



# Nieuwsbrief februari 2019

## Inhoud:

- Samenvatting winterprogramma maand februari
- Even voorstellen: Ad van de Ven
- Column Juan Gonzalez: Drama
- Dansant Bewegen
- Bijzonderheden

## Februari in een notendop

We hebben weer van veel beweging mogen genieten deze maand. Een aantal activiteiten die deze maand langs zijn gekomen, hebben wij voor u op een rijtje gezet.

Eind januari en begin februari werd er Boccia gespeeld. Boccia is een sport speciaal voor mensen met een motorische beperking. De sport is zéér uitdagend en vergt veel tactisch inzicht. Het is een indoor balsport en lijkt op Jeu de Boules (foto rechtsboven en midden, Boccia ballen).

In de week van 4 februari hebben medewerkers van het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk een Oud Hollandse Spelen-week georganiseerd. Een viertal houten

spelen werd door de bezoekers met veel enthousiasme gespeeld.

Op 12 februari hebben de bezoekers samen met vrijwilligers en medewerkers een bezoek gebracht aan het Genie Museum in Vught. Hier maakten zij kennis met de roemruchte geschiedenis van het regiment Genietroepen. De Genie is onderdeel van de Landmacht en heeft een historische expositie in het museum te Vught. Helaas was het bezoek te kort om alles te kunnen zien. We komen graag in het voorjaar nog eens terug om meer te bekijken!

De Brandweer werd bezocht op woensdag 13 februari. De beroepsbrandweerlieden lieten de bezoekers zien hoe zijzelf en het materiaal bepakt zijn tijdens het werk! (zie eerste foto)

Vrijdag 15 februari stond in het teken van nostalgie, jeugdsentiment en herinneringen. Met Terugblik op Geluk zijn de bezoekers even terug de tijd in gegaan, door de aankleding, hapjes en muziek werden de tijden van vroeger nagebootst (zie foto linksonder).

Dinsdag gingen onze bezoekers 'de boer op', en bezochten de Jacobshoeve. Hier kregen de bezoekers, vrijwilligers en medewerkers een mooi kijkje van het leven op een boerderij. Zo mochten ze de automatische melkmachines bekijken en de lucht opsnuiven. Dit maakte indruk. Tot slot speelden we knotshockey in een 'tafelvoetbal' opstelling. Zittend op stoel en bewapend met knots proberen een doelpunt te maken. Wat een enthousiasme! We bedanken alle vrijwilligers en organisaties voor dit fantastische winterprogramma.

In het bijzonder bedanken wij John (vrijwilliger) en Henk (vrijwilliger), John heeft met veel inzet de vele verschillende (sport-)materialen voor ons gerealiseerd en het leuke uitje naar de Brandweer. Henk verzorgde het uitstapje naar het Genie museum en de wandeling naar Vuur en Vlam. Bijzonder bedankt!



Even voorstellen: Ad van de Ven

**1. Wat is je naam en leeftijd?**

Mijn naam is Ad van de Ven en ik ben 69 jaar.

**2. Waar woon je momenteel?**

Momenteel woon ik op mezelf in Haaren, samen met mijn au pair Katrina. Zij doet alles voor mij in en rondom huis. Zoals koken, opruimen/poetsen, mij naar bed brengen en me aansporen om te gaan sporten.

**3. Hoe ben je bij het Sport- en zorgatelier terechtgekomen?**

Ik heb gerevalideerd op het Leijpark in Tilburg. Na mijn traject daar was ik op zoek naar iets waar ik therapie kon volgen en kon sporten. Dus samen met mijn kinderen ben ik hierbij gekomen.

**4. Heb je een opleiding gevolgd of ben je direct gaan werken?**

Ja, ik heb gestudeerd. Eerst een aantal jaar op de Mulo (meer uitgebreid lager onderwijs) en daarna ben ik naar de kappersopleiding gegaan in Den Bosch.

**5. Wat voor werkzaamheden heb je of heb je ooit gehad?**

Ik ben dus kapper geweest en heb mijn eigen zaak 'Kapsalon van de Ven' opgericht.

