

BRUGGENHOOFD

2025 Jaargang 27

nummer 1



Zeeuwse Vereniging voor mensen met NAH
hun naasten en mantelzorgers

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 te Kapelle

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 Kerkwerf
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**Ledenadministratie****Jan Dekker**

Lange Voorhout 1

4371 TB Koudekerke

cvazeeland@zeelandnet.nl**Heidi Bras**

Bijsterweg 4

4471 NA Wolphaartsdijk

heidi.n.a.h.24@gmail.com

Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

Onze adverteerders zijn:

Ergotherapie

Liesbeth Izeboud

Kalverstraat 1 4331 LZ

Middelburg 06-44305050

Jaargang 27 nummer 1

Inhoudsopgave	blz
Voorwoord van de voorzitter	3
Hersenletsel door stress?	3/3/4
Jaarverslag NAH vereniging "Samen Verder" 2024	4/5
Slaapapneu: Wat is het en wat kun je eraan doen?	6/7/8
Stukken ALV 10 mei 2025	8/9/10
Verklaring van de Kascommissie	10
Jaarplanning trefpunten 2025	10
NAH Zeeland Begroting 2025	11
NAH Zeeland Jaarcijfers 2024	12

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 1 a.u.b. voor 20 mei 2025.

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

ergotherapie**'De Praktijk'**

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

Voorwoord van de voorzitter

In dit Bruggenhoofd hoop ik dat u weer aan aantal zinvolle en leuke bijdragen kunt lezen, waar u plezier aan beleeft.

Akke de Graaf stelt Bruggenhoofd nog steeds voor u samen. Ze doet dat met veel enthousiasme en grote inzet. U weet dat u van harte bent uitgenodigd om ook stukjes te schrijven of leuke bijdragen op te sturen over zaken of ervaringen die u bezig houden.

Ik merk als voorzitter dat onze vereniging ook met grotere regelmaat benaderd wordt voor deskundigenadvies.

Bijvoorbeeld vragen over medicijngebruik of hulpmiddelen, soms ook vragen over verbetering van de leefomstandigheden van leden. Heel vaak gaat het ook over een vervolg in fysiotherapie of het vinden van een passende dagbesteding. Vragen over de zorgverzekering en WMO komen ook vaak voorbij.

Voor zover we kunnen en ook de kennis hebben, zijn we daar ook heel blij mee en proberen we passende adviezen te geven.

Het is daarnaast ook goed om het nummer van Breinlijn (tel 085-2250244) te noteren.

Ze zijn goed ingeschoten in de Zeeuwse zorgomgeving en kunnen vaak ook gericht doorverwijzen naar de juiste instelling of zorgverlener.

Ik wens u veel leesplezier met deze Bruggenhoofd en wijs nog op twee bijeenkomsten in de komende periode nl:

De Europese Dag van de Beroerte valt dit jaar in de week van 12 mei 2025.

Paul Colijn

Voorzitter NAH-Zeeland

Hersenletsel door stress? (bron: verder met hersenletsel.nl)

Wat is de invloed van stress op je hersenen? En is het echt zo dat je een TIA kunt krijgen door te veel stress? Of zelfs een beroerte? Wat doet stress met je? En wanneer moet je oppassen?

Chronische stress

Wat is nu die rol van stress wanneer het gaat om je hersenen?

Stress werkt stimulerend en is niet per se iets negatiefs. Het is een signaal dat je laat weten dat er iets belangrijks gebeurt of gaat gebeuren, waarbij je even goed moet presteren. Daarna kom je weer tot rust.

De meeste stresssituaties zijn van korte duur (denk aan een deadline op het werk, ruzie met je partner of een kwaaltje van voorbijgaande aard). Maar wanneer je langdurig ziek bent of blijvende spanningen thuis of op je werk hebt, dan zorgt dit voor chronische stress.

