

BRUGGENHOOFD

2025 Jaargang 27

nummer 3



Zeeuwse Vereniging voor mensen met NAH
hun naasten en mantelzorgers

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

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**](mailto:pbcolijn@zeelandnet.nl)

Secretaris

Mark van Leijden

Wagnerlaan 8

4462 KH Goes

Tel. 06-22947546

[**1966markvl@gmail.com**](mailto:1966markvl@gmail.com)

Penningmeester

Ledenadministratie

Bram Wesdorp

Van der Biltlaan 67

4421 BD Kapelle

Tel. 06-50633994

[**bram@wesdorpvangeel.nl**](mailto:bram@wesdorpvangeel.nl)

Heidi Bras

Bijsterweg 4

4471 NA Wolphaartsdijk

[**heidi.n.a.h.24@gmail.com**](mailto: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

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

Jaargang 27 nummer 3

Inhoudsopgave	blz
Voorwoord van de voorzitter	3
Hoe ga je om met iemand met NAH?	4/5
Verslag trefpunt van 12 april 2025	6
Blog van Pien	7/8
Praktisch leven met NAH	8-10
Zomeruitje op 28 juni 2025	11
Vaccinatiegids	12
Herfstgedichtjes	13

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 4 a.u.b. voor 25 november 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

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

Beste leden en belangstellenden,

We zijn weer in september 2025 aangekomen en we hopen natuurlijk dat we nog een mooie nazomer mogen hebben met elkaar.

Ik hoop dat wanneer u op vakantie bent geweest, u kunt terugkijken op een mooie en prettige tijd. Een tijd die u ook mooie momenten en herinneringen heeft opgeleverd. Ik hoorde laatst iemand de opmerking maken: "Vakantie is altijd weer via een grote of kleine omweg thuiskomen op de plaats waar je woont". Dat is natuurlijk waar, maar zonder die omweg kan het misschien soms ook een beetje saai zijn.

In deze of de volgende Bruggenhoofd zou het leuk zijn om wat van uw vakantiebelevissen mee te mogen beleven. Voel u vrij om die ook naar ons op te sturen. Het is altijd leuk om te lezen hoe anderen het naar hun zin hebben gehad. Een programma op omroep Max over caravanrijders zou anders niet voor niets zoveel belangstelling hebben.

Voor de vereniging en het bestuur vangt ook het werk weer aan. Helaas hebben we in de achterliggende periode geen nieuwe aanmeldingen voor bestuursposten binnen gekregen.

Het huidige bestuur bestaat nog steeds uit Paul Colijn als voorzitter, Bram Wesdorp als penningmeester, Mark van Leijden als secretaris en Heidi Bras als bestuurslid. Uw Bruggenhoofd als kwartaalblad wordt al jarenlang samengesteld door Akke de Graaf.

Op het gebied van de taak en functie van uw patiëntenvereniging kunnen we

melden dat vanuit zorginstellingen steeds meer wordt ondernomen op het gebied van klantenbinding en contactmomenten. De contact- momenten vanuit Gors en SVRZ zijn mogelijk voor u ook belangrijk en erg toegankelijk.

We hopen als bestuur snel bij u terug te komen over onze verdere toekomstplannen voor de vereniging en voor u als lid.

We wensen u nu veel leesplezier toe met deze Bruggenhoofd en bovenal een mooie nazomer.

Paul Colijn

Voorzitter NAH-Zeeland



Hoe ga je om met iemand met NAH?

Vaak worden we als bestuur van NAH-Zeeland benaderd door mantelzorgers, relaties, maar ook door professionals met de vraag hoe ze verder moeten met de omgang met hun familielid, geliefde of patiënt . We zoeken dan naar mogelijkheden en geven voor zover we kunnen advies. Veel van de adviezen die we geven komen voort uit ervaringskennis, maar ook halen we kennis uit andere bronnen. Zo hebben we onderstaand artikel

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

overgenomen van de website:
verdermethersensletsel.nl.

