

Nieuws van INTACT- februari 2008

👉 INTACT bestaat dit jaar 5 jaar!! 👉👉

We zijn er natuurlijk niet elke dag mee bezig, maar het is wel waar. Dit jaar, op 6 november, is het de 5^e verjaardag van INTACT zelfhulp voor verslaafden en hun naasten.

Op donderdag 6 november 2003 ging de eerste groep van INTACT in Enschede van start. Eerst nog wat moeizaam, na enige tijd zelfs met een kleine hapering, maar het was toch de groep die aan de basis stond van ons almaar groeiend zelfhulpnetwerk.

Er is in die 5 jaar veel gebeurd. Groepen zijn opgericht en gebleven, maar ook opgericht en weer verdwenen. We hebben veel vrienden gemaakt, maar we hebben ook van een aantal goede vrienden op droeve wijze afscheid moeten nemen. We hebben ongelooflijk veel plezier met elkaar gehad, maar ook bij tijd en wijle de degens flink gekruist.

Maar wat in die 5 jaren vooral gebleven is, is het gevoel van onderlinge verbondenheid en een groeiend vertrouwen in de hulp die we samen aan onszelf geven. Iedere groepsavond, ieder seminar, elk feestje en iedere ontmoeting, het is een cadeautje dat we elke keer weer ons zelf geven. We zullen er op bij een aantal gelegenheden op gepaste wijze bij stil staan. En als we gepast zeggen, dan bedoelen we in dit geval dus:

Met een feest(je)!

Het eerste feest is in dit kader de INTACT-dag in juni, die dit jaar door de groepen Enschede (hoe toepasselijk) en Almelo/Hengelo wordt georganiseerd. Hierover verderop in dit nummer meer.

INTACT geherstructureerd

Met ingang van het nieuwe jaar ontstaat er een nieuwe structuur voor INTACT. De INTACT zelfhulpgroepen gaan verder als zelfstandige werkgroepen, terwijl Tactus Verslavingszorg het INTACT servicebureau gaat verzorgen. Dit is de uitkomst van uitvoerig overleg tussen de groepsleiders van INTACT zelfhulp voor verslaafden en hun naasten, de Raad van Bestuur van Tactus Verslavingszorg en de Cliëntenraad van Tactus. Deze uitkomst wordt binnen alle betrokken partijen breed gesteund. Een en ander zal in de loop van het voorjaar worden bevestigd middels het ondertekenen

van convenanten

(samenwerkingsovereenkomsten) tussen de verschillende individuele INTACT groepen en Tactus. Door deze nieuwe vormgeving van de zelfhulp van INTACT is de zelfstandigheid van de groepen gewaarborgd en verschuift nu ook formeel de rol van Tactus verslavingszorg van een sturende, naar een ondersteunende rol. Dit was natuurlijk in de praktijk al lang zo, maar het is een goede zaak dat dit nu ook op papier bevestigd wordt.

Deze nieuwe situatie geeft de groepen veel meer armslag op in te spelen op lokale behoeften en maakt het ook voor groepen buiten de traditionele 'Tactus regio' makkelijker een weg te zoeken. De groepen worden zelf geheel verantwoordelijk voor de planning, de organisatie en de uitvoering van de zelfhulpactiviteiten van de eigen groep en geven binnen het convenant aan dit te doen aan de hand van de INTACT methodiek. Samen vormen de groepen een netwerk dat in gezamenlijkheid kan optreden.

Tactus zet het INTACT servicebureau op. Dit bureau wordt verantwoordelijk voor zaken die alle groepen betreffen, zoals het werven van fondsen, het ontwikkelen en doorvoeren van het PR beleid, het doorontwikkelen van de zelfhulpmethodiek, het opzetten en uitvoeren van scholingen en trainingen voor de INTACT deelnemers en het opzetten en uitvoeren van het Seminarprogramma. De rolverdeling tussen zelfhulp en professionele hulp is binnen de nieuwe structuur glashelder en benadrukt de gelijkwaardigheid tussen de beide geledingen.