Chronische stress en de gevolgen voor je hersenen

Chronische stress is stress, die voort blijft duren. Dit soort stress kan je hersenen en zelfs je genen beïnvloeden. Het stresshormoon cortisol verhoogt en er ontstaat een effect op verschillende

hersenfuncties. Hierdoor loop je het risico op stemmingswisselingen en andere ziektes.

Stress maakt je kwetsbaar voor veel verschillende aandoeningen, van een griepje tot kanker. Het maakt niet alleen je lichaam ziek, maar beïnvloedt ook het welzijn van je brein.

Chronische stress beschadigt hersencellen

In een stressvolle situatie geeft de hypofyse, een kliertje onder in ons brein ter grootte van een erwt, onze bijnieren de opdracht cortisol te produceren. Cortisol heeft als stresshormoon een slechte naam, maar het is eigenlijk nuttig. Onder invloed van cortisol stijgt je bloedsuikerspiegel en zet je stofwisseling een tandje bij. Daardoor komt er meer energie vrij om met de stressvolle situatie om te gaan.

Tegelijkertijd blijft er minder energie over voor cellen die op dat moment minder belangrijk zijn. Hersencellen bijvoorbeeld.

Nu kunnen hersencellen dat wel eventjes hebben, maar als het langer duurt, komen ze in een 'energiecrisis' terecht. Wat kan leiden tot beschadiging van de cellen. Cellen onder stress raken makkelijk beschadigd.

Chronische stress beschadigt de hippocampus

Een hersengebied dat heel gevoelig is voor deze cel beschadiging is de hippocampus. Dit gebied is onder andere betrokken bij leren, onthouden en navigeren. Cortisol heeft veel invloed in de hippocampus. Een verhoogde

concentratie cortisol kan cellen in de hippocampus verstoren of zelfs beschadigen.

Chronische stress beschadigt op die manier de hippocampus, waardoor het cortisolniveau hoog blijft, zodat de hippocampus nog meer beschadigt. Het is een vicieuze cirkel. Naast de hippocampus beïnvloedt stress ook de amygdala, een gebied in de hersenen dat continu een oogje in het zeil houdt voor gevaar. Als je veel last hebt van stress, zie je vaak overal een dreiging in.

Wat stress doet met je brein

Hersencellen worden sneller ouder en sterven eerder af door stress

Stress zorgt voor een vicieuze cirkel van angst en spanning

De aanmaak van nieuwe hersencellen vermindert door stress

Stress vermindert de aanmaak van neurotransmitters, wat tot depressie kan leiden

Chronische stress kan leiden tot vergeetachtigheid en stemmingswisselingen

Stress vergroot het risico op psychische ziekten en klachten

Door chronische stress krimpt je brein

Chronische stress vergroot het risico op dementie en de ziekte van Alzheimer

Chronische stress kan leiden tot hersenontsteking

Je kunt hersenschade door stress deels herstellen

Het is mogelijk om hersenschade die is ontstaan door chronische stress deels te herstellen door:

Antidepressiva - bij depressies kunnen antidepressiva de aanmaak van zenuwcellen bevorderen en deels het volume van de hippocampus herstellen.

Cognitieve gedragstherapie - dit helpt de beschadigde hersengebieden ondersteunen en kan een vicieuze cirkel doorbreken.

Beweging en mindfulness - het is niet 100% bewezen dat stress alleen de oorzaak is van een beroerte, maar het draagt niet bij aan je welzijn.

Gevarieerd te eten - met veel groente en fruit.

Niet te roken - roken verdubbelt het risico op een CVA en tast je bloedvaten aan.

Weinig alcohol te drinken.

Iedere dag te bewegen - zorg dat het routine is.

Conclusie

Stress wordt een probleem als je vaak negatieve stress hebt maar niet genoeg tijd om ervan te herstellen. Als het niet overgaat. Dat noemen we chronisch. Te veel stress levert een vicieuze cirkel op. Het maakt je hoofd moe en zorgt voor negatieve gevoelens. Herken je dit? Daar wil je iets aan doen. Beter gezegd: iets tegen doen. Want zo werkt omgaan met stress: je moet een tegenreactie creëren in je hoofd.