Omgaan met iemand met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is niet altijd makkelijk. Het vraagt begrip en geduld. Onderlinge relaties kunnen veranderen als gevolg van NAH. Mensen met hersenletsel hebben bijvoorbeeld vaak het gevoel dat ze ook thuis patiënt zijn. Ook kan hun persoonlijkheid veranderen. Sommige mensen worden passief en depressief, anderen juist agressief. Het netwerk moet van de één op andere dag opeens (veel) zorg leveren omdat hun partner, ouder of kind is getroffen door hersenletsel. De partner gaat soms te veel 'zorgen' of voelt zich juist niet erkend voor alle gegeven zorg. Het kost tijd om aan de nieuwe situatie te wennen en het gaat vaak niet vanzelf.

Hersenletsel verandert de relatie met een partner

Door hersenletsel kan de relatie tussen partners behoorlijk veranderen. De impact op het gezamenlijk leven is meestal heel groot. De partner van iemand met hersenletsel krijgt vaak een nieuwe rol: mantelzorger. Hoe kun je iemand met NAH het beste ondersteunen en tegelijkertijd goed voor jezelf zorgen? Een vraag die veel partners bezighoudt.

Hersenletsel verandert de relatie met het gezin

Ook binnen een gezin moeten de gezinsleden een nieuwe manier vinden om met elkaar om te gaan en te leven. Er vindt een verschuiving plaats van verantwoordelijkheden, zonder dat

iemand erop voorbereid was. Voor naasten heeft dit grote gevolgen. Het is niet meer zoals het vroeger was. Voor jonge kinderen is het lastig te begrijpen wat er met hun vader of moeder is gebeurd. Oudere kinderen helpen vaak met de zorg.

Gezin, het is een proces

In het begin heb je geen idee welke gevolgen NAH op jullie leven heeft. Je bent zoekende en weet niet welke vragen je aan de behandelaren moet stellen. NAH kan leiden tot veranderd gedrag, communicatieproblemen en depressiviteit, waardoor misverstanden en onbegrip kunnen ontstaan. Iets wordt anders begrepen dan in werkelijkheid is gezegd. Thuis gaat dit gepaard met veel strijd, verdriet en stress. Naasten gaan een proces door van rouw- en verliesverwerking. Zij worstelen vaak met complexe gevoelens: angst, frustratie, schaamte, verdriet, boosheid en loyaliteit. Helemaal als er ook sprake is van karakterveranderingen, is dit alles van grote invloed op de onderlinge relaties.

Empathie, communicatie en geduld

De sleutel tot het omgaan met iemand met NAH is empathie en communicatie. Praat met de getroffene over hun hersenletsel en hoe het hun leven beïnvloedt. Luister naar de zorgen en gevoelens en probeer samen oplossingen te vinden voor eventuele problemen.

Het is belangrijk om te begrijpen dat diegene misschien beperkingen heeft die je niet altijd ziet. Misschien worstelt hij of zij met geheugenproblemen,

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

vermoeidheid, stemmingswisselingen of concentratieproblemen. Geef de persoon met NAH de tijd en ruimte om met deze uitdagingen om te gaan.

Tips voor de omgang met iemand met NAH:

- Blijf zo geduldig mogelijk; geduld is misschien wel de belangrijkste eigenschap om te hebben in een relatie met iemand met NAH.
- Probeer flexibel en aanpasbaar te zijn; het leven met iemand met NAH kan onvoorspelbaar zijn.
- Zorg ook goed voor jezelf, richt je niet uitsluitend op de zorg voor de persoon met NAH.
- Zoek ondersteuning bij vrienden, familie of professionele hulpverleners; het kan nuttig zijn om met anderen te praten die in een vergelijkbare situatie verkeren of om advies in te winnen van experts op het gebied van NAH.
- Probeer je partner te accepteren zoals hij/zij is.
- Vier de kleine overwinningen.



Verslag trefpunt van 12 april 2025

Locatie: Restaurant Ter Valcke in Goes

Tijd: 14.00 tot 16.00

Aanwezig: 3 belangstellenden, 3 leden

van het bestuur en 2 leden van de vereniging.

Spreker Annemarie Hofman-Heijnen.