Anne-Marie Luiten nieuwe coördinator INTACT servicebureau

Anne-Marie Luiten wordt per 1 maart 2008 de coördinator van het INTACT servicebureau en volgt hiermee Adri Hulshoff op, die per 1 april een andere functie bij Tactus heeft aanvaard. Adri blijft de komende 2 ½ jaar wel aan als bestuurslid van EMNA, de Europese koepelorganisatie van zelfhulporganisaties voor verslaafden.

Anne-Marie, die zich in de volgende INTACTualiteiten uitgebreid zal voorstellen, heeft brede ervaring in de verslavingszorg en is de laatste jaren hoofd bedrijfsvoering geweest van het IMC in Enschede. De

afgelopen tijd heeft Anne-Marie al uitvoerig meegekeken in de keuken van INTACT en ze is meer dan enthousiast om haar schouders onder deze klus te zetten.

Van de Seminars

Kerstverhalen schrijven in Aurich

De feestdagen zijn lang niet altijd een feest. Soms komt dat door het pijnlijke verschil tussen heden en verleden, soms omdat we geneigd zijn anderen te behagen en we ons dus aanpassen aan de wensen van anderen, soms domweg omdat je na je verslaving niet veel mensen meer over hebt om feest mee te vieren. Kortom feestdagen hebben voor iedereen een andere betekenis. Daarover ging het kerstseminar in het Europahaus in Aurich. Met zijn elven waren we het weekend voor de kerst naar het noorden van Duitsland afgereisd, om te ontdekken hoe we van de feestdagen weer ónze dagen zouden kunnen maken.

De vrijdagavond hebben we gebruikt om eerst eens uit te wisselen wat de feestdagen voor ons betekenen. Het was een mengeling van vreugde en verdriet, hoop en wanhoop en alle dingen die daar tussenin zitten.

Op zaterdag werd de opdracht voor het seminar duidelijk gemaakt. Schrijf in twee verschillende groepen een kerstverhaal. Het verhaal moet zo zijn dat iedere deelnemer in de groep zijn of haar ideale kerst kan herkennen. Na de twee groepen te hebben gevormd, een mannengroep en een vrouwengroep – het kwam toevallig zo uit – gingen de deelnemers, met op de achtergrond een knetterende openhaard, aan de slag. Er werd veel gesproken en uitgewisseld. Het is nog niet zo makkelijk duidelijk te maken wat je echt zelf wil en al helemaal niet als je iets moet bedenken dat een hele groep graag wil en het ook nog in de vorm van een verhaal moet gieten. Hard werken dus.

Tijd voor ontspanning was er natuurlijk ook. De kerstmarkt is natuurlijk een Duits fenomeen en op zaterdagmiddag werd het uitpuilende centrum van Aurich bezocht en genoten van de sfeer die de Duitsers voor de kerst zo goed kunnen scheppen.

Na nog een avond noeste arbeid in de twee groepen en een welverdiende nachtrust werd de zondag gebruikt om de verhalen voor te dragen en terug te blikken op de ervaringen. Wie denkt dat er binnen INTACT geen schrijverstalent is heeft het helemaal mis, maar om dat te kunnen staven moet je wachten op het kerstnummer van INTACTualiteiten 2008. Vrijwel alle deelnemers vonden het seminar

een weldaad voor de geest. Sterker nog, ter plekke besloten een aantal deelnemers de kerst nu eens te gaan vieren zoals ze dat echt wilden. Een heel geslaagd weekend dus.

Groepsleiderseminar Aurich

Van 11 tot 13 januari waren vrijwel alle groepsleiders van INTACT bijeen om zich een weekend te bezinnen op hun werk. Gelukkig vielen er een aantal nieuwe groepsleiders te verwelkomen alsmede een aantal mensen die graag in de nabije toekomst een groep willen gaan leiden. Helaas kon, door verschillende oorzaken, niet iedereen komen, maar met twaalf deelnemers beleefden we het drukste groepsleiderseminar ooit. Het thema van het weekend was: hoe bindt ik nieuwe deelnemers aan mijn groep. Het komt immers veel te vaak voor dat mensen een keer komen kijken en gelijk weer afhaken. Veel tijd is besteedt aan de basiskenmerken van zelfhulp:

