



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

Nieuwsbrief

Editie: november 2017

Ta-tu-ta-tu vrijwilligersavond

Daar was hij dan, even uitgesteld wegens de drukte rondom de opening: de jaarlijkse vrijwilligersavond. Het was weer ouderwets gezellig. Met een heerlijk buffet en een lekker drankje en afsluitend een interactieve presentatie, inclusief een heuse brandoefening door de Oisterwijkse brandweer. Oftewel alle ingredienten waren aanwezig om er een leuke avond van te maken.



Onze BHV-er werd direct getest en is met vlag en wimpel geslaagd. Inmiddels zijn ook Yvonne en Willy toegevoegd aan het BHV-team.

WY kijken terug op een geslaagde avond!



Vrijwilligers zijn voor Sport- en Zorgatelier Oisterwijk onbetaalbaar! Als dank voor jullie inzet deze waardevolle avond. Máár... we hebben nog een verrassing voor jullie!

We bieden iedereen die dit jaar als vrijwilliger actief is geweest, in de winterperiode wanneer o.a. de fietsactiviteit stilligt, de mogelijkheid om onder begeleiding aan je conditie te werken. Uiteraard is dit voor jullie geheel gratis. Je kunt kiezen uit fitness, sportmix of circuittraining. Geef je op via: jellevandanelzen@wyzorg.nl

Acceptatie

'Accepteer maar dat je NAH hebt' of 'leer er maar mee omgaan'. Tijdens de revalidatie zeiden de peuten dit meerdere malen tegen mij. 'Maar hoe dan?', zei ik bijna wanhopig. Meestal bleef het dan ijszig stil.

Vooropgesteld dat ik geen idee heb of ik mijn hersenletsel 'geaccepteerd' heb, dat ik 'het' een plekje heb kunnen geven of dat ik kan 'dealen' met alle beperkingen die NAH met zich meebrengt. Wel heb ik het idee dat 'accepteren' een persoonlijk proces is. In die zin kan ik alleen maar iets zeggen over mijn eigen proces.

Laat ik beginnen wat accepteren voor mij *niet* is. Het is niet de handdoek in de ring gooien, het is niet de pijp aan Maarten geven en het is bovenal niet opgeven. Maar wat is het dan wel? Zo bekeken lijkt het of je iets moet doen. In actie komen. Handelen. Voordat je het weet zet je jezelf (onbewust) weer onder druk en gaat de zweep erover. Lijden zal je!

'Voordat je het weet zet je jezelf (onbewust) weer onder druk en gaat de zweep erover'.

Voor mij betekent accepteren vooral *ontspannen* in het moment waarop een emotie gevoeld wordt. Voel ik boosheid, verdriet of angst dan realiseer ik mij dat deze emotie van mij is. Daarmee erken ik mijzelf en de emotie en ben ik mij ervan bewust dat het rouwen om iets dat ooit was, frustratie o.i.d., bij mij hoort. Meestal vinden we dat een vervelende emotie er niet mag zijn en dat we die emotie liever niet hebben. Onderdrukken, vluchten of negeren lijkt dan nog de enige optie. Maar is dat ook zo?

Een emotie is nauwelijks direct te beïnvloeden. Wel kan ik mijn gedachten over die emotie ombuigen. Dat geldt ook voor de situatie waar ik in zit. Ik kan bijvoorbeeld denken dat ik leef want ik kan nog voelen. Dat vind ik erg belangrijk en dit criterium helpt mij. Naast boosheid, verdriet of angst heb ik ook geleerd om blij te zijn. Blij dat ik er nog ben, blij dat ik thuis woon, dat ik schilder, fiets en zwem. Waar het op neerkomt is dat ik ontspan in wie ik ben, wat ik denk, kan of doe. Ik ben mijzelf mét NAH.

Op deze wijze krijgt 'accepteren' voor mij betekenis en berust ik in het feit dat NAH onderdeel is geworden van mijn leven net als regen onderdeel van het weer is.

Consultkosten neem ik voor mijn rekening.

Warme groet, Juan Gonzalez (nov. 2017)

'Walking Football in Oisterwijk'

Vrijdagochtend 24 november maakten Oisterwijkse senioren kennis met Walking Football, in de SoccerArena, Sportlaan 6. Een super leuke/gezellige activiteit! Er waren 10 deelnemers en met elkaar hebben we een klein uurtje gevoetbald. Het is voor iedereen geschikt en bedoeld voor 50-plussers. Na afloop kregen deelnemers namens de VSO (KBO Oisterwijk) een bakje koffie aangeboden. En nog belangrijker, het krijgt een wekelijks vervolg op maandagochtend van 10.00 tot 11.30 u. Hartstikke leuk!

Heb je zin om het team te versterken? Het team zoekt nog spelers. Ook al kun je niet voetballen (net als onze cameraman Joost), dan nog is het leuk, gezellig, ontspannen en: je bent in beweging! info@soccerarenaoisterwijk.nl



In het noodlot van Rick zag zijn vader het goede doel!

