



Landelijke Federatie Hersenletsel Verenigingen

In het vorige nummer van 'Hartezorg' informeerden wij u over de nieuwe Landelijke Federatie Hersenletsel Verenigingen, kortweg LFHV. Wij beloofden u hierop terug te komen. Omdat de meeste verenigingen zoals de AVN, Cerebraal en CVA-vereniging

de voorstellen nog moeten bespreken binnen de landelijke vergadering én de kopij voor 'Hartezorg' medio november ingeleverd diende te zijn, kan er in dit nummer niets over gepubliceerd worden. Wellicht dat begin december meer bekend is. Dat zal dan gepubliceerd

worden via de website van de betreffende verenigingen:
www.afasie.nl
www.cerebraal.nl
www.cva-vereniging.nl

De Nederlandse CVA-vereniging en wetenschappelijk onderzoek

In Nederland wordt steeds meer onderzoek gedaan voor een CVA. Wetenschappelijk onderzoek op medisch gebied door universiteiten en medische centra maar ook door andere instellingen die onderzoek doen naar de gevolgen van een CVA, bijvoorbeeld op het gebied van behandelmethodes of therapie.

Om een beter inzicht te krijgen in een CVA en behandelmethodes te verbeteren werkt de Nederlandse CVA-vereniging mee aan deze wetenschappelijke onderzoeken en probeert dit ook te stimuleren. Daarom de oproep aan mensen mee te doen aan deze onderzoeken en zich aan te melden.

Op de website van de CVA-vereniging (www.cva-vereniging.nl) staat een overzicht van de lopende onderzoeken. Klik op de banner 'Onderzoek' aan de linkerkant op de startpagina.



Kinderweekend



Foto's: Linke Dijkstra

In het weekend van 11 oktober organiseerde de werkgroep 'Kinderen met een ouder...' van de Nederlandse CVA-vereniging het jaarlijkse kinder-

weekend. Kinderen die een ouder hebben die door een CVA is getroffen zijn een weekend lang bij elkaar. Onder begeleiding werden 'workshops',

praatgroepen maar ook gezellige activiteiten georganiseerd. Dit jaar was het Kinderweekend in het CVA hotel te Epe. Hierbij enkele foto's.

Publieksdag 'Hersenen en

Op 2 oktober werd in Utrecht door de Hersenstichting de publieksdag 'Hersenen en Geheugen' gehouden. Tijdens deze dag werden verschillende lezingen gepresenteerd over onderzoeken die gedaan worden op verschillende universiteiten en in academische ziekenhuizen. Een kleine impressie van enkele onderwerpen over onderzoeksgebieden waarover een lezing werd gegeven.

Wat is geheugen?

Geheugen voor de toekomst

door prof. dr. A. Postma

Als we het over geheugen hebben betreft het meestal zaken die kortere of langere tijd geleden hebben plaatsgevonden, een herinnering uit het verleden.

Er is ook nog een andere vorm van geheugen, het prospectief geheugen, wat een bijzondere vorm van geheugen is. Hierbij gaat het om zaken die nog niet tot het verleden behoren en nog niet gebeurd zijn. Prospectief geheugen betreft intenties om bepaalde acties uit te voeren op een moment dat nog moet komen. Een voorbeeld is: wij moeten herinneren om een boodschap door te geven aan iemand die we morgen zullen zien. Of we moeten in de gaten houden op tijd van huis te gaan om een trein of bus te halen.

Dit prospectieve geheugen is ontzettend belangrijk in ons dagelijks functioneren. Veel sociale interacties hangen er van af. Hiermee kunnen we efficiënt plannen.

Het prospectieve geheugen is dus eigenlijk een geheugen voor de toekomst.

Het prospectieve geheugen is niet makkelijk te onderzoeken. Men gebruikt gezonde proefpersonen en neuropsychologische patiënten om bevindingen van nieuw ontwikkelde geheugentaken te tonen om zo meer inzicht te krijgen in de werking van het geheugen.