Annemarie Hofman-Heijnen komt vertellen over haar hersenletsel, hoe het ongeluk is gebeurd, welke behandelingen ze heeft gevolgd na het ongeluk en over haar eigen praktijk als coach. Het ongeluk was een eenzijdig ongeluk met haar fiets.

Ze kwam op een kruispunt, wat veranderd was, het was donker, en ze had eerder moeten oversteken, omdat het fietspad stopte en verder ging aan de andere kant van de weg. Ze stak over en wilde zo het fietspad oprijden, maar dat was gescheiden van de weg met een hoge rand.

Daar klapte ze tegenaan en viel hard voorover op haar gezicht. Ze had een bloeding en meerdere kneuzingen in haar hersenen.

Ze heeft 6 dagen in het ziekenhuis gelegen en kon daarna niet naar huis met drie kindjes en een jonge hond, dat zou te druk zijn. Dus bleef ze eerst bij haar ouders.

Haar man ving thuis alles op.

De neuroloog verwees haar voor revalidatie naar Revant in Goes. Daar volgde ze diverse behandelingen totdat het moment kwam dat ze haar niet méér konden bieden. Zo kon en wilde ze beslist niet verder.

Toen ze naar een uitzending van Jinek keek, waarin mensen vertelden over een behandeling in Amerika sprak dat haar aan.

De behandeling in Amerika was gericht op herstel, het tegenovergestelde van de

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

behandeling in Nederland waar "omgaan met" voorop stond. De revalidatiearts bij Revant stond er achter en wilde de effecten meten.

Het centrum heet [CognitiveFX](#).

De behandeling daar is een combinatie van:

- Hoog intensieve intervaltraining,
- Cognitieve belasting door het doen van dubbeltaken,
- Overbelasting van de hersenen en overvraging van de hersenen.
- Balansoefeningen, massages en ontspanning met Brainwaves.
- Beïnvloeding van het autonome zenuwstelsel
- Doorbloeding van de hersenen verhogen door onmogelijke taken uit te voeren, waardoor de hersenen nieuwe verbindingen aanleggen en het brein reorganiseert.

Eerst werd er een functionele MRI gemaakt, welke de hersen(in)activiteit in beeld brengt. Ze moest liggend in het apparaat opdrachten uitvoeren en bijvoorbeeld zeggen wat er op plaatjes stond, daar maakte ze niet veel van. De plaatjes waren veel te snel uit beeld; de woorden kon ze niet vinden.

De behandeling was heel hard werken, veel pijn in het hoofd, maar met een verbluffend resultaat! Zo maakte ze op de laatste dag dezelfde MRI met dezelfde plaatjes en nu kon ze het zo snel opnoemen binnen de tijd, in Nederlands én Engels.

Eenmaal thuis ging ze enthousiast verder met haar huiswerk totdat de lockdown en

thuisonderwijs geven voor een terugval zorgden. Ze stortte in. De batterij was op.

Hierna kwam ze terecht bij Hersenz. Daar leerde ze d.m.v. groepsessies, fysiotherapie, psychomotore therapie en thuisbegeleiding onder andere naar haar lichaam te luisteren, haar grenzen kennen en loslaten.

Hierdoor ging het weer veel beter met haar en ging ze een opleiding tot Holistisch Leefstijlcoach volgen. Ze wilde met al haar ervaringen lotgenoten helpen en juist het feit dat zijzelf ervaringsdeskundige is, heeft veel meerwaarde.

Vanuit haar eigen praktijk **Zenvol Coaching** in Kloetinge begeleidt ze voornamelijk mensen met NAH en postcovid, die vastlopen in het dagelijks leven.

De begeleiding is vooral praktisch en doelgericht en uit ervaring blijkt dat met maar een paar sessies grote veranderingen merkbaar zijn.