- luisteren
- niet oordelen
- motiveren
- respecteren
- positief denken
- het vormen van een sociaal netwerk
- er zijn voor wie aan de grond zit

Groepsleider worden is een proces. Natuurlijk kun je een aantal vaardigheden leren, zoals het leiden van een gesprek. Misschien wel belangrijker zijn echter zaken als je houding – ‘attitude’ met een mooi woord – en vragen als: hoe ga ik om met mijn eigen kwetsbaarheden en problemen. Veel aandacht is ook besteedt aan thema's als positief denken, luisteren en gepast reageren – of juist niet – op moeilijke situaties.

Het weekend werd besloten met een intensief groepsleideroverleg, waarin de vorming van de zelfstandige werkgroepen en het INTACT servicebureau hoog op de agenda stonden. Andere thema's waren:

- Hoe start ik een groep vanuit het niets
- PR en netwerken
- Het organiseren van onderlinge steun
- Intervisie voor groepsleiders
- De INTACT DAG 2008
- De organisatie van het groepsleideroverleg 2008
- De training van groepsleiders.



Vrouwenseminar Zenderen

Het vrouwenseminar vond van 1-3 februari plaats in Zenderen. We waren met zijn negenen, inclusief Christiane Westerveld, die het seminar leidde en Anne-Marie Luiten, die voor het eerst mee was, naar een op persoonlijke groei gericht seminar, als nieuwe coördinator van INTACT.

Eigenlijk waren we met zijn tien en was er ook een man bij, want één van ons had haar zontje meegenomen. Het moet gezegd, een charmante jong mannetje.

Zoals gebruikelijk hebben we eerst genoten van het lekkere eten, waarna we aan de slag gingen. Er waren drie debutanten op het vrouwenseminar en de avond ging zo voorbij. Op zaterdag gingen we direct na het ontbijt aan de slag. We moesten in tweetallen bespreken waarom je vaak ja zegt, terwijl je nee bedoelt. Ik deed dat samen met Giny en er was stof genoeg om over te praten. Na de lunchpauze ging (bijna) iedereen weer aan de slag. Iedereen, behalve ik. Ik was doodmoe en heb als een blok door de middag heen geslapen. Natuurlijk ben ik wel bijgepraat en de avond hebben we gezellig gemaakt met spelletjes doen, praten en een beetje televisie kijken. Zondag zijn we direct na het ontbijt weer hard aan de slag gegaan. Voor sommigen van ons was het zo met jezelf aan het werk zijn écht een openbaring. Opgeladen en voldaan gingen we na de middag weer naar huis. Iedereen vond het een heel geslaagd weekeinde en volgend jaar moeten we het zeker weer herhalen. Christiane, maar ook Anne-Marie, bedankt voor het geslaagde weekend.

De (actieve) vrouwen van INTACT

Seminars in de komende maanden

1. (Echt)parensseminar van vrijdag 7 t/m zondag 9 maart 2008

Weekendseminar in het **Europahaus** Aurich (Duitsland). Voor paren uit de zelfhulp. Ook kunnen paren, waarvan een partner binnen Tactus in behandeling is, deelnemen. Minimaal 4 paren - maximaal 10 paren

Als jij of je partner gestopt is met zijn of haar verslaving betekent dat vaak niet dat de problemen in je relatie voorbij zijn, sterker nog ze lijken vaak te verergeren en dat is een hele domper. Dit seminar wil jullie wegen laten zien om hier mee om te leren gaan. Hoe kun je samen de schade leren beperken en aan je toekomst werken.

