

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

# iz magazine

Jaargang 8, oktober 2019



Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:  
Wmo-team Hoogeveen  
Dekkerplein 1, Hoogeveen  
t : 0528 140 528  
e : [informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl](mailto:informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl)

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge  
e : [contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl)  
i : [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)

Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen

Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen  
t : 0528 331 652  
e : [info@hospicehoogeveen.nl](mailto:info@hospicehoogeveen.nl)  
i : [www.hospicehoogeveen.nl](http://www.hospicehoogeveen.nl)  
*Een "bijna-als-thuis-huis" voor mensen in de laatste fase*

Humanitas, afdeling Zuid-Drenthe

Postbus 396, 7900 AJ Hoogeveen  
t : 0528 277 992  
e : [zuid-drenthe@humanitas.nl](mailto:zuid-drenthe@humanitas.nl)  
i : [www.humanitas.nl/afdeling/zuid-drenthe/contactgegevens](http://www.humanitas.nl/afdeling/zuid-drenthe/contactgegevens)

Stichting Omzien Naar Elkaar

Postbus 149, 7900 AC Hoogeveen  
t : 06 522 457 40  
e : [stichtingone@gmail.com](mailto:stichtingone@gmail.com)  
i : [www.stichtingone.nl](http://www.stichtingone.nl)

Stichting Welzijnswerk

*Professionele mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuisondersteuning*  
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen  
t : 0528 278 855  
e : [sww@swwh.nl](mailto:sww@swwh.nl)  
i : [www.swwh.nl](http://www.swwh.nl)

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

e : [info@diaconaalplatformhoogeveen.nl](mailto:info@diaconaalplatformhoogeveen.nl)  
i : [www.diaconaalplatformhoogeveen.nl](http://www.diaconaalplatformhoogeveen.nl)

Mantelzorg-Vitaal

*Activiteiten voor mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen, gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie.*  
e : [info@mantelzorg-vitaal.nl](mailto:info@mantelzorg-vitaal.nl)  
i : [www.mantelzorg-vitaal.nl](http://www.mantelzorg-vitaal.nl)

Hoogeveen Helpt

*Overzicht van ondersteuning (inkomen, praktisch, sociaal) door vrijwilligersorganisaties in Hoogeveen*  
i : [www.hoogeveenhelpt.nl](http://www.hoogeveenhelpt.nl)

Kaum Ama Ama

*contactpersoon: Jan Munster*  
t : 0627551312  
e : [mail@kaumamaama.nl](mailto:mail@kaumamaama.nl)  
i : [www.kaum-ama-ama.nl](http://www.kaum-ama-ama.nl)

Dagontmoeting Plus

*Ontmoeting voor senioren en hun mantelzorgers Op diverse locaties en dagdelen in Hoogeveen.*  
*contactpersoon: Frederike Lunenberg*  
t : 0528-278855  
e : [f.lunenberg@swwh.nl](mailto:f.lunenberg@swwh.nl)

Handige websites en adressen

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)  
[www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl](http://www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl)  
[www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)  
[www.meedrenthe.nl](http://www.meedrenthe.nl)  
[www.zorgbelang-drenthe.nl](http://www.zorgbelang-drenthe.nl)  
[www.familievan.nl](http://www.familievan.nl)  
[www.dejeugdprofessional.info](http://www.dejeugdprofessional.info)



*is een uitgave van de samenwerkende organisaties voor informele zorg in de gemeente Hoogeveen.*

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de Informele Zorg van harte uit een bijdrage te leveren aan de inhoud van dit magazine. Op ons redactieadres ontvangen wij graag informatie over (nieuwe) initiatieven en functies, relevante beleidszaken, geplande activiteiten of uw (persoonlijke) ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf personen of instellingen met het verzoek een artikel of andere bijdrage te leveren aan IZ magazine.

