



de Nederlandse CVA-vereniging
**samen
verder** regio Groningen-Drenthe

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



FLITS

Groningen

Drenthe

CVA Getroffenen en Partners

21e jaargang - nr. 1, januari 2012

De Nederlandse CVA-Vereniging "Samen Verder"

Afdeling Groningen en Drenthe.

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Mevr. H.Nijenhuis-Weggemans 0592-389293
De Hoven 11, 9454 PS Ekehaar
e-mail: hillyweggemans@planet.nl

Secretaris: Dhr. W. Stadman 050-5413316
Tormentilstraat 76, 9731 DN Groningen
e-mail: w.stadman@home.nl

Penningmeester/
Ledenadministratie: Dhr. M.J.H. de Vreede (na 18:00 uur) 0592-373523
Violenstraat 42c, 9404 SV Assen
e-mail: mjhdevreede@live.nl

Overige bestuursleden:

Mevr. I. Froma Juffertoren 10, 9905 RK Holwierde 0596-627756
e-mail: arendfroma@home.nl

Dhr. H. Teuben Witrugspecht 33, 7827 RC Emmen 0591-673350
e-mail: henkteuben@hotmail.nl

Mevr. T. Schror-Grol F.J. de Zeestraat 10, 9645 NS Veendam 0598-634862
e-mail: tobygrol@yahoo.co.uk

Mevr. M. van der Linden Vinkenslag 43, 9561 CM Ter Apel 0599-353523
(kandidaat bestuurslid/PR) e-mail: m.l.linden@kpnplanet.nl

Afdeling jongeren:

Mevr. M. Schoenmaker Bevrijderslaan 25, 9501 JD Stadskanaal 0599-651401
e-mail: margaschoenmaker@planet.nl

Contactpersoon:

Dhr. H. Teuben Witrugspecht 33, 7827 RC Emmen 0591-673350
e-mail: henkteuben@hotmail.nl

Bankrekening:

1332.69.876
Nederlandse CVA vereniging "Samen Verder"
Regio Groningen en Drenthe
Violenstraat 42c, 9404 SV Assen

Redactie Flits:

Mevr. A.Wierenga-Nijhof
Graaf Edzardstraat 152
9902 HX Appingedam
tel: 0596-581259
e-mail: antjewierenga@orange.nl

Dhr. A. Froma
Juffertoren 10
9905 RK Holwierde
tel: 0596-627756
e-mail: arendfroma@home.nl

VAN DE REDACTIE

”Wens”

*Wij hebben een wens voor iedereen.
Een mooi gezond 2012 met lieve mensen om je heen.
Mensen die van je houden om wie je bent.
In wie je een stukje van jezelf herkent.
Laat merken dat je om die mensen geeft.
Dat je samen met hen iets moois beleeft.
Geniet van de warmte die dat alles brengen kan.
Een heel gelukkig Nieuwjaar toegewenst.*

Weer is er een jaar voorbij, een jaar met up's en down's en hele onverwachte dingen die je niet had verwacht, zoals bij het kerst diner van onze vereniging waar ik Antje het speld van de CVA-vereniging mocht ontvangen, voor het vrijwilligerswerk wat ik voor de vereniging heb gedaan en doe. Ik ben er erg trots op en zal het met ere dragen. En dan sta je weer in een heel nieuw fris jaar en wat hij ons brengt is nog niet bekend.

De redactie wenst u heel veel geluk, gezondheid en kracht voor het nieuwe jaar en zo als wij het hier in noorden zeggen veul haail en zegen. Arend en ik gaan weer hard aan de slag om ook dit jaar de Flits weer bij u in de bus te zien krijgen en daar hebben wij u ook bij nodig, hebt u iets gelezen of zelf een leuk verhaal en het is niet te lang mail of schrijf het ons.

Indien u een verslag/agenda heeft stuur het dan alvast op, dan kunnen wij het alvast verwerken.

KOPIJ VOOR DE VOLGENDE FLITS
MOET UITERLIJK 4 APRIL-2012 BINNEN ZIJN.

VANUIT HET BESTUUR

Van de bestuurstafel:

**Allereerst wil ik u namens ons allen: Een in alle opzichten voor-
spoedig 2012 wensen.**

In 2011 is er hard gewerkt door alle bestuursleden en vrijwilligers. Mensen geweldig bedankt! Het is fijn om te merken dat we een hecht team zijn.

In december hebben we afscheid moeten nemen van Alie Woltema, zij was 7 jaar bestuurslid jongeren en leidde samen met Marga Schoemaker de jongerengroep in Stadskanaal. Daarnaast startte Alie een partner gespreksgroep. Alie we zullen jou node missen maar we weten ook waarom je gestopt bent en daar hebben wij alle respect voor. Gelukkig is er wel iemand gevonden om het stokje over te nemen, dit is Monique van der Linden, Monique is zich nog aan het inwerken en we hopen dat zij het besturen met net zoveel enthousiasme zal gaan doen als Alie.

We hebben voor 2012 weer het nodige op ons programma staan:

- op dinsdag 8 mei de Europese dag van de beroerte
- op zaterdag 2 juni de gezinsdag NAH. De voorbereiding is in volle gang en het thema is dit jaar: "In Balans".....met NAH en Mantelzorg.
- op 27 juni de jaarlijkse bootreis.
- op 19 en 20 september zijn de 2 studie dagen voor bestuur en vrijwilligers. Dit kan door een donatie van € 2000 van GasTerra gelukkig weer door gaan, waarvoor onze hartelijke dank.
- en dan is er natuurlijk onze jaarlijkse Kerstbijeenkomst op woensdag 19 december.
- de lotgenotengroep Meppel heeft op 18 november een doorstart gemaakt en er was veel belangstelling.
- de werkgroep jongeren is vergevorderd met het oprichten van een jongerengroep in Assen, waarmee we hopelijk in februari kunnen starten.
- diverse bestuursleden nemen deel in werkgroepen betreffende strokeketens, mantelzorg en andere CVA-problematiek.
- Volgende tabel geeft een beeld van wat wij allemaal doen:

Terugkomdagen Beatrixoord, samen met Cerebraal en Afasievereniging. Samen met de leiding optimaliseren en updaten van behandelplan CVA - getroffen. Geven van voorlichting aan CVA-getroffenen en hun partners. ***Bestuurslid:** Henk Teuben*

Stuurgroep AIH (Advies en Informatiecentrum Hersenletsel) van het Netwerk Niet- Aangeboren Hersenletsel. ***Bestuurslid:** Wim Stadman*

Werkgroep “revalidatie, sport, handicap en nieuwe technologie”: digitale beweegzoekers en samenwerking. Sportloket/revalidatie UMCG en diverse organisaties. ***Bestuurslid:** Henk Teuben, Wim Stadman*

Stuurgroep Netwerk CVA Groningen (TSN-Thuiszorg Groningen, Lentis-Dignes, Martini ZHs, CVA-vereniging Samen Verder, DHV (Districts Huisartsen Vereniging Groningen), Zorggroep Groningen, Zorggarant Thuiszorg, Zonnehuisgroep Noord. ***Bestuurslid:** Henk Teuben, Hilly Nijenhuis*

Werkgroep mantelzorgondersteuning in de keten Netwerk CVA Groningen. Inbedden mantelzorgondersteuning in de gehele keten. ***Bestuurslid:** Wim Stadman*

Stroke Service Assen (Wilhelmina Ziekenhuis Assen, Icare Thuiszorg, Verpleeghuis Anholt, Interzorg Noord-Nederland, CVA-vereniging Samen Verder. ***Bestuurslid:** Hilly Nijenhuis*

RET (Regionaal Expertise Team) met Zorgbelang Groningen, Menzis, CVA-vereniging, Cerebraal, Autisme Vereniging, Alzheimer Stichting. Ontwikkelen van zorgcriteria en toetsen van de CVA-zorgketens van Groningen en Ommelander Ziekenhuisgroep. ***Bestuurslid:** Tobie Schrör Wim Stadman*

SAB-werkgroep (Sub Arachnoidale Bloeding)- met Zorgbelang Groningen, Menzis, Neurochirurgie UMCG, CVA-vereniging. Zorgtraject SAB. ***Bestuurslid:** Wim Stadman*

OWP (Ontwikkelwerkplaats Mantelzorg en Netwerkondersteuning bij NAH). Onderzoeksproject van MEE-Groningen en Hogeschool Utrecht. ***Bestuurslid:** Wim Stadman Tobie Schrör*

Gezinsdag NAH jaarlijks terug kerende informatieve en ontspannen dag voor NAH getroffen en familie, i.s.m. Cerebraal, Afasie en CVA vereniging Groningen/Drenthe/Friesland, St. Noorderbrug, steunpunt mantelzorg Groningen, contactpunt mantelzorg Tynaarlo, Fun dag georganiseerd door Alfa college Groningen. ***Bestuurslid:** Wiebe Kremer Hilly Nijenhuis*

Daarnaast geven we regelmatig voorlichting aan diverse organisaties en gastlessen op scholen over "Wat is een CVA" en wat zijn de gevolgen maar ook een stukje preventie komt aan de orde.