In dit seminar komen de volgende thema's aan de orde:

- Verslaving en co-afhankelijkheid
- Vertrouwen en wantrouwen
- Wat is de functie van de relatie voor mij
- Hoe kan ik mijn verwachtingen duidelijk maken
- Hoe kan ik mezelf binnen en buiten de zelfhulpgroep leren helpen

Seminarleiding: Christiane Westerveld en Adri Hulshoff

2. Ken je verslaving van vrijdag 4 tot en met zondag 6 april 2008

Weekendseminar in het **Europahaus** Aurich (Duitsland)

Voor deelnemers aan de zelfhulpgroep
We hebben 11 twee persoonskamers ter beschikking

Je bent gestopt met je gebruikt of je hebt een partner die gebruik(te). Toch wil je meer weten over het fenomeen verslaving. De verslaving is immers niet over op het moment dat er niet meer gebruikt wordt. Heel vaak begint de strijd dan pas. En hoe zit het met de 'zuchten' van de niet verslaafde partner/naaste? Dit seminar geeft je handvatten om meer greep te krijgen op het fenomeen verslaving of het nu de verslaving van jezelf of die van je partner/naaste is.

In dit seminar komen de volgende thema's aan de orde:

- Wat is een verslaving eigenlijk
- Wat betekent verslaving voor mij
- Hoe herken ik verslavingsgedrag van mezelf en anderen
- Hoe spreek ik iemand in de zelfhulpgroep aan op zijn/haar gedrag
- Wat is de rol van de partner en van het gezin in een verslaving

Seminarleiding: Adri Hulshoff en Anne-Marie Luiten



Nieuws uit de groepen

Dronten/Harderwijk

Dronten/Harderwijk heeft een nieuwe groepsleider, Nicolette van der Poel, Nicolette is naaste en bezoekt inmiddels ongeveer een jaar de groep. Ze wordt in haar werk gesteund door Robert Hafkamp, die het prettiger vindt zich bezig te houden met praktische zaken rond PR en contacten onderhouden met verwijzende instanties. We wensen beiden veel succes!

Zutphen

De groep in Zutphen heeft het nog steeds een beetje moeilijk. Hoewel de sfeer heel goed is en de groep heel steunend naar elkaar, komen er maar weinig nieuwe mensen in de groep. Heel jammer is natuurlijk dat veel mensen de groep het afgelopen jaar verlaten hebben, omdat het goed met ze ging. Zonder verwijten te maken kun je wel stellen dat je dan toch niet goed begrepen hebt dat je dan juist zo nodig bent in de groep. Je bent immers het levende voorbeeld voor de nieuwe deelnemers. Zoals je hoop putte uit de 'succesverhalen' van de oudere deelnemers toen jij in de groep kwam, zo is het natuurlijk de bedoeling dat anderen hoop uit jou mogen putten als het goed met jou gaat.

Enschede

De groep in Enschede is een baken van rust. Wel zit er een wisseling van de wacht aan te komen. Jaques Raijmann gaat over een paar maanden Doortje de Vries opvolgen als groepsleider en hij neemt ter voorbereiding inmiddels deel aan de groepsleidertraining en het groepsleideroverleg. Doortje en Jaques nemen er alle tijd voor om de wisseling van de wacht voor te bereiden, zodat het voor de groep hopelijk geen al te grote gevolgen zal hebben. Fantastisch is natuurlijk dat de banden met Tactus, in het kader van voorlichting en dergelijke, heel intensief zijn. Een voorbeeld van hoe het kan en ook een compliment voor de Tactus medewerkers in de regio.

Hengelo/Almelo

Draait net als de burens in Enschede heel stabiel en ook hier is het credo heel duidelijk dat zelfhulp bovenal leuk moet zijn. Je offert niet een avond vrije tijd in de week op als het niet leuk is. Maar natuurlijk gaat het ook in

deze groep uiteindelijk over de kwaliteit van de gespreksgroep en ook dat is dik voor elkaar.

Deventer

Heeft begin januari haar eigen nieuwjaarsreceptie gehouden. Een feestje op zijn tijd hoort er absoluut bij. Na een moeilijk jaar door ziekte van een aantal mensen van het eerste uur in de groep, is het nu de tijd positief naar de toekomst te kijken. In moeilijke tijden is het niet makkelijk overleefd te blijven, maar de Deventer groep heeft een enorme dosis veerkracht en doorzettingsvermogen getoond, waarvoor we allemaal alleen maar stille bewondering kunnen hebben.

