

BRUGGENHOOFD

2025 Jaargang 27

nummer 2



**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 Kerkwerve
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

Ledenadministratie

Bram Wesdorp

Van der Biltlaan 67

4421 BD Kapelle

Tel. 06-50633994

bram@wesdorpvangeel.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 2

Inhoudsopgave	blz
Voorwoord van de voorzitter	4
NAH bij familie, vriend of kennis	5/6
Jaarplanning trefpunten 2025	6
Recensie "Ik mis mij ook"	7/8
Leven op zijn kop (blog van Pien)	8/9
Ontstaan van de CVA vereniging Samen Verder, Zeeland	9/10
Notulen ALV NAH Zeeland	10/12
Zomergedichtje / recept Provinciaals rundvlees	13
Fijne zomer	14

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 3 a.u.b. voor 20 augustus 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 Kerkwerpe
e-mail: agra@zeelandnet.nl

ergotherapie**'De Praktijk'**

Kalverstraat 1,
4331 LZ Middelburg
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 het eerste kwartaal van 2025 is er binnen de vereniging weer heel veel gepasseerd.

Tijdens het Trefpunt in Goes kregen we een inleiding door Annemarie Hofman-Heijnen uit Kloetinge. Ze vertelde uit eigen ervaring en als deskundige over haar hersenletsel en de manier waarop ze een hersteltherapie had gevolgd in de USA. Een verslag van deze bijeenkomst vindt u verderop in dit blad.

We hielden 10 mei onze ledenvergadering en combineerden dat met een Golfclinic (een proefles). Met in totaal circa 15 mensen waren we actief op de golfbaan in Goes. Het was een prachtige dag waarbij het weer optimaal meewerkte.

Tijdens de ledenvergadering, die vooraf ging, namen we afscheid van Jan Dekker en Monique Schreurs als bestuursleden van de vereniging. Ze blijven gelukkig allebei lid van de vereniging en zijn beiden graag bereid om nog adviezen of hulp te geven.

Voor Jan Dekker is het een hele overgang, Juist ook omdat hij aan de wieg stond bij de geboorte van onze vereniging, die toen nog CVA vereniging "Samen Verder" heette. Namens het bestuur mocht ik Monique en Jan toespreken en ze bedanken. Ook de dank van het college van B&W van de gemeente Veere voor het vele werk wat Jan deed, mocht ik overbrengen. Bram Wesdorp, onze penningmeester overhandigde bloemen, geschenkbonnen en heuse originele vereniging certificaten en sleutelhangers.

Al met al een gezellige middag die we als bestuur gezamenlijk gezellig konden afsluiten.

Maar met dit afscheid moeten we ook vaststellen dat het bestuur nog maar bestaat uit uw voorzitter Paul Colijn, penningmeester Bram Wesdorp, secretaris Mark van Leijden en bestuurslid Heidi Bras. Dat aantal is te laag om alle activiteiten, die we graag voor en met u willen organiseren, ook uit te voeren. We vragen u met klem om met ons op zoek te gaan naar nieuwe bestuursleden voor uw vereniging.

Als laatste kan ik nog melden dat we bezig zijn op Schouwen-Duiveland. In Zierikzee willen we aanhaken bij een bestaand initiatief, namelijk een gezamenlijke maaltijd voor mensen met NAH. Deze wordt al langer georganiseerd door Greet Timmermans via het Gors. We hebben afgesproken dat we via onze website en onze agenda dit ook gaan aankondigen. Iedereen met NAH is eens in de 14 dagen welkom. Kijk ook bij ons op de website voor de data en locatie. Wij zien het als een Trefpunt met een plus op Schouwen-Duiveland.

En 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.

Noteer ook alvast de datum van zaterdag 28 juni 2025 in uw agenda.

's Middags organiseren we dan het Zomeruitje. De locatie mag ik alvast verklappen, dat gaat Vlissingen worden. Verdere details en uitnodiging volgen nog.

Ik wens u allen veel leesplezier en bovenal een goede en mooie zomer toe. Graag tot ziens.