'Wat vind jij van Stichting Rick?' schrijft Wil Huijbregts op een leitje. Twee tellen rust en zijn zoon Rick kopt 'm grijnzend binnen: 'Slim bedacht' En goed gedaan: Wil Huijbregts zag in het noodlot dat Rick negen jaar geleden overkwam zijn goede doel.



Rick Huijbregts met zijn moeder Marion en vader Wil.

Het is negen jaar geleden dat Rick Huijbregts, uit Oisterwijk, zich op de weg van Hilvarenbeek naar Tilburg in de snelheid van zijn auto vergiste. Inhaalmanoeuvre. Wielen in de berm. Tegensturen. Boom aan de overkant. Intensive care. Een leven van achttien jaar geknakt. Drijvend op giften heeft Stichting Rick een imposant wagenpark op weten te bouwen waarvan ook door bezoekers van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk veelvuldig gebruik wordt gemaakt (bron: Brabants Dagblad).

Wind in de haren voor wie door hersenletsel zelf niet meer op de trappers kan staan. Zelfs met een beetje wind en regen stappen er mensen op de fiets om een mooie tocht te maken. 'Heerlijk, zo voel ik tenminste dat ik leef', aldus een van de fietsers.

Anderen genieten van de natuur. 'Fietsen en genieten van het voorjaar is iets wat ik op het begin heel erg heb gemist, maar nu ik weer de kans heb om te fietsen en te genieten van de natuur doe ik dat zeker'. Niet iedereen fietst alleen om van de natuur te genieten, ook de omgeving in het algemeen. 'Het is vooral de omgeving, de gebouwen en de mensen waarom ik graag fiets'. Vooral veel lovende woorden over de mogelijkheid 'weer' te fietsen en onderdeel uit te maken van de maatschappij.

Het integreren in de omgeving in plaats van voornamelijk de dag binnen of in eigen verblijfplaats door te brengen is wat de mens weer doet leven. Anderen stappen graag op de fiets om het revalidatieproces op gang te houden, zowel conditioneel als mentaal. Al met al vele voordelen voor de bezoekers van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk. Veel dank en lovende woorden aan Wil Huijbregts en buurman Mari Brok en de vrijwilligers die wekelijks klaar staan.

Voor 2017 zit het fietsseizoen er op. De fietsen gaan tijdelijk in de winterstalling, om vervolgens in maart voorzien van een nieuwe ketting en een vers setje banden weer van start te gaan. Stichting-Rick kan niet voortbestaan zonder donaties, fiets je regelmatig en heb je iets over? Denk dan eens aan Stichting Rick. U kunt uw donatie overmaken op het rekening nummer NL10 RABO 0154 0578 94 ten name van Stichting-Rick.

Stichting Rick
Fietsen met mogelijkheden

Bijzonderheden

Omroep MAX zendt 6 december om 21.25 op NPO 1 het programma "geef om je hersenen" uit. Juan Gonzalez (bezoeker van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk) neemt deel aan een onderzoek naar hersenstimulatie.

In de TV-uitzending komt dit in beeld. Hij bespreekt de vragen: Hoe voelt het om hersenstimulatie te krijgen? Wat had deze therapie voor je kunnen betekenen kort na de beroerte?

Zondag 12 november jl. vond de voorstelling Verbinding Verbroken plaats in theater Tiliander Oisterwijk. Met een NAH-Markt na afloop. Ruim 300 bezoekers (schatting) bezochten deze zondag de voorstelling en de informatiemarkt. Een groot succes! Zo sprak burgemeester Hans Janssen na afloop: "Goed dat jullie hersenletsel op deze manier op de kaart zetten in Oisterwijk, zo ontstaat meer aandacht en meer begrip voor de medemens met NAH."

De hele maand december bieden WY u de kans om gratis kennis te maken en sportkansen te ontdekken! Een ruim aanbod aan verschillende sporten passeren en u ervaart welke sport bij u past. Verschillende zaalsporten zoals tafeltennis, badminton, en zelfverdediging. Tijd: Zaterdag 11.00u. – 12.00u. Locatie: Le Sage ten Broekstraat, 2. Speciaal voor mensen met NAH of specifiek fysieke klachten. Aanmelden bij: stephanverhart@wyzorg.nl er zijn max. 8 plekken.

Kwaliteit: de uitgesproken en niet-uitgesproken wensen van 'onze klant'. Sport- en Zorgatelier Oisterwijk heeft kwaliteit hoog op de agenda staan. Daarom is Jelle (medewerker) medio november gestart met de post-HBO studie Kwaliteitsmanagement Zorg & Welzijn. Het komend jaar gaat Jelle aan de slag met het vergaren van kennis om zo de kwaliteit nog meer te verhogen en kwaliteitsbeleid te ontwikkelen.

Vrijwilligers: mocht je in de gelegenheid zijn om in plaats van met een bezoeker te fietsen, met hem of haar te gaan wandelen, een spelletje te doen of een andere activiteit te ondernemen, dan zou dat heel fijn zijn. Je ontvangt eind november het winterprogramma. Ook hiervoor zou het fijn zijn als we enkelen van jullie mogen benaderen om mee te helpen.

WY zijn in 2017 het hele jaar geopend, behalve op de feestdagen. Bekijk en like onze facebookpagina [Facebook](#)

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

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