Wij gaan in 2012 weer ons best doen voor de belangen van de CVA getroffen en hun familie te behartigen.

Hilly Nijenhuis

Kortingen op Subsidies

Alle landelijke patiëntenorganisaties worden gekort op de subsidie die het ministerie van WVS verstrekt. Voor onze CVA vereniging betekent dit:

2012 - € 24.000 minder

2013 - € 60.000 minder

2014 - maximaal € 35.000 (met een ondergrens van € 25.000 = afhankelijk van de grootte van de organisatie)

De aanvullende subsidie voor deskundigheidsbevordering wordt na 2012 gestopt, dit zullen we dan zelf moeten betalen.

Collecte:

Alle regio's en alle leden worden opgeroepen mee te collecteren voor de Hersenstichting Nederland, van daaruit kan de CVA vereniging nieuwe inkomsten krijgen, er is bij de Hersenstichting meer aandacht voor de CVA vereniging en een samenwerkingsverband.

Heeft u zich (nog) niet opgegeven? Het kan nog via onze website www.cva-vereniging.nl en mensen doen hé.

"Even voorstellen"

Mijn naam is Monique van der Linden. Sinds kort doe ik mee in het bestuur van de CVA-vereniging. De relatie die ik met de vereniging heb is zo: toen mijn moeder 84 jaar was werd zij getroffen door een groot herseninfarct. Wij, de kinderen, hadden al eerder gemerkt dat er iets was toen mijn moeder vertelde gevallen te zijn en slecht sprak maar zelf had ze 'nergens last van'. Bij de hersenscan die in het ziekenhuis werd gemaakt zag men een oud infarct. Na een korte periode in het ziekenhuis en een half jaar revalidatie op een stroke-unit kwam mijn moeder weer thuis, maar nu in een serviceflat. Dit gaf toch niet de zorg die nodig was, zo bleek al snel. Er was dagelijks thuiszorg nodig, zodoende verhuisde mijn moeder naar een verzorgingshuis waar zij wel op haar plaats is. Hier heeft zij zeven relatief onbezorgde jaren gewoond. Zelf woon ik met mijn dochter in Ter Apel. Wij wonen nu twaalf jaar in Groningen met veel

plezier en gaan niet meer terug naar het Gooi. Inmiddels is mijn moeder overleden, ze is 91 jaar geworden, waardoor er niet veel reden meer is om er met regelmaat heen te gaan. Dit geeft mij ook de ruimte om me in te zetten voor *Samen Verder*.

Tot ziens bij een groep of een andere bijeenkomst!

Monique van der Linden.

Leren omgaan met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel

- voor patiënt en partner
- bezoek aan huis is mogelijk
- afspraak kan zonder verwijzing
- geen wachtlijsten



Meer informatie
0597-435903 of 06-50571066

Zeeheldenstraat 15
9675 AH Winschoten

Bezoek ons ook op het internet: www.syncopehulpverlening.nl

In memoriam

Jurry Johannes (Jur) de Vries

Op zaterdag 17 december lag er een rouwkaart in de brievenbus en bleek dat Jur de Vries was overleden, op woensdag 14 december was Rie (vrouw van Jur) alleen op onze Kerstbijeenkomst, Jur was lelijk gevallen had hechtingen in zijn gezicht en een blauw oog.

Wij hebben Rie beterschap gewenst met Jur, dus was ik helemaal verbaasd zaterdag te lezen dat Jur de 15^e overleden was.

Jur en Rie waren heel lang bezoekers van de lotgenotengroep in Assen, later toen het wat mindergoed met Jur ging en hij in dagbehandeling was, kwam Rie heel trouw iedere maand naar Assen. Bij de Kerstbijeenkomsten waren Jur en Rie er altijd en je zag Jur dan ook met grote teugen genieten. Op woensdag 21 december namen wij gezamenlijk met een aantal groepsleden afscheid van Jur, hij is 81 jaar geworden.

Rie wij wensen jou, de kinderen en kleinkinderen sterkte toe en hopen jou toch weer in de groep te mogen terug zien.

Namens de groep Assen,
Daan en Hilly

Voorwoord op mijn verhaal.

Door: Wim Stadman

In de vorige Flits heeft u het verhaal kunnen lezen van dhr. Vromans, die gereageerd heeft op het in zijn ogen positieve verhaal van Henk Teuben en het plaatsen van positieve verhalen in het algemeen. De heer Vromans heeft een beeld geschetst van de enorme problemen die hij is tegengekomen door de ziekte van zijn vrouw en hun niet zo rooskleurige toekomstbeeld. Ik heb diep respect hoe hij daarmee om gaat door bv. zijn bedrijf stil te leggen en snap zijn bittere gevoelens t.a.v. de zorg en instanties en bezuinigingen in de zorg. Als bestuur zijn wij er niet op uit zijn om alleen maar positieve verhalen te plaatsen, maar geven slechts de pen door. Ook mijn/ons verhaal lijkt tamelijk positief, maar ik hoop dat dhr. Vromans begrijpt dat de hersenbloeding, de langdurige ziekenhuisopname (5 maand) en revalidatie (4 maand), voor ons jonge gezin met kinderen een enorme impact had en nog heeft, ook al is het al ruim 31 jaar geleden.

MIJN VERHAAL

"Dansen"

Het moet zo ongeveer in 1960/1961 geweest zijn, dat ik mij als schuchtere jongeman met een paar vrienden heb aangemeld voor dansles bij Dansinstituut Bus in de Poelestraat in Groningen. Destijds een begrip en generaties hebben er dansles gehad. Het was een langwerpige zaal, met banken langs de kant, met de "meisjes" aan de ene kant en de "jongetjes" aan de andere kant. De heer Bus riep dan: "de heren vragen een dame!" Natuurlijk hadden wij onze strategische positie al ingenomen, door recht tegenover het meisje van je keuze te gaan zitten en raceten naar de overkant. "Allemaal terug!" riep de heer Bus en vervolgens werd ons de etiquette bijgebracht. Dan riep hij "juffrouw Palm". Zij was zijn assistente (en latere echtgenote) om de danspassen voor te doen. Juffrouw Palm liep niet.....zij schreed!...en we waren gefascineerd hoe goed zij dansten. Bij medal-testen bleek dat ik steeds hoge punten scoorde en zo kwam het dat ik een "aardig en mooi meisje" ontmoette, die ook nog heel



goed kon dansen. Martha was haar naam en vanaf die tijd waren we een vast danspaar en scoorden hoge cijfers tot en met goud met ster. Voor alle dansen, ook de Latin-American, een 9,5. "Een 10 is voor de dansleraar", zei het jurylid. We zijn ook een aantal keren voor de televisie geweest bij de Avro's danstest '66 en werden 2^e van de drie Noordelijke provinciën. In die tijd keken velen met bewondering hoe wij over de vloer zweefden.

Jullie begrijpen dat wij verliefd, verloofd en getrouwd zijn. We kregen 2 kinderen, een meisje en een jongetje en huisje, boompje, beestje, baantje. Gewoon..... gewoon!