Paul Colijn

Voorzitter NAH-Zeeland



NAH bij familie, vriend of kennis

Het trieste van Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) is dat het je overkomt, je kiest er niet voor, het overkomt je. En niet alleen de getroffene maar ook de omgeving en dan bedoel ik familieleden, vrienden en kennissen. Diegenen die het overkomt, noemen we bij NAH-Zeeland ook 'getroffene'. Hem of haar overkomt het en zij of hij wordt getroffen door Niet-Aangeboren Hersenletsel.

Maar als jouw familie, vriend(in) of kennis het overkomt, hoe moet jij daar dan mee omgaan? Als mens hebben we allemaal begrip voor elkaar én willen we voor elkaar zorgen. Dat is heel fijn, alleen hoe kunnen we dat het beste doen?

'Even snel' helpen is vaak te vlug. Doorpakken is fijn, maar kan confronterend zijn. Hoe kan je rekening houden met de getroffene? Graag delen we tips die kunnen helpen:

1. **Leer over NAH en begrijp het beter**

Verdiep je in NAH en leer over de specifieke aandoening van je familielid, vriend of kennis. Dit helpt om hun gedrag en behoeften beter te begrijpen.

2. **Duidelijk en geduldig communiceren**

Neem de tijd om te praten en probeer duidelijk te zijn. Gebruik gewone woorden en zinnen; herhaal je woorden als dat nodig is. Luister actief en geef de NAH-er tijd om te reageren. Dus stel een vraag, en wacht op een antwoord.



3. **Accepteer en pas je aan**

Pas je aan aan de veranderende situaties en behoeften. Mensen met NAH kunnen anders reageren dan vroeger. Hun gedrag of stemming kan veranderd zijn en daar moet je beiden aan wennen.

4. **Hulp bieden zonder jezelf te verliezen**

Het is belangrijk om ook je eigen persoonlijke grenzen te bewaken. Je moet jezelf niet wegcijferen. Je wilt helpen, maar niet jezelf verliezen. Dat helpt om op een gezonde manier te blijven omgaan met de situatie.

5. Er zijn, zowel praktisch als emotioneel

Geef je familielid, vriend of kennis aan dat je er bent voor hem/haar. En dat je wilt helpen met praktische zaken, maar ook emotioneel steun wilt bieden. Dat je ook ruimte geeft voor hun emoties.

6. Een nieuwe vaste structuur geeft rust

Voor iemand met NAH verandert alles: de structuur wijzigt, de omgeving ziet er anders uit en routines zijn niet meer hetzelfde. Help mee om nieuwe structuur te vinden, dat vermindert de angst en verwarring.

7. Zoek naar wat wél mogelijk is

Bij mensen met NAH zijn er tal van zaken die niet meer lukken. Niet goed meer lopen betekent niet meer zo wandelen als vroeger. Wil je hand niet meer lekker, dan is knutselen moeilijker. Help de getroffen(e) om te kijken wat WEL kan. En dan met de oude interesses zoeken naar nieuwe leuke mogelijkheden. Dat helpt om gemotiveerd te blijven.

8. Schakel op tijd deskundige hulp in

Hulp inschakelen is voor sommige mensen een drempel. Soms met schaamte, soms geen zin om weer te werken aan je beperkingen. Help als familielid, vriend of kennis om hulp in te schakelen van professionals, zoals therapeuten of maatschappelijk werkers. Zij kunnen nuttige technieken en strategieën bieden.

9. Vergeet niet voor jezelf te zorgen

Mensen helpen is mooi en een positief iets, maar kost ook energie. Zorg als mantelzorger ook voor jezelf. Zoek steun bij vrienden, familie of steungroepen voor mantelzorgers.

10. Kleine stapjes maken is ook vooruitgang

Mensen met NAH kunnen zeker herstellen. Soms herstelt het letsel, soms deels, soms niet. Maar in elk proces leren we als mens weer handiger te zijn, andere spieren te trainen, trucjes om handelingen anders te leren. Dat kan een lang en moeizaam proces zijn en dat vraagt geduld. Wees geduldig en vier kleine overwinningen en vooruitgangen.

Zorg dat je familielid, vriend of kennis zich gesteund voelt in de nieuwe situatie. Dat zorgt ervoor dat iedereen zich veilig voelt en bijdraagt aan elkaars welzijn.

Bram Wesdorp

Jaarplanning trefpunten 2025

Zaterdag 28 juni 2025

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)

Recensie: 'Ik mis mij ook' – Mascha Kamphuis & Ronald Giphart

Een rauw en eerlijk verslag over leven met Niet Aangeboren Hersenletsel.

