

# Nieuwsbrief januari 2019

## Inhoud:

- Samenvatting winterprogramma maand januari
- Column Juan Gonzalez: Hoge prijs
- Even voorstellen: Maartje Broenink
- Winterprogramma: maand februari
- Bijzonderheden

## Januari in een notendop

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

Eind december werd er een les Tai Chi georganiseerd door Corry, de vrouw van bezoeker Jan. Hierbij hebben de bezoekers verschillende oefeningen op een stoel en staand uitgevoerd. Afsluitend werd er bewogen op muziek.

Op vrijdag 11 januari zijn bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk naar het pannenkoekenhuis de Ontdekking geweest. Erg gezellig en genieten van al dat lekkers natuurlijk (foto rechtsonder).

Op vrijdagmiddag 4 januari en maandagmiddag 14 januari hebben de bezoekers een zintuigenspel gedaan. Hierbij moesten ze verschillende opdrachten voltooien die de zintuigen prikkelden. Denk aan proeven, ruiken, voelen en horen, ook werd het zicht getoetst. Er werd een afbeelding getoond op een scherm waarin meerdere afbeeldingen verscholen zaten. Hierbij aan de bezoeker om te achterhalen welke afbeeldingen het waren. Het proeven ging de meeste bezoekers goed af, hoewel de rettich (grote broer van de radijs) erg lastig was voor de meesten!

Onder begeleiding van Marie-José Innemee werd gedurende twee dagen een workshop georganiseerd, genaamd Pebble Stone beschilderen. Hierbij hebben de bezoekers mooie creaties gemaakt op stenen (zie foto linksonder).

Eind januari stond in het teken van de trampoline clinic's JumpXL. Wat gaaf om te zien hoe mensen vooruit zijn gegaan afgelopen tijd en grenzen werden wederom verlegd! (zie foto).



Even voorstellen: Maartje Broenink

**1. Wat is je naam?**

Mijn naam is Maartje Broenink en woon in Haaren.

**2. Wat voor studie doe je?**

Ik studeer fysiotherapie in Breda en zit in mijn laatste jaar van de opleiding.



**3. Hoe ben je bij het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk terecht gekomen?**

Ik doe mijn afstudeeronderzoek bij het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk. Hierbij ga ik onderzoeken of de Fitlight trainer een geschikt systeem is om de loopsnelheid te trainen.

**4. Wat is de doelgroep die je wilt onderzoeken?**

De doelgroep zijn mensen na een beroerte. Een aantal mensen gaan het lopen oefenen met de Fitlight Trainer. U kunt hiervoor benaderd worden.

**5. Wanneer kunnen we jou tegenkomen?**

De komende 10 weken kunt u mij tegenkomen bij het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk. Ik kijk er naar uit om u te ontmoeten!

Voor vragen kunt u terecht bij uw fysiotherapeut of u stuurt een mailtje naar [ma.broenink@student.avans.nl](mailto:ma.broenink@student.avans.nl)

## Hoge prijs

**In de ene hand een rotje, in de andere hand een aansteek lont. Een jaar of 15 moet ik geweest zijn toen ik op oudjaarsdag met een paar vrienden de wijk 'onveilig' maakte.**

Als mijn vader had geweten dat ik rotjes in hondendrollen stak en deze liet exploderen, had hij mij een draai om de oren gegeven die mij nog lang zou heugen. Als hij had geweten dat het een keer is voorgekomen dat de politie achter ons aanzat dan was de straf niet te overzien geweest. Die spanning vergeet ik nooit meer. Iets doen wat eigenlijk niet mocht is als 15 jarige puber het mooiste dat er is. Kwajongensstreken. Gelukkig wist mijn vader het niet, al sluit ik niet uit dat hij het wel wist maar zich van de domme hield.

Ik begrijp als geen ander dat vuurwerk afsteken spannend is en een bepaalde traditie vertegenwoordigt. "Het hoort er bij," net als oliebollen, vreugdevuren en champagne. Inmiddels is het hoofdhaar wat dunner en ben ik wat gr(w)ijzer geworden. Vuurwerk is ook gevaarlijk. De oorverdovende knallen hoeven voor mij niet zo en aan één gillende keukenmeid heb ik meer dan voldoende.

Ik verbaas mij al een paar jaar over het feit dat er hulpverleners zijn die tijdens de jaarwisseling hun werk niet naar behoren kunnen doen. Het was in mijn 15 jarige puberbrein gewoonweg niet opgekomen om brandweer, politie of ambulancepersoneel te belagen met vuurwerk. Laat staan dat een vreugdevuur ontaardde in een inferno, of erger, een vonkenregen zoals in Scheveningen is gebeurd.

Balans? Twee doden, vele gewonden, branden, geweld en een schadepost van 20 miljoen euro. Dat is een 2 met 7 nullen! Alles bij elkaar vind ik dat best een hoge prijs. Dan heb ik het nog niet eens over de mens met bijv. COPD (inademen fijnstof), NAH (overprikkeling) of PTSS (knallen en flitsen). Ook komen dieren en het milieu er bekaaid vanaf. Als er weer een 1000 klapper afgaat begin ik mij, net als Fikkie, wat achter de oren te krabben.