Deze 6 tips helpen je om beter om te gaan met stress

Luister muziek.

Beweeg elke dag minimaal 30 minuten.

Leer regelmatig nieuwe dingen.

Slaap voldoende.

Stop met multitasken. Pak taken één voor één op.

Minimaliseer gebruik sociale media voor het slapen gaan.



Jaarverslag NAH vereniging "Samen Verder" 2024

Beste mensen,

Ik ben blij dat ik u het jaarverslag over 2024 van uw NAH vereniging mag aanbieden. Het verslag geeft een globaal inzicht over het handelen van het bestuur van de Vereniging en via het financieel verslag leggen we ook verantwoording af over een gedegen financieel beleid in het afgelopen jaar.

We hebben ons als bestuur dit afgelopen jaar bezig gehouden met het organiseren van de Trefpunten en de verenigingssamenkomsten, maar ook zijn

we verder gegaan met een traject met ondersteuning vanuit de Rabobank om een toekomstvisie voor de vereniging te ontwikkelen.

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.

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 en, maar ook door professionele zorgverleners met de vraag voor advies en doorverwijzing.

Onze penningmeester Bram Wesdorp heeft alle financiële stukken weer gereed gemaakt voor de ledenvergadering. Er heeft een kascontrole plaatsgevonden, waarvan u ook een verslag kunt aantreffen. Bram heeft voor u de financiën weer op een rijtje gezet en wil graag verantwoording afleggen over de financiën van de vereniging.

Ook hebben we Heidi Bras bereid gevonden om deel te gaan uitmaken van het bestuur. Op de aanstaande ledenvergadering willen we u dan ook vragen in te stemmen met haar benoeming binnen het bestuur. In het afgelopen jaar overleed bestuurslid Willy Otte. Vanuit het bestuur waren we aanwezig bij haar herdenkingsdienst. Monique Schreurs heeft aangegeven dat ze haar werkzaamheden voor het bestuur wil beëindigen vanwege haar druktes op het werk. Dit betekent dat we meerdere vacatures hebben binnen het bestuur van de vereniging.

Weet u bestuurskandidaten of wilt u zelf deel uitmaken van het bestuur, geef dit

dan te kennen via de voorzitter of secretaris.

Het vereniging contactblad "Bruggenhoofd" komt elk kwartaal uit sinds de laatste uitgave zelfs in kleur. Akke de Graaf verzorgt daarvan al jaren lang de redactie en realisatie waar we erg blij mee zijn. Voor de inhoud en leuke stukjes rekenen we ook op u. Stuur zelf ook eens een leuk of leerzaam stukje in s.v.p. Het is een blad van en voor u!

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.

Vergeet niet dat er folders en posters over 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 u een aantal exemplaren toe.

Graag tot ziens op een volgende bijeenkomst.

Paul Colijn.
Uw voorzitter



Slaapapneu: Wat is het en wat kun je eraan doen?

Slaap is belangrijk om overdag goed te functioneren. Maar wat als je 's nachts vaak stopt met ademen zonder dat je het doorhebt? Dit heet slaapapneu en kan grote gevolgen hebben voor je gezondheid en de energie die je nodig hebt om goed te functioneren.

In dit artikel leggen we in eenvoudige taal uit wat het is, hoe je het herkent en wat je eraan kunt doen.

Wat is slaapapneu?

Slaapapneu betekent "stoppen met ademen tijdens de slaap". Ook wel ademstilstand genoemd.

Dit gebeurt als de luchtweg tijdelijk wordt afgesloten of als de hersenen geen signaal geven om te ademen. Dit kan tientallen keren per nacht gebeuren zonder dat je het merkt.

