

Oktober 2011

Beste lezer(s),

In deze zomermaanden is er bij InTact op persoonlijk gebied weer veel gebeurd. Beide groepsleiders uit Zutphen zijn in deze periode vader geworden !! Peter van een gezonde dochter en Rick van een gezonde zoon. Peter en Rick en natuurlijk niet te vergeten hun partners, nogmaals van harte gefeliciteerd!! Groepsleider Rick start in september met een opleiding SPW- ervaringsdeskundigheid en gaat in zijn eerste stage voor InTact aan de slag in de kliniek in Zutphen. Goed dat er hierdoor een vaste persoon vanuit InTact zelfhulp op de werkvloer en naast de cliënten aanwezig zal zijn. We wensen jou en de medewerkers in de HHK Zutphen dan ook veel succes in de samenwerking!

De groepsleider uit Deventer, Sandra, is gestart met haar baan en opleiding bij het RIBW in Enschede. Van harte gefeliciteerd met deze "doorstart" en natuurlijk veel succes gewenst voor de toekomst!

Voor groepsleider Jan is er na een intensieve en vermoeiende tijd goed nieuws te melden! Hij heeft inmiddels de laatste controles gehad na zijn behandeling en de uitslagen zijn goed. Ieder zal begrijpen dat dit een hele opluchting voor hem en zijn vrouw Giny is. Ook al zal het nog wel even duren voor dat Jan weer de "oude" is, de toekomst ziet er nu heel anders uit dan in het begin van deze zomer. We wensen hem en Giny dan ook een goed herstel verder!!

Alles bij elkaar veel goed nieuws te melden, maar helaas is er ook verdrietig nieuws. De groep in Groningen heeft kort geleden een gevoelig verlies geleden na het overlijden van hun groepslid Maurits Venema. Verderop in deze nieuwsbrief vind je een In Memoriam voor hem, geschreven door de groepsleider in Groningen, Jacob. We wensen jullie nogmaals sterkte met dit verlies.

De groep Groningen is met ingang van 1 september overgenomen door VNN, Verslavingszorg Noord Nederland. Zij willen graag de rol overnemen, die Tactus voor de groep InTact Groningen heeft vervuld in de afgelopen

jaren. Door deze overname zal hopelijk ook de "landelijk dekking" van InTact een positieve "boost" krijgen. Wij blijven als InTact/Tactus verbonden met InTact Groningen en zullen jullie volgen in de ontwikkelingen.

Bij VNN is een coördinator aangesteld in de persoon van Jos Oude Bos, geen onbekende in ervaringsdeskundigen land. Hij zal de ondersteuning van de groep door mij (InTact servicebureau) overnemen. Hij stelt zichzelf verderop in deze nieuwsbrief voor. We wensen jullie veel goede ontwikkelingen en dat de zelfhulp voor meer mensen beschikbaar wordt in het hoge Noorden!

De zeiltocht samen met de Duitse lotgenoten heeft plaats gevonden en heeft helaas opnieuw gezorgd voor een record aan neerslag :- (Dit alles ondanks dat we de tocht dit jaar in juli hadden vastgelegd. Gelukkig waren de deelnemers weer sterker dan het weer en hebben we erg veel plezier gehad met zijn allen. We zijn ook voor het eerst gevolgd op Twitter!! Een tweetal deelnemers heeft voor deze nieuwsbrief hun verhaal aangeleverd. Dank je wel, Wim en Johan!

Een aantal deelnemers van InTact heeft tijdens de Dag van de vrijwilligers op 4 september in Osnabrück een stand bemand, samen met de collega's van Kreuzbund uit Osnabrück. Foto's hiervan kun je vinden op de website van InTact.



De zomertijd hebben we ook benut voor het maken van een nieuw activiteiten aanbod 2011- 2012. De nieuwe activiteitengids is uit en het eerste seminar "Sterk, sterker, ... heeft inmiddels plaatsgevonden. Dit tot grote tevredenheid van een groot aantal deelnemers! Anja heeft hier een kort verslag voor aangeleverd. Fijn om te horen hoe een seminar wordt beleefd.