Doetinchem

Het doorstarten van de groep in Doetinchem verloopt, helaas, nog steeds moeizaam. Het is niet eenvoudig het vertrouwen van de hulpverleners ter plaatse, dat er duidelijk is, omgezet te zien in aanwas van nieuwe deelnemers. Ook hier gaan we er echter in dit nieuwe jaar met nieuwe energie tegenaan. De groepen in Zutphen en Enschede zullen tijdens de voorlichtingen in de klinieken aldaar meer aandacht besteden aan de groep in Doetinchem. Uiteindelijk zitten in die klinieken veel mensen uit de Achterhoek. INTACT Doetinchem is voor hen dan natuurlijk dé aangewezen zelfhulpgroep om ondersteuning te zoeken bij het weer opnieuw vorm geven van je bestaan zonder middelen.

Groningen

De groep in Groningen kan zich langzaam maar zeker een groep noemen. Hoewel de samenwerking met VNN – de lokale verslavingszorginstelling – nog lang niet optimaal is, komen er toch langzaam maar zeker meer deelnemers in de groep. Jacob Emmelkamp en Maggie Schneider, die samen de schouders onder de groepsleiding hebben gezet, trekken er dan ook heel hard aan.

Hardenberg

In Hardenberg zijn de banden met Tactus verslavingszorg nog maar eens goed aangehaald. Ook hier is het kwakkelen met nieuwe aanwas. Dat drugsverslaafden en naasten nu in Hardenberg ook een zelfhulpaanbod hebben is blijkbaar nog niet overal doorgedrongen. En dat terwijl Hardenberg een gemeente is waar de zelfhulp voor alcoholverslaafden een bijna Duitse (=groot) omvang heeft.



Gelukkig kennen Jan en Giny Nijkamp de nukken en grillen van zelfhulp al jaren en blijven ze vol goede moed buitengewoon actief en laten ze zich niet door een tegenvallertje terugschrikken.

Apeldoorn

Binnenkort komt er in Apeldoorn eindelijk een INTACT groep. Saoni Hagen gaat de groep daar leiden en is, net als haar nieuwe collega's uit Dronten en Enschede, alvast begonnen aan de training voor groepsleiders en neemt ook al deel aan het groepsleideroverleg. Voorlopig bezoekt ze nog wekelijks de groepen in Zutphen en Harderwijk, om meer ervaring op te doen. We moeten er nog heel even op wachten, maar we komen eraan.

Tiel

Ook in Tiel gaan we binnenkort proberen een groep op te zetten. Güven Bozkurt, die eerder al aan de wieg stond van de groepen in Enschede, Zutphen en Deventer, heeft zich bereid verklaard tenminste een half jaar pionierswerk te gaan doen in Tiel. Voorwaar een enorme klus, vooral vanwege de tijdsinvestering, met het reizen vanuit Enschede. Daarnaast heeft hij gewoon een full-time baan in het jeugdwerk in Enschede. (Over goede voorbeelden gesproken.....) De voorbereidingen voor een opstart zetten we de komende maanden in gang, we houden je op de hoogte.

Uitnodiging-agenda vrij houden!

De INTACT-dag 2008

Dit jaar vindt de jaarlijkse INTACT-dag plaats op **zaterdag 14 juni 2008**. De dag wordt dit jaar georganiseerd door de groepen van Enschede en Almelo/Hengelo en het belooft een behoorlijk spektakel te worden als we de geruchten mogen geloven. Houd dus deze dag vast vrij in je agenda.

De INTACT-dag is er voor iedereen die zich op de één of andere manier bij INTACT betrokken voelt. **Deelnemers, naasten, kinderen, kleinkinderen, werkers uit het professionele veld** jullie zijn allemaal van harte welkom. Nadere informatie vind je in de volgende nummers van INTACTualiteiten. Het wordt een behoorlijk feest. 2008 is het eerste lustrumjaar van INTACT we hebben dus ook op de INTACTDAG echt wat te vieren.