Er zijn twee soorten slaapapneu:

- **Obstructieve slaapapneu (OSA):** De meest voorkomende vorm. De tongspieren verslappen, waardoor de bovenste luchtwegen worden afgesloten en de ademhaling wordt onderbroken.
- **Centrale slaapapneu (CSA):** een verstoring van de aansturing van de ademhaling, die door hersenletsel of andere aandoeningen kan ontstaan, maar ook medicijngebruik, hartfalen of hormonale problemen.

• Wat gebeurt er tijdens het slapen?

Tijdens de slaap herstelt het lichaam, worden er goede stoffen afgegeven, waardoor het lichaam zijn immuunsysteem versterkt.

Een gezond slaappatroon heeft ook voordelen voor de mentale gezondheid en helpt bij:

- Het reguleren van je emoties
- Het verbeteren van je humeur
- Het verbeteren van je geheugen en concentratie
- Een goede balans in je honger- en verzadigingshormonen, zodat je gezond eet op normale tijden, stopt met eten als je genoeg hebt en geen behoefte hebt aan zoete en vette tussendoortjes.

Tijdens de slaap herstelt het lichaam en laadt het op.

Bij slaapapneu wordt de slaap steeds onderbroken, omdat het lichaam schrikt van het zuurstoftekort. Hierdoor word je moe wakker en kun je overdag moeite hebben met concentreren.

Waarom zijn ademstops gevaarlijk?

Als de ademhaling stopt, daalt het zuurstofniveau in het bloed. Dit kan zorgen voor:

- Vermoeidheid en hoofdpijn
- Prikkelbaarheid en concentratieproblemen
- Hoge bloeddruk en hartproblemen
- overgewicht

Oorzaken van slaapapneu

Slaapapneu kan verschillende oorzaken hebben:

- Overgewicht, waardoor vetweefsel zich kan ophopen rondom de nek. De bovenste luchtwegen (waaronder de keel en luchtpijp) vernauwen hierdoor.
- Smalle keel of grote amandelen
- Roken en alcoholgebruik
- Slapen op de rug
- Neurologische oorzaken bij centrale slaapapneu

Gevolgen van slaapapneu

Slaapapneu heeft niet alleen invloed op de nachtrust, maar ook op de gezondheid. Zonder behandeling kan het bijdragen aan:

- Hoge bloeddruk en hartproblemen
- Overgewicht en diabetes
- Prikkelbaarheid en stemmingswisselingen
- Een verhoogd risico op ongelukken door vermoeidheid

Slaapapneu als oorzaak van overgewicht.

Te weinig of slecht slapen beïnvloedt de stofwisseling.

De suikerstofwisseling kan van slag raken.

Tijdens een ademstop wordt er een grote hoeveelheid adrenaline aangemaakt, waardoor het lichaam het signaal krijgt om weer te gaan ademen.

De adrenaline, die op dat moment wordt aangemaakt, zorgt er ook voor dat het lichaam koolhydraten omzet in suiker. Hierdoor komt er weer insuline vrij wat ervoor zorgt dat de suiker wordt opgeslagen als lichaamsvet, omdat je 's nachts de suiker niet gebruikt als energie.

Slaapgebrek zorgt ook voor een constant hongergevoel en behoefte aan ongezond voedsel. Zo veroorzaakt slaapapneu overgewicht.

Overgewicht vergroot de kans op slaapapneu, omdat vetweefsel in de keel de bovenste luchtwegen kan vernauwen. Een gezond gewicht helpt om klachten te verminderen. Tips:

- Eet gezond en vermijd zware maaltijden voor het slapen
- Beperk alcohol en suiker
- Drink voldoende water

Hoe herken je slaapapneu?

Veel mensen merken het zelf niet, maar een partner kan snurken of ademstops opmerken. Andere signalen zijn:

- Moe wakker worden
- Overdag slaperig zijn
- Droge mond of keelpijn in de ochtend
- Hoofdpijn en prikkelbaarheid

Een slaaponderzoek kan definitief vaststellen of je slaapapneu hebt. Je gaat eerst naar de huisarts met de klachten om duidelijk aan te geven dat je slecht slaapt. Dan verwijst de huisarts je door naar een Somnoloog.

