



De Hart & Vaatgroep

Midweek 28⁺

Schaijk, 20 t/m 24 september 2010





Voor u ligt het magazine van één van onze vakantieweken

Jarenlang hebben de Nederlandse Hartstichting en Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, de vakantieweken voor mensen met een aangeboren hartafwijking georganiseerd. Vanaf 1 januari 2010 heeft De Hart&Vaatgroep deze taak officieel overgenomen. Samen met Jump worden er in 2010 tien vakantieweken georganiseerd.

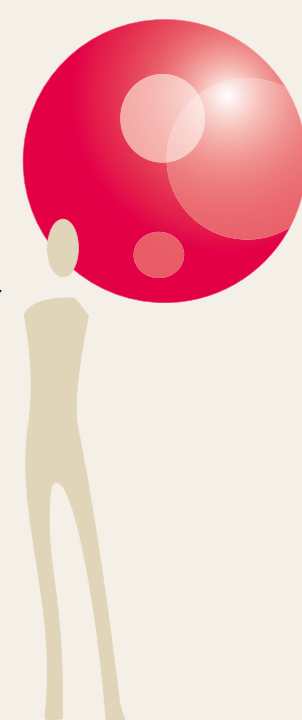
De missie van De Hart&Vaatgroep is 'Leef je leven met een hart- of vaatziekte'. Niet de ernst van de hartaandoening staat centraal voor deelname, maar de behoefte om in contact te komen met lotgenoten en om samen een week lang veel plezier te maken.

Het doel van de vakantieweken is de deelnemers (en natuurlijk ook alle vrijwilligers) een fijne tijd te bezorgen. Andere belangrijke aspecten zijn: de uitwisseling van ervaringen met lotgenoten, een keer geen uitzondering zijn, het uitproberen en verleggen van grenzen. Voorwaarden hiervoor zijn: een programma met voldoende rustmomenten en de aanwezigheid van voldoende (medische) begeleiders.

Bent u geïnteresseerd om als deelnemer mee te gaan met of u als (medisch) vrijwilliger in te zetten voor de vakantieweken, kijk dan op www.hartenvaatgroep.nl/vakantieweken of www.heartjump.nl/vakantieweken. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Bert Jan van Veen: tel. 088-1111600 of mailen naar vakantieweken@hartenvaatgroep.nl.

Wij hopen dat een ieder, deelnemer en vrijwilliger, heeft genoten van deze vakantie week en dat we elkaar volgend jaar opnieuw zullen ontmoeten tijdens één van onze activiteiten.

Margo Weerts,
Directeur De Hart&Vaatgroep



Lifeline **VIEW**



simpelweg

doeltreffend

De Defibtech Lifeline VIEW, een AED met visie

Met de Defibtech Lifeline VIEW kan iedereen - van hulpverleners tot onervaren omstanders - er gerust op vertrouwen dat ze adequaat zullen reageren in geval van een hartstilstand. Dit revolutionaire en levensreddende apparaat combineert een gestroomlijnd en een gebruikersvriendelijk ontwerp met specificaties van militaire precisie, waaronder de meest beproefde bifasische golfvorm. Het is de eerste en enige AED voorzien van een interactief en fullcolour display dat de gebruiker met behulp van video's stap-voor-stap uitlegt hoe reanimatie, beademen en externe defibrillatie uitgevoerd dienen te worden.

Medizon | tel. 050 - 313 3096 | www.medizon.nl | info@medizon.nl



advertentie callenbach

Van Schaijk Gashandel

Het adres voor:

Propan, butaan, camping-gas, industriële gassen en bijbehorende artikelen
Tevens erkend vulstation voor caravanflessen (5kg. propan)

Burg. de Grootstraat 22 - Schaijk
Tel. 0486-461956



Edel Brabant Hertenfarm
Zeeland

www.vandelzen.nl
mob: 06-20350470
info@vandelzen.nl

Bezoek onze hertenfarm voor een gezellig en educatief uitje

* Ook voor arrangementen

Colofon

Midweek 28* is een uitgave van Commercion in opdracht van De Hart&Vaatgroep.

De Hart&Vaatgroep
Laan Blussé van Oud Alblas 2
3769 AT Soesterberg
Postbus 133
3769 ZJ Soesterberg
T: 088 111 16 00
E: info@hartenvaatgroep.nl
I: www.hartenvaatgroep.nl

Uitgeverij:
Commercion
Electronicaweg 1
9503 GA Stadskanaal
T: 0599 653 232
F: 0599 653 230
E: info@commercion.nl
I: www.commercion.nl
Vormgeving: Remon Koops

Druk:
Drukkerij Callenbach b.v.
Gildenstraat 11b
3860 AA Nijkerk
T: 033 247 15 20
F: 033 245 36 54
E: info@callenbach.com
I: www.callenbach.com.