We waren heel gelukkig samen, tot het noodlot toesloeg en Martha op 33-jarige leeftijd een zware hersenbloeding kreeg. Alsof er een tijdbom in haar hoofd was ontploft! Er volgde een bijzonder zware periode van hoop en vrees, maar ze heeft het gered en we zijn "Samen Verder" gegaan. Eenendertig jaar geleden dus al en het heeft ons leven bepaald, alsmede het leven van onze kinderen en deels ook van de familie. Hoewel we nu nog ervaren dat er mensen zijn die het niet begrijpen. De zichtbare gevolgen ziet iedereen, maar over de onzichtbare gevolgen is nog altijd veel onbegrip. Ondanks alles zijn wij samen toch heel gelukkig omdat we hebben leren leven met de beperkingen en de problemen die we daarmee ondervonden. We hebben geaccepteerd dat we verder moesten met haar handicaps en hebben toch de zaak op de rails kunnen houden. Onze kinderen zijn goed terecht gekomen en daar zijn we trots op. Ook zijn we de trotse opa en oma van 4 kleinkinderen. Maar het dansen....als we nu ergens komen waar gedanst wordt....dan is dat voor mij heel moeilijk en zeker ook voor Martha.

Wim Stadman

De pen

Wim geeft deze door aan Monique van der Linden.

Op de website van MEE-Groningen staat een filmpje over ons, gemaakt op ons zomerverblijf in Hooghalen. Het is een onderdeel van hun videojaarverslag , omdat ik deelnemer ben in de Ontwikkelwerkplaats Mantelzorg voor mensen met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel).

Als volgt te bekijken: www.meegroningeninbeeld.nl - onderaan aanklikken - Groningen-fam. Stadman

AGENDA REGIO BIJEENKOMSTEN.

Regio Assen:

Bijeenkomsten in Het Wilhelmina Ziekenhuis Assen, Europaweg Zuid 1.
1^e vrijdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur. (zaal 4 b.g.).

6 januari	Nieuwjaarsbijeenkomst.
3 februari	Nog in te vullen.
2 maart	Ergo therapeut (handigheidjes in en rondom huis).
6 april	Algemene ledenvergadering, regio Groningen/Drenthe.
4 mei	Uitstapje groep Assen.

Regio Delfzijl:

Bijeenkomsten in Woonzorgcentrum Betinge Staete, Ede Staalstraat 1,
Delfzijl, op dinsdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

17 januari	Nieuwjaarsvisite en
13 maart	Stichting MEE.
24 april	Logopedist Solwerd.
Juni/juli	Afsluiting, bezoek Kaasboerderij ?

Regio Emmen:

Bijeenkomsten in het Nivon gebouw, J. v. Ravenswaaystraat 26b,
Emmen.

Elke laatste donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.

26 januari	Nieuwjaarsbijeenkomst met een bingo.
23 februari	Notaris Chiu van het 't Suydevelt notariskantoor. Mevr. Chiu vertelt ons over nalatenschap en testament.
29 maart	Cva presentatie.
25 april	Dit keer gaan we op locatie naar het Scheperpark Boermarkeweg 50 d Emmen. Richard Kocks vertelt over bewegingstherapie.
31 mei	Hoe gaat het met ons.
28 juni	Jaarlijks uitje.
Juli/augustus	Vakantie.
27 september	Mevr. Jannie Profijt van medisch maatschappelijkwerk geeft een presentatie over de gevolgen van een CVA.
25 oktober	Hoe gaat het met ons.
6 december	Spel: rummikub, sjoelen of triomios.

Zorg waarbij je je thuis voelt

Stichting PartiCura is een bureau voor thuiszorg, actief in Noordwest en Noordoost Nederland en Zuid-Holland. PartiCura is er voor iedereen en heeft een heel eenvoudig uitgangspunt: we bieden u zorg in uw eigen, vertrouwde omgeving. Bijvoorbeeld als u door ziekte of ongeval hulp thuis nodig heeft. U kunt bij PartiCura terecht voor alle soorten thuiszorg, zoals verpleging en verzorging en thuisbegeleiding. Wij kunnen thuiszorg bieden aan zowel particuliere cliënten en PGB-houders als aan AWBZ-clieñten.

Kiezen voor PartiCura betekent:

- een persoonlijke benadering
- een klein team van medewerkers
- korte lijnen met uw huisarts of behandelaar
- zorg geleverd door gekwalificeerde medewerkers
- zorg op maat bij u thuis

Wilt u meer weten over PartiCura?

Neem dan contact op met onze vestiging in Groningen:

■ Stichting PartiCura Groningen

Hanzeplein 1, 9713 GZ Groningen

T (050) 361 35 39 (tijdens kantooruren)

T (0900) 202 19 79 (24 u p/d bereikbaar, € 0,10 p/m)

E zorgteamgroningen@particura.nl

I www.particura.nl

THUISZORG
NODIG?
www.particura.nl



*Wij hebben een
samenwerkingsverband met*



umc Groningen thuis
vanzorgsprekend

PartiCura COMBIZORG

15^{jaar}

Regio Groningen:

Let op: wijziging locatie!

Bijeenkomsten in Verzorging/ Verpleeghuis Maartenshof, Schaaksport 100-102, Groningen, op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

11 januari	Margreet Bakker, MEE. consulent NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel).
1 februari	Trudie Roffel, MEE, consulent juridische zaken, over nieuwe wet- en regelgeving zorgstelsel.
7 maart	Belasting, aftrekbaarheid van Buitengewone Lasten.
4 april	Rolf Saan, neuropsycholoog komt opnieuw praten over de onzichtbare gevolgen na een CVA.
9 mei	Video “Eenhandig Zelfstandig”, waar ook Carla Toxopeus in mee doet.
6 juni	Uitstapje.
juli/augustus	Zomervakantie.
5 september	Nog niet bekend.
3 oktober	Nog niet bekend.

Regio Hoogeveen:

Bijeenkomsten in het Bethesda Ziekenhuis, kerkzaal (grote zaal) op afdeling 1, route 58.

Elke tweede vrijdag van de maand, van 14.00 tot 16.00 uur.

13 januari	Nieuwjaarsvisite en Diet Dijkstra, mantelzorgconsulent van Hoogeveen. Zij komt ons vertellen wat zij doet voor werk en wat zij voor ons kan betekenen.
10 februari	Jacco Wassens van de gemeente de Wolden gaat ons wat vertellen over de WMO.
9 maart	Onze jaarlijkse rondje Bingo met leuke prijsjes. Let Op: deze keer op de afdeling 5 in zaal 1 en 2.
13 april	Bianca Kiers van de nierdialyse uit Beilen.
11 mei	Gaan we met onze groep een middag weg.
Juni	Geen bijeenkomst ivm jaarlijkse boottocht vanuit Meppel.

Regio Meppel:

Bijeenkomsten in het Diaconessen ziekenhuis Meppel in het Bezoekerscentrum, begane grond.

3^e vrijdag van de maand van 14.00 - 16.00 uur.

20 januari	Nog niet bekend.
17 februari	Nog niet bekend.

16 maart Nog niet bekend.
20 april Nog niet bekend.
18 mei Nog niet bekend.
21 september Nog niet bekend.
19 oktober Nog niet bekend.
16 november Nog niet bekend.

Regio Winschoten:

Bijeenkomsten in Old Wolde, elke tweede dinsdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.

10 januari Nieuwjaarsbijeenkomst.
14 februari Buurtzorg Veendam.
13 maart Power point presentatie CVA.
10 april Stichting MEE.

Jongerengroep:

Bijeenkomsten in het Refaja Ziekenhuis te Stadskanaal, van 14.00 tot 16.00 uur.

14 januari Erik Helmantel van het sportloket UMCG komt vertellen welke sporten er mogelijk zijn na een CVA.
10 maart Accepteren van jezelf na een CVA kan dat?
12 mei Nog niet bekend.
8 september Nog niet bekend.
10 november Nog niet bekend.



*Voor al uw
print- & drukwerk*

**drukkerij
Sikkema**

Hoofdstraat 16, Postbus 7, 9989 ZG WARFFUM
tel.: (0595) 42 20 26, e-mail: drukkerij@sikkema.nl



VERSLAGEN VAN DE BIJENKOMSTEN:

Assen:

7 oktober

Vanmiddag was St. MEE bij ons te gast om ons voor te lichten over waar MEE voor staat en wat MEE voor ons kan betekenen, het was een leerzame middag en er werden veel vragen gesteld.

4 november

Gezamenlijk keken wij naar een portret van een CVA getroffenene vanaf de opname in het ziekenhuis, zijn revalidatie en zijn thuiskomst en ook hoe zijn dierbaren het moesten verwerken dat hun man en vader zo veranderd was. Je merkt steeds weer dat bij het zien van zo'n film de nodige emoties en herinneringen oproept, gelukkig kan er dan in alle veiligheid en vertrouwen over gepraat en gedeeld worden.