Wat doet een CPAP-apparaat?

De meest gebruikte behandeling is een **CPAP-apparaat**. Dit blaast lucht via een masker in de luchtwegen, waardoor deze openblijven. Dit helpt om beter te slapen en minder moe te zijn. Via de arts, die het slaaponderzoek heeft begeleidt, krijg je ondersteuning om deze therapie in te zetten. Tips om te wennen:

- Draag het masker elke nacht, ook al voelt het in het begin vreemd
- Zorg voor een goed passend masker
- Reinig het apparaat regelmatig
- Je wordt hierbij geholpen door mensen die goed weten hoe zo'n apparaat werkt.

Het kan zijn dat het ene apparaat wel past en het ander niet, net als het masker, daar wordt je mee geholpen.

Bewegen en andere tips

Naast een CPAP kunnen andere maatregelen helpen:

- **Meer bewegen:** Helpt bij gewichtsverlies en betere ademhaling
- **Slaaphouding aanpassen:** Niet op de rug slapen kan helpen, als je gewent bent om altijd op de rug te slapen is dit niet makkelijk om te veranderen. Je gaat dan in je slaap vanzelf weer op je rug liggen. Het komt ook voor dat mensen met tennisballen in een band om het lichaam slapen om zo te oefenen om niet op de rug te gaan slapen. De tennisballen liggen immers niet lekker.

- **Minder alcohol en stoppen met roken:** Dit voorkomt verslapping van de keelspiers.

Verdere stappen

Heb je klachten die wijzen op slaapapneu? Bespreek dit met je huisarts. Hoe sneller je actie onderneemt, hoe beter je gezondheid en energie zullen zijn.

Conclusie

Slaapapneu kan grote gevolgen hebben, maar gelukkig is er therapie.

Het herkennen van de symptomen en op tijd hulp zoeken is de eerste stap naar een betere nachtrust en meer energie.



Stukken Algemene Ledenvergadering 10 mei 2025

Notulen Algemene Ledenvergadering 31 augustus 2024.

Aanwezig waren: Jan Dekker, Paul Colijn, Bram Wesdorp, Monique Schreurs en drie leden.

Met kennisgeving afwezig: Mark van Leijden en Willy Otte.

1. Opening door de voorzitter.
De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen welkom.

De stukken zijn formeel gezien te laat verzonden naar de leden. Als er bezwaar is tegen dit feit, dan kan dit nu gemeld worden.

Formeel is het zo, dat de stukken 10 dagen voor de ledenvergadering bij de leden te zijn.

2. Vaststellen van de agenda.

Deze wordt ongewijzigd vastgesteld.

3. Mededelingen van het bestuur.

Op zaterdag 28 september a.s. is een uitje gepland voor de leden van de vereniging in het Zeeuws Museum. Aanvang 14.00 uur. Er vindt een rondleiding plaats. Na het bezoek aan het museum vindt een maaltijd plaats. De eigen bijdrage bedraagt € 10,=.

Op woensdagmiddag 18 september a.s. heeft de Goese Golf een open middag voor mensen met een beperking.

4. Goedkeuring notulen van ALV van 13 mei 2023.

De notulen van de Algemene Leden Vergadering van 13 mei 2023 worden ongewijzigd vastgesteld.

5. Jaarverslag NAH van de voorzitter.

Het jaarverslag wordt ongewijzigd vastgesteld.

6. Bestuurszaken

a. Benoeming van Bram Wesdorp met wisseling functie met Jan Dekker.

Bram Wesdorp gaat het penningmeesterschap overnemen van Jan Dekker. Jan zal nog als algemeen bestuurslid binnen het bestuur actief blijven.

De voorzitter dankt Jan voor het jarenlang verzorgen van de financiën van de vereniging.