Op de inhoud van dit magazine rust copyright. Niets mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

De Hart&Vaatgroep Midweek 28* wordt mede mogelijk gemaakt door:





Maandag 20 september

ONTVANGST EN KENNISMAKING

Maandag 20 september 2010 werden we om 15.00 uur verwacht in Schaijk (groepsaccommodatie De Buitenhorst).

Vanaf 14.00 uur kwam iedereen langzaam binnendruppelen en onder het genot van een kopje thee of koffie en een lekkerstukje Schaijkse broeder (krentenbrood met kersen) werd iedereen begroet, onder het mom, ons kent ons.

Kamers werden verdeeld, bedden werden opge maakt en tassen werden uitgepakt.

Al snel was het 18.00 uur, tijd voor het avondeten. Je hoort ons niet klagen als het de rest van de week ook zo smaakt.

Na het eten het kennismakingsspel, hoewel dit eigenlijk niet nodig was, dachten we.

Toch kwamen we aan de hand van je sleutelbos nog heel wat dingen van elkaar te weten, waardevolle zaken, maar ook grappige. De sfeer zat er al goed in. Onder het

genot van een drankje, nootjes en een chippie nog wat bijgekletst en al snel was het dan ook al laat.

Een gezellige eerste dag, of we elkaar gisteren pas voor het laatst gezien hadden.

Rietje Brugman



[Advertorial]

Directeur Marcus Flipsen van Medizon, pionier in AED's

‘Een AED hoort niet in de schappen van de supermarkt, want een AED inzetten is een zaak van leven of dood’

DOOR JAN JOHAN TEN HAVE

Het belang van een AED-apparaat, overal beschikbaar binnen zes minuten, is zonneklaar voor directeur Marcus Flipsen van Medizon. Maar wat volgens hem minstens zo belangrijk is, is de kwaliteit van het apparaat. „En niet zoals in Duitsland, waar ze gewoon in de supermarkt liggen”, weet hij. „Dat biedt schijnveiligheid. Want het gaat wel om een medisch apparaat. De werking is een zaak van leven of dood.”

Ter illustratie laat Flipsen tijdens het interview een Defibtech AED op de grond stuiteren. „Want daar moeten ze tegen

kunnen”, zegt hij als importeur van dit merk. „Krijgt er iemand een hartstilstand, dan is er vaak sprake van paniek, dan valt zo'n apparaat uit je handen.” De AED moet dus behoorlijk shockproof zijn.

Onderhoudscontract

Maar er is meer. Een nieuw apparaat werkt natuurlijk wel. Maar het is ook zaak dat het apparaat blijft werken. Dat het -

bijvoorbeeld - is voorzien van een batterij die niet spontaan leegloopt en die tijdig wordt vervangen. Hetzelfde geldt voor de plakelektroden.

Deze dienen niet alleen de schok toe, maar meten ook de hartfuncties en zijn daarmee cruciaal voor het functioneren van de AED.

Medizon biedt bij de Defibtech AED's daarom een

onderhoudscontract aan, voor optimale bedrijfszekerheid. AED's moeten traceerbaar zijn, onder meer in geval van software-updates. Medizon registreert daarom nauwgezet de gegevens van klanten. „Mede hierdoor kunnen wij er voor zorgen dat de AED altijd optimaal functioneert”, zegt Flipsen.

Vorderingen

Arts Harry Palsma richtte Medizon in 1997 op met als doel de AED op grote schaal beschikbaar te maken. Op dat moment was het nog een apparaat dat enkel door medisch geschoolden gehanteerd kon worden. Ondanks de scepsis - van een deel van de medische sector - zette Palsma door. Ruim tien jaar later hangt er een AED in menig horecagelegenheid en sportkantine. „Er zijn belangrijke vorderingen gemaakt”, zegt Flipsen. „Maar we zijn er nog lang niet. Een tijdspanne van zes minuten is cruciaal bij een hartstilstand. Daarna wordt de overlevingskans steeds kleiner. Niet voor elke Nederlander is binnen zes minuten een AED binnen handbereik. Is er wel een AED aanwezig, dan weten veel mensen vaak ook de juiste locatie nog niet. Elke AED zou buiten in een waterdichte, verwarmde en geventileerde kast moeten hangen, voor iedereen toegankelijk.”