Over het leven van Mascha dat in één klap verandert.

Na een operatie waarbij een grote hersentumor wordt verwijderd, verandert het leven van jeugdarts **Mascha Kamphuis** drastisch. Wat eerst een ingreep lijkt met als doel haar gezondheid te verbeteren, blijkt een keerpunt te zijn dat haar dagelijks functioneren echt verandert. Praten en bewegen gaat moeizaam, prikkels komen ongeremd en hard binnen; emoties laten zich moeilijk onderdrukken. Werken als arts lijkt wel onmogelijk.

Kamphuis lijdt aan de gevolgen van **niet-aangeboren hersenletsel (NAH)**, een aandoening die in Nederland ruim **645.900 mensen** (bron: RIVM) treft. Maar terwijl de impact op haar leven gigantisch is, is er aan de buitenkant vaak weinig te zien. Dit maakt het herstelproces niet alleen fysiek, maar ook sociaal en psychologisch een uitdaging.

In 'Ik mis mij ook' vertelt Kamphuis, samen met schrijver **Ronald Giphart**, haar verhaal. Geen 'succesverhaal' waarin alles goedkomt, geen handleiding voor herstel. Maar meer een echte en eerlijke

inkijk in hoe een hersenbeschadiging het leven ingrijpend verandert.

Een indringend en confronterend boek en wat maakt dit boek zo sterk?

>> Persoonlijk en intiem

Kamphuis neemt de lezer mee in haar leven **vanuit meerdere perspectieven**: als patiënt, maar ook als moeder, dochter, vriendin en arts. Dit maakt de impact van NAH niet alleen voelbaar voor haarzelf, maar ook voor haar omgeving.

>> Geen overdreven optimisme, maar de realiteit

Veel boeken over ziekte en herstel delen 'succes' en geven tips om 'beter te worden'. 'Ik mis mij ook' doet dat niet. Het is een **eerlijk en confronterend verslag**, waarin de dagelijkse worstelingen centraal staan: de frustraties, het verdriet, maar ook de momenten waarop Kamphuis vecht om haar leven opnieuw vorm te geven. Herkent u dat als NAH-er?

>> Geschreven door Ronald Giphart

Giphart staat bekend om zijn soepele schrijfstijl en vermogen om complexe emoties toegankelijk te maken. Dit zorgt ervoor dat het boek **leesbaar, boeiend en krachtig** is, zonder in medelijden of sentimentaliteit te vervallen.

>> Onzichtbaar lijden zichtbaar maken

NAH is een aandoening die **vaak aan de buitenkant niet te zien is**. Dit boek maakt duidelijk hoe groot de impact kan zijn, ook al merkt de buitenwereld er soms weinig van. Voor lotgenoten is dit boek **herkenbaar en troostend**, voor

naasten en zorgverleners **inzicht gevend en verhelderend.**

Tip:

Het boek *'Ik mis mij ook'* is een indrukwekkend, rauw en meeslepend boek dat de realiteit van leven met NAH blootlegt. Dit boek is een aanrader voor zorgverleners en iedereen die meer wil begrijpen over de onzichtbare impact van hersenletsel. Aanrader voor **mensen met NAH, hun familieleden, vrienden en kennissen.**

Bram Wesdorp



Leven op z'n kop



Door mijn ongeluk 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. Het afgelopen jaar ben ik de "nieuwe Pien" meer gaan omarmen en eindelijk voor mezelf gaan kiezen. Dat betekent wel dat 2023 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 nu gaat. Ik heb mezelf 3 jaar lang weggecijferd, waardoor er een hoop negatieve gedachten 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 in 2024.



Bij de opening van de Kerstbrunch 15-12-2017 (een stukje historie)

Ontstaan van onze CVA vereniging **Samen Verder, Zeeland.**

Vandaag houden wij onze 17^{de} Kerstbrunch, waarvan voor de 16^e keer bij Hotel Restaurant Piccard. Even een terugblik op het verleden.

Omdat er weinig Zeeuwse leden waren, werden die ondergebracht bij de prov. Zuid Holland.

In de 90'er jaren is er in Zeeuws Vlaanderen getracht een CVA vereniging op te richten, maar dat liep op niets uit.