Voor de rest van dit jaar zijn de volgende activiteiten gepland vanuit het InTact servicebureau:

InTact Activiteitenagenda:

Wanneer je belangstelling hebt om mee te doen, geef je dan snel op; voor een aantal activiteiten is de maximale deelname bijna bereikt!!

16/17-18 december 2011 Kerstseminar in Zenderen

Familiedag 2011 In voorbereiding door de groep Zutphen

Voor meer informatie: zie de seminargids of de informatie op de website: www.intactzelfhulp.nl

Er is nog voldoende plaats voor deelnemers aan de weekendseminars, maar na aanmelding van 18 mensen is het echt vol. Dus wanneer je belangstelling hebt, stuur dan snel een aanmeldformulier op naar: Postbus 154, 7400 AD Deventer . Aanmeldingsformulieren zijn te verkrijgen bij het servicebureau InTact: postbus 154, 7400 AD Deventer; info@intactzelfhulp.nl

Elke dag is een feest, maar je moet wel zelf de slingers ophangen.

Dit is ook het adres voor kopij voor de volgende InTactualiteiten. Heb je dus iets wat je graag wilt delen met andere lotgenoten is dit je kans.

Sluitingsdatum kopij december 2011:
23 november 2011

Rest mij jullie nog veel leesplezier te wensen en graag tot een volgende keer!

Anne-Marie Luiten

In Memoriam

Beste Maurits,

Ongeveer twee jaar geleden ben je voor het eerst in onze groep geweest. Jij vond het direct iets voor jou en bleef dan ook trouw komen. Je zat toen nog in therapie in de Breegweestee in Eelde. Al heel snel wilde jij je voor InTact gaan inzetten en iets voor anderen gaan betekenen.

Het begon door mee te gaan naar voorlichtingen in de klinieken van de VNN. Kort daarop ben je ziek geworden, je kreeg Non-Hodgkin en ik weet nog wat je zei. "Dit komt even tussendoor en daarna pak ik de therapie weer op". Maar je wilde mee blijven doen met de voorlichtingen, omdat je, zoals je zelf zei, er zoveel kracht uithaalde. Ook na de eerste chemotherapie, die niet aansloeg, liet je de moed niet zakken en vooral, je viel niet terug. Je kreeg een tweede chemo en bestraling, maar het mocht niet baten.

Je werd steeds zieker. Ondanks dat, bleef jij je voor InTact en de groepsleden inzetten. Ook was je erg open over je ziekte en iedereen kon met vragen daarover bij je terecht. Ondanks alle inspanning die je zelf hebt geleverd om de ziekte te boven te komen, ben je op 22 augustus overleden.

Wij zullen je herinneren als een persoon, die altijd voor een ander klaarstond en er zijn levenswerk van had gemaakt om met je verhaal anderen te waarschuwen voor de gevaren van drugsgebruik. Ook heb je laten zien dat, hoe slecht het ook gaat, er nooit een reden is om te gaan gebruiken. Maurits, we zullen je missen.



Je InTact vrienden uit Groningen

Introductie Jos Oude Bos



Naam: Jos Oude Bos

Functie: Beleidsmedewerker, cliënt-gestuurde zorgprojecten

Organisatie: Verslavingszorg Noord Nederland (VNN)

