

December 2009

Nieuws vanuit InTact

Voor deze editie van het nieuws vanuit InTact zelfhulp zijn we begonnen met een “nieuwe, oude” look. We hebben hiervoor gekozen omdat de benaming InTactualiteiten ons meer aanspreekt dan de benaming “nieuwsbrief”. Soms zijn niet alle vernieuwingen een verbetering..... Met deze InTactualiteiten zijn alweer bijna aan het einde van 2009 aan beland. Een jaar waarin we veel lief en leed met elkaar hebben gedeeld. We hebben hard gewerkt aan het bekendmaken van InTact bij het zorgaanbod van Tactus. Dit heeft tot nu toe geresulteerd in steeds meer aanmeldingen voor de groepen. Ook zijn we dit jaar regelmatig benaderd via de mail voor inlichtingen of advies over InTact zelfhulp. Alles bij elkaar hebben we een goed resultaat neergezet voor dit eerste jaar waarin de implementatie van InTact naast de zorg van Tactus onze prioriteit is geweest. In deze laatste InTactualiteiten dan ook een woord van dank aan iedereen die hier zich hier voor heeft ingezet!

Het nieuwe seizoen (2009 – 2010) is inmiddels ook weer begonnen en naast een groepsleiderseminar hebben we ook een training voor nieuwe groepsleiders georganiseerd en uitgevoerd. Ook zijn door een aantal mensen vanuit InTact bezoeken afgelegd aan de zelfhulp in Duitsland en in Hongarije. Van het bezoek aan Berlijn kunt je verderop in deze nieuwsbrief een verslag lezen. Het verslag van ons bezoek aan Hongarije staat voor de volgende InTactualiteiten!

Het is goed om ook over de grenzen samenwerking te zoeken met de zelfhulp zodat we ook weer van hen kunnen leren en elkaar inspireren in ons belangrijke werk voor (ex) verslaafden en hun naasten.

De aanmeldingen voor de zeiltocht in juni 2010 komen alweer binnen, alleen heb ik een fout gemaakt in de vermelding van de data! Hij is gepland van vrijdag 18 juni t/m vrijdag 25 juni en niet zoals ik heb vermeld in de seminargids vanaf de 19de. Mijn excuses hiervoor.

Wanneer deze InTactualiteiten verschijnt hebben we onze jaarlijkse familiedag in Bredevoort boekenstad gehad (14 november) in de volgende editie zal hiervan een verslag komen!

Op de site van InTact is informatie te vinden over te verwachten symposia en conferenties met betrekking tot het thema zelfhulp. Ook een mogelijkheid om ervaringen te delen en inspiratie op te doen lijkt me.

Voor de komende maanden hebben wij de volgende activiteiten op het programma staan:

Kerstseminar

“ De Zwanenhof” te Zenderen
18/19/20 december 2009

Voor: deelnemers aan
de zelfhulpgroep
maximaal 18 deelnemers



De kerstdagen hebben voor vrijwel iedereen onder ons een dubbele betekenis. We ervaren het lang niet altijd als een feest of hebben er soms slechte herinneringen aan. Toch zijn de kerstdagen juist die dagen waarop we nadenken over zingeving aan ons leven op dit moment.

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

- Wat betekenen de feestdagen voor mij
- Wat doe ik nu met mijn ervaringen uit het verleden
- Wil ik kerst of wil ik een feest (of allebei)
- Welke rol spelen familie en vrienden
- Ben ik eenzaam of alleen

Tijdens dit weekend is er de mogelijkheid om deel te nemen aan een adventswandeling die vanuit de Zwanenhof jaarlijks wordt georganiseerd.

Wat is geluk?
Waar iedereen naar streeft.
Zich voorbij lopen met zoeken naar,
en niet merken als het kort,
op hun pad begeeft.

Leef met gevoelens van tevredenheid
want geluk is als water,
het vloeit soms snel tussen je vingers,
maar je bent het zo weer kwijt!