IZ magazine verschijnt 5 of 6 keer per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

Redactieadres

[redactie@izmagazine.nl](mailto:redactie@izmagazine.nl)

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

HR Creatie, Fort

Oplage:

1400 exemplaren



*Een collage van het werk van Annelies en Joke. Lees meer op pagina 6*

Gebruik fotomateriaal

*In het kader van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) hecht de redactie eraan te melden dat afgebeelde personen op foto's in IZ magazine expliciet toestemming hebben verleend voor publicatie van hun foto.*

© IZ Magazine 2019

|                                                |   |
|------------------------------------------------|---|
| Informatie                                     | 2 |
| Voorwoord                                      | 3 |
| Kort Nieuws                                    | 3 |
| Agenda                                         | 4 |
| Samenwerking Alfa-college en Mantelzorg-Vitaal | 5 |
| Hoogeveenhelpt.nl                              | 5 |
| Van één activiteit tot structurele hobby       | 6 |
| Overbelasting en mantelzorg                    | 7 |
| Bezoek aan museum "De Duikelaar"               | 8 |
| Dag van de Mantelzorg                          | 8 |
| Contactavond agenda                            | 8 |

Voorwoord

*Een vol IZ-magazine wacht op u. Een agenda met veel activiteiten voor mantelzorgers in en om Hoogeveen. Verder nieuws over Mantelzorg-Vitaal, aandacht voor Hoogeveen Helpt en een interview met twee creatieve dames die ontspanning vinden naast hun mantelzorgtaken. Als u ook een hobby heeft waardoor u energie overhoudt voor uw mantelzorgtaak, en u wilt ons daar mee over vertellen, laat van u horen! Bij het magazine ontvangt u het programma voor de 20e Dag van de Mantelzorg in Hoogeveen op 8 november a.s. Via het inschrijfformulier kunt u zich aanmelden voor deze bijzondere dag. Kijkt u er ook al naar uit? Veel leesplezier.*

Redactie

IZ magazine

Inhoud

++ Kort Nieuws ++  
informele zorg Hoogeveen

Telefoonkaart: Zorg en Welzijn Hulp Kaart

Enige tijd geleden hebben de samenwerkende organisaties in de integrale ouderenzorg in Hoogeveen de zogenaamde Zorg en Welzijn Hulp Kaart met elkaar ontwikkeld. Deze A5-kaart is bestemd voor ouderen om hun gegevens op in te vullen, de gegevens van relaties (familie, burens enz.) en de contactgegevens van de belangrijkste zorg- en/of hulpverleners of noodnummers. Een nieuwe vorm van de 'oude, vertrouwde' telefoonkaart eigenlijk, om zichtbaar in huis te hebben en bij de hand als het nodig is. Op de kaart wordt ook [www.hoogeveenhelpt.nl](http://www.hoogeveenhelpt.nl)

vermeld als bron om informatie te vinden op het gebied van hulp, zorg of ouderenactiviteiten. De kaart wordt in grote aantallen verspreid aan ouderen en anderen die er behoefte aan hebben, o.a. via de gemeente, WMO-loket, woonzorgcentra, huisartsenpraktijken, thuiszorg en individuele zorg-/hulpverleners. U vindt een exemplaar van de Zorg en Welzijn Hulp Kaart bij dit IZ magazine. Misschien vindt u het ook fijn deze op een handige plek in huis te hebben. Als u meer exemplaren nodig heeft, kunt u deze ophalen op een van bovengenoemde adressen.

Zorg en Welzijn Hulp Kaart



Mijn gegevens

Dhr./ Mevr. .... geb. datum  
Adres ..... /... /...

Huisarts: ..... Telefoon: .....  
..... Spoed: .....



Centrale Huisartsen Dienst: 0900 1120112  
(buiten kantoor tijden)  
Voor meer informatie:  
[www.chd.nl/nl/faq/veel-gestelde-vragen](http://www.chd.nl/nl/faq/veel-gestelde-vragen)



Politie: 0900 - 8844

Thuiszorgorganisatie: ..... Tel: .....  
Zorgcentrale: ..... Tel: .....



Maatschappelijk werk: 0528 278855  
Elke werkdag inloopsprekuren van 9.00 tot 12.00 uur  
Het Haagje 119 in Hoogeveen

Zoekt u andere informatie op het gebied van hulp, zorg of ouderenactiviteiten, kijkt u dan op: <https://www.hoogeveenhelpt.nl>

In noodsituaties: bel 112

**Inlooppuur De Haven**  
Van Echtenstraat 37, Hoogeveen  
t : 06 394 01 404  
e : [info@inlooppuurdehaven.nl](mailto:info@inlooppuurdehaven.nl)  
*Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.*

Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

Achteromsedijk 21, Noordscheschut  
i : [afdeling.rodekruis.nl/afdeling/hoogeveen](mailto:afdeling.rodekruis.nl/afdeling/hoogeveen)

Vrijwillige Terminale Zorg Drenthe (VTZD)

*Voor mensen in de laatste levensfase en hun naasten*  
t : 06 53316283  
e : [info@vtzd.nl](mailto:info@vtzd.nl)  
i : [www.vtzd.nl](http://www.vtzd.nl)