Even voorstellen. Mijn naam is Jos Oude Bos, leeftijd 48 jaar, samenwonende te Groningen. Sinds 1998 betrokken bij de verslavingszorg. Eerst als cliëntenraadsvoorzitter van het toenmalige CAD Drenthe en later, na de fusie in 2004, als cliëntenraadsvoorzitter van VNN. U merkt het al; u heeft te maken met een ervaringsdeskundig medewerker. In 2005 heb ik de overstap gemaakt van voorzitter van de cliëntenraad, naar projectleider van het project "Help, mijn buurman (ver)zuipt" bij VNN. In 2010 ben ik naast projectleider, beleidsmedewerker cliëntgestuurde zorgprojecten geworden. In deze functie ben ik verantwoordelijk voor bijna alles wat met cliëntsturing te maken heeft. Dit varieert van cliëntgestuurde projecten, zoals het eerder genoemde project, tot het aantrekken van nieuwe ervaringsdeskundige medewerkers voor VNN. Ook ben ik projectleider van het "Handvest van Maastricht". In mijn spaarzame vrije uurtjes ben ik voorzitter van Kennisnetwerk

het Zwarte Gat. Ook dit is een cliëntgestuurde stichting, waarbij 15 instellingen in de verslavingszorg betrokken zijn.

Daar komt nu het coördineren van de zelfhulp-groepen binnen VNN bij. Al mijn werkzaamheden verricht ik veelal vanuit het cliëntenperspectief. Het is dus niet vreemd dat ik begaan ben met zelfhulpgroepen. Voor mij persoonlijk, maar ook zeker voor VNN, is het integreren van de Intactgroep Groningen binnen VNN bijna vanzelfsprekend te noemen.

Zelfhulp voegt iets toe voor mensen met verslavingsproblemen. Na een behandeling tegen verslaving, is het vaak moeilijk de draad van het gewone leven weer op te pakken. Hoe maak je weer volwaardig deel uit van de samenleving, waarin je tijden niet hebt geparticipeerd vanwege je verslaving? Om dit buiten de instelling, maar ook al tijdens je opname, vorm te geven valt vaak niet mee. Daarom is het fijn dat je dit kunt delen met lotgenoten tijdens een bijeenkomst waarin je het zelf moet doen, maar steun kan krijgen van een ander die het ook meemaakt.

Ik heet Jacob een warm welkom bij VNN en wens hem een fijne en werkbare tijd als groepsleider van de InTact Zelfhulpgroep Groningen/ VNN.

Ook dank ik Anne-Marie Luiten voor haar inzet, om de overdracht van de Intactgroep Groningen aan VNN Groningen, voorspoedig en flexibel te begeleiden en af te ronden.

Met vriendelijke groet, Jos Oude Bos

Zeilen met InTact

Van 15 juli tot en met 22 juli stond de zeilweek gepland met onze Duitse vrienden.

We werden 's morgens weggebracht naar Enkhuizen met het busje van InTact, waar 'onze' boot lag.

Rond 3 uur troffen we de rest van de deelnemers, die ook meeding die week.

Nadat we kennis hadden gemaakt, werden de tassen en het vele eten aan boord gesleept en werden onze hutten bevoorrad.

De eerste avond bleven we gewoon in de haven liggen en werd er wat gekletst. Pas de volgende dag voeren we uit.

Het weer werkte deze week niet echt mee.



Soms was er heel veel wind met uitschieters tot windkracht 8 en daarom werden alle pannen en potten uit voorzorg opgeruimd. Ook voeren we een keer het Haringsmakanaal af

op weg naar Leeuwarden om de volgende dag dezelfde weg terug te nemen.

We hebben gezwommen in het IJsselmeer. Best een leuke ervaring! Ik heb maar een zwemvest meegenomen, want je weet maar nooit; verdrinken doe je ook maar een keer.... Het helpen schipperen, valt eerst echt tegen, omdat we bijna allemaal onervaren zijn. En wanneer er veel wind was, kwam het er wel aardig op aan.

Het eten aan boord was echt goed en de samenwerking onderling ook.

We kookten samen, net als het afruimen en op de laatste dag gaven we "ons" bootje een beurt. Door onze goede samenwerking was dat zo geregeld.

Het was echt een geslaagde week en zéker voor herhaling vatbaar!

Johan Bomkamp

Grote dingen gaan verloren, als men om kleinheden ruziet.