Tactus Verslavingszorg begint naastengroep

Omgaan met de verslaving van een naaste in je directe omgeving kan een zware klus zijn. Veel mensen worstelen met dit probleem. Ze doen wat hen het beste lijkt, maar blijven vaak in cirkeltjes ronddraaien. In het voorjaar begint Tactus verslavingszorg in Zutphen voor hen een nieuwe groep.

In de groep wisselen deelnemers ervaringen met elkaar uit en geeft Tactus voorlichting over verslavingen en middelen zoals alcohol en drugs. Ook wordt gekeken hoe anders met de verslaving om te gaan en meer ruimte te maken voor een eigen leven. Het gaat om 5 tot 8 bijeenkomsten van twee uur, eenmaal per twee weken.

Tijdens en na deze professioneel begeleidde groep kunnen deelnemers probleemloos instromen/doorstromen naar de zelfhulpgroepen van INTACT. Natuurlijk kan je je ook aanmelden als je al een INTACT zelfhulpgroep bezoekt en toch nog wat extra steun nodig hebt. Voor informatie en/of aanmelding: Tactus Verslavingszorg Zutphen: tel. 0575 468400.



Dagseminars voor zelfhulpers en professionals

Dit jaar probeert INTACT de samenwerking tussen zelfhulp en professionals verder vorm te geven door het organiseren van een aantal dagseminars voor zelfhulp en professionals.

Dit jaar staan er nog een tweetal op de rol.

1. Wat vindt de klant er eigenlijk van? zaterdag 19 april 2008

Brink 40 Deventer
Van 10 – 16 uur
Voor zelfhulpers én professionals
Maximaal aantal deelnemers 20/20

Iedere professional doet natuurlijk elke dag zijn best en desalniettemin voelen cliënten zich niet altijd goed bejegend. Toch is bekend dat een goede cliëntbejegening één van de belangrijkste motiverende factoren is om een behandeling met succes te voltooien. Kunnen professionals hier misschien wat van zelfhulpers leren? Welke rol kan de zelfhulp spelen tijdens een behandeling?

In dit seminar komen de volgende thema's aan de orde:

- Wat verwacht de cliënt
- Wat mag een cliënt verwachten
- Hoe definieer je een correcte cliëntbejegening
- De zelfhulpgroep tijdens de behandeling.

2. De ontmoeting zaterdag 6 september 2008

Brink 40 Deventer
Van 10 – 16 uur
Voor zelfhulpers én professionals
Maximaal aantal deelnemers 20/20

De samenwerking tussen zelfhulp en professionele hulp zit in de lift en dat is goed. Toch zijn er nog knelpunten. Wat gaat er goed, wat gaat er niet goed? Wat kan worden verbeterd?

In dit seminar komen in de vorm van een aantal workshops de volgende thema's aan de orde:

- Elkaar beter leren kennen
- Ervaringen uitwisselen
- Waar kunnen we samenwerken en hoe
- Hoe zet je samenwerking in de praktijk op.

Ander nieuws

VIP

Sinds enige tijd is het Verslavings InformatiePunt actief. Dit initiatief genomen door cliëntenraadslid Gerrit Zwart, heeft de bedoeling door inzet van vrijwillige ervaringsdeskundigen de drempel naar zorg voor mensen die verslaafd zijn te verlagen.

De stichting die Gerrit heeft opgericht zoekt natuurlijk vrijwilligers om mee te helpen de doelstellingen te realiseren.