Bram dankt mee dat Jan de administratie keurig heeft verzorgd de afgelopen jaren en de overdracht is goed verlopen. Jan blijft de ledenadministratie doen. Het adres van de vereniging is ook gewijzigd naar het adres van de nieuwe penningmeester.

b. Overige bestuurszaken.

Er is als bestuur een begeleiding aangevraagd bij de Rabobank. Dit houdt in dat van buitenaf meegekeken wordt hoe men het doet als Vereniging. Het is lastig, na de coronatijd, om vrijwilligers te vinden voor bijvoorbeeld het organiseren van de trefpunten.

Ook wordt gekeken of de trefpunten nog voortgezet moeten worden op de manier waarop dit wordt gedaan. Zodra daar wat meer duidelijkheid over is, zal dit natuurlijk gedeeld worden met de leden.

Eén van de leden merkt op dat het wellicht een mogelijkheid zou kunnen zijn de trefpunten vanaf ongeveer 10.30 uur te starten en dan tot 12.00 uur. Dit is al aan de orde geweest in de bestuursvergadering.

7. Financiële zaken.

a. Financieel jaarverslag 2023 (met balans per 31-12-2023)

Jan Dekker licht het financieel jaarverslag kort toe.

In 2023 had de Vereniging een jubileum, dus de kosten voor het zomeruitje zijn volledig door de Vereniging betaald.

Het financieel verslag den de balans

wordt goedgekeurd door de leden.

b. Verslag van de kascontrolecommissie 2023
Van het verslag van de kascontrolecommissie wordt kennisgenomen en dit wordt akkoord bevonden door de ledenvergadering.

c. Toelichting op de begroting van 2024.
Bram Wesdorp licht de begroting 2024 kort toe.
De vergadering stemt in met de begroting 2024.

8. Besluiten voor Algemene Leden Vergadering.
De kascommissie blijft nog bestaan uit Niels Colijn en M. Bras.
9. Rondvraag.
Van de rondvraag wordt geen gebruik gemaakt.
10. Sluiting.
Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering en dankt ieder voor zijn/haar inbreng.

Verklaring van de Kascommissie

Naam organisatie: Stichting

Boekjaar: 2024

Datum kascontrole: 31 januari 2025

Locatie: Goes

Wij, de kascommissie van NAH-Zeeland, hebben op 31 januari 2025 de financiële administratie over het boekjaar 2024 gecontroleerd. Hierbij hebben wij de balans, de staat van baten en lasten, kas- en bankafschriften, facturen en bonnen, en de verantwoording van inkomsten en uitgaven bestudeerd.

Op basis van onze controle constateren wij dat de financiële administratie correct en overzichtelijk is gevoerd, in overeenstemming met de vastgestelde boekhoudkundige richtlijnen en afspraken binnen NAH-Zeeland. Er zijn geen onregelmatigheden geconstateerd.

Wij adviseren het bestuur om de penningmeester décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over het boekjaar 2024.

Namens de kascommissie, Goes, 31 januari 2025

Heidi Bras

Niels Colijn

Jaarplanning trefpunten 2025

Zaterdag 12 april 2025

Trefpunt in restaurant Ter Valcke in Goes met inleiding van Annemarie Hofman over zen-coaching

Zaterdag 10 mei 2025

Trefpunt en ledenvergadering aansluitend Golfdemo Goese Golf

Di 13 mei 2025 Dag van de Beroerte, vermoedelijk marktplein Goes presentatie in marktkraam

Zaterdag 21 juni/9 aug.