2 december

Natuurlijk werd er weer het sinterklaasfeest gevierd, ieder jaar wordt er gevraagd wat we rond deze tijd gaan doen en altijd wil de meerderheid Sinterklaas vieren. Er werd gedubbeld om de cadeautjes, veel gedichten voorgelezen en liedjes gezongen. Anneke had weer enorm goed voor de inwendige mens gezorgd (Anneke bedankt!) Het was een gezellige middag.

Daan en Hilly

Delfzijl:

8 november

Ietje nodigde iedereen uit om op 14 december te komen dineren op het Kerstdiner bij hotel Van Der Valk in Assen en verwelkomde tevens Marijke Smedes.

Marijke is maatschappelijke werker van OZG te Delfzijl. Deze middag werd een gespreksmiddag. Hierin werden de volgende onderwerpen besproken:

Het zoeken naar de juiste verhoudingen tussen het verzorgen en "betuttelen" van de geraakte is heel moeilijk. Wanneer je niet goed voor je zelf zorgt is het ook heel moeilijk om voor een ander te zorgen. Hierin moet je proberen een balans te vinden.

Om voor jezelf te bepalen hoeveel energie en kracht je nog in je lichaam hebt nadat je een CVA hebt gehad kun je wel eens over je grens heen gaan en je neus stoten. Wat gevolgen kan hebben. Je wordt je ineens bewust dat je niet meer zoveel kunt bewegen als dat je voor je CVA kon doen. Voordat iemand zich aansluit bij een praatgroep van het CVA vereniging heeft de geraakte vaak al goede begeleiding en een revalidatie

traject achter de rug, echter de partner heeft dit vaak niet. Dan blijkt dat een praatgroep zeer nuttig kan zijn. Tegen vieren kreeg Marijke een attentie en gingen allen moe en voldaan naar huis.

Jacob van der Linde

Emmen:

27 oktober

Er waren 13 personen gekomen op een bijeenkomst zonder een duidelijk thema.

Omdat er een nieuw lid aanwezig was hebben we, na de gebruikelijke mededelingen, een voorstelrondje gedaan. Zo'n rondje geeft ook altijd weer aanknopingspunten voor gesprekken in de groep. Ons nieuwe lid Derry van de Schaaf, lijkt goed bij ons te passen, wij hopen dat zij zich helemaal thuis gaat voelen. Heel belangrijk op deze middag was het afscheid van twee van onze leden. Beiden hebben zij recent hun partner verloren en willen enige afstand nemen van de vereniging en andere dingen gaan doen. Wij wensen hen verder veel sterkte en hopen hen nog af en toe te mogen begroeten.

Van het laatste half uur kan ik helaas geen verslag doen omdat ik nog op verjaardagsvisite moest in het Westen van het land.

Henk Teuben

8 december

Sinterklaasmiddag. Na eerst de huishoudelijke mededelingen gedaan te hebben gingen we over naar de orde van dag. Vanmiddag zijn we bij elkaar om de Sinterklaasmiddag te vieren, dit met uiteraard chocolade melk, pepernoten en sinterklaas liedjes. We hadden een zwarte piet uitgenodigd maar bij binnenkomst bleek het een witte piet te zijn. De zwarte piet had last van huid irritatie vandaar dat het een witte piet was. Sinterklaas en zijn knechten hadden dit keer niet zoveel moeite om te bedenken wat ze zouden kopen. Er waren leuke cadeautjes en gedichten en ieder was tevreden. Tussendoor las Lenie een gedicht voor en er was gelegenheid om met elkaar te praten. Nadat ieder zijn cadeautje had uitgepakt en het gedicht had voorgelezen, de buik vol pepernoten en chocolademelk naderde de middag op zijn einde.

Deze middag sloot ik af met een gedicht en wenste ieder prettige kerstdagen, goede jaarwisseling en een gezond 2012 toe. We gaan in het nieuwe jaar weer "Samen Verder".

Hennie

Groningen:

3 november

Hartje herfst, maar toch voelde het buiten voorjaarsachtig aan met 16 graden op locatie Innersdijk. Wim Stadman deelde een lijst uit met nieuwe data's en verwelkomde ook de heer en mevrouw Nip als nieuwe leden, evenals Chantal Grimmus, maatschappelijk werkster en Betty Boer, nazorgverpleegkundige neurologie Thuiszorg Groningen.

De middag verliep zoals gewoonlijk gezellig en ...leerzaam. Wim had een Powerpoint presentatie gemaakt over een CVA en de (on)zichtbare gevolgen.

Hoewel de meesten van ons al veel weten over deze materie, was een geheugenopfrisser op zijn plaats. Heel duidelijk en overzichtelijk werd getoond hoe je een herseninfarct-en bloeding kunt herkennen en wat voor actie je moet ondernemen. Wat zijn de risicofactoren en hoe kunnen we deze tot een minimum beperken. Over de belangrijkste zichtbare en onzichtbare gevolgen werd in de groep volop gediscussieerd. Ieder kon op zijn eigen manier verhaal doen en ervaringen delen. Deze mooie Powerpointpresentatie is o.a. ook vertoond op de Europese Dag van de Beroerte en voor de leerlingen van het Noorderpoortcollege.

Met het Sinterklaasfeest op 1 december in het vooruitzicht sloot Wim deze middag af, met een goede opkomst van 15 leden. Hoe we hier vorm aangeven blijft een verrassing.....

Yvonne Wijninga

1 december

Sinterklaas bijeenkomst, de laatste keer in het oude Innersdijk. Dit gebouw wordt gesloopt en er komt een nieuw gebouw die voldoet aan de nieuwe eisen.

Vanaf januari zijn de bijeenkomsten daarom in Maartenshof ook in Groningen maar dan op de woensdag middag van 14:00 uur tot 16:00 uur. Data's en programma's werd door Wim aan alle aanwezigen uitgedeeld. We waren met een grote groep, bijna 20 personen. We hadden deze keer geen thema of spreker maar gewoon een hele gezellige middag, we hadden onderling genoeg onderwerpen om over te praten vooral over de onzichtbare gevolgen van een CVA. Dit alles onder het genot van koffie en pepernoten en gevulde speculaas. Daarna waren er twee nieuwe leden die zich even voorstelden. Zij hebben met name onzichtbare gevolgen en dit lokt een discussie uit.

Mededeling: Wim herinnert ons even aan het kerst diner

Hierna vertelde Wim: hij maakt deel uit (als ervaringsdeskundige) van de ontwikkel - werkplaats mantelzorg en netwerk ondersteuning bij NAH en bij stichting Mee te Groningen. Ze zijn bezig met een cliënt volgsysteem.

Carla Toxopeus

EEN BEROERTE VERANDERT UW LEVEN. WIJ HELPEN U WEER VOORUIT



DE NESS H200® HANDREVALIDATIE-SYSTEEM

Speciaal ontwikkeld om uw hand te openen en te sluiten, dagelijkse activiteiten uit te voeren en uw spieren te trainen.

DE NESS L300™ SYSTEEM VOOR EEN SLEEVVOET

Bedoeld om de spieren in uw aangedane been te stimuleren, waardoor u in staat bent uw voet op te tillen tijdens het lopen.

Wilt u meer informatie of wilt u vrijblijvend kijken of één van de systemen voor u een oplossing biedt?

BEL 0800 6377633
OF KIJK OP WWW.BIONESS.COM

 **Bioness®**
LiveOn™

Hoogeveen:

14 oktober

Onze eerste bijeenkomst na de zomervakantie stond in het teken van kennismaken. Omdat er via de krant en op allerlei andere manieren geattendeerd was op onze CVA bijeenkomsten konden er veel nieuwe leden welkom geheten worden. De zaal moest dus groter gemaakt worden want we waren meestal met plm.20leden, nu waren er meer dan 30 mensen aanwezig. Dick vermeldde allereerst dat hij de steun van Rie Dekker moest missen, dit omdat ze na een val in Reggersoord te Meppele was opgenomen voor revalidatie. (Daardoor misten wij het koekje bij de koffie/thee). We hebben haar een kaart gestuurd met onze beste wensen voor een spoedig herstel. Om de nieuwe leden te informeren over dat wat de CVA vereniging voor ons kan betekenen vertelde Dick in het bijzonder wat de afdeling Hoogeveen zoal organiseert. Daarna was het de beurt aan ieder van de aanwezigen om iets over zichzelf te vertellen.