Verschiedende vormen van geheugen

door dr. Y. Elgersma

Bij het woord geheugen denken we niet direct aan een zeepaardje. Toch is de Latijnse naam van dit diertje (Hippocampus) onlosmakelijk verbonden met ons alledaagse geheugen. Toen

400 jaar geleden een onderzoeker zocht naar een naam voor het gedeelte van de hersenen waar het geheugen zich zou bevinden zag hij de gelijkenis met een zeepaardje. Hij noemde dit deel van de hersenen vervolgens hippocampus. De functie van dit deel is lang geheel onbekend gebleven. Onderzoekers zijn al jaren op zoek hiernaar. Uitvoerige onderzoeken hebben aangetoond dat het grootste deel van geheugen wordt vastgelegd in de hippocampus maar dat andere vormen van het geheugen geen gebruik maken van de hippocampus. Onderzoek naar de werking van de hippocampus staat de laatste decennia centraal in onderzoek naar de werking van het geheugen en in onderzoek naar dementie. Voor dit onderzoek wordt veelal gebruik gemaakt van muizen. De bevindingen van deze studies worden vertaald naar de kliniek.

Hoe betrouwbaar is ons geheugen

door prof. dr. H.L.G.J. Merkelbach

Vooraf bij getuigen in een rechtszaak is de betrouwbaarheid van belang. Belangrijke details zoals: had de overvalder een bril op of wel of geen snor? Had hij een geweer in zijn handen?

Bij dit soort kwesties schiet het geheugen van getuigen vaak te kort. Heel wat gerechtelijke dwalingen hebben dan ook te maken met het falende geheugen van de getuigen.

Want wat is kijken? Kijken is globaal kijken plus verwachting plus voorstelling.

Ooggetuigen zijn eigenlijk onbetrouwbaar. Zij worden beïnvloed bij de waarneming door interne en externe factoren. Vooral bij kinderen zijn er beperkingen aan de verklaringen. Hierbij zijn de frontale hersenen erg belangrijk en bij kinderen zijn de frontale nog niet voldoende uitgerijpt. Daardoor

komt het dat herinneringen van kinderen vatbaar zijn voor beïnvloeding.

Zorgen voor geheugen

Geheugen na een herseninfarct

door prof. dr. L.J. Kappelle

Een herseninfarct ontstaat als gevolg van een plotselinge afsluiting van een slagader in de hersenen. Vaak wordt een herseninfarct veroorzaakt door een stolsel dat ontstaat in de vaatwand van een slagader of door een stolsel uit het hart. Dit stolsel (ook wel embolie genoemd) wordt met de bloedstroom mee naar de hersenen gebracht en sluit een slagader af. Minder vaak voorkomende oorzaken van een herseninfarct zijn een lokale afwijking van een slagader in de hersenen of een te lage bloeddruk in de slagaders die het bloed naar de hersenen brengen.

Naar schatting leven er op dit moment ongeveer 160.000 mensen in Nederland die een herseninfarct hebben doorgemaakt. Jaarlijks worden er ongeveer 33.000 mensen voor de eerste keer door een herseninfarct getroffen. 10% sterft aan de beroerte in Nederland. Een beroerte wordt momenteel beschouwd als de meest invaliderende aandoening in de westerse wereld bij mensen tussen de 45 en 70 jaar.

De symptomen zijn krachtsverlies in één lichaamshelft of een onvermogen te praten (afasie).