Wil je informatie en Annemarie ontmoeten, neem contact met haar op:

Tel: 06 57546174

Email: info@zenvolcoaching.nl

Website: www.zenvolcoaching.nl



BRUGGENHOOFD Najaar 2025

Blog van Pien



Pien van Leijden is inmiddels 25 jaar. Op 30 december 2020 liep zij Niet Aangeboren Hersenletsel op. Zij vertelde daar een jaar lang wekelijks over in blogs die ze schreef. Inmiddels blogt ze om

de twee weken. Wil je haar blogs online lezen:

<https://mijnlevenmethersenletsel.blogspot.com/> en <https://levenszooi.blogspot.com>

Wij publiceren een deel van die blogs. In deze blog schrijft ze over communicatie

Communication is key

Dit is al jaren mijn motto. Waar het eerst echt wel meeviel met hoe goed ik was in communicatie, is dat nu anders. Ik moet wel. Als jij niet duidelijk en direct bent, ga ik het niet snappen. I can't do vaagheid. En hoewel veel mensen een goede communicatie hoog in het vaandel hebben staan, zijn ze het niet gewend. Ik vraag en zeg bijna alles. Schaamte is voor mij een verre vriend. Toch zijn mensen die directheid niet gewend en kan dat als vervelend worden ervaren. Boeit dat me veel? Niet echt.

Mensen kunnen niet in je hoofd kijken

Je kan je afvragen waarom ik vrijwel alles aangeef en mijn antwoord daarop is: mensen kunnen niet in je hoofd kijken. Gelukkig maar, want volgens mij zit mijn hoofd op sommige vlakken behoorlijk in de war. Je kan niks aan mij zien. Daardoor wordt er automatisch vanuit gegaan dat ik een 'normale' 25-jarige ben. Maar zoals je in alle blogposts hebt

kunnen lezen, niks is minder waar. Mijn hoofd werkt anders dan dat van de meesten. Grapjes snap ik soms niet en een opmerking kan dagen blijven hangen. Mijn leven moet gestructureerd zijn zodat ik het overzicht behoud en niet in paniek raak. En daar heb ik geen zin in. Ik heb geen zin om me ergens druk over te maken of paniek over te hebben, dus ik communiceer alles. Het kan even duren voordat een opmerking lang genoeg in mijn hoofd heeft gespoekt en ik er daadwerkelijk iets mee doe. Ik belde laatst bijvoorbeeld met mijn vader en die maakte een opmerking die bleef hangen. Mijn vader had daar geen idee van totdat ik hem drie dagen later terugbelde en om uitleg vroeg.

Communiceren kun je leren

Inmiddels ben ik heel eerlijk. Maar dan echt heel eerlijk. Eventuele leugens maak ik niet, want die onthoud ik niet. Die eerlijkheid verwacht ik terug en krijg ik ook terug. De relaties die ik heb zijn sterk en gelijkwaardig. Als een opmerking in mijn hoofd blijft hangen ben ik me er echt wel van bewust dat het waarschijnlijk niks is. Maar als het me bezig houdt, waarom zou ik er dan niet naar vragen? Waarom zou ik me in mijn hoofd druk blijven maken als het ook gewoon gecommuniceerd kan worden? Mijn conclusie van dit verhaal is dat mensen meer met elkaar zouden moeten praten. Er ontstaan zoveel misstanden als gevolg van miscommunicatie. Praat gewoon met elkaar. En dat hoeft niet beschuldigend te zijn, gewoon een "He, toen je dit zei, hoe bedoelde je dat? Want ik heb het geïnterpreteerd op deze manier." Klinkt niet zo moeilijk he? Probeer het eens uit.

BRUGGENHOOFD Najaar 2025



Praktisch leven met NAH

Omgaan met prikkels in Zeeland & handige hulpmiddelen

Leven met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) betekent vaak opnieuw leren omgaan met de wereld om je heen. Prikkels – geluid, drukte of onverwachte situaties – kunnen sneller binnenkomen en zorgen voor vermoeidheid. Veel leden herkennen dat het zoeken is naar balans: hoe vind je je weg in een drukke omgeving, en hoe houd je tegelijk genoeg energie over voor wat belangrijk is?