Er is in 1997 voorwerk gedaan om meer leden in Zeeland te werven.

Zo zijn we in februari 1998 met 6 mensen begonnen om te trachten een eigen zelfstandige CVA vereniging in Zeeland op te zetten. In 1998 hebben wij diverse ledenbijeenkomsten gehouden om te overleggen met de bestaande leden uit Zeeland of ook zij het zagen zitten om zelfstandig verder te gaan.

De landelijke CVA vereniging stond er negatief tegenover, omdat het in Zeeuws Vlaanderen net op niets was uitgelopen, ze wilden daar niet opnieuw geld in steken. Maar we hebben doorgezet en zo zijn op 27 oktober 1998 bij de notaris de statuten kosteloos gepasseerd, want wij hadden nog geen financiële middelen. Onze eerste voorzitter was Mark Felius. We zijn begonnen met ongeveer 20 leden.

De overdracht van de leden die bij Zuid Holland stonden ingeschreven en de financiële afwikkeling heeft veel moeite gekost. Ook moesten wij een eigen ledenblad opzetten, het eerste ledenblad kwam uit in februari 1999 onder de naam "Bruggenhoofd" wat tot nu toe nog zo heet.

De Kerstbrunch was voor de eerste keer bij Hotel Restaurant Piccard in 2000.

Ons eerste lustrum hebben we gehouden op 15 mei 2004 met een mini- symposium in Heinkenszand.

In 2004 moesten wij de zelfstandigheid van onze vereniging opheffen omdat VWS, de subsidie geveer aan de landelijke CVA vereniging, eiste dat alle regionale verenigingen zich moesten opheffen en het één grote landelijke vereniging moest worden.

Voor het 2^e lustrum hebben wij op 19 september 2009 een rondvaart over de Grevelingen georganiseerd.

Begin 2000 drong VWS er sterk op aan om de landelijke patiëntenverenigingen van hersenaandoeningen te laten fuseren tot één vereniging. Voor ons betekende dat er een fusie moest komen met Afasie Nederland, Cerebraal en CVA vereniging Samen Verder. Het verliep allemaal wat duister, wij kregen geen duidelijk beeld wat de gevolgen waren. Dat bleek pas in 2013, wij werden voor het blok gezet waar wij niet mee konden instemmen. Zeeland besloot samen met Limburg niet mee te gaan in de fusie en weer opnieuw een zelfstandige vereniging op te richten. Zo passeerde, tegen de zin van de fusie partners, op 19 november 2013 de akte en gingen wij per 1 januari 2014 weer zelfstandig verder.

In de loop van de afgelopen jaren zijn er de nodige bestuurswisselingen geweest, zelf ben ik de laatste van het eerste uur.

Het ledental heeft ook veel verloop gehad van de start met ongeveer 20 leden zijn wij gegroeid naar bijna 200. Maar door de fusieproblemen en het verplicht verhogen van de contributie hebben wij veel leden verloren. Maar ook door vertrek, overlijden en opzegging van leden zagen wij een dalende lijn. Wanneer er geen opzeggingen meer komen dit jaar eindigen wij met 114 leden/donateurs, dat is weer een kleine stijging van 5 leden.

Wanneer jullie goed hebben geluisterd en gerekend bestaat de CVA vereniging Samen Verder, Zeeland volgend jaar 20 jaar en daar willen wij als bestuur natuurlijk wel even bij stilstaan door iets te organiseren. Maar wat? Wij willen alle leden vragen om met suggesties te komen en dan kan het bestuur bekijken of dat te realiseren is.

Tijden veranderen, ook wij veranderen, daarom is het goed om te kijken, moeten wij als vereniging ook ergens veranderen. Zo heeft het bestuur gedacht aan de naam "Bruggenhoofd". Nu de

samenwerking met Hersenletsel Zeeland geen succes is, maar wij onze doelgroep verbreed hebben tot de mensen met andere vormen van hersenletsel, die dezelfde problemen ervaren als wij met een CVA, en onze bijeenkomsten "Breinkracht" noemen, is het dan voor de herkenbaarheid niet beter om ons blad b.v. "Breinkracht" te laten heten? En moeten onze Trefpunten anders worden ingevuld? En als laatste vraag, wordt het niet eens tijd dat er een nieuwe penningmeester komt?