(aspirant) Groepsleiders seminar

“De Zwanenhof” te Zenderen
15/16/17 januari 2010

Voor: (aspirant) groepsleiders
zelfhulpgroepen InTact
maximaal 18 deelnemers

Wanneer je als groepsleider deelneemt aan de zelfhulpgroep welke “problemen” kom je dan tegen? Loopt alles zoals je het van te voren had voorgesteld? Wat zijn je ervaringen en waar wil je met de groep naar toe dit nieuwe jaar?

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

- voor jezelf blijven zorgen
- delegeren en delen van zaken met de andere groepsleden
- wat willen jullie dit jaar voor de InTactgroep waar jullie deel van uit maken?

Fietsen is gezond, eet meer fiets.

Midzomernachtoverdenking:
waarom heeft Noach die 2 muggen
niet dood gemept?

“Loslaten”

Hampshire Inn te Putten
Garderenseweg 154
12/13/14 februari 2010

Voor: deelnemers aan de zelfhulpgroep
maximaal 18 deelnemers

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- hoe ga je om met de verantwoordelijkheid die je voelt als partner / ouders of (ex) verslaafde
- wat is het belang van communicatie
- loslaten, je eigen weg kiezen en toch van de ander blijven houden
- schuldgevoelen en schaamte
- Wat verwacht ik van mijzelf
- Wat verwacht ik van de ander
- Hoe maak ik mijn wensen, dromen kenbaar binnen een relatie
- Met elkaar, maar niet van elkaar

Je kunt je voor deze seminars opgeven door het aanmeldingsformulier (op de laatste pagina van de seminargids) in te vullen en af te geven aan de groepsleider van je groep of te versturen aan InTact zelfhulp, postbus 154, 7400 AD Deventer, t.a.v. A.M. Luiten.

Heb je de seminargids niet in je bezit dan kun je een aanmeldingsformulier aanvragen op: [:info@intactzelfhulp.nl](mailto:info@intactzelfhulp.nl) of een exemplaar vragen aan je groepsleider. Ook is de seminargids te vinden op onze website: www.intactzelfhulp.nl

Rest mij verder nog iedereen goede feestdagen te wensen en voor het nieuwe jaar veel voorspoed en zelfhulp op je levensweg! Ik hoop dat we elkaar ontmoeten bij de activiteiten van InTact!

Hartelijke groet,
Anne-Marie Luiten.

Verslag workshop "Jugend in Aktion" Berlijn

Vrijdag 18 september zijn we met een kleine afvaardiging van InTact afgereisd naar Berlijn. We hadden ons opgegeven voor een weekend workshop 'Jugend in Aktion'. Het thema dit weekend zou zijn: Hoe bereik je de jongeren voor het aanbod zelfhulp?

Na een lange, maar comfortabele treinreis, kwamen we aan op het hoofdstation in Berlijn. Vanaf hier moesten we met de regional Bahn naar een kleiner station. We arriveerden ruim op tijd in het In Via huis van Kreuzbund Duitsland. 's Middags om 16.30 uur waren ook de andere gasten gearriveerd van de verschillende Duitse zelfhulporganisaties en konden we beginnen met een kleine kennismaking.



's Avonds uitgebreider kennismaking en een film gezien van een aantal (ex-)verslaafden die zich tot doel hadden gesteld om marathons te lopen in de soms meest extreme omstandigheden. De volgende ochtend op tijd opgestaan, ontbeten en onze doelen voor het



weekeind aan elkaar verteld. De meesten hadden als doel uitwisseling van ideeën over hoe de jeugd te betrekken bij de zelfhulp.



's Middags als een haas naar het centrum van Berlijn om daar een fietstocht te maken met andere deelnemers van de workshop. Er was ook een mogelijkheid om met een groep te gaan klimmen op een klimwand, maar daarbij zouden we niets zien van het mooie Berlijn, waar we nu toch waren.

De fietstocht was een succes, er werd over en weer in het Duits en Nederlands uitgewisseld en we konden gelijktijdig genieten van de mooie plekken in Berlijn. Naderhand veel samen met de andere deelnemers gesproken over het thema Jeugd en zelfhulp. Belangrijk voor ons was, dat je ook een zelfhulpaanbod kunt organiseren buiten een praatavond. Wanneer je een activiteit organiseert, merk je dat de mensen ook met elkaar in contact komen en dat is waar we als zelfhulp naar toe willen. Net zoals in een organisatie vinden de belangrijkste contacten vaak plaats in de wandelgangen.