Ben ik dan tegen het afsteken van vuurwerk? Ik ben niet "tegen." Ik ben wel voor verantwoordelijkheid. Die draag je als samenleving met elkaar en eventueel aangevuld met maatregelen of wetgeving. De samenleving is ook jij en ik. Ik heb wel het idee dat er momenteel een paradigma wisseling plaatsvindt. Het valt mij op dat meer mensen zich uitspreken voor een totaalverbod op vuurwerk, vuurwerkvrije zones voorstellen of overgaan tot plaatsing van knaldetectoren. Ikzelf zie dit proces een beetje als toen het

rookverbod werd ingesteld of dat de autogordel verplicht werd. Eerst was er wat gemopper, toen een soort berusting en nu zal niemand meer een sigaret opsteken in een restaurant of wegrijden zonder een gordel te dragen.

Een vuurwerkshow, afgestoken door profs, lijkt mij een mooi alternatief. "Polderen," heet dat in goed Nederlands.

Over 10 jaar vragen we ons af wat ons in 2018/2019 bezielde.

Juan Gonzalez (januari 2019)

## **Noteer in je agenda voor: februari**

### **Genie Museum - dinsdag 12 februari**

Rondleiding door het Genie Museum. In het museum wordt aan de hand van verschillende thema's op een eigentijdse manier een beeld gegeven van de Genie in verleden en heden. Denk aan oude uniformen, foto's van vredesmissies, schaalmodellen en werktuigen. Er wordt speciaal voor bezoekers van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk een rondleiding verzorgd.

Tijd: 13:45-15:30 uur

Kosten: entree is €4,50 p.p. (incl. koffie en thee).

\*Houd ook rekening met extra taxi kosten.

\*Breng je eigen rolstoel of rollator mee.

### **Brandweer Tilburg - woensdag 13 februari**

Altijd als eens willen weten hoe het er bij de Brandweer aan toe gaat? Dit is je kans! Een uur lang staat Brandweer Tilburg ons te woord en geeft tekst en uitleg.

Tijd: 10:30-12:30 uur

Kosten: Indien je een eigen taxirit nodig hebt, is dit voor eigen rekening.

### **Terugblik op Geluk - vrijdag 15 februari**

Nostalgie, jeugdsentiment, herinneringen. Je krijgt als vanzelf een glimlach op je gezicht en een blij gevoel van binnen wanneer je terugdenkt aan bepaald speelgoed van vroeger, een oude televisieserie waarvan je de tune nog zo kunt meezingen, of die oude spulletjes die je nog herkent uit je ouderlijk huis. Terugblik op geluk brengt dat nostalgische gevoel terug!

Tijd: 14:30-16:00 uur

Kosten: géén extra kosten.

### **Bezoek Jacobushoeve - dinsdag 19 februari**

De familie van Abeelen heeft de boerderij in 1992 aangekocht en heeft deze begin 21ste eeuw volledig gerestaureerd. Hun droom: "een uitspanning voor jong en oud", is met de Jacobushoeve gerealiseerd. Bezoekers gaan heerlijk koffie drinken en als je het leuk vindt een rondje maken door de koeienstal met uitleg over de werkzaamheden en het proces van melken.

Tijd: 13:45-15:30 uur

Kosten: consumpties zijn voor eigen rekening en eventueel extra taxi kosten; parelcab (€3,00 p.p. retour)

## **Bijzonderheden**

### **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)

### **Eigen bijdrage Wmo 2019**

Vanaf 2019 verandert de eigen bijdrage voor hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Als u een maatwerkvoorziening krijgt, moet u hiervoor een eigen bijdrage in de kosten of een eigen deel betalen. De hoogte van deze eigen bijdrage of het eigen deel is afhankelijk van uw inkomen of als u samenwoont van uw verzamelinkomen. U berekent de hoogte van uw eigen bijdrage zelf via [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl).

### **Café Brein in Tilburg op donderdag 31 januari 2019**

Café Brein is een trefpunt voor zowel naastbetrokkenen van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) als voor mensen met een NAH, hulpverleners en andere geïnteresseerden. Bij mensen met NAH is sprake van een hersenbeschadiging ten gevolge van bijvoorbeeld een hersenbloeding, herseninfarct, hersenkneuzing ongeval of, hersentumor e.d..

Café Brein wordt vormgegeven door: MEE regio Tilburg, Thebe en GGZBrebung.

Iedere café avond staat er een onderwerp centraal en is er ruimte voor vragen en discussie. Dit alles in een gezellige en ontspannen sfeer.

**Thema: Yoga voor mensen met hersenletsel**

**Gastprekers: yogadocenten Wendy Pijnenburg en Freek Verreijen**

### **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. Voor haar onderzoek is ze op zoek naar bezoekers met een NAH en mantelzorgers om een korte vragenlijst in te vullen. Hier gaat u binnenkort meer van horen.