Met deze 4 vragen, hoe viere wij ons 20-jarig bestaan en moet ons ledenblad een andere naam krijgen, moeten de Trefpunten anders worden ingevuld en is het tijd voor een nieuwe penningmeester, besluit ik mijn terugblik.

Het woord is aan de leden!

Jan Dekker



Notulen van de algemene ledenvergadering NAH-Zeeland

Gehouden op: 10 mei 2025.

Locatie: Restaurant Goese Golf, Krukweg 31 te Goes.

Van het bestuur aanwezig:

Jan Dekker (aftredend), Monique Schreurs (aftredend), Paul Colijn (Voorzitter), Bram Wesdorp (Penningmeester) en Heidi

Bras (aspirant algemeen bestuurslid) en 4 leden.

1) Opening door de voorzitter

De voorzitter opent om 13.15 uur de vergadering en heet iedereen welkom. De stukken zijn gepubliceerd in het Bruggenhoofd en op tijd bij de leden aangekomen. Er is gratis koffie en thee.

2) Vaststellen van de agenda

Deze wordt ongewijzigd vastgesteld.

3) Mededelingen van het bestuur:

Aanstaande dinsdag, 13 mei, staan we met een stand op de markt in Goes, omdat het op 13 mei de Landelijke Dag van de Beroerte is. De bedoeling is dat de mensen belangstelling tonen voor onze vereniging. Meestal komt er ook een gesprek over dit onderwerp, omdat het veel vaker voorkomt dan we denken. We geven de mensen informatie mee in een tasje.

4) Goedkeuring notulen van ALV van 31 augustus 2024:

De notulen van de ALV van 31 augustus 2024 worden ongewijzigd vastgesteld.

5) Jaarverslag NAH-Zeeland "Samen Verder" 2024 van de voorzitter:

Het jaarverslag wordt ongewijzigd vastgesteld.

6) Bestuurszaken:

Afscheid van Jan Dekker (penningmeester) en algemeen lid Monique Schreurs

De voorzitter spreekt een dankwoord aan Monique en Jan uit. Hij memoreert de verdiensten van Monique en Jan en bedankt ze voor hun grote inzet voor de vereniging.

De penningmeester overhandigt namens de vereniging bloemen voor Monique en Coby de vrouw van Jan. Ze ontvangen ook een cadeaubon en een NAH-sleutelhanger met een sleutel voor de toekomst. Ook wordt een certificaat gegeven. De geschenken worden in dank aanvaard.

7) Benoeming Heidi Bras als algemeen bestuurslid.

Heidi Bras wordt voorgesteld als nieuw bestuurslid voor de vereniging. Haar benoeming wordt met algemene stemmen aanvaard.

8) Financiële zaken:

a. Financieel jaarverslag 2024 (met balans per 31-12-2024)

Bram legt de financiële zaken uit. De bestuurskosten zijn toegenomen, omdat we met weinig bestuursleden zijn, moet er regelmatig vergaderd worden en dat moet betaald worden. We vergaderen 1 keer per 2 maanden. De bankkosten zijn ook gestegen.

De kosten van de druk van het Bruggenhoofd zijn gedaald. We kunnen de kosten nog opvangen met steun van de "Vrienden Van de NAH Vereniging".

Hier zijn verder geen vragen over. Een lid vraagt of de contributie niet omhoog moet, ja, dat zou moeten, maar we willen nog even afwachten hoe het in 2025 gaat.

Het financieel verslag en de balans worden goedgekeurd door de leden.

b. Verslag van de kascommissie 2024:

Bram legt uit dat het altijd gezellig is om deze controle uit te voeren, maar erg serieus wordt genomen door de kascommissie. Van het verslag wordt kennis genomen en akkoord bevonden door de leden.

c. Toelichting op de begroting van 2025: In 2025 zal er meer controle zijn over de kosten, vanwege de samenwerking met de Rabobank. We verwachten op nul uit te komen. De leden stemmen in met de begroting van 2025.

9) Besluiten voor Algemene Ledenvergadering:

a. Goedkeuring/bekrachtiging van bestuurszaken:

Jaarverslag gepubliceerd in Bruggenhoofd is goedgekeurd door de leden.

b. Goedkeuring vaststelling financieel jaarverslag 2024:

Het financieel jaarverslag 2024 is goedgekeurd door de leden.