Zeiltocht met 'De Nieuwe Zorg' 15 juli t/m 22 juli 2011

Dat zo'n landrot nog eens zou gaan zeilen, is op zich al een bijzonderheid.

Laat staan dat hij, zonder misselijk te zijn geweest of overboord te slaan, het schip rechtop zou verlaten.



Maar alles kwam goed en wel zó goed, dat hij van plan is volgend jaar weer mee te gaan!

Vanaf de eerste dag was het een verademing, echt vakantie, verstand op nul en blik op oneindig.

Af en toe even werken: het zeil hijsen of binnenhalen, de zeilen inpakken, de fenders op de juiste plek hangen, en stomme vragen stellen, zoals: 'Waarvoor dienen die 'flappen' aan de zijanten?', enz.

Maar voor het grootste deel aan dek hangen, staand of liggend in de (weinig) zon, af en toe nat worden van een fikse bui, maar vooral genietend van een weids uitzicht en een geheel andere omgeving dan thuis.

Maar ook je even lekker terugtrekken, beneden, om de krant of een tijdschrift te lezen of naar de radio of een cd te luisteren

Zo nu en dan even aardappels schillen of an-



dere culinaire bezigheden, zoals gehaktballen draaien.

En eten, veel eten en vooral veel lekker eten. Laat dat maar over aan Christiane en Anne-Marie. Geweldig!

En de rest kun je ook wel aan ze over laten --- de totale organisatie was fantastisch. Bedankt!!

Bedankt ook: Egbert de kapitein en Freek de bootsman, voor de veilige oversteken en

het beantwoorden van vele, af en toe stompzinnige, vragen.

Tot slot aan alle Duitse en Nederlandse medebroeders en -zusters: het was een boeiende, ontspannende en zeer gezellige week!

Bedankt allemaal!

Wim

Sterk, sterker, sterkst...

Seminar, 16, 17 en 18 september 2011

Bij de Zwanenhof in Zenderen werd het Seminar 'Sterk, sterker, sterkst', o.l.v. Peter van de Vondervoort en Willem Schoordijk, gehouden. Vrijdagavond werd begonnen met een rondje voorstellen aan de hand van kaartjes. Er waren veel nieuwelingen van de InTactgroepen Deventer, Zutphen, Almelo en Enschede. Bij het voorstellen is de her- en erkenning groot en vooral ook de leuke verhalen komen aan bod. Bijvoorbeeld van iemand die als kind politieagent wilde worden, maar aan de andere kant terecht kwam.

Zaterdag werd het thema kracht, valkuil, uitdaging en allergie besproken.

's Middags werd er besproken welke positieve dingen je nodig hebt om na een terugval vol te houden niet te gebruiken. Onder meer een

zinnvolle dagbesteding, nieuwe relatie, therapie en InTactgroep, waren belangrijke steunpunten die werden genoemd.

Zondagmorgen was het een positieve ochtend met elkaar complimenten geven, wat toch voor velen moeilijk is om te ontvangen.

Daarna was er de evaluatie en een ieder was tevreden over de deskundige, betrokken en goed georganiseerde begeleiding van Peter en Willem.

Ook het leren kennen van nieuwe mensen en het weerzien met bekenden en het vele lachen in de pauzes, werden als zeer prettig ervaren.

Tot slot werd door Evelien, groepsleider in Enschede en Almelo, de InTact koffer overhandigd aan Ervin en Marcel, die starten met een nieuwe groep in Beneden-Leeuwen. Veel succes met de start!

Anja



Een dag als vandaag...toeval?

Donderdag 15 september

Ergens in de avond, precies hoe laat weet ik niet meer, check ik mijn mobiel. Ik zie dat ik een telefoontje van InTact heb gemist. Maar even terugbellen om te kijken wat er aan de hand is.

Voordat ik er erg in heb, heb ik beloofd om een tekst aan te leveren. Oh ja, vóór 20 september! Help!