Voor sommigen kwamen soms de emoties los. Ook nu bleek weer dat een CVA voor ieder weer anders is en anders verwerkt wordt. Ook al is het soms niet te zien wat de gevolgen van een hersenbloeding of een infarct zijn....iedereen houdt er iets blijvends aan over.

De volgende keer zal Jan Willem Hoving ons weer op zijn boeiende manier vertellen wat er na een CVA aan revalidatie gedaan kan worden. Ook zal er een neuroloog aanwezig zijn.

11 november

Over belangstelling voor deze bijeenkomst hadden we ook deze keer niet te klagen want ook deze keer waren we met meer dan 30 mensen. Het onderwerp was namelijk ook deze keer weer zeer actueel. Aan de hand van verschillende sheets vertelde Tineke Bos, C.V.A.en Parkinson verpleegkundige, in dienst van Stichting Icare ons uitvoerig wat een CVA is, de verschillende fasen, de meest voorkomende klachten, enz.

Vooraf de gebruikelijke mededelingen: De volgende bijeenkomst is in de kerkzaal van Bethesda, Dag van de Mantel zorg op 10 december en onze kerstviering op 14 december bij Van der Valk in Assen. Jan Willem Hoving, die al eens eerder onze gastspreker was geweest, was helaas verhinderd. Om alles weer te geven, waaruit het werk van Tineke Bos bestaat zou te ver gaan. Allereerst werd nog eens uitgelegd wat zoal een CVA kan zijn. Daarna over de fasen in het ziektebeeld. Tijdens de acute fase worden tweederde van de getroffen patiënten opgenomen in het ziekenhuis. Daar is de aandacht gericht op de diagnostiek en vindt de start van de revalidatie plaats. De revalidatiefase wordt zo snel mogelijk gestart, waarbij wordt gekeken naar de mate van de beperkingen.

Bij de chronische fase wordt geprobeerd het normale ritme zoveel mogelijk weer op te pakken. Dan worden ook de meest voorkomende klachten duidelijk en dat kunnen zeer diverse dingen zijn, zoals gestoorde spierbewegingen, afasie, emotie, stemmingen, rekenen, schrijven, etc.

De behoeften in de chronische fase zijn vooral:

Acceptatie en verwerking, het vinden van structuur en een nieuwe dagindeling.

Na ontslag uit het ziekenhuis of verpleeghuis: Polibezoek aan neurologieverpleegkundigen in het ziekenhuis, contacten met de Thuiszorg, etc.

Na deze bezoeken vinden in de nazorg nog veel huisbezoeken plaats, waarbij alle ervaringen, problemen, enz besproken worden. Deze bezoeken zijn kosteloos. Verder vindt er rondom de patiënt tussen de verschillende behandelaars overleg plaats, de zgn-ketenpartners waarbij veel disciplines betrokken zijn, zoals de neuroloog, poliverpleegkundige, de huisarts, logopedist, fysiotherapeut, maatschappelijk werkende en een CVA verpleegkundige. Daarbij wordt ook het werk van de Mantelzorg niet vergeten. Ook voor hen kan het leven een totale omschakeling betekenen. De zorg die nu aan een CVA patiënt wordt besteed blijkt totaal verbeterd te zijn dan met die van zo'n 10 jaar geleden. Vaak werd men toen min of meer aan hun lot over gelaten. Van de gelegenheid tot vragen stellen werd ruim gebruik gemaakt.

Jan J.Bos

Meppel:

18 november

"Even voorstellen"

Ik ben Ramona Donker en ben 59 jaar en sinds medio 2011 ben ik vrijwilliger bij Nederlandse CVA-vereniging samen verder. Ik ben in contact met de vereniging gekomen omdat ik voor mijzelf toch nog vragen had nadat mijn man 5 jaar geleden zijn eerste CVA heeft gehad.

Na telefonische informatie bij Hilly Nijenhuis was ik aan het einde van het gesprek dus een nieuwe vrijwilliger.

Ik woon in Meppel en hier waren de bijeenkomsten in het Ziekenhuis gestopt door gebrek aan vrijwilligers. Er is 18 november een doorstart gemaakt met een druk bezocht bijeenkomst.

Tevens waren er ook mensen van de Stroke afdeling, Revalidatieafdeling en de TIA poli om zich voor te stellen. Uit persoonlijke ervaring weet ik inmiddels dat de TIA poli prima werkt.

Ik besef dat na het bovenstaande nog niemand weet wie en wat ik ben. Over mijzelf kan ik eigenlijk verder nog vertellen dat ik enthousiast en gemotiveerd ben om van de afdeling Meppel tot een succes te maken.

Ik zal mij zoveel mogelijk inzetten om de CVA-vereniging onder ieders aandacht te brengen. Samen met Henk Teuben heb ik al een radio interview gegeven voor RTV Meppel. De toekomst zal uitwijzen wat het gaat worden, ook ik zelf ben er erg nieuwsgierig naar. Ik zal jullie op de hoogte houden.

Ramona Donker.

Winschoten:

18 oktober

Deze middag waren we met 13 personen. Als gast was er de familie v.d.Laan uit Scheemda.

We hebben een DVD laten zien uit de serie "Ze zeggen dat ik zo verandert ben". Het is confronterend, maar na afloop van de DVD is het fijn om er met elkaar over te praten. Je vergeet nooit hoe het allemaal begon en hoe verder.

Hilly Böhmers

29 november

Dit was alweer de laatste bijeenkomst van het jaar. We hadden een bingo-middag.

Er werd fanatiek gespeeld om de leuke prijsjes. Deze waren geheel in de Sinterklaasfeer, met chocolade, speculaas en pepernoten. Het was weer een gezellige middag.

Op naar het volgend jaar!

Tobie Schrör/ Hilly Böhmers

Jongeren:

Afscheid Alie Woltema.

Vandaag is de laatste keer Alie dat je als begeleider aanwezig bent. Zeven jaar geleden zijn we met zijn drietjes, Wirtjo was er toen ook nog bij, begonnen met de groep. Eerst met een paar mensen in de huiskamer bij jou of mij, maar al gauw werd de groep te groot en vonden we deze locatie. We zaten ook samen in het regionale bestuur. Er is veel gebeurd deze zeven jaren. Vera werd geboren wat natuurlijk heel positief is. Lastig was het toen Vera ook extra verzorging en hulp nodig had met haar heupjes. Maar ook Wirtjo is een aantal keren ziek geweest waar jij je zorgen ook om had. Tussendoor heb je naast je werk een studie gedaan die je met goed gevolg hebt gehaald. Om al deze ballen in de lucht te houden mag je wel spreken van een flexibel persoon waar ik erg veel respect voor heb. Je hebt je jarenlang ingezet voor de jongerengroep, het laatste jaar voor de partnergroep, omdat je dat belangrijk vond.

Persoonlijk heb ik het altijd leuk, leerzaam en gezellig gevonden om

met jou samen te werken.

Bedankt Alie, namens de jongerengroep voor je enthousiasme en je inzet.

We hebben een cadeau voor je gekocht zodat je zo nu en dan nog eens aan ons denkt.

Marga.

OVERIGE VERSLAGEN:

9 oktober

de 4-mijl van Groningen.

Vandaag was het dan zo ver, de 4-mijl waar ik maanden voor getraind had. Om 12.15 uur hadden wij, mijn nichtje Alma en met mijn zusje bij de Gasunie afgesproken. Hier konden we parkeren en bij de Martini-plaza was één van de opstapplaatsen voor de bus naar Haren. De bus zat overvol met allemaal 4-mijl lopers en de spanning was te voelen. Ik was ook erg gespannen, want in mijn achterhoofd speelde de angst: Ga ik het wel halen? Na een kwartiertje stopte de bus op de Hereweg, vlakbij de Dilgtweg waar Beatrixoord zit. Alle lopers liepen richting Beatrixoord, waar we ons konden omkleden. Dat was raar. Nog geen jaar geleden was ik één van patiënten hier en moest ik gebruik maken van mijn rolstoel als ik bijvoorbeeld de stad inging. Er ging van alles door me heen. In de sporthal ontmoette ik één van mijn fysiotherapeuten, ze vond het top dat ik mijn doel gehaald had en nu de 4-mijl kon lopen.