Hoogeveenvervoer

*Sociaal vervoer*  
t : 0528 745615 rit aanvragen  
op werkdagen tussen 13-17 uur  
e : [info@vrijwilligersvervoer.nl](mailto:info@vrijwilligersvervoer.nl)  
i : [www.vrijwilligersvervoer.nl](http://www.vrijwilligersvervoer.nl)

## Agenda activiteiten Informele Zorg

- 14 oktober** 14.30 – 16.30 uur  
**11 november** 14.30 – 16.30 uur  
**9 december** 14.30 – 16.30 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers**  
 Opgave verplicht bij Kaate Volkers,  
 k.volkers@swwh.nl  
 Jannes, locatie Grote Beer, Krakeel.
- 15 oktober** 10.00 – 11.30 uur  
**19 november** 10.00 – 11.30 uur  
**17 december** 10.00 – 11.30 uur  
**Koffieochtend mantelzorgers**  
 Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,  
 i.vanhasselt@swwh.nl  
 Jannes, locatie De Vecht, De Weide Erflanden.
- 17 oktober** 13.00 – 15.00 uur  
**21 november** 13.00 – 15.00 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers**  
 Opgave verplicht bij Germina Schroër,  
 g.schroer@swwh.nl of bellen met de receptie van  
 het Beatrix tel 0528 348 248  
 Woonzorgcentrum Beatrix, Hollandscheveld.
- 21 oktober** 14.00 – 16.00 uur  
**18 november** 14.00 – 16.00 uur  
**16 december** 14.00 – 16.00 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers**  
 Opgave verplicht bij Kaate Volkers,  
 k.volkers@swwh.nl  
 Jannes, locatie Valkenlaan, Wolfsbos.
- 7 november** 13.30 – 15.00 uur  
**12 december** 13.30 – 15.00 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers**  
 Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt,  
 i.vanhasselt@swwh.nl  
 Woon- en Zorgcentrum, De Westerkim, Centrum.

- 7 november** 20.00 – 21.30 uur  
**Alzheimercafé**  
 Thema: Dementie en mantelzorger,  
 Buurtgebouw Het Oor
- 12 december** 20.00 – 21.30 uur  
**Alzheimercafé**  
 Thema: Muzikale avond met Guido Lamm,  
 Buurtgebouw Het Oor
- 7 november** 14.00 – 16.30 uur  
**Vrijwilligerscollege**  
 Thema: Omgaan met dementie voor vrijwilligers,  
 Voor meer informatie en aanmelden,  
 zie [www.vrijwilligershoogeveen.nl/colleges](http://www.vrijwilligershoogeveen.nl/colleges)
- 31 oktober** 10.30 – 15.00 uur  
**STAP en HAP**  
**Aanmelden voor 25 oktober 2019 bij:**  
 Rian Staudt, [rianstaudt49@outlook.com](mailto:rianstaudt49@outlook.com),  
 Kitty Knipscheer, [k.knipscheer@hetnet.nl](mailto:k.knipscheer@hetnet.nl),  
 Maximaal 16 deelnemers, deelname is gratis



## SAMENWERKING ALFA COLLEGE EN MANTELZORG-VITAAL

Al meer dan tien jaar verzorgen leerlingen van het Alfa-college haarverzorgings- en schoonheidsbehandelingen tijdens de Dag van de Mantelzorg. Elk jaar is het weer een groot succes en worden mantelzorgers in de "watten" gelegd. Beide behandelingen zijn zeer gewild en lang niet alle mantelzorgers die dit

*Elk jaar  
worden er  
mantelzorgers  
in de "watten"  
gelegd!*

graag willen, komen hiervoor in aanmerking tijdens de Dag van de Mantelzorg. Deze vindt tenslotte maar één keer in het jaar plaats. Om meer mensen van deze behandelingen te kunnen laten genieten, gaan we ze opnemen in het programma van Mantelzorg-Vitaal.

Samen met studenten van de afdeling Haar- en Schoonheidsverzorging

gaan we een arrangement voor mantelzorgers ontwikkelen. Vanaf begin 2020 wordt dit in het programma van Mantelzorg-Vitaal opgenomen. We beginnen met een tweetal verwenbehandelingen en gaan samen met het Alfa-college onderzoeken of we nog andere activiteiten voor mantelzorgers kunnen ontwikkelen in de vorm van bijv. workshops.

