



## Nieuwsbrief oktober 2018

### Inhoud:

- Efteling
- Een goed leven met NAH
- Column Juan Gonzalez: Hersengymnastiek
- Winterprogramma - Sneak preview
- Bijzonderheden

---

### Efteling

Bezoekers van Sport- en Zorgatelier Oisterwijk hebben op 12 oktober een fantastische avond beleefd bij de Efteling. "Wat goed georganiseerd, en wat voelden we ons welkom", aldus één van de bezoekers.

Namens Sport- en Zorgatelier Oisterwijk een groot compliment aan onze vrijwilligster Desirée en de Efteling en al haar medewerkers die dit voor ons mogelijk hebben gemaakt. WY zouden deze avond voor geen goud hebben willen missen!

Onderstaande foto geeft een mooie indruk van de onbezorgdheid, de relatieve vrijheid en het geluk op deze avond. Het is een waardevolle herinnering.



---

## **Een goed leven met NAH - Irma de Bresser**

*Op weg van óverleven naar weer een goed leven met een niet aangeboren hersenletsel.*

Dit boek is een uniek werk over de theorie, het emotionele aspect en de persoonlijke verhalen omtrent niet-aangeboren hersenletsel: nah. De drie delen waaruit het boek bestaat zijn op zichzelf te lezen maar complementeren elkaar ook. Er wordt gebruik gemaakt van laagdrempelige taal. Het is een boek om steeds bij terug te komen als er behoefte is aan specifiek meer informatie over de hersenen, handvatten en tips om te functioneren in het dagelijks leven, of om troost en bemoediging te vinden in de verhalen van lotgenoten. Met het werkboekgedeelte is er ruimte voor concrete zelfreflectie. De leidende draad in dit veelzijdige boek is de positieve insteek en toon. Want waarom zou nah het einde van een gelukkig leven moeten betekenen? Het leven kan zeker ook goed zijn voor mensen met nah.

Irma de bresser leefde een gezond en fijn leven toen eind 2009 een beroerte een breukpunt veroorzaakte in haar levensloop. Alle mooie toekomstplannen werden in één klap weg gevaagd. Nu moest ze zich richten op slechts één ding, haar herstel. Dat werd een ontdekkingsreis. Door ziekenhuis, revalidatiekliniek en door haar eigen brein. Alles opschrijven gaf haar inzicht en overzicht. Er waren tegenslagen maar ook overwinningen. Hoge bergen en diepe dalen, maar uiteindelijk kwam ze weer thuis, terug in haar leven... Het leven ging door, al was er veel veranderd. Ook dit veranderde leven bleek goed te zijn.

Wil je het boek graag bestellen, geef dit aan bij Irma of een van de medewerkers van Sport- en Zorgatelier Oosterwijk. Kijk ook eens op de website [www.eengoedlevenmetnah.nl](http://www.eengoedlevenmetnah.nl)



---

## Hersengymnastiek (column)

**De meeste mensen die ik ken en een beroerte hebben gehad, hebben op het Leijpark (Tilburg) gerevalideerd. Een plek waar een betrokken team jou vaak letterlijk op de been hielp en diezelfde mensen met jou onderzochten wat er nog mogelijk was na een beroerte.**

Het fysieke deel vond ik erg goed georganiseerd. Lopen, schrijven, praten en koken waren vaste onderdelen in het behandelprogramma. Veel was er op gericht om weer zo zelfstandig mogelijk het dagelijkse leven aan te gaan. Ik noem maar wat: de toiletgang, traplopen, douchen of aan- en uitkleden. Maar ook hoe je het 'beste' kunt vallen, je blouse dichtknoopt of je tanden poetst. Voor velen herkenbaar denk ik en vaak een enorme uitdaging voor iemand met hersenletsel.

Wat ik soms miste in de behandeling en wat ik meerdere keren heb uitgesproken, was de aandacht voor het cognitieve deel. Wellicht speelde geld en tijdgebrek een rol of het gebrek aan personeel of visie. Zelfstandig denken is toch ook deel van het dagelijks leven, zou je zeggen? Misschien werden er achter de schermen andere keuzes gemaakt of prioriteiten gesteld. Ik weet het niet. Ik wilde wel graag weer leren hoe met geld om te gaan, hoe een e-mail te versturen of een bijsluiter te lezen. Dit alles is helaas niet aan bod gekomen en ik zie alleen maar voordelen als mensen met hersenletsel daar ook iets over te zeggen hebben.

Eenmaal thuisgekomen realiseerde ik mij al snel dat de revalidatie bij lange na niet was afgelopen en dat ik mij zelf moest toeleggen op het fysieke deel, het cognitieve deel en het sociaal-emotionele deel wilde ik verder komen. Als bewegen een positieve invloed zou hebben op bepaalde functies zou 'hersengymnastiek' dat ook kunnen hebben, was mijn redenatie. Heel wat uren heb ik gelezen, geschreven, op de computer gewerkt of de vertaalmachine gebruikt. Het Engels en het Spaans was ik immers zo goed als kwijt. En weet je, zelfs nu na 4 jaar merk ik op het cognitieve vlak grote vooruitgang. Het kost nu veel minder moeite om hoofd -en bijzaken te scheiden, (dwars)verbanden te leggen of een een onderbouwde mening te verkondigen.