Geïnspireerd door dit weekend hebben we dit punt meegenomen naar het groepsleideroverleg in oktober en zullen we als individuele zelfhulpgroepen dit thema en de uitwerking hiervan blijven volgen.

Jacq, Sandra, Janny en Anne-Marie

**De vraag des levens is,
gaan we door of slaan we af?
De meeste mensen slaan
door of gaan af.**

Geen poging om te stoppen maar de beslissing om te stoppen

Een citaat van een kleine doch wijze vrouw.

Toen ik deze beslissing nam, was ik me daar waarschijnlijk zelfs niet eens van bewust. Daar stond ik dan, figuurlijk naakt. Zonder trots, zelfvertrouwen, geld, geen werk en zeker niet als laatste zonder alcohol. Wat restte waren een paar dubieuze vrienden. Nog maar net uit de gevangenis en nog een taak- en leerstraf tegoed. In mijn eigenwijze hersenen begon langzaam het besef te ontstaan dat ik misschien een klein beetje hulp zou kunnen gebruiken. Opname, begeleiding, AA, tja sprak me niet echt aan. Op een of andere manier paste het niet bij mijn opstandige karakter.

Via een reclasseringmedewerkster van Tactus kreeg ik een folder van InTact. Was dat dan wat? Na veel overpeinzingen, excuses en raadplegen van het grote smoezenboek heb ik alle moed bij elkaar geschaapt en met de InTact groep in mijn woonplaats gebeld.

Ik kon de volgende dag al terecht, shit. Nou ja op naar de slachtbank. Buiten stond al een groepje duistere figuren te wachten. Ben ik hier goed, ja hoor, er was geen weg meer terug. Na de eerste avond moest ik toch wel toegeven dat er het een en ander aan mijzelf lag. Het had wellicht wel zin om weer te gaan. Inmiddels heb ik veel van mezelf en anderen geleerd.

Ik ben blij dat ik de beslissing heb genomen en geen poging. Dank aan de mooie mensen om me heen, en de minder mooie die me scherp houden. Een beetje schuren mag, ja toch.

Eef groep Hengelo.

**Het is erger dan je denkt,
als je denkt is het nog maar erger.**

**Verveling: schaapjes tellen en hopen
dat er een wolf langs komt.**

Als je niet naar de groep wilt gaan,
ga dan!

Als je erover twijfelt naar de groep te gaan,
ga dan!

Als je naar de groep wilt gaan,
ga dan!

Kortom, er is eigenlijk nooit een goede reden niet te komen. Het niet gebruiken is veel te belangrijk om aan andere dingen prioriteit te geven. En denk je: ik blijf weg om die vriend of vriendin die het moeilijk heeft bij te staan, neem die dan gewoon mee.

Het helpt!

Altijd iemand dichtbij
Mocht het je teveel zijn
dat je het echt niet meer weet.
Alleen maar denken of voelen
dat een ieder jou vergeet.

Draai je om in je diepe put!
Kijk om je heen, til je over die rand
en schreeuw om hulp.

Er is altijd iemand dichtbij
die neemt ook jou bij je hand
die je met alles helpt en steunt
zodat je weer op beide benen beland.

Eenzaamheid

Ieder mens kan er vroeg of laat mee te maken krijgen. Het gevoel eenzaamheid.

Wat is het?

Eenzaamheid is een gevoel. Een gevoel van leegte. Een gevoel van niet verbonden zijn met de anderen, met de wereld. Het is een verdrietig gevoel en het gaat vaak gepaard met een gevoel van machteloosheid.