**6. Wat is een talent dat we van jou nog niet kennen?**

Ik kan goed toneelspelen, maar zou nog wat kunnen leren van zingen. Ik lijk een krakende kraai als ik zing. Ik vind het niet zo mooi.

**7. Wat was je favoriete eten toen je nog klein was?**

Tomatensoep vond ik heerlijk. Maar het aller-lekkerste vond ik yoghurt met speculaas. Dan at ik eerst een hap speculaas en daarna een hap yoghurt. Die combinatie is een echte aanrader!

**8. Wat vind je qua sport het leukste om te doen?**

Vroeger ben ik veel gaan wielrennen, maar dit gaat niet meer sinds mijn infarct.

Nu vind ik het heel leuk om er naar te kijken.

Wat ik nu leuk vind om te doen is wandelen en fietsen op de hometrainer.

**9. Wat vind je het leukst om in je vrije tijd te doen?**

Rondgereden worden in mijn cabrio door mijn dochter en zoon. Heerlijk als een prins erlangs te zitten en te zwaaien naar iedereen op de Lind.

**10. Wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd?**

Geduld is een schone zaak. Met geduld kun je dingen bereiken. Dit heb ik geleerd van mijn kinderen sinds ik een infarct heb gekregen.

**11. Voor wat kun je jou 's nachts wakker maken?**

Chocolade, alle soorten en maten. Ik ben er dol op.

**12. Wat is je droom/ wat staat er nog op je bucketlist?**

Ik zou nog heel graag willen reizen. Een rondreis of een cruise maken door Amerika.

---

## **Drama**

**“Hoe is het met mijnheer Gonzalez?”, vraagt de mondhygiëniste. Dat zie je toch, denk ik geërgerd. “Best”, antwoord ik achteloos maar de stand van mijn schouders zegt iets anders. Een boor, een tang en wat klemmen staren mij geniepig aan. Heb ik het goed gezien? Zag ik in het voorbijgaan een breekijzer, een hamer en een beitel?**

“Gaat u zitten en doe de mond maar open.” Als een gedwee kalf laat ik mij naar de slachtbank leiden. Verzet is totaal zinloos. Voor mij staat een sadiste, een beul, een folteraar die er plezier in scheidt mij pijn te doen. “Ontspan maar, dan gaan we even kijken”, deelt de beul mij mee. Wie zijn “we?”, vraag ik mij stilletjes af. De kloof is groot, misschien wel onoverbrugbaar groot.

Normaal gaat men zo'n twee keer per jaar naar de mondhygiënist. De tandarts, ook een beul, heeft bedacht dat in mijn geval vier keer per jaar beter zou zijn. Ik heb een aantal jaren geleden een hersenbloeding gehad waarbij de gehele rechterkant van mijn mond is verlamd. Aan die zijde is eten onmogelijk maar schadelijke bacteriën kunnen zich daar wel nestelen. Helaas is alleen poetsen en flossen niet voldoende.

De mondhygiëniste doet routineus de controle en als zij een onregelmatigheid aantreft haalt ze de tandarts erbij. Meestal moet ik dan tot mijn grote verdriet terugkomen om wat reparatiewerk te laten verrichten. Tegen die tijd staat de tandarts al klaar met een vervaarlijke spuit om mij te verdoven. Verdoven? Waar ziet hij mij voor aan? Ik, die al alles heeft meegemaakt! "Doe maar zonder verdoving", zeg ik stoer en wuif de spuit weg. De waarheid is dat ik nog banger ben voor een prik dan voor de pijn wanneer ik onverdoofd de behandeling onderga. "Gaat het nog?", vraagt de tandarts. Hoe kan ik nou "nee" zeggen met een afzuiger in de mond, een paar klemmen en een verlamde slikfunctie?

De tandarts rondt zijn klus af. De mondhygiëniste neemt haar werk weer over en doet het polijstwerk en wat nazorg. Ik bedenk dat Dr. McCoy uit Star Trek een apparaatje tegen de wang houdt mocht je kiespijn hebben. Het enige dat je hoort is bzzzzzzzz, en klaar. Was het maar zo'n feest.