Hoewel geïsoleerde geheugenstoornissen in het algemeen niet worden veroorzaakt door een herseninfarct, hebben patiënten met deze aandoening hier vaak erg veel last van. In het acute stadium staan geheugenstoornissen vaak niet erg op de voorgrond, maar tijdens de herstelperiode kunnen ze al snel duidelijk worden. Gedurende de eerste week na het ontstaan van het herseninfarct worden geheugenstoornissen in verschillende onderzoeken gevonden bij 13% tot 50% van de patiënten. Na een jaar heeft nog 11% tot 31% van de patiënten problemen met het geheugen. In het algemeen wordt aangenomen dat de complexe functies van de hersenen zoals het geheugen nog kunnen verbeteren tot



Geheugen'

twee jaar na het ontstaan van het herseninfarct. Het herseninfarct in de linker hersenhelft geeft vaker aanleiding tot geheugenproblemen dan een herseninfarct in de rechter hersenhelft. Geheugenstoornissen kunnen echter ontstaan na elk type herseninfarct. Waarschijnlijk is dit het gevolg van het feit dat de geheugenfunctie afhankelijk

is van een netwerk dat zich uitstrekt in een groot deel van de hersenen. Iedere beschadiging van dit netwerk heeft nadelige invloed op de geheugenfunctie. Een depressie ontstaat bij ongeveer 1/3 van de patiënten die een herseninfarct hebben doorgemaakt en is een belangrijke oorzaak van geheugenproblematiek. Na adequate behandeling kan

het geheugen bij deze patiënten vaak weer goed herstellen. Uiteraard is de functie van het geheugen voordat het herseninfarct ontstond van invloed op de mate van herstel. Patiënten die al een lichte vorm van dementie hadden herstellen vaak maar matig van hun geheugenstoornissen.

De Europese Dag van de Beroerte 2009

Inmiddels is de werkgroep EDvdb weer gestart met de voorbereidingen van de Europese Dag van de Beroerte 2009: de dag wordt op dinsdag 12 mei 2009 gehouden.

In 2008 deden circa 150 ziekenhuizen en instellingen en 350 huisartsen-(pos-ten) en apothekers mee. De Europese Dag van de Beroerte wordt georganiseerd door de Nederlandse CVA-vereniging. Op deze preventiedag staat het herkennen en voorkomen van een CVA



Druk bezochte dag in Woerden. (Foto: Peter Steenbekkers).

centraal. Met speciaal foldermateriaal probeert de vereniging het belang van

herkenning en preventie bij het grote publiek onder de aandacht te brengen.



Landelijk CVA informatienummer

De Nederlandse CVA-vereniging is bereikbaar onder het landelijk telefoonnummer 088 3838300. Tijdens kantooruren is de CVA informatietelefoon bemand van 10.00 tot 14.00 uur.

De Nederlandse CVA-vereniging heeft 11 regio's. De regio's organiseren voor leden lokale evenementen als lotgenotencontact, CVA/NAH cafés/trefpunten, workshops, taalcursussen, etc. Voor contactpersonen kijk op de website www.cva-vereniging.nl onder

'regio's'. Iedere regio heeft een of meerdere contactpersonen.

088 38 38 300
CVA INFOLIJN

Terug in het arbeidsproces

Van verpleegkundige naar

In het vorige nummer van 'Hartezorg' schreven wij over arbeidsintegratie (pag. 20/21/22). Terug in het arbeidsproces na een hart- of hersenaandoening kan een moeizaam proces zijn dat in diverse gevallen ook niet altijd vlekkeloos verloopt. Gelukkig zijn er integratiebureaus die ervaringsdeskundigen in dienst hebben. Hier het verhaal van Henri: van psychiatrisch verpleegkundige naar valkenier.

DOOR PETER STEENBEKKERS

Verkeersongeval

Het is nu precies vijf jaar geleden dat Henri Hommerson ten val kwam tijdens het fietsen: hij werd aangereden door een auto. Dat was op 23 november 2003. Twee maanden later was Henri alweer aan het werk. Hij dacht dat hij het wel weer aankon. Maar de praktijk bleek toch anders. De onzichtbare gevolgen van zijn hersenletsel waren groter dan gedacht.

"Je hebt weinig tijd genomen om te revalideren, is twee maanden ook niet wat kort?"