Over de oorzaak van eenzaamheid

Eenzaamheid is niet, zoals vaak wordt gedacht, een tekort aan menselijke contacten. Eenzaamheid is het gevoel van leegte dat ontstaat als je niet in staat bent, door welke oorzaak dan ook, om je leven goed in te richten. Vaak kom je tot die ontdekking na een verandering in je normale levenspatroon. Soms heb je het gevoel al jarenlang. Meestal is er dan in je jeugd een verstoring geweest in het normale patroon, waarna het 'eigenlijk nooit meer goed is gekomen'. Steeds meer wordt uit onderzoek duidelijk dat mensen die last hebben van eenzaamheid grotere gezondheidsrisico's lopen dan mensen die zich niet eenzaam voelen. Het afweersysteem is aantoonbaar slechter. Wonden genezen minder snel. Mensen die last hebben van eenzaamheid voelen zich in het algemeen ook minder gezond. Mensen met verslavingsproblemen hebben grotere kans om last te hebben van eenzaamheid. Wie ziek is, kan eenvoudigweg een aantal dingen niet zelf en is soms aangewezen op hulp. Als die hulp er niet, of onvoldoende is, ligt eenzaamheid voor de hand. Soms zorgt een ziekte voor ingrijpende veranderingen in het leven. Daarmee omgaan kan zwaarder zijn dan omgaan met de ziekte zelf. Als dat niet goed lukt is de kans op eenzaamheid groot. Het is mogelijk dat niet eenzaamheid, maar een depressie je probleem is. In dat geval is het zaak hulp in te roepen van je huisarts.

**Nostalgie is niet meer
wat ie geweest is.**

Stappenplan

Heb je last van eenzaamheid, gebruik dan het volgende stappenplan.

In dit stappenplan zie je wat je te doen staat als je werkelijk af wilt van dat gevoel van eenzaamheid. Je kunt dat helemaal in je eentje (eenzaam, eenzaam!) gaan aanpakken,

je kunt ook steun zoeken bij lotgenoten, ook wel **zelfhulp!**

1. Ken je probleem
2. Ken jezelf
3. Ken de wereld
4. Ken je doel
5. Maak een plan en bespreek het
6. Doen!

Aan de hand van dit stappenplan kun je zelf je toekomst verbeteren. Je kunt een leven zonder eenzaamheid voor jezelf maken. Ben je er werkelijk klaar voor? Dan geef ik je de eerste dreun: je hebt een probleem en het is jouw probleem. Pas als je dat erkent kun je je leven veranderen in positieve zin. Jij kunt veranderen. Een ander kan dat niet voor je doen. Lezen helpt niet.

Al lees je alle zelfhulpboeken, als ga je naar de duurste therapeut, jij maakt het verschil in je leven. Het is jouw leven, maak er wat van! Klaar? Daar gaat ie.

1. **Wat is jouw probleem?** Weet hoe je in deze situatie bent gekomen. Wat heb je gedaan, hoe heb je geleefd om te zorgen dat je last hebt van eenzaamheid. Als je dat weet, weet je wat je voortaan niet moet doen. Je weet dan precies wat je moet veranderen.
2. **Ken jezelf.** Weet wat je verlangt van het leven. Weet wie je bent, wat je belangrijk vindt. Dat wat jij belangrijk en leuk vindt, is wat jij zoekt in je contact met anderen. Zoek alleen daar waar je gevonden wilt worden.
3. **Weet wat er mogelijk is** op het gebied van hulpverlening, vrije tijdsbesteding, werkmogelijkheden en vrijwilligerswerk.
4. **Weet wat je wilt.** Zorg voor een droom. Je bent al verbonden met de wereld, maar zorg nu dat je een doel hebt waardoor die verbondenheid voelbaar wordt.
5. **Maak een plan om je doel te bereiken.** Denk niet te snel dat iets niet mogelijk is. Er kan meer dan je denkt. Je hoeft ook niet alles tegelijk te doen. Elke dag een paar stappen en je komt de hele wereld rond.
6. **Ten slotte, en dat is het belangrijkste: doen, doen, doen!!!** Beloon jezelf door kleine stapjes te nemen en tevreden te zijn over je acties!

Bron: <http://www.eenzaamheid.info>

Zonder inkomen, kun je niet uitgaan.