Nu zie ik pas dat de mondhygiëniste mooie vriendelijke ogen heeft. Tijdens het spoelen hoor ik hoe hard de radio staat. Té hard voor iemand met NAH en gevoelig is voor geluid. Door alle drama is mij dat niet eens opgevallen.

"Tot over drie maanden!", zegt de mondhygiëniste vrolijk. "Grrrrrr!", denk ik.

Juan Gonzalez (januari 2019)

## Dansant Bewegen

Op 26 februari en 5 & 12 maart van 14.30-15.30 uur organiseren we in samenwerking met Dance for Health, Switch to Move en Sport- en Zorgatelier Oisterwijk drie dansante workshops. Doe mee en ervaar de kracht en het plezier van bewegen op muziek! Wekelijks samen bewegen op muziek versterkt balans, coördinatie, houding, flexibiliteit en kracht. Maar het verbetert ook de fysieke en mentale gezondheid. Op dinsdag 26 februari en op 5 & 12 maart

### Doe mee

Iedereen mag meedoen. Ook mensen met een beperking. Ervaar wat dansen voor jou kan betekenen. Ontdek de kracht van dansen en het plezier van bewegen op muziek. Meld je aan bij Jelle van den Elzen via 06-42059520 of [jellevandanelzen@wyzorg.nl](mailto:jellevandanelzen@wyzorg.nl).



**NATUURLIJK  
GEZOND**  
Heel Oisterwijk in Beweging

**DANSANT  
BEWEGEN**  
KOM EN DOE MEE!

OP **DINSDAG 26 FEB.** EN OP **5 & 12 MRT.**  
VAN **14.30-15.30** ORGANISEREN WE  
DANSANTE WORKSHOPS BIJ SPORT- EN  
ZORGATELIER OISTERWIJK. DOE GRATIS MEE  
EN ERVAAR DE KRACHT EN HET PLEZIER VAN  
BEWEGEN OP MUZIEK!

Meld je aan via [www.natuurlijkgezondoisterwijk.nl/activiteiten](http://www.natuurlijkgezondoisterwijk.nl/activiteiten)  
Voor meer info: Jelle van den Elzen via 06-42059520 of [jelle@natuurlijkgezondoisterwijk.nl](mailto:jelle@natuurlijkgezondoisterwijk.nl).

dance  
for  
health

SWITCH  
MOVE

STEUNPUNT  
AANGEPAST  
SPORTEN

STEUNPUNT  
AANGEPAST  
SPORTEN

## **Bijzonderheden**

### **Het fietsseizoen is weer geopend!**

In de laatste week van februari zijn we weer begonnen met fietsen! De fietsen zijn weer uit de winterreparaties, het weertje was om te genieten en natuurlijk was het gezelschap erg gezellig!

### **Gratis sporten voor vrijwilligers**

Enkele weken geleden hebben de vrijwilligers een voucher ontvangen waarmee ze gratis kunnen sporten in de maanden januari, februari en maart. De voucher is te gebruiken op:

Maandag: Circuittraining 9.15 – 10.00 uur

Maandag: Fitness 16.00 – 17.00 uur

Woensdag: Nordic walking 15.00 – 16.00 uur

Woensdag: Fitness 17.00 – 18.00 uur

Sport- en Zorgatelier Oisterwijk vindt het belangrijk dat vrijwilligers ook tijdens de wintermaanden de kans krijgen om bij ons actief en sportief bezig te zijn!

Heb je zin om deel te nemen, stuur dan een mailtje naar [jellevandanelzen@wyzorg.nl](mailto:jellevandanelzen@wyzorg.nl)

### **Praktijkonderzoek Laura de Bie**

In opdracht van Fontys Sporthogeschool Eindhoven en Sport- en Zorgatelier Oisterwijk is Laura de Bie (stagiaire) bezig met een praktijkonderzoek. Om haar te helpen bij haar onderzoek heeft ze U nodig. Als het goed is hebt u een informatiebrief over het onderzoek gekregen. Zou u zo snel mogelijk willen laten weten of u wel of niet deelneemt aan het onderzoek? Hartelijk bedankt!

Hebt u geen brief ontvangen en wilt u dit graag? Stuur dan een mailtje naar [laura.debie@student.fontys.nl](mailto:laura.debie@student.fontys.nl)