"Achteraf moet ik dat helaas toegeven. Het werd ook snel afgedaan: 'Er is niets te zien op de scan, er is geen belemmering om te gaan werken', volgens de neuroloog. Twee maanden waren duidelijk te weinig in mijn geval en de begeleiding door neuroloog en arboarts schoten duidelijk te kort. Ik was werkzaam in de geestelijke gezond-

heidszorg. Maar ik kwam er al snel achter dat ik niet meer degene van vroeger was, snel vermoeid en ik kon me niet goed meer concentreren, hoofdpijn en een kort lontje bij vermoeidheid. Dat heb ik volgehouden tot mei 2004. Toen kreeg ik zoals ik het zelf noem een 'breakdown'. Ik stortte volledig in en was 4 maanden uit de roulatie."

Geen (h)erkenning

"Ik zag het allemaal niet meer zitten", vervolgt Henri, "ik had het duidelijke gevoel dat velen mij niet serieus namen. Aan de buitenkant was immers weinig te zien. Maar ik mocht niet bij de pakken neer gaan zitten en dat mocht ik met name niet van mezelf. Ik was nog jong en had nog een heel leven voor me. Het kon toch niet zo zijn dat ik zo verder moest met mijn leven?"
"Via via kwam ik in contact met de

Henri Hommerson met valk; daarachter coach Franck Wanders (Foto: Dave Klören)



valkenier

Sint Maartenskliniek in Nijmegen. Die is gespecialiseerd in revalidatie van mensen met een NAH (niet aangeboren hersenletsel) zoals ik. Na enkele intakegesprekken bleek dat ik niet in aanmerking kwam voor een behandeling. Mijn aandoening was niet 'zwaar' genoeg. Er werd dus niets gedaan terwijl er wel iets gedaan moest worden. Dat was ook de mening van dr. Fassoti waarmee ik in contact was gekomen. Ondanks het gegeven dat ik formeel niet behandeld kon worden, startte dr. Fassoti op eigen initiatief toch een serie gesprekken. In totaal heb ik vijf behandelingen gehad en eindelijk, voor het eerst had ik het gevoel dat ik begrepen werd, herkenning en erkenning."

Weer aan de slag en ontslag

Henri begon weer bij zijn werkgever. Het ging echter niet zoals het moest gaan en Henri werd in overleg overgeplaatst. Maar ook op zijn nieuwe werkplek kon hij zijn draai niet vinden. Hij moest wat anders gaan doen. Henri ging zoeken op internet en hij kwam daardoor in contact met NAH-reïntegratie.

"Drie maanden daarna startte ik een reïntegratie traject. Inmiddels was ik bij mijn werkgever ontslagen en belandde in een uitkeringssituatie."

Heel wat anders

Henri kwam in een reïntegratie traject, op zoek naar een nieuwe uitdaging. Zijn coach was Franck Wanders, zelf een ervaringsdeskundige. Terug in de verpleging was niet mogelijk wat inmiddels wel duidelijk was geworden. Maar wat dan?

"Je moet doen waar je goed in bent én wat je leuk vindt. Vanuit dat gegeven zijn Franck en ik verdergegaan. Met mijn interesse in dieren en natuur en met name mijn belangstelling voor roofvogels en uilen had ik



Henri Hommerson (Foto: Dave Klören)

hobbymatig een cursus 'valkenieren' gevolgd. Ik heb toen voorgesteld dat hier misschien wel broodwinning in zat."

En zo gezegd, zo gedaan. Henri begon het idee uit te werken en ging zich ook bezig houden met een plan om zijn idee commercieel aantrekkelijk te maken. Gecoacht door Franck kon hij stap voor stap zijn eigen bedrijf opbouwen. Er werd een businessplan ontwikkeld; het geven van demonstraties en workshops met roofvogels, uilen en later ook jachthonden was het uitgangspunt.