Voor beide partijen levert dit voordeel op: studenten kunnen hun vaardigheden in de praktijk laten zien en voor de mantelzorgers zijn dit welverdiende rust- en verwenmomentjes. Houdt de mantelzorgflyer met het aanmeldformulier voor de eerste periode van 2020 in de gaten. Deze komt begin december uit. Hierin worden in ieder geval de volgende verzorgingsarrangementen aangeboden:

### Haarverzorging

Deze verwenbehandeling bestaat uit haren wassen en stylen. Stylen kan zijn föhnen of watergolven.

### Schoonheidsverzorging

Keuze uit hand-, nagelbehandeling en/of gezichtsbehandeling. De gezichtsbehandeling bestaat uit reiniging, masker, massage, dagcrème en eventueel af te sluiten met visagie.



## Hoogeveen helpt.nl

Hoogeveen zijn daar te vinden.

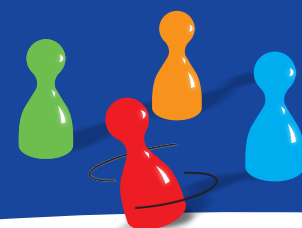
Van diverse financiële regelingen tot een vindplaats voor babyspullen voor ouders die het financieel moeilijk hebben, van vervoer tot computerondersteuning, van algemeen maatschappelijk werk tot eenzaamheidsprojecten. Alle ondersteunende en vrijwilligersorganisaties komen samen op deze site. Zoek eens op 'maatjes voor ouderen' of 'mantelzorgondersteuning' en het wordt snel duidelijk hoe de site werkt. Een prachtig hulpmiddel om lokaal je weg te vinden en soms een verwijzing te krijgen naar landelijke informatie.

### Nu ook als app

Hoogeveen Helpt is ook als app verkrijgbaar. De app is gratis beschikbaar voor smartphone en tablet. Voor zowel Android (Google Play) als voor iPhone (App Store). De app is gemaakt door Eyemedia in Hoogeveen.



Ineens hebt u extra ondersteuning nodig, maar hoe vindt u die? De website [hoogeveenhelpt.nl](http://hoogeveenhelpt.nl) kan dan een uitkomst zijn. Alle mogelijkheden op het gebied van inkomensondersteuning, praktische ondersteuning en sociale ondersteuning in de gemeente



Als bezoeker van de koffieochtenden voor mantelzorgers kreeg Annelies de mogelijkheid om ook zelf workshops te geven. Dat leidde tot een wat meer gestructureerde aanpak van haar hobby. Door zich in te schrijven bij de Kamer van Koophandel kan ze haar producten ook op jaarmarkten verkopen. Dat doet ze stevast samen met haar dertienjarige dochter. Even quality-time voor moeder en dochter, want ook voor deze jonge mantelzorger is er veel veranderd in het leven. Het blijkt een succes te zijn, de opdrachten rollen als vanzelf binnen. "Heerlijk, ik kan bezig blijven zonder dat mijn huis dichtslibt". Annelies pakt het serieus aan en verschijnt op de fotosessie in haar 'bedrijfskleding': "Het is gewoon een uit de hand gelopen hobby hoor?".

"Niets voor mij, zegt Joke. "Ik werk in mijn vrienden- en familiekring wel in opdracht, maar ik wil die druk niet. Ik teken en schilder ongeveer twee avonden per week. Het brengt rust en ontspanning. Dat is genoeg voor mij". Annelies bevestigt dit. "Ontspanning en de zinnen verzetten. Dat is zo belangrijk voor mantelzorgers".

Met grote verbazing bewonder ik de producten van beide dames. Nog zo kort bezig en dan dit resultaat. "Ja, soms sta ik er ook wel van te kijken", besluit Joke.

Else Nobel



**Joke Nijmeijer** deed in 2018 mee aan de Mantelzorg-Vitaal workshop 'Dikke vrouwen schilderen' van Delia Bremer. Heel aarzelend, streepje voor streepje. Het deed Delia uitroepen: "Niet zo voorzichtig, je kunt het altijd overschilderen". Thuis gooit Joke alle schroom van zich af, ze heeft immers al veel creatieve werkvormen gedaan. En het lukt. Van de probeersels met dikke dames gaat het naar portretten van dieren en mensen. "Het leken eerst net muppets, maar het ging al snel veel beter". Joke ontdekt krijt ("wat een smeerbende in het begin"), maar ook houtskool, grafietpotlood, diverse verfsoorten. "Maar wel alles van een foto of plaatje".