Maandag 19 september

Vanmorgen vroeg opgestaan. Ik beseft dat ik toch echt rap moet zijn, wil ik de beloofde bijdrage vandaag leveren. Ik heb het hele weekend "sufgeprakkedenkt", over veel te veel. De moed zakt me een beetje in de schoenen. Er is zoveel te vertellen, dat het uiteindelijk een boekwerk zou worden. En daar is nu net geen tijd voor. Deadline..., je weet wel.

Ik ga gewoon aan het werk, in de hoop dat er een ideeetje opduikt, terwijl ik bezig ben. Om half 9 begin ik bij de eerste cliënt. Het is eenmalige ontmoeting, ik val in voor haar vaste hulp, die ziek is. Het is een aardige mevrouw met MS. In de drie uur, die ik bij haar ben, praten we veel, over van alles. Mijn werk bij de thuiszorg betekent veel voor me. Het is heerlijk om negatieve energie om te kunnen zetten in positieve energie. De therapie bij uitstek voor mij.

Door zijn kwalen te vertellen, geneest men ze dikwijls.

Wanneer ik om half 12 klaar ben en naar huis vertrek, bedenk ik me dat het nu toch erg krap wordt om mijn woord te houden. Ik baal een beetje van mezelf, omdat ik te snel iets heb beloofd, zonder er eerst over na te denken. Oud gedrag noem ik dat. Daar staat nieuw gedrag tegenover, dat me mezelf doet dwingen het op te lossen. Wél een stukje schrijven, op tijd dus. En daar komt de stress alweer om de hoek kijken....

Ik besluit om de stress te vermijden en InTact te bellen, dat het me erg spijt, maar niet gaat lukken. Even voelt het als falen, maar al snel nadat ik heb gebeld, voel ik me een stuk meer ontspannen.

Van 1 tot 4 uur 's middags ben ik bij een dementerende vrouw van 86 aan het werk. Ik

kom daar al een paar weken en we hebben veel lol samen. Twee weken geleden vertelde ik op de groep, dat ik had gemerkt dat mevrouw stiekem alcohol drinkt. Mijn vraag was, wat mijn verantwoording daarin was. Ik heb uiteindelijk besloten, dat zolang het geen problemen geeft, ik mevrouw respecteer en mijn mond houd. Dat was 2 weken geleden.

Vanmiddag ben ik druk aan de gang in de badkamer. In overleg heb ik besloten het badkamermeubel leeg te halen en alles uit te zoeken. Eerder ben ik al acht tubes tandpasta tegengekomen, verspreid door het hele huis. Badschuim, shampoos, zeep; overal kom ik van alles tegen. Een hele klus, maar wel de moeite waard. Ik pak een vuilniszak en zeg tegen mevrouw, dat ik alles wat leeg is en over datum, weg zou gooien. Ze stemt gelukkig in. Normaal zou ik het vragen aan iemand, maar bij deze mevrouw is dit helaas de enige aan-

Niets is meer waard, dan de dag van vandaag.

pak om iets gedaan te krijgen, zonder dat ze er van in de war raakt.

Mevrouw vraagt of ik iets wil drinken. Dat wil ik wel en vraag om een glaasje fris. Ik beseft dat ze me, net als vorige week, iets aanbiedt. Dit heeft ze daarvoor nog niet gedaan. Ik voel intuïtief dat het haar goed doet voor iemand te zorgen en ik laat haar lekker haar gang gaan. Voorheen was ik degene die thee zette en een koekje aanbood want ze dacht er niet aan. Nu hebben we beiden een koffiekopje limonade, een plakje cake en een stukje chocoladereep voor ons op tafel. Ik zeg nog dat het er erg gezellig uitziet.

Als je ouder wordt, wordt alles slechter. Behalve het vergeten, dat wordt steeds beter.

Warm van het poetsen neem ik een grote slok... Ik verschiet! De alcohol prikt in mijn gehemelte en mijn tong. Terwijl ik mijn adem inhoud, ren ik zo snel als ik kan naar de keuken en spuug mijn mond leeg in de gootsteen. Een paar keer water spoelen en dan diep ademen.