Het uiteindelijke succes

Nu, 5 jaar later draait het bedrijf van Henri, dat Flying Emotion heet, volop. Op zijn website lezen we de bedrijfsfilosofie:

"Ik wil mijn passie voor roofvogels, flora en fauna graag met u delen op een nieuwe en bijzondere manier. De essentie van mijn bedrijfsfilosofie is dat iedere bezoeker het gevoel van een echt unieke ervaring moet hebben. Daar doen we het voor !!"

Het belangrijkste doel heeft Henri bereikt. Hij is geheel zelfstandig en niet meer afhankelijk van anderen. Zijn uitkeringssituatie heeft hij vaarwel kunnen zeggen, hij is weer in het arbeidsproces en doet zijn werk nu met heel veel plezier.

Voor vragen aan Henri Hommerson of voor méér informatie over zijn passie: ga naar de website www.flyingemotion.nl



Valk (Foto: André van Es)

Lichamelijke beperking!



Maar geen beperking in

In Nederland krijgen ruim 40.000 mensen per jaar een CVA (Cerebro Vasculair Accident) en moeten met de zichtbare en onzichtbare gevolgen daarvan verder leven. Veel mensen die met een CVA (beroerte) geconfronteerd worden zijn mensen op leeftijd alhoewel er een grote groep mensen op jongere leeftijd mee te maken krijgen. Als vaste bezoeker van het CVA forum lees ik hier regelmatig over.

DOOR PETER STEENBEKKERS

Het komt zelfs voor dat kinderen op hele jonge leeftijd een CVA krijgen. Lilian Wolthuis overkwam dat. Op haar vijfde viel zij tijdens het spelen zomaar neer. Een hersenbloeding bleek de oorzaak. Een aangeboren afwijking van een aantal haarvaten. Lilian was 3 dagen in coma en verbleef twee jaar in het revalidatiecentrum Het Roessingh. Op haar 16e kreeg zij opnieuw een hersenbloeding.

De vooruitzichten waren toen allesbehalve rooskleurig. Er werd verteld dat zij tenminste tot haar twaalfde in een rolstoel zou moeten zitten en de rest van haar leven niet zonder begeleiding zou kunnen leven. Haar eerste CVA is inmiddels zo'n 34 jaar geleden.

Na enkele contacten via internet ontmoette ik Lilian persoonlijk op de Supportbeurs in Utrecht. Ik realiseerde me wat een bijzondere vrouw het was die, ondanks haar beperking, veel hoogtepunten uit haar leven kon vertellen. Zij was zeker niet bij de pakken gaan neerzitten en had duidelijke ambities. Eén van die ambities was om haar HBO-opleiding maatschappelijk werk af te maken, dat haar ook in één keer lukte.

Topsport

"Sinds je eerste CVA kun je jouw linkerarm niet meer gebruiken en werkt je linkerbeen niet altijd mee. En toch heb je veel gesport?"

"Vanaf mijn twaalfde ben ik gaan sporten. Bij ons thuis werd er veel aan

sport gedaan en ik wilde geen uitzondering zijn. Ik ging op badminton en zat gewoon bij de afdeling valide sporters. Maar ik heb natuurlijk een beperking en kon niet meekomen met mijn leeftijdgenootjes. Uiteindelijk ben ik gaan spelen in de categorie staand badminton voor sporters met een fysieke beperking. Niet zonder resultaat want ik werd drievoudig Nederlands kampioen en tweevoudig open Belgisch kampioen. Het hoogtepunt voor mij was een zilveren medaille bij de Europese kampioenschappen in 1996. In Hengelo werd ik in 1997 uitgeroepen tot sportvrouw van het jaar."

Kinderen krijgen kon zij vergeten

"Je vertelde me dat je al op jonge leeftijd de wens koesterde om zelf kinderen te krijgen ondanks de niet altijd positieve reacties van deskundigen. Toch heb je inmiddels drie kinderen?"