Bij **Annelies Hutten** is haar hobby heel anders begonnen. De zware mantelzorg voor haar man noopte haar een groot deel van haar werk op te zeggen. Iemand adviseert haar iets voor zichzelf op te pakken. Ze koos voor een grafische insteek en decoreert daarmee handmatig werkelijk alles. Stoffen tassen, slabbetjes, emmers, flessen en glasblokken met verlichting. Veel producten getuigen van humor. Wat te denken van een babyrompertje met de opdruk 'Willen jullie niet door mijn gejack heen praten?'.  


## Overbelasting en mantelzorg

Merk jij dat het je allemaal teveel wordt? Zorg dan dat er echt iets verandert. Zodat je straks weer lekker in je vel zit. Dat is fijn voor jezelf, maar ook voor degene voor wie je zorgt. Maar hoe weet je of je overbelast bent? En belangrijker; wat kun je daaraan doen? Herken je deze klachten?

- **Lichamelijke klachten:** hoofd- of buikpijn, hyperventilatie, pijn in nek, schouders of rug, duizeligheid, vermoeidheid. Je kunt ook minder eetlust krijgen of juist voortdurend honger hebben.
- **Psychische klachten:** schuldgevoelens, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, lusteloosheid, slaapproblemen, piekeren. Je kunt je ook gespannen voelen en snel geëmotioneerd raken.
- **Ander gedrag:** rusteloosheid, onverdraagzaamheid, gevoelens van agressie, verwaarlozing van het uiterlijk, meer roken en drinken, gebruik van kalmerende of stimulerende middelen.

Is het antwoord ja? Kom dan in actie! Wat kun je doen?

### Draag de zorg tijdelijk over

Heb je geen tijd voor ontspanning? Is de combinatie van mantelzorg en andere bezigheden lastig? Bekijk dan de mogelijkheden van vervangende zorg, ook respijtzorg genoemd. Je kunt dan de zorg tijdelijk aan een ander over laten. Zodat je dan even tijd voor jezelf hebt.

### Deel de zorg

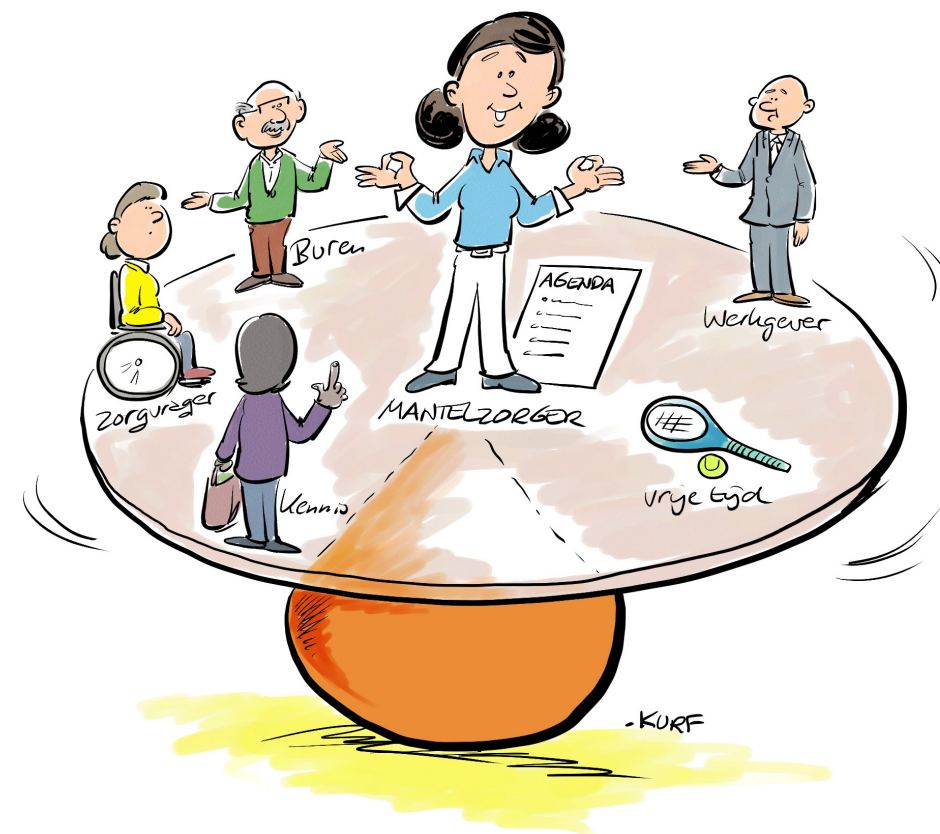
Schakel tijdig hulp in van familie of vrienden en van professionals zoals de huisarts, een casemanager, of de thuiszorg. Zij kunnen je steunen, adviseren of gewoon een hart onder de riem steken.