Initiatieven

Flipsen ziet dan ook tot zijn genoegen steeds meer spontane initiatieven voor de aanschaf van een AED, onder meer uit buurten en wijken: „Ben je met een groep mensen, dan betaalt ieder eenmalig voor de aanschaf een klein bedrag en voor het onderhoud een paar euro per jaar. Ook leasen is mogelijk, vanaf 39 euro per maand. Voor een buurt, wijk, vereniging of club is dat hooguit een paar euro per lid. Een hartstilstand kan iedereen overkomen, ongeacht leeftijd. In de meeste gevallen overleven mensen dit als de AED snel wordt ingezet. Doel van Medizon is er voor te zorgen dat veel mensen beschikken over een goede AED en de juiste opleiding om een AED adequaat te kunnen bedienen.

Meer informatie:
www.medizon.nl





'S OCHTENDS: ORCHID'S PAARDENMELKERIJ

Tijdens de midweek 28+ zijn we op dinsdagochtend op excursie geweest naar Orchid's paardenmelkerij in Zeeland (NBR).



PAARDENMELK

Paardenmelk, het klinkt misschien vreemd, maar tegelijkertijd zo eenvoudig. De Russische steppenvolkers gebruiken het al sinds de oudheid als middel tegen velerlei ziekten en ter versterking van het hele lichaam. Herodot (500 v. Chr.) schreef over paardenmelk: "Nutrit, robetat, alretat" hetgeen betekent: zij voedt, versterkt en geeft nieuwe energie. Sinds 1989 worden er ook in Nederland paarden gemolken en is paardenmelk te koop. Paardenmelk kan voor alle problemen helpen die voortkomen vanuit de stofwisseling.

Naast dat paardenmelk in vloeibare vorm te verkrijgen is, is het ook mogelijk om paardenmelk in poedervorm en in de vorm van capsules te verkrijgen om bijvoorbeeld tijdens een vakantie week mee te nemen!

ven. In het winkeltje kon je ook producten kopen die met paardenmelk bereid waren.

Al met al interessant om mee te maken!

Babs in 't Zand

'S MIDDAGS: GIEVAARLIJKE SPORT, DAT BOERENGOLF!

De namiddag had meer een facultatieve invulling. Veel van de deelnemers gingen even (noodzakelijk) rusten. Later gingen we met een grote groep deelnemers Boerengolf spelen.

Dinsdagmiddag kon iedereen die dat wilde een

partijtje boerengolf gaan spelen. De groep werd in 2-en verdeeld en het ging er soms hard aan toe. Ballen die naar medespelers werden geslagen in plaats van richting de hole waar hij naar toe moest...

Ook waren de tenen van Bert Jan niet veilig voor de koeienvlaai evenals de schoen van Michiel.

Tijdens het spel werd er vooral niet vals gespeeld door beide partijen, maar eerlijk is eerlijk, het team van Marjan, Karin, Edith, Elmer en Bert Jan was uiteindelijk het beste en heeft gewonnen met 2 punten verschil ;-)

Omdat het toch een heel gesjouw was, hebben we onge-



veer de helft van alle holes gespeeld en op de manier zoals ons

het beste uitkwam.

Na deze nek-aan-nek-race is iedereen weer redelijk ongedoerd aangekomen bij De Buitenhorst.

'S AVONDS

In de avond stond een filmavond gepland. Nu zagen we wel direct een scheiding van film liefhebbers: aan de ene kan "Johnny English" (met onder andere Mr. Bean) en aan de andere kant "Raiders of the Lost Ark" (met onder andere Harrison Ford).

BOERENGOLF

Boerengolf is een variatie op het reguliere Golfspel waarbij een boerengolfbaan met 10 holes in zo min mogelijk slagen moet worden afgelegd. Boerengolf is in 1999 uitgedacht in de Achterhoek, maar verspreid zich razendsnel over heel Nederland. In plaats van een harde, kleine bal en een golfclub, zoals bij de gewone sport "golf", wordt er bij Boerengolf met een stok met daaraan vast een kleine klomp tegen een kleine handbal geslagen. Dit gebeurt midden in een weiland, met alle gevaren van dien (koeienvlaaien en dergelijke).



Spontaan ontstond er na de films een groepsgesprek aan de hand van een kaartenspel tussen een groot aantal mensen van de groep. Een kaartenspel dat ons uitdaagde om onze

mening te geven over intrigerende (morele) dilemma's. Zeer boeiend en waardevol.



We werden ontvangen met een kop koffie/thee en cake.

Na de film en uitleg kregen we een rondleiding

buiten en in de stallen.

Er waren vele veulentjes.