KERSTAVOND: IK GELOOFDE DAT HET NOOIT MEER LICHT ZOU WORDEN

In de donkere dagen voor Kerst denk ik regelmatig terug aan die ene kerstavond. Het was in die periode zó donker, dat ik geloofde dat het nooit meer licht zou worden. Maar het werd wel weer licht. En hoe! Met kerst vieren we de geboorte van Jezus. Door hem werd het weer licht in mijn leven en ik wil jullie graag vertellen hoe dat gebeurd is:

Eens hadden mijn levenspartner en ik een heel mooi huwelijk, met alles erop en eraan. Prachtig huis, twee gezonde kinderen en een doel in ons leven: samen oud te worden. Er was niets om ontevreden over te zijn. Ons leventje was gevuld met een overvloed aan materiële dingen en we leefden in luxe. En toch knaagde er in mij iets. Vaag voelde ik dat er iets niet klopte en dat gevoel werd steeds sterker. Ik werd langzaam ongelukkiger en kon er maar niet achter komen hoe dat kwam.

Ik probeerde er over te praten

Ik zag wel dat mijn man steeds vaker de deur uitging: werken in zijn werkplaats of met zijn vrienden afsprak zonder mij. Onze relatie veranderde. Ik probeerde er over te praten, maar vond geen gehoor bij mijn man. Ook waren er periodes dat ik zo druk was met de kinderen, mijn werk en nog veel meer, dat ik over die vage onrust heen leefde en er geen aandacht aan besteedde. We hadden toch alles? Ik moest toch blij zijn? Niet klagen!!

Totdat er vijf jaar geleden iets gebeurde wat mij zo trof dat het voelde of de bliksem insloeg. Het was kerstavond en ik had een gezellige tafel gedekt. We zouden kerstavond gezellig maken, met zijn viertjes. Dat deden we al jaren. Het werd steeds leuker nu de kinderen groter werden en een eigen inbreng kregen hoe we kerstavond zouden doorbrengen. Maar op die bewuste kerstavond koos mijn man ervoor om eerst met z'n vrienden de bloemetjes buiten te zetten.....

De gezellige tafel bleef onaangeroerd staan, want mijn man kwam veel later dan beloofd, dronken thuis. Ik was niet alleen heel boos op hem, maar ook verdrietig om mezelf en de kinderen. Waarom deed hij dit? Hij wist het toch van zijn eigen vader? Er ging een jaar voorbij

waarin een heleboel geprobeerd en beloofd werd. Maar alle beloftes werden gebroken en wat we ook probeerden, er kwam geen verbetering.

Ik had het dus wel goed gevoeld

Ik bleef me onrustig voelen en ging googelen op het internet. Ik ontdekte dat er hulp was voor mij en mijn gezin. Zo vond ik in de Kerst en Oud & Nieuw periode van 2004 warmte, begrip en erkenning bij de zelfhulpgroep. De verhalen die ik in de groep hoorde, deden me zeer omdat ze zo herkenbaar waren. Ze benamen mij de adem: ik had het dus wel goed gevoeld. Ons gezin was in grote problemen en de oplossing lag voor een gedeelte bij mij. Drank regeerde ons gezin. Ik weet nog dat ik toen dacht: als ik kan veranderen, dan kan mijn man dat ook. Ik zal ervoor zorgen dat hij gaat inzien dat hij ook aan zijn gedrag moet gaan werken. Ik las over de Twaalf Stappen en de Twaalf Tradities. Vooral de tweede: vertrouwen op een Hogere Macht, Hij kan je weer gezond maken. In die tijd vertrouwde ik op mezelf, en was me slechts vaag bewust van een Hogere Macht.....

Ik ben opgegroeid in een Oud- Gereformeerd gezin, als oudste van acht kinderen. De God waar wij in moesten geloven, was er één van hel en verdoemenis. En die God had ik terzijde geschoven toen ik zo'n 15/ 16 jaar was. Ik gaf zelf wel vorm en inhoud aan mijn leven. Aan God dacht ik niet meer.....