Om ongeveer half twee zijn we naar de kledingwagens gegaan waar we onze tassen inleverden. Vervolgens hebben we ons startvak opgezocht. Ik moest alweer, voor de 10^{de} keer plassen, (van de zenuwen natuurlijk). Elke 5 minuten moesten we een vak opschuiven, totdat we om 14:23uur in het voorste vak stonden en konden starten. Het begon te regenen, maar dat vind ik wel fijn, omdat ik het anders snel te warm krijg. De eerste kilometers was ik erg gespannen, onder anderen door de vele indrukken en ik vond het ook wel spannend hoe de mensen zouden reageren op onze T-shirts. De meeste toeschouwers zagen eerst het shirt van mijn zus ("En ik ben de zus van die gek"). Als ze



daarna mijn shirt lazen ("Ik heb in 2010 een beroerte gehad, maar loop nu alweer de 4-mijl"), waren de reactie heel positief. Mensen deden hun duimen omhoog, riepen: "Goed hoor, Knap, Ga zo door, Top", of begonnen te applaudisseren. Heel stimulerend allemaal. Het deed me erg goed en hielp me te ontspannen en te genieten van het lopen. Mijn zus coachte me en bepaalde het looptempo en wanneer we gingen wandelen. Mijn nichtje zorgde ervoor dat er geen mensen tussen ons doorliepen. Toch had ik af en toe nog moeilijke momenten, maar de positieve opmerkingen van de toeschouwers hielpen me hier doorheen. Op het Herenplein stond mijn dochter en de vriend van mijn zus ons aan te moedigen, het was nu nog maar een paar honderd meter. Deze waren echter erg zwaar, want het loopt omhoog in de Herestraat. We waren inmiddels ruim 50 minuten onderweg en na de laatste bocht was de finish in zicht. Onze tijd was **52.51.1**, geen toptijd, maar dat maakt niets uit. Ik heb het gehaald en daar ben ik ontzettend blij mee, ook ben ik ontzettend trots op mezelf. De volgende dag was ik erg moe en emotioneel. Ik kreeg veel telefoontjes van personen van Samen Verder en ik kreeg ook veel mailtje van mensen die allemaal erg trots op mijn waren. Toen besepte ik pas wat er allemaal was gebeurd en wat ik heb gepresteerd.

Op naar volgend jaar!!!

Patricia en Alma en Ada



Terminale/palliatieve zorg

Onder palliatieve zorg valt alle zorg die erop gericht is de patiënt met een ongeneeslijke ziekte (en zijn of haar naasten) een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te geven.

Kijk ook eens op onze website:
www.thuiszorggrunnegerland.nl

De thuiszorg organisatie die terug gaat in de tijd waar oprechte aandacht de normaalste zaak van de wereld was. Persoonlijke aandacht staat bij ons hoog in het vaandel!

Thuiszorg 
Grunnegerland
Uw parel in de zorg

Telefoon: (0599) 31 30 31 Mobiel: 06-40449587 Internet: www.thuiszorggrunnegerland.nl E-mail: info@thuiszorggrunnegerland.nl

18 november

Doorstart Trefpunt CVA lotgenotengroep regio Meppel in het Diaconessen ziekenhuis .

Eindelijk was het dan zover dat we na een pauze van bijna een jaar een doorstart konden maken, gelukkig kregen we alle medewerking van de mensen die binnen de Stroke Keten van de Noorderboog werken, wij willen hun dan ook danken voor hun inzet en hopen op een prettige samenwerking.

Wij: bestuur van de CVA vereniging hebben onze uiterste best gedaan om in ieder geval 2 vrijwilligers te werven, dit voorjaar melde zich Ramona Donker aan als vrijwilligster. Ramona is heel enthousiast begonnen met zich voor te bereiden, zo heeft ze de 2 daagse scholing voor de CVA vrijwilligers gedaan. (**Naar een 2^e vrijwilligster zijn we nog steeds op zoek**).

Tegen 14.00 uur begon de zaal aardig vol te lopen en moesten er tafels en stoelen bij gezet worden. We konden 6 nieuwe mensen verwelkomen en natuurlijk waren de trouwe bezoekers van de lotgenotengroep aanwezig. Wat wij erg op prijs stelden was dat er zowel van de Stroke unit als van de revalidatie CVA afdeling Reggersoord aanwezig waren, ook 2 CVA verpleegkundigen ambulante waren aanwezig, hierdoor konden mensen kennis maken en hun vragen stellen. Ramona had heerlijke koeken gebakken om alles toch een feestelijk tintje te geven. Toen iedereen koffie/thee en koek had, zijn we begonnen met een voorstel rondje, waarna Mathilde van Dam (borging functionaris CVA) vertelde over de Stroke Keten in de regio Meppel, waarna mensen vragen konden stellen. Na de pauze heeft Henk Teuben de voorlichtings power point presentatie over de CVA vereniging getoond. Om 16.00 uur hebben we afscheid van elkaar genomen met het uitgangspunt, we gaan de handen ineen slaan.

Het was een goede middag die prettig verliep, Ramona zal het prima redden om de lotgenotengroep te leiden, voorlopig wordt ze bijgestaan door één van de bestuursleden.

Hilly Nijenhuis.

14 December

KERST BIJEENKOMST

Op 14 december was het weer zo ver. Onze jaarlijkse kerst bijeenkomst. Deze keer ook weer in het voor ons zo langzamerhand vertrouwde zaal bij Van der Valk in Assen. We werden ontvangen met koffie/thee en heerlijk gebak. Ik had een kopje thee en moest even zoeken naar de theezakjes, maar deze zaten keurig in kleine doosjes verpakt. Dus voor de theezakjes spaarders, jullie kunnen nu ook theezakdoosjes gaan verzamelen. Na dit lekkers opende Hilly deze middag. Hierna kwam het Bierumer Mannenkoor ons verblijden met hun zang. Het koor was nog



nooit zover van huis geweest en had ook nog nooit voor zoveel mensen gezongen, maar ze deden dit prima. Ze brachten een prachtig repertoire ten gehoor. Ik heb voor het eerst van mijn leven Kerstliederen in het Gronings gehoord, vond dat toch wel heel bijzonder.

De optreden van de mannen werd kort onderbroken voor een hapje en een drankje, even bijkletsen met bekenden en wat beter kennis maken met onbekenden. Hierna ging het koor weer verder met mooie liederen. Na afloop werden ze door Wim bedankt en echt op zijn Gronings zei hij "Het kon minder". Ik heb van hun zang genoten, ik hoop dat de anderen die er waren dat ook hebben gedaan. Na dit alles was er weer een pauze met een hapje en een drankje en een praatje met deze en gene. Hierna kreeg de middag nog een extra feestelijk tintje, want 3 vrijwilligers werden in het zonnetje gezet. Dit nog wel door Lineke Dijkstra nu nog landelijk vicevoorzitter van Samen Verder. De mensen die in het zonnetje werden gezet, zetten zich al jaren in voor de vereniging en ontvingen daarom ook een speldje van verdiensten. Nu vraagt u zich zeker af wie deze mensen zijn. Nou dan zal ik dat snel vertellen, het waren Antje, Daan en Dick.

"De Jubilarissen"



Antje Wieringa



Daan Jonker



Dick Blok

Bij het speldje hoorden natuurlijk ook de nodige bloemen. Net voor het eten werd er afscheid genomen van Alie Woltema, die per januari stopt als vrijwilliger, na zich vele jaren te hebben ingezet voor de jongere groep en het laatste jaar met het opstarten van een partnergroep. Hierna aan tafel waar we begonnen met heerlijke soep, de keus was uit groente of mosterd soep. Ikzelf had mosterd soep en dat smaakte goed en zo te horen van anderen was de groenten soep ook goed. Tussen de soep en de aardappelen door, (zijn Hilly haar woorden) nam Hilly het woord om afscheid te nemen van Lineke Dijkstra en haar te bedanken voor de jaren van inzet voor de vereniging en haar heel hartige betrokkenheid bij de leden. We zullen haar missen. Gelukkig verdwijnt ze niet helemaal uit beeld en hopen wij haar nog af en toe even tegen te komen. Hierna het rest van het menu dat bestond uit, trio van kipfilet, varkens medaillon en rundvlees met room/pepersaus. Dit alles met gebakken aardappels, appelmoes, worteltjes en bloemkool. Hierna volgde een Grand dessert met allemaal lekker dingen op een bord. Tussen het toetje en de koffie, las Alie een mooi kerstgedicht voor. De heerlijke maaltijd werd afgesloten met koffie/thee en een truffel of zoals het op het menu stond een friandis.