Mevrouw kijkt me een beetje sip aan, wanneer ik haar vertel dat ik geen alcohol wil drinken. Ze knikt instemmend en vraagt of ik mijn glas voor haar in de koelkast wil zetten voor haar voor die avond. Ik giet de inhoud van het kopje

door de gootsteen en besluit er ook maar de humor van in te zien. Als dit een test was, hoe geslaagd ben ik dan!

Even is er een onrustmoment, noem het trek... iets snellere pols, koude rillingen, maar het duurt nog geen minuut, want ik ben snel verder gegaan met mijn werk, nadat ik een stuk chocolade had genomen. Daarna was de smaak gelukkig helemaal uit mijn mond. Al met al een enerverende middag. Om half 4 ben ik klaar met werken. Boodschappen doen en naar huis. Snel een bakkie koffie pakken en achter de pc gaan zitten.... Om het beloofde stukje te schrijven.

Groetjes Greta

Luister, anders maakt je tong je doof.

Een dag zonder drank.....

Een dag zonder drank, is een dag niet gelachen. En een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd.....

Zo ervaar ik nu de periode van niet meer drinken. Ik kan weer lachen, dus ook weer leven! Maar om dat leven te leven, heb ik nog wel steeds steun nodig. Die steun vind ik (onder andere) bij de InTact groep. Mensen met dezelfde verhalen, dezelfde ervaringen en dezelfde drijfveer om vol te houden en vooral mensen die mijn verhaal kunnen begrijpen en meevoelen.

Het is zo mooi om te zien dat menig groepslid in de loop van de tijd verandert van onzekerheid en vaak zelfbeklag naar een sterkere persoonlijkheid, al is het met vallen en opstaan. Ook mooi is te merken dat moeilijke momenten herkenbaar zijn en dat deze met raad en soms daad met steun van de anderen zonder middelen op te lossen zijn.

Afgelopen weekend was in bij de seminar Sterk, sterker, daar werd ook een pleidooi gehouden voor nazorg. Na een opname ben je aangewezen op wat je hebt geleerd en wordt van je verwacht zelfredzaam te zijn. Hoe moeilijk is het om vanuit de beschermde omgeving van opname of ambulante hulp weer zelf de 'boze' buitenwereld aan te kunnen! Die buiten-

wereld is niet veranderd, nog steeds hetzelfde als voor de opname: hard en meedogenloos. Voor veel mensen is deze stap moeilijk, soms te moeilijk, eenmaal buiten ligt een weg vol valkuilen!

Daarom moet volgens mij nazorg standaard worden als vervolg op opname en ambulante hulp.

Wij van InTact doen al ons best om, door middel van voorlichting, mensen aan te sporen om zich bij InTact aan te sluiten. Om de mensen verder te stimuleren zou het niet moeten blijven bij die ene voorlichting: begeleiders zouden nog meer kunnen doen om InTact onder de aandacht te brengen.

Hoe vaak gebeurt het niet dat men na een opname in de anonimiteit verdwijnt en stuurloos zijn weg probeert te vinden met alle gevolgen van dien. Oké, eigen verantwoordelijkheid, maar met wat meer nadruk op het bestaan van zelfhulpgroepen kan dit voorkomen worden! Ikzelf ben er van overtuigd dat door het bestaan van InTact veel mensen voor ernstige terugvallen zijn behoed.

Het leven bestaat uit licht en schaduw en we moeten door beide heen.

Met dit stuk wil ik, naast mijn waardering voor alle InTact leden, ook een pleidooi houden voor de hulpverleners van het grote nut van het bestaan van InTact.

Het geeft me iedere keer weer meer kracht en zelfvertrouwen om me in te zetten om InTact te promoten. Ik kan nu iedere dag lachen, ik gun het anderen ook!!

Rob

Er is meer licht dan door het raam kan worden gezien.

Hoffelijkheid helpt overal: thuis, op het werk en op straat.

