

Sport- en Zorgatelier Oisterwijk
Maatwerk begeleiding, Fysiotherapie en WY-Bewegen!

Nieuwsbrief

Editie: Mei 2017

Op naar de TOP!

En niet zo maar een... de top van de Ventoux, de kale berg.

Wat vooraf ging: "Fietsen met NAH, voor NAH". Frank Janssen kwam met het idee om de Mont Ventoux te gaan beklimmen met een driewiel-lijgfiets, zie de [flyer](#) voor zijn verhaal. Frank van Casteren en Toon Ibes (beiden vrijwilliger bij Sport- en Zorgatelier Oisterwijk en zelf NAH-er) sloten zich bij hem aan. Frank van Casteren met zijn geliefde driewielfiets en Toon Ibes gaat al lopend de uitdaging aan. Beide mannen hebben zich de afgelopen maanden flink in het zweet gewerkt om fysiek en mentaal fit te raken.

Veel geheimzinnigheid en vragen de afgelopen week. We hebben Willy en Yvonne een paar dagen gemist, maar waren ze nu naar Nice of toch niet?

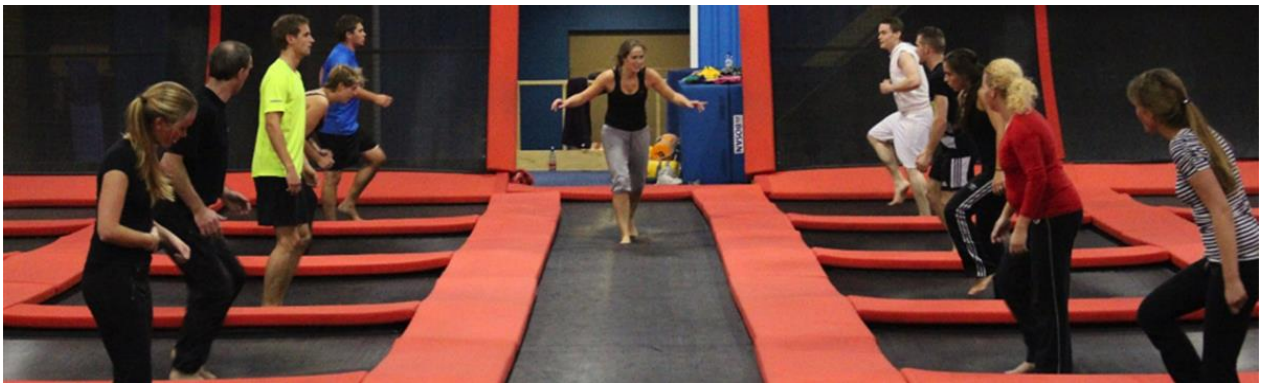
Verrassend, leuk en erg gewaardeerd maar vooral een overweldigende prestatie van deze toppers! "Dinsdag avond zijn we naar Nice gevlogen en vandaar met een huurauto naar Sault, een dorpje aan de voet van de Mont Ventoux", aldus Willy. "Het was erg spannend, bijna niemand wist ervan en zeker Frank en Toon niet, het moest een verrassing blijven, we voelden ons net twee spionnen", aldus Yvonne. Yvonne en Willy zijn afgelopen week afgereisd naar de Mont Ventoux om alle deelnemers en in het bijzonder Frank en Toon naar de top van de Mont Ventoux te schreeuwen. "Het was voor allebei een ontzettende uitdaging, maar wat geweldig dat jullie dit hebben behaald, een topprestatie, proficiat!"



Bouncen bij Jump XL Oisterwijk

Op zoek naar een spannende sportieve uitdaging? Wilt u uw grenzen verkennen op het gebied van balans en evenwicht onder deskundige begeleiding? Dan is deze kennismaking op de trampoline bij Jump XL de ideale gelegenheid!

Woensdag 14 juni organiseren Sport- en Zorgatelier Oisterwijk en Jump XL een gratis instuif voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) of andere beperking.



Voor wie: Alle geïnteresseerden van 16 tot 86 jaar
Wanneer: Woensdag 14 juni 2017 om 10:45 tot 11.45 uur
Waar: Sportlaan 6, 5062 JK, Oisterwijk

Deelname is gratis. Deze activiteit wordt mede mogelijk gemaakt met ondersteuning van de gemeente Oisterwijk.