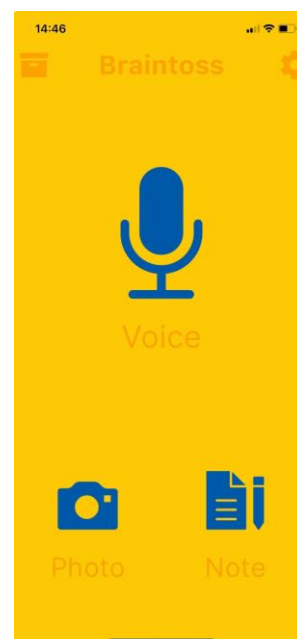
In Zeeland is dat extra herkenbaar, omdat onze provincie twee gezichten heeft. In de zomer kan het aan de kust en in de dorpen behoorlijk druk zijn met toeristen, verkeer en evenementen. Een strandwandeling midden op de dag kan dan voor sommigen te veel zijn. Toch zijn er alternatieven: een wandeling vroeg in de ochtend of juist 's avonds na zeven uur blijkt vaak rustiger en prettiger. Ook in de steden zijn er verschillen. Een boodschap doen in het weekend of op een middag voelt soms overweldigend, terwijl doordeweekse ochtenden vaak veel kalmer zijn.

Ook geluid kan een uitdaging zijn. Een braderie of festival kan gezellig zijn, maar tegelijk ook erg vermoeiend. Een lid vertelde: "Ik heb altijd oordopjes bij me. Zo kan ik zelf bepalen hoeveel geluid ik toelaat. Dat geeft vrijheid." Tegelijkertijd

zijn er in Zeeland prachtige plekken waar stilte de boventoon voert. Denk aan de dijken, de polders of de duinen. Even daar zijn kan helpen om spanning los te laten en het hoofd weer rustig te maken.

Naast het plannen van je dag zijn er gelukkig ook hulpmiddelen die steun geven. Zelf maak ik bijvoorbeeld veel gebruik van de app Braintoss. Ken je dat? Dat is een app die je kan downloaden op je mobiel. Dat kost € 3,49 en is super handig. Het is echt verrassend handig.

Ik zal laten zien wat ik bedoel (is wel nadat de app op je mobiel staat). Op mijn mobiel een klik op knopje Braintoss. Dan zie ik Voice (=microfoon), Photo en Note (kladblok)



Bij Voice kun je een berichtje inspreken, gewoon tegen je telefoon praten. Klik daarna op knopje en bericht zit in je mailbox. Wat je inspreekt staat daarna automatisch uitgetikt in je mailbox en je kan het ook terugluisteren door op knopje te drukken.

Bij Photo maak ik vaak lopend. Je ziet bijvoorbeeld bloemen en denkt ineens: o ja, ik moet bloemen water geven. Maak een foto van die bloemen en het staat in de mailbox.

En bij Nota kan je tekst intikken en hup, gelijk in je mail. Zelf tik ik vaak een paar

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

woorden in zoals: "Kees bellen". Of bijvoorbeeld: "kaas kopen".

Alles wordt direct naar mijn eigen e-mailbox gestuurd. Zo hoef ik niks in mijn hoofd vast te houden en weet ik dat ik het later rustig kan teruglezen.

▼ Vandaag	
Braintoss [Braintoss] Kaas kopen Kaas kopen	15:21
Braintoss [Braintoss] **Here's your braintoss** **Here's your braintoss**	14:52
Braintoss [Braintoss] ik spreek nu tekst en over Brain T... ik spreek nu tekst en over Brain Tos en dat	14:51

Natuurlijk zijn er ook andere hulpmiddelen die leden gebruiken. Sommigen vinden een papieren planner overzichtelijk, anderen gebruiken een timer of wekker op de telefoon. En herinneringsfuncties helpen bij vaste dingen als medicijnen, afspraken of geplande rustmomenten.

Wat vooral opvalt: iedereen met NAH ontdekt eigen manieren om het leven praktisch in te richten. De een vindt rust in de natuur, de ander in een strakke agenda of juist een geheugen-app. Door ervaringen te delen, helpen we elkaar verder. Misschien heb jij ook een tip of een hulpmiddel dat jouw leven makkelijker maakt? We horen het graag. Samen bouwen we zo aan een schatkist vol praktische oplossingen, speciaal voor mensen met NAH in Zeeland.