"Mijn tijd komt wel, heb ik altijd gedacht. Zo'n 16 jaar geleden leerde ik Benno kennen die zelf toen topsporter was. Hij was goed in coachen en is altijd een enorme stimulans voor mij



< *Lilian met (v.l.n.r.) Matthijs, Stephanie en Rutger. Fotograaf: Christian van der Mey*

geweest. In 1998 raakte ik in verwachting. Er was geen fysiek beletsel meer om kinderen te krijgen en ik had van de doktoren de verzekering gekregen dat mijn aandoening niet erfelijk was. Mijn tijd was dus gekomen!”

Inmiddels hebben Lilian en Benno drie ‘wolken’ van kinderen, allemaal kerngezond. Stephanie is negen, Mathijs is zeven en Rutger is drie jaar oud.

Van moeder naar schrijfster

Ondanks haar beperkingen wilde Lilian haar kinderen zelf verzorgen. Tijdens haar eerste zwangerschap kon zij hierover bijna geen informatie vinden. Ook het ziekenhuis en de kraamzorg konden haar hier weinig over vertellen.

Afscheid nemen bestaat niet!

Een tijd geleden kreeg ik een hele stapel ‘bejaarde’ exemplaren van ‘Hartezorg’. Tijdens het lezen daarvan moest ik constateren dat het blad in de loop der jaren enorm ‘gegroeid’ is. Van ‘verenigingsblad’ naar een volwassen magazine. Maar helaas, aan alle goede dingen komt een eind. Hier moeten we afscheid nemen. Veel mensen van de Nederlandse CVA-vereniging (en natuurlijk van de andere verenigingen) hebben bijgedragen aan het succes van ‘Hartezorg’. Dank aan deze mensen, met name de ere-voorzitter Roelof Nijenhuis die zich jarenlang als ‘pionier’ voor het blad heeft ingezet. Ook speciale dank aan mijn collega-redactieleden, de redactiebijeenkomsten waren altijd gezellig maar daardoor zeker niet onproductief. Hoe nu verder? Om de communicatie met de ‘buitenwereld’ actief te houden is het voor ons duidelijk dat een magazine onmisbaar is. De CVA-vereniging is daarom voornemens een eigen magazine uit te gaan geven, al dan niet in samenwerking met andere verenigingen. Hoe en wat wordt op dit moment onderzocht. Vast staat wel dat het een professioneel blad moet worden. ‘Hartezorg’ kunnen we daarbij als een goed uitgangspunt nemen.

PETER STEENBEKKERS,
LID VAN DE REDACTIE

ambities!

Na haar eerste bevalling moesten zij en Benno het wiel opnieuw zien uit te vinden.

“Wat was je grootste zorg?”

“Bij Stephanie, de eerste, had ik geen enkel voorbeeld van hoe ik dingen zou moeten aanpakken. Alles heb ik dus met intuïtie en uit ervaring moeten leren. Mijn grootste zorg was mijn kind te laten vallen maar ik was ook bang voor overbelasting waarvoor men mij gewaarschuwd had. In het begin was elke situatie nieuw. Maar al doende leerde ik en maakte ik handig gebruik van de omstandigheden en de mogelijkheden. Benno en ik hebben ook wat technische aanpassingen laten doen zoals aan de commode en de auto. Ook kwam er een traplift om ons kind en mij te vervoeren.”

Een schat aan praktische ervaringen deed Lilian met vindingrijkheid en doorzettingsvermogen tijdens de opvoeding van haar kinderen op. Ervaringen die zij wilde delen met anderen, immers er was nauwelijks informatie beschikbaar op het mo-

ment dat zij die nodig had. Zij besloot daarop haar ervaringen op papier te gaan zetten en een boek uit te geven. Vijf jaar heeft Lilian aan haar boek gewerkt waarbij zij gesteund werd door de Stichting Gehandicaptenraad Hengelo. En uiteindelijk kwam het op de markt; het eerste boek voor eenhandigen over baby- en peutersverzorging. De titel van het boek is: “In eigen hand”.