Interesse, of wilt u deelnemen? via 06-15406437 of p.kipping@student.fontys.nl.

Meer informatie vindt u op www.wybewegen.nl

Rust

Bij binnenkomst valt meteen de ruimte, het licht en de rust op. Alleen de kapstok doet herinneren dat hier ooit (50 jaar) een kerk zat. Na een grondige verbouwing heeft Sport- en Zorgatelier Oisterwijk zijn intrede in de voormalige Levenskerk genomen.

Je kent dat gevoel wel. Bij het aansteken van een kaarsje in een kapelletje ga je nog wat zitten mijmeren over je zorgen. Het gevoel van rust houdt je nog even in de banken alvorens weer terug te keren naar de dagelijkse beslommeringen.

Dat gevoel had ik bij de rondleiding. Een gebouw kan je wel degelijk een bepaald gevoel geven. De fraaie ontvangstruimten (2), keuken, kantoren, en natuurlijk de sportruimte. Daarnaast de toiletten en fysio- en de therapieruimten. Fris en ruim. Hier ga ik mij wel thuis voelen.

De buurt is rustig en groen niet ver van het centrum. Daarnaast ben je met de (duo-)fiets zo in de bossen of de Kampina. Wat ik persoonlijk nog mis is een terras waar alle bezoekers, als zij willen, kunnen zitten. Avé!

Warme groet, Juan Gonzalez (mei 2017)



Een goed leven met NAH

Veel bezoekers van het Sport- en Zorgatelier Oisterwijk weten al dat ik bezig ben met het schrijven van een boek over NAH. Middels deze aankondiging, wil ik jullie daar nu alvast graag wat meer over vertellen. De bedoeling is dat ik het manuscript klaar heb voor het einde van dit jaar. Als er mensen zijn die na het lezen van deze informatie over het boek nog vragen hebben of graag iets willen delen met lotgenoten in het boek dan mag je me altijd mailen of je vragen stellen. Ik zoek ook scriptlezers dus als je dat leuk vindt om te doen dan mag je me mailen; ib68@live.nl

Het boek bestaat uit drie delen. Onderstaand vindt u de leeswijzer.

Deel 1: lotgenoten vertellen

In het eerste hoofdstuk vertellen 5 lotgenoten hun verhaal en delen hun ervaringen, tips en gedichten en korte stukjes.

Deel 2: Restverschijnselen

Hierin wordt de theorie beschreven over hoe ons brein werkt en worden onderstaande restverschijnselen beschreven:

- het gedrag en de emotieregulatie,
- de prikkelverwerking,
- vermoeidheid,
- het geheugen,
- karakterveranderingen,
- de communicatie,
- de zintuigen,
- de ledematen.

Deel 3: NAH alles op een rijtje

Het eerste hoofdstuk gaat over de mogelijkheden, daarin komen de volgende onderwerpen aan bod:

- de zorg in Nederland,
- werk en hobby's,
- bewegen,
- hulpmiddelen.

Het tweede hoofdstuk is een werkboek waarmee je jouw restverschijnselen op een rijtje kunt zetten en kunt gaan onderzoeken wat jouw mogelijkheden zijn. Het zal inzicht geven voor jezelf en je naasten. Inzicht leidt tot begrip en begrip maakt het leven makkelijker en leuker. Daardoor wordt het makkelijker om je NAH te accepteren.

Vanuit deze positieve insteek heb ik mijn boek geschreven:

Als je kunt accepteren wat je overkomen is en blij kunt zijn dat je nog leeft en kunt waarderen wat je wél kunt, dan kun je het leven weer oppakken en het een nieuwe invulling geven waaruit je weer voldoening haalt. Dat is het allerbelangrijkste.