Tot slot: gun jezelf ruimte en wees mild.
Bram Wesdorp



Zomeruitje op 28 juni 2025

Het zomer uitje vond dit jaar plaats in Vlissingen.

We verzamelden bij de Belgische Loods op de Boulevard en vanaf daar reden we met de Zonnetrein door Vlissingen. Na de rondrit met de Zonnetrein kregen we een kop koffie met lekkers in de Belgische Loods.

Het was een gezellige, geslaagde middag.

Ik zal nog iets over de route vertellen.

Normaal begint de Zonnetrein op de Punt, dit keer niet, omdat we daar niet goed konden verzamelen en parkeren. De Punt ligt vlak bij het station in Vlissingen. Dan kom je langs het Arsenaal. Helaas is deze gesloten. Dit was echt een leuk piratenattractiepark. Nu ligt het er maar verlaten bij.

Hierna kom je op de Nieuwe Dijk/
MuZEEum

Hier staat het Zeeuws Maritiem (muZEEum), dat vertelt over de zeevaart geschiedenis van Zeeland en Michiel de Ruyter. Hier ben je midden in de oude haven en de historische binnenstad. Nu komen we op de Oude Markt. Een gezellig plein in de binnenstad, omringd door terrassen, cafés en restaurants. Vanaf hier kun je door smalle straatjes de stad in.

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

Boulevard/Nolledijk

De Nolledijk ligt aan de westkant van de boulevard.

Je hebt hier uitzicht over zee en strand, en er waren weer hele grote schepen te zien.

Boulevard/Badstrand

Dit is hét strand van Vlissingen, direct aan de boulevard.

Je snapt wel dat het hier in de zomer lekker druk is met zonnende en zwemmende mensen.

Boulevard/de Ruyter

Hier staat het standbeeld van Michiel de Ruyter, de beroemde zeeheld uit Vlissingen. Vanaf dit punt heb je een prachtig uitzicht over de Westerschelde.

De Ruyterplein/Nieuwendijk

Dit is het einde van de boulevard, met winkels, restaurants en de jachthaven. Daar reden we weer terug naar de Belgische Loods, waar al het lekkers op ons stond te wachten.

Ik vond het leuk om aan ChatGPT te vragen over de geschiedenis van Vlissingen.

Ook leuk voor jullie om te lezen dacht ik zo.

Vlissingen ontstond in de 10^e - 11^e eeuw als een vissersnederzetting bij een kreekmonding.

De oudste kern groeide rond de Oude markt, De Nieuwendijk en de Kleine Kade, vlak bij de haven.

In de middeleeuwen werd dit gebied versterkt met wallen en kreeg het stadsrechten (1315). Vanaf daar breidde

de stad langzaam uit, eerst langs de haven en later richting de huidige boulevard.

Hieronder een historische kaart van Vlissingen. Leuk toch?!



BRUGGENHOOFD Najaar 2025



Het beeld is gemaakt door de Zeeuwse kunstenaar Peter de Jong.

Materiaal: het is een bronzen beeld dat een vrouw in traditionele klederdracht voorstelt, uitkijkend over zee.

Betekenis: het eerst de vrouwen van vissers. die vaak thuis bleven en zorgden voor het gezin terwijl hun mannen op zee waren.



Enkele Bezienswaardigheden tijdens de rit

Standbeeld van "De Vissersvrouw"



Het standbeeld van de vissersvrouw staat op de Boulevard van Vlissingen, met uitzicht op de Westerschelde.

De "soldaat op de dijk" in Vlissingen verwijst naar het standbeeld dat op de Boulevard De Ruyter staat uitkijkend over de Westerschelde.

Het beeld is een monument voor de gevallen en symboliseert de verdediging van Vlissingen en Zeeland. De soldaat staat in uniform, met het geweer in de hand en kijkt richting zee. Het is bedoeld als eerbetoon aan de militairen (en burgers) die tijdens de Tweede Wereldoorlog, met name bij de Slag om de Schelde (1944), zijn omgekomen.