Natuurlijk moeten de hersenen mee willen werken. Vind je het allemaal lastig dan kan een organisatie als Hersenz je wellicht helpen. Ook grip krijgen op je emoties of gedrag horen bij dat proces. Kun je je (weer) inleven in de ander of respect opbrengen, zowel voor de ander als voor jezelf? Hoe zit het met het tonen van affectie of begrip? 'Leven' is wat mij betreft meer dan alleen maar kunnen lopen, praten of de encyclopedie uit het hoofd te kennen. Heel belangrijk allemaal en tegelijkertijd is het leven ook kwaad kunnen worden, verdriet kunnen voelen, angstig zijn of juist blij.

Al ben ik verdomde happy dat ik mijn geboortedatum weer weet.

Juan Gonzalez (oktober 2018)

---

## Sneak preview winterprogramma

Warm in de winter op bij de haard of met een heerlijke warme chocolademelk of kopje koffie. In de komende winter wanneer de driewielfietsen, duo-fietsen en rolstoelfietsen de stalling in gaan voor een onderhoudsbeurt, zitten we bij Sport- en Zorgatelier Oosterwijk niet stil!

Onze medewerkers, aangevuld met vrijwilligers en bezoekers zijn al druk doende met een leuk uitdagend programma. Hier alvast een sneak preview: Wees creatief met het maken van kerststukjes. Smul van een heerlijke warme pannenkoek in het pannenkoekenhuis, of spring eens lekker uit je vel, bij Jump XL. Ook de Oosterwijkse natuur laat zich tijdens de koude wintermaanden van haar goede kant zien met wie weet wel een laagje sneeuw. Een "ommetje Oosterwijk" met quiz van de vogelwerkgroep kan dus niet uitblijven. Test je zintuigen tijdens het zintuigenspel. En leer over brandveiligheid tijdens een interactieve lezing van de brandweer. Ook worden er vernieuwde en uitdagende sport-, spel- en beweegactiviteiten aangeboden, hierover later meer.

Het programma voor 2019 is op dit moment nog niet helemaal bekend. Het wordt weer een rijkelijk gevuld programma. Heb jij nog ideeën, dan horen we het graag.



---

## Bijzonderheden

### Collecteer mee! 50% gaat naar Stichting-Rick

In de week van 12 november is er weer de collecte voor de Nederlandse stichting voor het gehandicapte kind (NSGK). Namens Wil Huijbregts (eigenaar van Stichting-Rick) doen we een oproep om mee te collecteren.



Stichting-Rick krijgt ook dit jaar 50% van het opgehaalde geld terug voor een eigen project. Wij gaan die opbrengst gebruiken voor de aanschaf van nieuwe duo-fietsen en/of onderhoud van ons fietsenbestand. Doe je mee, neem dan contact op met Wil via [contact@stichting-rick.nl](mailto:contact@stichting-rick.nl).

Alvast bedankt voor jullie inzet.

## **Mont Ventoux wordt Grand Ballons**

Na twee succesvolle fiets- en wandeltochten naar de top van de Mont Ventoux gaat Omni Fiets Tilburg dit jaar voor een nieuwe uitdaging. We gaan naar de Vogezen, de Grand Ballons! Is deze berg makkelijker? Absoluut niet.

Het plan is om voor het hemelvaartsweekend van 2019 een fiets-tweedaagse te organiseren voor 20-30 "mensen met een verhaal" (waaronder mensen met NAH, dwarslaesie, MS). Mensen met fysieke beperkingen, maar grote mogelijkheden!! Voorwaarden om mee te doen zijn ambitie, inzet, trainingsbereidheid en vooral doorzettingsvermogen. Wil je mee als coach/ondersteuner, dat kan ook. Schroom niet en vraag informatie bij [h.pouwer@fysiosport-mb.nl](mailto:h.pouwer@fysiosport-mb.nl)

Kijk en beluister onderstaand filmpje van de afgelopen tocht <https://vimeo.com/282717877>

## **Dag van de mantelzorg**

Zorgt u al langere tijd voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis? Dan bent u mantelzorger. Dat is intensief. Neemt u wel voldoende tijd voor uzelf, om even op adem te komen? De Dag van de Mantelzorg is hier een mooie gelegenheid voor! Namens de gemeente Oisterwijk zetten wij op deze dag de mantelzorgers uit de gemeente Oisterwijk in het zonnetje.

10 november is de landelijke Dag van de Mantelzorg. In Oisterwijk wordt het een feestelijke middag met een mooi programma. Na een warm welkom is er live muziek en theater. Het gezelschap 'Theater Boven Water' laat ons de kracht zien van de verhalen en ervaringen van mantelzorgers. Er is aandacht voor de mooie kant van het zorgen voor iemand, maar ook voor de zware kant. De acteurs vertellen verhalen in spel, dans, muziek en poëzie in een geïmproviseerde theatervoorstelling. Soms met een lach, soms met een traan. We sluiten de middag af met een hapje en een drankje.

### **Waar en wanneer?**

Van 14.00 tot 17.30 uur bent u van harte welkom in 'The Inside', Heusdensebaan 48 te Oisterwijk.

### **Aanmelding**

Tot 7 november a.s. kunt u zich aanmelden. Dat kan per email bij [wilhoentjen@contourdetwern.nl](mailto:wilhoentjen@contourdetwern.nl) of telefonisch 013 528 40 80 (tijdens kantooruren) bij Wil Hoentjen of Ingrid Oosterling.

**Sport- en Zorgatelier Oisterwijk is op 25 & 26 december gesloten i.v.m. kerst, ook op 1 januari zijn we dicht.**