Ik hield van mijn man en wilde van hem blijven houden

Na de kennismaking met de zelfhulp dacht ik dat ons gezin sterk genoeg was om er samen uit te komen. Ik zag genoeg bewijzen van stellen die samen naar de zelfhulpgroep kwamen. Ik hield van mijn man en wilde van hem blijven houden. Mijn gezin betekende alles voor me en ik wilde dat we bij elkaar zouden blijven. Dat was mijn leven, dat hoorde allemaal bij mij. Dat liet ik me niet afpakken en zeker niet door een beetje drank. Vond ik. Maar, zei een stemmetje diep van binnen: en dat ongecontroleerde drinken van je man dan? Ach, dat lossen we samen wel op. Dacht ik. Maar het werd steeds erger, gebeurde steeds vaker en toen mijn man begreep dat ik achter zijn geheim was gekomen, toen pas kwam ik

erachter hoe verwoestend deze ziekte is. En zo werd het steeds donkerder in mijn leven. Zo zwart als de nacht werd het.

Ik leerde de kinderen voor zichzelf op te komen

Ik bleef naar de zelfhulpgroep gaan en kon niet meer om de waarheid heen. Mijn hele gezin was ziek geworden, inclusief ikzelf. Mijn man wist dat ik regelmatig de zelfhulpgroep ging, maar lachte me uit. Werd zelfs nog bozer op mij, want ik bleef er open en eerlijk over. Ik leerde de kinderen voor zichzelf op te komen. En ik bleef mijn eigen dingen doen. En ook daar werd hij boos om. Ik maakte dat hij over zijn eigen gedrag moest nadenken. En dat wilde hij niet. Ik moest er maar aan wennen dat alcohol bij hem hoorde. Ik was een tijdlang erg verdrietig, want ik zag mijn gezin uit elkaar vallen, omdat ik het gedrag van mijn man niet kon veranderen.....

En God? Waar was God die liefde en rust kon brengen? Hoe radelozer ik werd, hoe meer ik bad. Ik smeekte God: Help mij en mijn gezin, we verkeren in grote nood! En God verhoorde mijn gebed. Hij bood hulp, niet op mijn manier, maar op de Zijne:

Ons huwelijk is stuk gelopen, mijn man koos voor een nieuwe vrouw en heeft zijn leventje op de oude voet voortgezet, inclusief het drinken, maar nu samen met zijn nieuwe partner.

To do is to be (Plato)
To be is to do (Nietzsche)
Doo be doo (Sinatra)

Ik mag een nieuw leven beginnen

Met de kinderen woon ik nu in Apeldoorn. Ik mag hier een nieuw leven beginnen. De afgelopen drie jaar heeft God mij de weg gewezen, stap voor stap. En Hij gaf mij kracht om door te gaan. Ik mag ervaren dat er heel veel engelen om mij heen zijn. Allemaal mensen die God op mijn pad brengt en die mij, hulp, warmte en hun vriendschap schenken. Ik ben nog steeds bij de zelfhulpgroep want nu mag ik, op mijn beurt, weer anderen mijn hulp, warmte en vriendschap bieden.

En toen besepte ik dat God mij liefheeft

Enige tijd geleden mocht ik bidden en danken met een andere mevrouw. Dat gebed was eerst heel verdrietig maar daarna daalde er een grote rust in mij. Rust omdat ik toen besepte dat God mij liefheeft en dat ik op Hem kan vertrouwen. Hij zorgt óók voor mijn vroegere partner. Op Zijn manier en niet op de mijne. Hoe wonderlijk zijn Gods wegen. Zelfs een alcoholverslaving kan een zegen zijn.

Over enkele dagen is het weer kerstavond. Maar dit jaar is het niet meer donker om me heen. Het is licht geworden:

Jezus is ook voor mij geboren!

Hetty





InTact

Zelfhulp voor verslaafden en hun naasten

Haal het beste uit jezelf!!!!

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 Tualsela en Ilse Prummel (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/Hengelo	06 10179 710
Deventer	06 10179 681
Doetinchem	06 10179 655
Dronten/Harderwijk	06 10179 563
Enschede	06 51510 825
Groningen	06 10179 647
Hardenberg	06 10179 668
Zutphen	06 10179 373
Almere	06 51311 465