In de volksmond wordt er vaak gesproken over "de soldaat op de dijk", omdat het beeld letterlijk op de zeedijk staat. Het is

BRUGGENHOOFD Najaar 2025

niet alleen een herdenkingsmonument, maar ook een herkenningspunt in de stad.



Vaccinatiegids

(Bron: ONS blad van de KBO)

Een grieprik, pneumokokkenvaccinatie, inentingen tegen corona en gordelroos. Vaccinaties zijn er in vele soorten: van reizigersvaccins zoals tegen tuberculose, meningitis en hepatitis A en B tot vaccins die juist voor senioren of kwetsbare mensen van groot belang zijn.

De vaccinaties die aanbevolen worden voor ouderen (60+) en kwetsbare mensen op een rijtje gezet. Met daarbij hoe vaak u de prik kunt halen, wat de kosten zijn en waar u terecht kunt. Sommige vaccinaties vallen onder een landelijk programma en worden gefinancierd door de overheid. Voor andere vaccinaties moet u zelf betalen.

Relevante vaccinaties voor 60+ ers en kwetsbare mensen.

Sommige vaccins worden al programmatisch aangeboden: ze zijn opgenomen in een landelijk programma, worden vergoed door de overheid en hebben bewezen werkzaamheid. Andere, zoals het gordelroosvaccin, zijn nog niet in zo'n programma opgenomen. Daar wordt echter wel voor gepleit.

Pneumokokken

Vanaf het najaar van 2025 wordt een nieuw type vaccin gebruikt dat slechts één keer hoeft te worden toegediend. Mensen, die in 2025 60 jaar zijn of worden, ontvangen een uitnodiging voor deze vaccinatie. Bovendien komen dan ook mensen geboren in of voor 1947 in aanmerking. In 2026 tot en met 2029 worden mensen geboren tussen 1948 en 1964 uitgenodigd. Zij hebben vaak al een oud type pneumokokken-vaccin gehad en zijn vijf jaar na die prik aan de beurt.

Gordelroos

Het kabinet heeft besloten het vaccin vanaf 2027 te vergoeden voor 60-plussers. Het is nog niet bekend welke leeftijdsgroepen als eerste aan de beurt komen. Voor bepaalde medische risicogroepen boven 50 jaar wordt het vaccin vanuit de zorgverzekering vergoed.

RS-virus

voor baby's en kinderen is het RSV-vaccin (Arexvy, Abrysvo, mResvia) opgenomen in het Rijks vaccinatieprogramma. Het Europees Geneesmiddelenbureau (EMA) heeft het vaccin ook goedgekeurd voor volwassenen, al is nog onduidelijk hoe lang het bescherming biedt. De Gezondheidsraad heeft een positief advies gegeven voor het vaccineren van 75-plussers, maar het besluit over opname van het RSV-vaccin in een landelijk programma laat nog op zich wachten.



BRUGGENHOOFD Najaar 2025

Herfstgeuren

Een fluitende wind en
gekraak van takken.
Dwarrelbladeren weven
bronskleurige tapijten.

Geknakte rietstengels langs
de modderige sloot.
Een lichte nevel
klam en vochtig.

Glijvlucht over
glibberige grond
door geelgroene
bruine bladmoes.

Overal geflierefluit van jewelste

Grauwe ganzen gakken.
Klapwiekende dansers
in V – formatie,
vliegen allen zuidwaarts
naar de horizon.

Een achtergebleven lijster
hangt dood in een struik,
een buizerd loert ernaar
op zijn veel te dunne tak.



Een vliegje in de herfst,
vliegt tussen de takken van een berk-
geur van bladeren,
natte aarde-
en tussen die takken is niets
en tussen die en die,
het vliegje denkt misschien:
de spin is een verzinsel, het eerste web
moet nog worden uitgevonden!
Het wordt donker,
de maan komt op,
oud bos,
slingerende paden, nauwelijks lanen,
de moed om te verdwalen
bijna gemist.

Bron: Toon Tellegen
uit Gedichten 1977-1999



BRUGGENHOOFD Najaar 2025



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