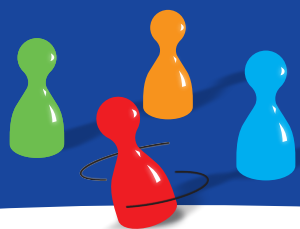
Over steun en advies kun je terecht bij:

- WMO Loket Zorg en Welzijn bij gemeente Hoogeveen
- Stichting Welzijnswerk: vraag naar een van de mantelzorgconsulenten

### Zorg goed voor jezelf

Gezond eten, voldoende slapen en regelmatig leuke dingen doen. Het klinkt als een open deur, maar het is echt waar. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt. Een goede balans tussen werk en mantelzorg hoort hierbij. Bespreek daarom op je werk je situatie en mogelijkheden voor bijvoorbeeld flexibel werken.





**CPM**  
hoogeveen

# Nieuwsbrief

## Museum "De Duikelaar"

### Contactavond 4 juli 2019

Henk Kremer vertelde met passie in het museum "De Duikelaar" over het dorp dat zweeg. Dit museum heeft de naam te danken aan dit verzetskrantje. Naast het vervalsen van diverse documenten werd dit krantje gemaakt onder de vloer van de gereformeerde kerk in Nieuwlande door 2 joodse onderduikers, Peter en Herman. Deze twee waren ondergedoken net onder de preekstoel en het orgel. Deze jongens vertelden later dat het orgelmuziek een oorverdovend geluid maakte en behoorlijk door dreunde tot in hun schuilplaats zodat ze het na de oorlog moeilijk vonden om nog naar kerkorgelmuziek te luisteren. Vrijdag 10 mei 2019 werd de nieuwe tentoonstelling Het verzet van Johannes en Marinus Post in het museum in aanwezigheid van de kinderen en kleinkinderen, officieel geopend.

Willy Smid besprak globaal de ontstaansgeschiedenis van het museum. Ze begon bij een grote liggende touchscreen waarin bijzondere, leuke en getekende animaties waren te zien. Verder vertelde Willy aan de hand van een aantal oude posters waar de Nederlandse overgave na de Duitse inval werd uitgebeeld inclusief de boerderij van Johannes Post. Daar begon het verzet in Nieuwlande en daar kwamen de personen bij elkaar die belangrijk waren voor Johannes Post en zijn illegale werk. De broers van Johannes Post, Marinus en Henk, werden eind juli 1943 tegelijkertijd door de politie gezocht. Waarom en wat ze hadden gedaan werd gaandeweg de rondleiding steeds duidelijker. Een vriendelijk museum waarin je ook even op een rustig plekje met hoofdtelefoon kon luisteren naar de overlevingsverhalen.

Een kleinere opkomst dan gebruikelijk, maar wel volop enthousiaste gezichten.



## Dag van de Mantelzorg

Op vrijdag 8 november is de Dag van de Mantelzorg Hoogeveen voor het 20e jaar.

Er zijn workshops, u krijgt een lekkere lunch voorgeschoteld, er is ruimte voor lotgenotencontact en de theatergroep 'Ja-maar' is er met een "Omdenkshow". Voor deelname maakt u gebruik van de aanmeldstrook in bijgesloten flyer.

Aanmelden kan tot 20 oktober bij de receptie van SWW.

**AANMELDEN = DEELNEMEN**



## Contactavond (t/m december 2019)

19 december **Contactavond (Kerst)**

**Waar** Jannes, locatie Wolfsbos  
**Aanvang** 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur

### Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg tracht haar doel o.m. te verwezenlijken door: het faciliteren van de wederzijdse ondersteuning voor mantelzorgers; het opkomen voor alle – collectieve en individuele – belangen van mantelzorgers; het geven van voorlichting aan mantelzorgers en aan organisaties en instellingen.

### Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

|                  |               |             |
|------------------|---------------|-------------|
| Edo Staudt       | voorzitter/pm | 06 10928031 |
| Bert Veninga     | secretaris    | 0528 240308 |
| Else Nobel       | lid           | 0528 354321 |
| Roel Hepping     | lid           | 0528 230562 |
| Henk Piening     | lid           | 0528 234879 |
| Fenny Dijkhuizen | lid           | 06 80090343 |