Zomerbijeenkomst voor leden en partners

Zaterdag 13 september 2025 11.00 uur

Trefpunt Terneuzen met lunch en inleiding (nieuw)

Zaterdag 25 oktober 2025 Trefpunt Middelburg (nieuw)

Woensdag 5-12 november 2025 Campagne mantelzorgers

Vrijdag 12 december 2025

**Winterbijeenkomst (mogelijk in Vlissingen)

NAH - Zeeland Begroting 2025

Jaarrekening 2024 - Begroting 2025					
Baten	Jr- 2024	Begr-2025	Lasten	Jr- 2024	Begr-2025
Contributie leden	€ 2.070	€ 2.000	Bestuurskosten	€ 1.023	€ 600
Giften/donaties Grote Club Actie	€ 560	€ 500	Bruggenhoofd	€ 959	€ 750
Eigen bijdrage activiteiten	€ 868	€ 900	Leden contact	€ 367	€ 350
Rente spaarrekening	€ 87	€ 75	Website	€ 786	€ 800
Gift St. Vrienden van NAH ver. S.V.	€ 2.000	€ 1.000	Bankkosten	€ 300	€ 300
Sponsors en donateurs	€	€ 750	Diversen	€ 148	€ 125
			Activiteiten	€ 2.332	€ 2.300
Totaal	€ 5.585	€ 5.225	Totaal	€ 5.915	€ 5.225
Resultaat				Jr- 2024	Begr-2025
				€ -330	€ -

Begroting en jaarrekening 2024

Balans NAH ver. Samen Verder 31-12-2024

Activa	31-12-2024	Passiva	31-12-2024
Saldo betaalrekening	€ 440	Eigen Vermogen	€ 6.151
Saldo spaarrekening	€ 5.300	Resultaat 2024	€ -330
Postzegels 2023	€ 202	Nog te betalen	€ 351
Nog te ontvangen	€ 230		
Totaal Activa	€ 6.172	Totaal Passiva	€ 6.172

**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 2e lid op hetzelfde adres betaald € 15,= per jaar. U ontvangt dan automatisch ons verenigings-blad "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 getroffenm/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:

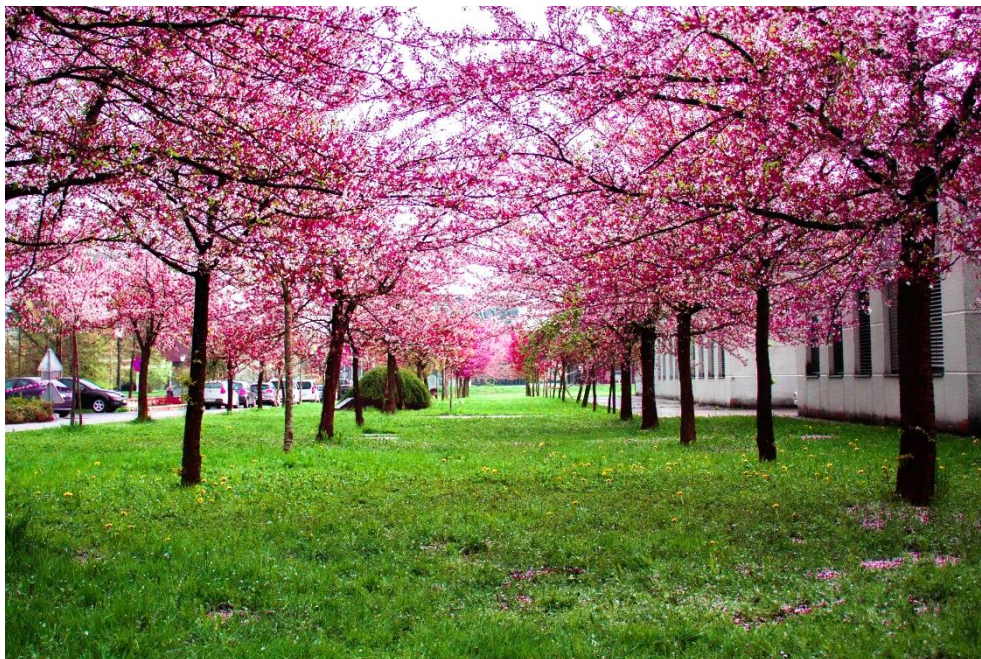
Alleenstaand of getrouwd / samenwonend

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: **Lange Voorhout 1, 4371 TB Koudekerke**
email: cvazeeland@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
Lange Voorhout 1
4371 TB Koudekerke