Ik denk dat ik namens iedereen spreek als ik het bestuur van deze plaats bedank voor weer eens een goed geregelde middag/avond. Wat mij betreft een applausje waard.

Nou lieve mensen wanneer jullie dit lezen is 2012 al begonnen. Ik wens jullie allen een goed 2012 toe. Laten we er ook dit jaar voor elkaar zijn en Samen Verder Gaan.

David Lohuis

Verrast en trots.

14 december 2011, kerst van de CVA in van der Valk te Assen. Altijd gezellig, zo ook deze middag. Het middag programma is afgelopen, ik sta op om me uit te rekken en zie achter mij in de gang mijn (ons) 4 kinderen met aanhang en de 2 leukste kleinkinderen die er zijn.

Er gaat van alles door mijn hoofd op dat moment, en de oudste dochter zegt : we waren aan het winkelen in Assen en dachten we gaan even naar van der Valk. Leuk bedacht, maar sommige van hun kennende kan dit dus niet. Dan schiet er iets in mijn gedachten dat er voor 3 mensen een verrassing is. Ben ik daar er één van ?

En ja hoor. Nadat Antje en Daan een speld van verdienste kregen, mocht ik naar voren komen.

Lineke, vice voorzitter van het landelijk bestuur, had vele lovende en mooie woorden voor mij, en ik voelde me zo trots als een pauw dat mij dit was over komen. Achteraf denk ik, ja ze deden af en toe wat anders

in huis als ze telefoon kregen, even naar boven of naar het kantoor met de deur dicht, maar ja, nu snap ik de geheimzinnigheden als ik soms de kamer in kwam en het even stil werd. Maar trots ben ik met deze mooie speld, die ik gekregen heb voor het werk dat ik voor de CVA vereniging doe.

Bij deze wil ik de anderen van onze CVA groep die mij onder steunen ook van harte bedanken.

Een heel mooi en gezond 2012 toegewenst, ook namens mijn Hennie.

Dick Blok.



Advies- en Informatieteam

Hersenletsel

Vragen over Niet Aangeboren Hersenletsel?

Informatie over het Advies- en Informatieteam Hersenletsel Groningen/Drenthe

Adres: Koeriesterweg 26a, Groningen

Telefoonnummer: 050 527 98 41

E-mail: hersenletselteam@noorderbrug.nl

Internet: www.hersenletselnoordnederland.nl





Scholingsdagen Bestuur + Vrijwilligers 2012

Het Landelijk Bestuur heeft, door bezuinigingen van de Rijks-Overheid, geen geld meer beschikbaar voor de jaarlijkse scholing van onze vrijwilligers. Vorig jaar ontvingen we hiervoor een donatie van de Stichting Beatrixoord Noord-Nederland. Omdat we deze scholing buitengewoon belangrijk vinden, zijn we wederom op zoek gegaan naar een sponsor. Dankzij een donatie van GasTerra, kunnen de scholingsdagen ook in 2012 weer plaats vinden en wel op 19 en 20 september 2012. GasTerra is een onderneming die werkzaam is op de Europese energiemarkt en levert een belangrijke bijdrage aan de Nederlandse gasvoorziening. Zij hebben € 2000 gedoneerd voor de scholing in 2012, waarmee zij hun maatschappelijke betrokkenheid tonen.

Het bestuur is GasTerra daarvoor bijzonder dankbaar.

Wim Stadman

U kunt meer met Welzorg



**Een gebruikte scootmobiel;
betrouwbaar en voordelig !**

Welzorg Huisselectie

De scootmobielen uit de Welzorg Huisselectie bieden u een eersteklas alternatief voor nieuw. Ze zijn uitvoerig getest en zeer aantrekkelijk geprijsd.

Welzorg biedt verschillende gebruikte scootmobielen aan met 6 maanden volledige garantie. Informeer bij uw Welzorg filiaal.



Boslaan 80, 7823 TS Emmen, telefoon (0591) 624040

Vergoeding lidmaatschap Nederlandse CVA-vereniging "Samen Verder" door de Zorgverzekeraar.

Hierbij wijzen wij u op de mogelijkheid om de contributie van uw lidmaatschap vergoed te krijgen van uw zorgverzekeraar. Veel zorgverzekeraars vergoeden de contributie, mits de vereniging is aangesloten bij de Chronisch Zieken en Gehandicaptenraad (CG-Raad) en dat zijn wij. Menzis, als grootste zorgverzekeraar in het Noorden, vergoedt dit in het aanvullend pakket vanaf AV2.

Geen vergoedingsregeling hebben de volgende verzekeraars:

Bron: NCPF (Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie) en CG-Raad (Chronisch Zieken en Gehandicapten Raad)

Aevitae	Anderzorg	Azivo
AZVZ	CZ Direct	De Goudse
DSW Zorgverzekeraar	DVZ Achmea	Energiek
FBTO	Interpolis ZorgActief	IZA Cura
IZA Zorgverzekeraar	IZZ Zorgverzekeraar	OZF Achmea
PNO Ziektekosten	SIZ	Trias
VGZ	Zilveren Kruis Achmea	Zorgverzekeraar UMC

Oproep voor echtparen om zich beiden aan te melden als lid.

Als vereniging zijn wij natuurlijk zeer gebaat bij een dubbel lidmaatschap en bovendien betalen leden € 10 minder voor de bootreis en de kerstbijeenkomst.

Op de binnenzijde van de laatste bladzijde vindt u een aanmeldingsformulier. U kunt natuurlijk ook even bellen.

Wim Stadman

Nieuw op te starten jongerengroep Assen (regio Drenthe)

Begin 2012 zal er, naast de jongerengroep in Stadskanaal, gestart worden met een jongerengroep in Drenthe. De doelstelling voor deze groep is dan ook hetzelfde als die van Stadskanaal:

Herkenning en erkenning vinden bij andere lotgenoten.

Er zijn voor deze groep een drietal vrijwilligers die de groep gaan begeleiden. Ada Koops, Jennette Mooibroek en Ria Smid. Omdat er al een aantal aanmeldingen voor de groep zijn zullen we proberen om de groep zo snel mogelijk op te starten.

De bedoeling is om bijeenkomsten te houden op zaterdagmiddag, eens in de twee maanden.

Voor verdere informatie:
Ada Koops
Telnr: 06 30268864
E mail: ahp.koops@home.nl

TIP: voor het starten zal de datum, tijdstip en locatie op de website bekend worden gemaakt onder nieuws en agenda.
Tevens zullen degenen die zich al hebben aangemeld als belangstellenden schriftelijk worden uitgenodigd voor de eerste bijeenkomst.

De Jongerengroep en Jongerenpartnergroep in Stadskanaal.

In de regio Groningen/Drenthe is een jongerengroep actief. Er zijn vijf lotgenoten bijeenkomsten per jaar in het Refaja ziekenhuis in Stadskanaal, altijd op een zaterdagmiddag.

Deze jongerengroep is voor personen vanaf van 18 jaar tot ongeveer 50-55 jaar.

Ongeveer zeven jaar geleden hebben Alie en Marga de jongerengroep opgestart omdat er niet voldoende aansluiting was bij de algemene groepen.

Vanaf 2011 is er ook een groep voor partners.

Deze groep wordt begeleid door Talita Baalman en Monique, afwisselend met Toby.

De jongerengroep wordt begeleid door Margriet Tolsma, neurologieverpleegkundige, Marga Schoenmaker en David Lohuis. Ook is er in 2012 een medewerker van MEE om ons te steunen. Haar naam is Jolanda Rozema.

Doel van de jongerengroep:

Erkenning en herkenning bij elkaar vinden door met elkaar te praten, elkaar te steunen, tips geven en krijgen. Binnen deze leeftijdscategorie loop je tegen behoorlijke problemen aan.

Er kunnen zich problemen voordoen binnen het gezin, in je relatie maar ook met de eventuele kinderen. Voor kinderen kan het een hele schok zijn als vader of moeder ineens last heeft van lichamelijke beperkingen. Vaak nog moeilijker is het voor ze als er cognitieve problemen zijn.