Ik heb er 5 jaar over gedaan voordat ik zover was. Na een hersenoperatie, CVA, relatiebreuk, depressie en inmiddels 100% afgekeurd. Een emotionele achtbaan maar nu ben ik blij en trots dat ik iedere uitdaging ben aangegaan en weer tevreden kan zijn met mijn leven. Natuurlijk vergeet ik mijn oude leven niet, ik ben blij dat ik 40 jaar gezond geweest ben, dat ik moeder heb mogen worden en dat ik het werk heb mogen doen wat ik gedaan heb (lerares in het basisonderwijs). Ondanks dat ik nog jong ben, kan ik terug kijken op een goed leven en de herinneringen koesteren in plaats van er verdrietig om te zijn. Ik gun het iedereen er zo tegenaan te kijken want als je zover bent dan wordt het leven weer makkelijker. Ik weet ook uit ervaring dat het niet vanzelf gaat. Je moet echt opnieuw leren om positief in het leven te staan en dat is moeilijk als je door je ziekte eraan gewend raakt om vanuit je beperkingen te denken. Ik blijf schrijven en hoop daarmee anderen te inspireren.

Irma (mei, 2017)



Moergestel fietsdorp

Vrijdag 26 mei fietsten bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk in het teken van Moergestel fietsdorp een mooie fietstocht met Stichting Rick. Bepakt en bezakt met lunchpakketjes en vooral veel water trotseerde de groep van 25 deelnemers de zomerse hitte. De fietsroute leidde de (aangepaste) fietsers via de leugenbakjes nabij natuurgebied de Kampina en boerderijterras Jacobshof in Lennisheuvel weer terug naar eindbestemming Den Boogaard in Moergestel.

Sport- en Zorgatelier Oisterwijk maakt wekelijks gebruik van de duo-, rolstoelfietsen en tandem van Stichting Rick. Als blijk van waardering en vooral omdat het 'op de weg te houden van het wagenpark' gewoon ontzettend veel geld kost, mocht Jelle van den Elzen (medewerker) een cheque ter waarde van €1000,- overhandigen namens Sport- en Zorgatelier Oisterwijk aan Wil Huijbregts (voorzitter van Stichting Rick).



Bijzonderheden

Verhuisbericht: Per 1 mei zijn WY verhuisd naar onze nieuwe locatie aan de Le Sage ten Broekstraat 2, te Oisterwijk. We hopen dat u de nieuwe locatie met net zo veel plezier bezoekt als voorheen.

Oisterwijkse beurs 'Wijs de toekomst in' geslaagd.

Op 11 mei werd door verschillende (zorg) organisaties een beurs georganiseerd in de Oisterwijkse Catharinenberg. Bezoekers waren tevreden over informatie en aanbod. Zo kon men zich laten testen door de fysiotherapeut, werd er voorlichting over medicijnen gegeven en liet team WY-bewegen! zien wat zij kunnen betekenen op het gebied van bewegen voor de ouderen in Oisterwijk. Huurdersvereniging Oisterwijk gaf uitleg aan huurders over huurwoningen en hoe energie te besparen.

In de vorige edities van de nieuwsbrief hebt u kunnen lezen over de golf avonturen van onze aangepaste sporters. De evaluatie heeft inmiddels plaatsgevonden, in de maand juli krijgt dit project een vervolg. We gaan tijdens de lessen meer aandacht schenken aan persoonlijke doelstellingen. Dit fantastische project kan niet bestaan zonder de inzet van vrijwilligers, waarvoor dank. Ook bedanken we Golfcentrum Dongen voor de gastvrijheid.

Op 2 september staat de Tilburg Ten Miles Wandeltocht op de agenda. Wil je (net als vorig jaar) graag met ons meelopen of wens je graag meer informatie? Neem contact op via jellevandeneelzen@wyzorg.nl

Sportdag voor alle Oisterwijkers op 13 september. In het kader van de Nationale Sportweek vindt op woensdag 13 september een sportdag voor jong en oud plaats. We laten zien hoe leuk en gezond sport en bewegen is. De dag duurt van 9.00 tot 21.00 uur. Kinderen, jongeren, ouderen en mensen met een beperking kunnen die dag meedoen aan sport- en beweegactiviteiten. Op 29 juni is ons promotieteam op De Lind.

In 2017 zijn de partneravonden gepland op: 14 juni, 13 september en 15 november. Voor informatie: Elly Snels, 06 – 466 137 90.

Bekijk en like onze facebookpagina www.facebook.com/WYzorg

Belangrijke data:

WY zijn in 2016 het hele jaar geopend, behalve op de feestdagen.

Le Sage ten Broekstraat 2
5062 CT Oisterwijk
info@wyzorg.nl

06-20664189 (Willy)
06-51328803 (Yvonne)
06-42059520 (Jelle)