Nieuwe groep InTact Zelfhulp Beneden-Leeuwen

Binnenkort zal er een nieuwe groep van InTact zelfhulp starten in Beneden-Leeuwen.

Twee enthousiaste groepsleiders Ervin en Marcel hebben afgelopen maanden meegedraaid in de InTact groep Deventer bij Werner en starten nu een eigen groep in de omgeving van Beneden-Leeuwen.

Tijdens het weekendseminar 'Sterk, sterker..' is aan dit feestelijke feit aandacht geschonken.

Beide nieuwe groepsleiders kregen van de groepsleider Evelien (Enschede/ Almelo) de spelkoffer overhandigd voor de nieuw op te richten groep.

Wij zijn blij met de komst van Ervin en Marcel en wensen hen natuurlijk veel succes voor de toekomst!



Praktische zaken

Op tijd komen

Het is heel belangrijk dat je op tijd bij de groep bent! Als je toch te laat komt aanschuiven is dat toch steeds weer een verstoring van het gesprek. Weet je vooraf dat je wat later bent, dan is het minder storend als de anderen dat weten. Bel dus even een ander lid om dit door te geven.

Afmelden

Wanneer je verhinderd bent om de groep te bezoeken is het raadzaam om dit even door te geven aan de groepsleider, zodat hij/ zij weet hoeveel mensen hij/zij kan verwachten.

Kennismaken met de groepen

Wil je als professional eens kennismaken met de groepen, schroom dan niet even contact te leggen met de groepsleider en een afspraak te maken. Je bent van harte welkom!

Nieuwsbrief InTact per mail

Veel mensen ontvangen inmiddels deze nieuwsbrief per mail. Wil jij dat ook, geef ons dan even een seintje en mail je naam en mail adres naar info@intactzelfhulp.nl. Wil je hem niet meer ontvangen, doe dan hetzelfde, onder vermelding van 'Nieuwsbrief InTact STOP'.

Nieuwsbrief InTact als download

De nieuwsbrief InTact is nu ook te downloaden vanaf de website van

InTact: www.intactzelfhulp.nl

Nieuwsbrief InTact per post

Kun je door ziekte of omdat je bijvoorbeeld tijdelijk in een kliniek zit niet naar de groep komen, geef dit dan even door en wij sturen, zo nodig, de nieuwsbrief per post naar je toe!

Colofon nieuwsbrief InTact

De nieuwsbrief InTact bevat informatie voor allen die lid zijn van of geïnteresseerd zijn in activiteiten van de zelfhulpgroep InTact. Deze nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.

Redactie

Anne-Marie Luiten, Evelien Tuasela, Dorien Spoelstra en afdeling communicatie

Redactiesecretariaat InTact

t.a.v. redactie InTact
Postbus 154
7400 AD DEVENTER

Drukker

Hassink Drukkers Haaksbergen in
Samenwerking met Graphic Improvements

Waar vind ik een InTact zelfhulpgroep?

Almelo	almelo@intactzelfhulp.nl	0612 740 418
Hengelo	hengelo@intactzelfhulp.nl	0610 179 710
Deventer	deventer@intactzelfhulp.nl	0610 179 681
Doetinchem	(niet actief op dit moment)	0610 179 655
Dronten/Harderwijk	dronten@intactzelfhulp.nl	0610 179 563
Enschede	enschede@intactzelfhulp.nl	0651 510 825
Groningen	groningen@intactzelfhulp.nl	0610 179 647
Hardenberg	hardenberg@intactzelfhulp.nl	0610 179 668
Zutphen	zutphen@intactzelfhulp.nl	0610 179 373
Almere	almere@intactzelfhulp.nl	0651 311 465
Apeldoorn	apeldoorn@intactzelfhulp.nl	0612 740 422
Zwolle	zwolle@intactzelfhulp.nl	0683 905 232
Beneden-Leeuwen	benedenleeuwen@intactzelfhulp.nl	0657 310 847