Kinderen hebben soms het gevoel dat de ouder is veranderd. Het contact met lotgenoten kan dan heel belangrijk zijn. Het kan een steun zijn om met andere mensen te praten die weten wat u hebt meegemaakt en nog mee gaat maken. Aan lotgenoten hoeft u niets uit te leggen, zij hebben aan een half woord genoeg. Lotgenoten kunnen ook helpen door ervaringen en tips te delen. We hebben ook contacten met orga-

nisaties die voor onze leden van belang kunnen zijn. Denk aan stichting MEE, thuiszorgorganisaties, de Noorderbrug, steunpunt mantelzorg e.a. Een aantal keren per jaar komen consulenten van deze organisaties iets op de groep vertellen.

Wat de onderwerpen op de groep zijn of wie we uitnodigen voor een praatje ligt helemaal aan de groep. We vragen waar op dat moment belangstelling voor is. Soms hebben we zelf een onderwerp waar we dan in groepjes over praten. Dit kan gaan over re-integratie van werk, vrijwilligerswerk, vervoersproblemen e.a. Op de groep zijn regelmatig een aantal "nieuwe" leden. Ook zijn er in de groep een aantal mensen die langer geleden een CVA hebben gehad. Zij hebben al een aantal ervaringen achter de rug.

Partnergroep jongeren:

De partnergroep is voor partners en/ of mantelzorgers.

Deze groep draait tegelijkertijd en op dezelfde locatie als de jongerengroep.

Het doel van de partnergroep is dezelfde als het doel van de jongerengroep. Het uitwisselen van ervaringen. Hierdoor kan er een stukje bewustwording ontstaan waardoor er inzicht ontstaat in de veranderende situatie. Tijdens deze gesprekken sta je als partner centraal. Welke keuze maak je en waarom, waar loop je tegen aan en wat doe je daarmee. Dit kunnen vragen zijn die je bezig houden. Onderwerpen die van belang kunnen zijn: nieuwe rolverdeling binnen de relatie of het gezin, omgaan met emoties van jezelf en je soms veranderde partner, het krijgen van erkenning en herkenning als partner etc.

Naast de lotgenotenbijeenkomsten organiseren we ook één keer per jaar een barbecue of een ander uitje. Binnen de groep zijn er ook contacten met elkaar. Dit kan middels het forum op de website van de vereniging. Sommigen hebben mailcontact, hyves contact of telefonisch contact en een aantal uit de groep zien elkaar regelmatig.

We willen de groep graag laagdrempelig houden. Belangstellenden kunnen altijd een kijkje komen nemen.

Jongerengroep:

Marga Schoenmaker

Telnr: 0599651401

email: margaschoenmaker@planet.nl

partnergroep:

Talitha Baalman

Telnr: 06 45618031

email: baalman@hetnet.nl

Voor algemene informatie over onze vereniging: www.cva-samenverder.nl

ACTIVITEITEN

Regionale activiteiten/bijeenkomsten:

6 april	Algemene ledenvergadering regio Groningen/Drenthe.
27 juni	Jaarlijkse Bootreis.
19 december	Kerstbijeenkomst.

Landelijke activiteiten:

15 - 17 april	Kinderweekend in Herpen.
11 - 13 april	Zelfmanagementdagen in Putten.
8 mei	Europese dag v.d. Beroerte in heel Nederland.
15 - 17 juni	Jongerenweekend in Putten.
20 - 22 juni	Zelfmanagementdagen in Putten.
10 - 12 oktober	Zelfmanagementdagen in Putten.
16 - 18 november	Jongerenweekend in Putten.
24 november	Algemene vergadering in de Bilt.

WORDT LID OF DONATEUR VAN ONZE CVA VERENIGING

U kunt al vanaf € 15 per jaar ons steunen als donateur en ontvangt u de Flits. Wilt u tevens het CVA-magazine viermaal per jaar in uw brievenbus dan bedraagt het donateurschap € 30 per jaar. Door meer donateurs te werven kunnen wij voor onze doelgroep (nog) meer betekenen. Een gift is uiteraard ook van harte welkom.

Wij hebben de contributie voor onze leden laag gehouden (€25 p.p.) om geen drempel op te werpen, zodat iedereen die dat wil lid kan worden en van onze diensten gebruik kan maken.

- Wij organiseren maandelijks lotgenoten groepen op diverse plaatsen in Groningen/Drenthe.
- Eén keer per jaar organiseren wij een gezellige dag uit voor de leden.
- In december is er een gezamenlijke Kerst bijeenkomst.
- Eén keer per jaar is organiseren wij een gezinsdag voor mensen met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) getroffen hun partners, kinderen en familie.
- Eén keer per jaar organiseren wij i.s.m. diverse ziekenhuizen binnen Groningen/Drenthe
- Jaarlijks De Europese dag van de Beroerte (om het publiek voor te lichten) in samenwerking met de ziekenhuizen in Groningen/Drenthe.

U begrijpt dat hier een prijskaartje aanhangt, we willen u dan ook vragen heeft U familie, vrienden die de CVA vereniging een warm hart toe draagt vraag hun dan om ons te steunen door donateur te worden.

U kunt uw bedrag overmaken op:

Rekening nummer: 1332.69.876

t.n.v. de Nederlandse CVA vereniging "Samen Verder"
regio Groningen/Drenthe.

Website CVA vereniging.

Bezoek ook eens onze website, hier staan onze activiteiten op, maar ook de wetenswaardigheden: **www.cva-vereniging.nl**

Contactadressen Vrijwilligers van de regionale groepen:

Assen:	Hilly Nijenhuis Daan Jonker	0592-389293 0592-310959	hillyweggemans@planet.nl danieljonker@hetnet.nl
Assen: Jongerengroep i.o.	Ada Koops Jennette Mooibroek Ria Smid	06-30268864 0591-635301 0598-423145	ahp.koops@home.nl jennette1608@gmail.com ria.smid@planet.nl
Delfzijl:	Ietje Froma Jacob van der Linde	0596-627756 0596-591717	arendfroma@home.nl jacobvanderlinde@home.nl
Emmen:	Hennie Weerman Lenie Geraets Henk Teuben	0591-644717 0591-613212 0591-673350	hennieweerman@planet.nl w.a.geraets@zonnet.nl henkteuben@hotmail.nl
Groningen:	Wim Stadman Carla Toxoeps	050-5413316 06 40227740	w.stadman@home.nl carla.toxie1@gmail.com
Hoogeveen:	Dick Blok Rie Dekker	0528-271494 0528-372895	dickenhenniblok@wanadoo.nl janriedekker@home.nl
Meppel:	Ramona Donker-Vos	0522-257142	donkervos@hetnet.nl
Winschoten:	Hilly Böhmers Tobie Schrör-Grol	0598-630186 0598-634862	wout.bohmers@live.nl tobygrol@yahoo.co.uk
Stadskanaal: Jongerengroep	Marga Schoenmaker David Lohuis Margriet Tolsma Monique van der Linden	0599-651401 0598-380825 06-53582049 0599-353523	margaschoenmaker@planet.nl dawielohuis@gmail.com grietjetolsma@hotmail.com m.l.linden@kpnplanet.nl
Stadskanaal: Partnergroep	Talita Baalman Tobie Schrör-Grol	06-45618031 0598-634862	sunnyvale@hetnet.nl tobygrol@yahoo.co.uk

Aanmeldings- en informatieformulier

Ondergetekende wenst:

- Lid te worden
- Donateur te worden
- Kennis te maken met de activiteiten van de vereniging
- Vrijwilliger(ster) te worden

Naam :

Adres :

Postcode :

Woonplaats :

Telefoon :

Het ingevulde formulier in enveloppe zenden aan: "Samen Verder"
p/a Dhr. H. Teuben, Witrugspecht 33, 7827 RC Emmen

De Noorderbrug

Kwaliteit in persoonlijke ondersteuning

De Noorderbrug biedt ondersteuning aan mensen met een handicap zodat zij naar eigen wensen en mogelijkheden kunnen leven. Cliënten bij De Noorderbrug zijn kinderen, jongeren en volwassenen met een (ernstige) lichamelijke handicap en/of doven en slechthorenden. Zij kunnen een beroep doen op ondersteuning bij wonen, werken en vrije tijd.

De Noorderbrug is binnen de gehandicaptensector specialist op het gebied van hersenletsel (NAH). Het werkgebied van De Noorderbrug omvat Noord- en Oost-Nederland.

Voor meer informatie:

De Noorderbrug

Telefoon: (050) 597 38 00

E-mail: info@noorderbrug.nl

www.noorderbrug.nl