De kascommissie zal anders worden, omdat Heidi Bras in het bestuur zit en dat niet meer mag doen volgens de statuten. Niels Colijn mag het nog 1 jaar doen en Iman Ribbens zal het overnemen van Heidi met goedkeuring van de leden.

c. Goedkeuring van de begroting van 2025:

De leden keuren de begroting van 2025 goed.

10) Rondvraag:

De penningmeester heeft een vraag voor de Familie Dekker en Monique. Of zij bereid zijn om nog enkele klusjes te doen voor de vereniging. Zij stemmen in.

Jan zal nog een toelichting geven over de vereniging bij de gemeente Veere en bemand de stand in Middelburg op de Dag van de Beroerte.

Monique wilt als laatste nog het zomeruitje regelen.

Monique wil graag nog even iets zeggen:

De bedoeling van Monique is altijd iets te betekenen voor een ander met haar ervaring. Ze hoopt dat dat gelukt is. Jan bedankt zijn vrouw Coby voor haar flexibiliteit.

11) Sluiting:

Niels geeft info over de golfgroep.

Een lid van de vereniging is dik tevreden en vindt het echt heel leuk.

Er zijn goede instructeurs om de golfclinic te geven.

De voorzitter nodigt ons nog even uit voor een kopje koffie en wijst erop dat we op tijd beneden zijn voor de golfclinic. Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter de vergadering en dankt ieder voor zijn/haar inbreng

**Pas op voor de hitte -
Annie M.G. Schmidt**

Denk aan juffrouw
Scholten,
die is vandaag
gesmolten,
helemaal gesmolten, op
de Dam.

Dat kwam door de hitte,

daar is ze in gaan zitten

- als je soms wil weten hoe dat kwam.

Ze hebben het voorspeld: Pas op,
juffrouw, je smelt!

Maar ze was ontzettend eigenwijs...

Als een pakje boter,

maar dan alleen wat groter,

is ze uitgelopen, voor het paleis.

Enkel nog haar tasje

lag daar in een plasje...

Alle kranten hebben het vermeld
op de eerste pagina.

Kijk het zelf maar even na.

Ja, daar staat het, kijk maar: dame smelt.

Die arme juffrouw Scholten...

helemaal gesmolten...

Als dat jou en mij eens overkwam...

Laten we met die hitte

overal gaan zitten...

maar vooral niet midden op de Dam.

Provençaals rundvlees

- 800 gram rundvlees (magere rib of
runderlappen)

- 50 gr. Zachte margarine of 40 gr.
vloeibaar bak- en braadproduct

- 4 uien

- 1 – 2 teentjes knoflook

- 3 winterwortelen

- 5 dl. Runderbouillon

- 1 bl. tomatenpuree (70 gr.)

- peterselie, selderijblad, peper

- 200 gr. Champignons

- eventueel enkele olijven

- bloem, maïzena of allesbinder

- Snijd het vlees in middelgrote blokjes.
Verhit de margarine of het vloeibaar bak-
en braadproduct in een pan met dikke
bodem, zodat het vlees later niet zo snel
aanbakt. Bak het vlees aan alle kanten
bruin.

- Pel de uien en de knoflook en snijd ze
klein. Bak de uien en knoflook circa 5
minuten mee met het vlees.

Schrap de wortelen en snijd ze in plakjes.
Voeg de wortel toe aan het vlees, samen
met de bouillon, tomatenpuree,
fijngeknijpte peterselie, selderijblad, peper
en eventueel zout. Laat het vlees,
afgedekt, circa 3 uur zachtjes sudderen.

- Zeef de saus, haal het vlees eruit en doe
dit terug in de saus.

- Voeg de schoongeborstelde in plakjes
gesneden champignons en eventueel de
olijven toe. Bind de saus eventueel met
(water) aangemengde bloem, maïzena of
allesbinder.

- Serveren met gekookte aardappelen,
macaroni of spaghetti en gemengde sla.



Een zonnige zomer toegewenst.

**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 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 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: **Van der Biltlaan 67, 4421 BD Kapelle**
Telefoon: 06-506303994
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
Van der Biltlaan 67
4421 BD Kapelle