Het handboek is een praktisch boek. Niet alleen voor eenhandige moeders, maar ook voor eenhandige vaders, oma’s, opa’s en anderen die een kind (tijdelijk) verzorgen. Het is letterlijk en figuurlijk “één-HANDboek”. Met de productie ervan is rekening gehouden met de functionaliteit voor de gebruiker. Men kan het boek gebruiken met één hand en het valt niet dicht zoals doorsnee boeken.

Lilian wil haar kennis en ervaringen zoveel mogelijk delen en geeft daarom ook lezingen en presentaties voor organisaties zoals patiëntenverenigingen.

Voor vragen aan Lilian of voor méér informatie kunt u terecht op de website van Lilian Wolthuis-Droste: www.ineigenhand.eu.

Lilian en Rutger.



De wegwijzer na een (CVA)beroerte



Onder redactie van de Nederlandse CVA-vereniging is eind november de achtste druk van de 'Wegwijzer na een beroerte' uitgekomen. Deze wegwijzer is bestemd voor CVA-getroffenen, partners, familieleden en vrienden. Het is tevens een wegwijzer naar hulpverleners, vrijwilligers en lotgenoten; mensen die hulp kunnen bieden bij het oplossen van problemen. Dit boek is te bestellen via de website www.cva-vereniging.nl of via de regio's van de CVA-vereniging.

Van het CVA forum

Zijn de discussies en de artikelen op het CVA forum doorgaans serieus, toch is er ook plaats voor wat anders. Dat kunnen tegenstellingen zijn, soms een mopje maar ook een ontroerend gedicht zoals hieronder. Met dank aan Liesje.

Dag lieve opa

*Dag lieve opa, van grapjes en pret.
Dag lieve opa, met altijd een pet.
Ik zal elke avond naar je zwaaien,
als je even langs komt waaien.
Hoog in de lucht, dat is heel erg ver
kan ik je nog zien, want dan ben je een ster.
Ik blaas nog even met een dieper zucht,
een kusje, dat waait naar je door de lucht.
En dan roep ik nog gauw:
Dag lieve opa, ik hou van jou!!!*

www.cvaforum.nl

Planning 2009 (voorlopig) van de Nederlandse CVA-vereniging 'Samen Verder'

Evenementen zoals Themadagen, Gezinsdag, Kinderweekend, etc. onder voorbehoud met toekenning van subsidies.

Dinsdag 13 januari Landelijke Bestuursvergadering
Dinsdag 10 februari Landelijke Bestuursvergadering
Dinsdag 10 maart Landelijke Bestuursvergadering

Donderdag 26 maart Symposium 'Het Venijn' te Ede

Gezinsdag zondag 29 maart i.p.v. in april

Besturendag zaterdag 4 april

Beleidsdagen dinsdag 7 en woensdag 8 april

Dinsdag 14 april Landelijke Bestuursvergadering

Themadagen woensdag 15 t/m vrijdag 17 april

Algemene Vergadering zaterdag 18 april

Dinsdag 9 mei Landelijke Bestuursvergadering

Dinsdag 9 juni Landelijke Bestuursvergadering

Thema dagen woensdag 10 t/m vrijdag 12 juni

Dinsdag 14 juli Landelijke Bestuursvergadering

Dinsdag 11 augustus Landelijke Bestuursvergadering
Dinsdag 8 september Landelijke Bestuursvergadering

Woensdag 16 en donderdag 17 sept. Training Groningen-Drenthe-Friesland

Beleidsdagen dinsdag 7 en woensdag 8 oktober

Dinsdag 13 oktober Landelijke Bestuursvergadering

Themadagen woensdag 14 t/m vrijdag 16 oktober

Besturendag zaterdag 17 of 31 oktober
= na herfstvakantie

Kinderweekend vrijdag 9 t/m zondag 11 oktober

Dinsdag 10 november Landelijke Bestuursvergadering

Najaarsdag jongeren zaterdag 14 november

Algemene vergadering zaterdag 21 november

Dinsdag 8 december Landelijke Bestuursvergadering