AA Deventer

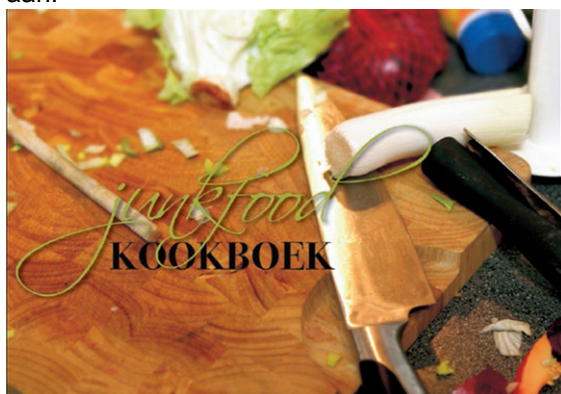
Helaas bereikte ons het bericht dat de AA geen werkgroep meer heeft in Deventer. Het is jammer dat cliënten die naar een zelfhulpgroep willen in Deventer nu minder te kiezen hebben. Voor de INTACT groepen, maar ook voor de hulpverleners het volgende: Mocht iemand uit Deventer een Zelfhulpgroep voor verslaafden willen bezoeken, maar zich niet thuis voelen bij INTACT, wat natuurlijk altijd kan, verwijs dan naar AA Gorssel of AA Apeldoorn. Dat zijn de AA groepen die het dichtst in de buurt zijn.

Junkfood Kookboek

In eerdere uitgaven van INTACTualiteiten werd er al melding van gemaakt, maar op 6 december 2007 zag het JUNKFOOD KOOKBOEK, dat tot stand kwam dankzij de supergoede inbreng van heel veel INTACT bezoekers, eindelijk het daglicht.

Bij Boekhandel Colmschate in Deventer deelde de Tactus directeur Ruud Rutten het eerste exemplaar dat opgedragen is aan Mike Huisman, de helaas veel te jong overleden ervaringsdeskundige van het IMC Zutphen, uit aan Bobby Huisman, zijn broer. Het glossy kookboek ziet er werkelijk schitterend uit, bevat

heerlijke recepten en de foto's van de professionele 'kookfotograaf' Ivar Gloudemans zijn meer dan fantastisch. Het water loopt je direct in de mond. Het doet alle inzenders van recepten en levensverhaaltjes werkelijk eer aan.



Het boek is te koop in de betere boekhandels van Deventer en bij 'Boek en Buro' in Zutphen. Het is natuurlijk bij iedere boekhandel te bestellen. Het ISBN nummer dat je dan nodig hebt is:

ISBN/EAN 978-90-812-1-3

Het is ook te bestellen per mail. Stuur naam en adresgegevens naar intact@tactus.nl en het komt per post naar je toe.

Ben je een vaste bezoeker van een INTACT groep, dan krijg je een korting van €3,45 op de winkelverkoopprijs (max. 2 per deelnemer)

Kijk als je de tijd hebt ook even op de website van de volkskrant, www.vk.tv.nl en zoek bij filmpjes onder Junkfood. Daar kun je Arjan en Adri in de keuken actief zien met het recept 'kip met paprika' van Ineke uit Deventer.

Waar vind ik een INTACT zelfhulpgroep?

Almelo/Hengelo	06 10179 710
Apeldoorn	06 25247 090
(alleen aanmelden)	
Deventer	06 10179 681
Doetinchem	06 10179 655
Dronten/Harderwijk	06 10179 563
Enschede	06 10179 710
Groningen	06 10179 647
Hardenberg	06 10179 668
Zutphen	06 10179 373

Verder nog even een goede raad vanuit INTACT Groningen:

Vandaag.....

.....wil ik me een keer aan de omstandigheden aanpassen en niet steeds proberen de omstandigheden aan te passen aan mijn wensen.

.....wil ik een half uur alleen zijn om me te ontspannen en na te denken. In dat half uur wil ik moeite doen om een beter overzicht over mijn leven te krijgen.

.....wil ik er zo goed mogelijk uitzien, vriendelijk zijn en niks en niemand te snel bekritisieren. Ik probeer niemand te veranderen, hoogstens mezelf.

Colofon INTACTualiteiten

INTACTualiteiten is de nieuwsbrief met informatie voor allen die lid zijn van of geïnteresseerd zijn in activiteiten van de zelfhulpgroep INTACT.

Deze nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar.

Redactie

Adri Hulshoff, Harry Bouwknecht en Jeannette Ooink

Redactiesecretariaat

INTACT t.a.v. INTACTualiteiten, Postbus 154, 7400 AD Deventer

Drukker

Hassink Drukkers Haaksbergen in samenwerking met Graphic Improvements Hengelo

Oplage

1000 stuks

