode beslissen Christophe en Mariska, veertigers om meer tijd voor elkaar te nemen en te genieten van

# **BRUGGENHOOFD Najaar 2024**

het leven. Dan komt het bericht: Christophe heeft een hersentumor. Hun wereld en hun toekomstplannen storten in.

*"Holy shit! Ik sta naast het bed van Christophe op de spoedafdeling van het ziekenhuis. Ik voel mijn gezicht warm worden en mijn hart gaat als een bezetene tekeer. Hij zegt: 'Wat er ook gebeurt, Mariska, jij bent het beste wat mij ooit overkomen is.' Het voelt als een afscheid, maar ik wil geen afscheid.*

Kanker maakt nu definitief deel uit van hun leven. Ze zijn dankbaar dat ze nog samen zijn en dat ze weer perspectief hebben. Ze kijken uit naar de toekomst, om hun passie voor het reizen weer op te pakken.

Belangrijk is om steun en support te vinden bij de omgeving. Levende rouw is langzaam afscheid nemen van degene van wie je houdt. Dit is een heel moeilijk proces. Belangrijk is dat je als mantelzorger, maar ook degene die wordt geraakt ondersteuning kan vinden. Het is niet alleen belangrijk dat de zieke wordt geholpen, maar ook degene die er naast staat.

Bij levende rouw of rouw zijn er dagelijks triggers die je weer herinneren aan degene die bijvoorbeeld is overleden of waar je voor zorgt. Iedereen draagt dit met zich mee.

Een rouwproces is zo intensief dat je heel veel tijd nodig hebt om daarmee om te gaan. Mariska zegt "Geniet van het leven, het

duurt maar even".

Na het overlijden van haar partner is Mariska in contact gekomen met Stichting Westerlicht.

Westerlicht is een centrum voor mensen met en na kanker. Mensen zijn op zoek naar een luisterend oor, lotgenotencontact.

Het aantal mensen met een hersentumor groeit in Nederland. Daarom gaat van elk verkocht boek een bijdrage naar ZindividU, een stichting die zich richt op ondersteuning van de kankerpatiënt en zijn omgeving.



## **Jaarplanning Trefpunten 2024**

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 Najaar 2024

## NAH ver. Samen Verder, Zeeland

### Begroting en jaarrekening 2023

<b>Baten</b>	begroting	jaarrekening	<b>Lasten</b>	begroting	jaarrekening
Contributie leden	€ 2.125	€ 2.090	Bestuurskosten	€ 200	€ 306
Giften/donaties Grote Club Actie	€ 200	€ 315	Bruggenhoofd	€ 1.000	€ 1.551
Eigen bijdrage activiteiten	€ 500	€ 360	Leden contact	€ 465	€ 137
Rente spaarrekening	€ -	€ 1	Representatie	€ 20	€ 26
advertenties	€ 60		Website	€ -	€ 266
Gift St. Vrienden van NAH ver. S.V.	€	€ 3.000	Bankkosten	€ 125	€ 190
			Diversen	€ 25	€ 34
			Activiteiten	€ 1.000	€ 2.020
			Belangenbehartiging	€ 50	€ -
			<b>Totaal</b>	€ 2.885	€ 4.530
			<b>Resultaat</b>		€ 1.236

### Balans NAH ver. Samen Verder 31-12-2023

<b>Activa</b>	31-12-2023	<b>Passiva</b>	31-12-2023
Saldo betaalrekening	€ 3.719	Eigen Vermogen	€ 6.151
Saldo spaarrekening	€ 2.028		
Postzegels 2023	€ 404		
<b>Totaal Activa</b>	€ <b>6.151</b>	<b>Totaal Passiva</b>	€ <b>6.151</b>

# BRUGGENHOOFD Najaar 2024

## NAH ver. Samen Verder, Zeeland

	Jaarrekening 2023 en begroting 2024			Jaarrekening 2023 en begroting 2024	
	Jaarrek 2023	Begroot 2024		Lasten	Jaarrek 2023
<b>Baten</b>					
Contributie leden	€ 2.090	€ 2.000	Bestuurskosten	€ 306	€ 300
Giften/donaties Grote Club Actie	€ 315	€ 400	Bruggenhoofd	€ 1.551	€ 1.500
Eigen bijdrage activiteiten	€ 360	€ 360	Leden contact	€ 137	€ 200
Rente spaarrekening	€ 1	€ 20	Representatie	€ 26	€ 100
advertenties			Website	€ 266	€ 600
Gift. St. Vrienden van NAH ver. S.V.	€ 3.000	€ 2.000	Bankkosten	€ 190	€ 240
			Diversen	€ 34	€ 50
			Activiteiten	€ 2.020	€ 2.000
			Belangenbehartiging	€ -	€ -
<b>Totaal</b>	<b>€ 5.766</b>	<b>€ 4.780</b>	<b>Totaal</b>	<b>€ 4.530</b>	<b>€ 4.990</b>
			<b>Resultaat</b>	<b>€</b>	<b>-210</b>

# BRUGGENHOOFD Najaar 2024



## 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<sup>e</sup> 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: **Van der Biltlaan 67, 4421 BD Kapelle, telnr. 06-506303994**

email: [nahzeeland@zeelandnet.nl](mailto:nahzeeland@zeelandnet.nl), bankrekening: NL 51 RABO 0141865032, KvK: 59306424

# BRUGGENHOOFD Najaar 2024

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

Lange Voorhout 1

4371 TB Koudekerke