Er werd volop gefotografeerd over van alles o.a. het melken van de paarden. Aan het einde mochten we de melk ook proe-



'S OCHTENDS: DE BEER IS LOS

Door: *Chantal Collin-Peeters*

Op de zonnige woensdagochtend, na het nuttigen van wederom



een heerlijk ontbijtje vertrokken wij naar Vinkel. De rit was rustig. Elmer was de chauffeur van Bea, Pieter en mijzelf. Veilig en snel...eh wel kwamen wij in Vinkel aan. Vinkel is een dorp, gelegen in de Meierij van

's-Hertogenbosch met ongeveer 2.400 inwoners. Tussen Vinkel en Heesch ligt een varkensboerderij met het boerderijterras "Het Venster". Bij deze varkensboerderij (intensieve varkensfokkerij) kun je een kijkje nemen door vensters in de stallen en daarna een consumptie nuttigen op het terras. Lambère en Mirella van de Ven runnen deze boerderij met veel passie en liefde. Lambère is de



varkensboer en Mirella de gastvrouw van het terras. Zij hebben vier dochters; Mieke, Ellen, Inge, Laure en een zoon; Stijn. Lambère heeft ons rondgeleid en alles verteld over de varkensfokkerij, terwijl wij door de vensters de stallen in keken en ontroerd raakte door de kleine roze biggetjes en de jonge gespeende

biggen. Er zijn ongeveer 360 varkens. De eerste groep is de gelten (jonge zeugen, vrouwtjesvarkens). Deze zie je via een venster in het theehuis. Zij verblijven in quarantaine totdat men zeker weet dat deze jonge zeugen geen ziektes hebben zoals de varkenspest. Dan hebben ze ook twee beren (mannetjesvarkens) om de vrouwtjes ontvankelijk te maken voor het sperma die d.m.v. kunstmatige inseminatie worden bevrucht. De beren mogen langs de zeugen wandelen maar het sperma komt van KI service, omdat de biggen geschikt moeten zijn voor de vleesconsumptie. Maar de beer mag zich in het weekend uitleven. "De beer is los", was de vlotte reactie van enkele mannen. Er zijn de dragende zeugen (zwangere vrouwtjes), de zogende zeugen (de vrouwtjes met biggetjes die nog door de moeder gevoed worden) en de gespeende biggen (jeugd). Als de biggen 10 weken oud zijn en 25 kg wegen worden zij naar een ander bedrijf gebracht. Als deze varkens 120 kg wegen worden zij geslacht. Lambère heeft veel passie voor zijn dieren en bedrijf en vertelde ons hoe moeilijk het was tijdens de varkenspest om zijn jonge biggen geruimd zien te worden. Die passie en liefde en respect voor de dieren ontroerde mij persoonlijk zeer. Het is mooi om te zien dat er mensen zijn die weten dat ze met levende wezens omgaan, hoe afwijkend je beeld van intensieve veehouderijen ook is, ik raad iedereen die dit leest aan om een kijkje te gaan nemen en te zien hoe trots deze twee mensen op hun bedrijf zijn. Juist door de vensters in de stallen te maken krijgt iedereen een kijkje in de keuken. Wat een prachtig initiatief. Naderhand kregen wij heerlijke koffie of thee met door Mirella zelf gebakken taart. Ikzelf heb genoten van een lekker stukje appeltaart.

Het eten 's avonds, nadat ik besloten had om even vegetarisch te doen, kregen wij, jawel, schnitzel. Ik vreesde dit al met grote vresen. Bert Jan was zo aardig om de grootste schnitzel die te vinden was op mijn bord tussen mijn heerlijke diervriendelijke aardappeltjes, sla en groente te leggen. Gelukkig hoefde ik het niet op te eten, maar van mijn medevakantiegangers heb ik begrepen dat de schnitzel uitstekend smaakte.

Dat geloof ik natuurlijk meteen! Waren deze schnitzels ooit biggen bij de familie Van de Ven? We zullen het nooit weten.



BEELDENTUIN "DE BUFFEL"

Door: *Chantal Collin-Peeters*

Na een bezoek aan Boerderij Terras "het Venster" hebben wij ongeveer 150 - 200 m verder Galerie en beeldentuin "De Buffel" bezocht. De beeldentuin is een uit de hand gelopen hobby van Cor en Yvonne van de Rijt en dat is nog mild uitgedrukt. Galerie de Buffel bestaat uit een beeldentuin van ruim 6.000 m² en een binnengalerie van ruim 600m². Er is ruw materiaal en gereedschap om steen te bewerken te koop. Cor heeft ons eerst een inleiding gegeven. Hij haalt het materiaal uit Zimbabwe. De steensoorten die hij in importeert vallen onder de mineralen stenen die we Serpentiniet noemen. Serpentiniet is een metamorf gesteente.



Er zijn dus meerdere soorten Serpentiniet waarvan de bekendste zeepsteen (Soapstone) is. Verdriet is de hardste steen en albast de zachtste die in de beeldentuin wordt verkocht. De hardheid wordt aangegeven door een getal. Verdriet heeft een hardheid van 5 en albast van 1,5. Ter vergelijking: diamant - de hardste steensoort op aarde heeft een hardheid van 10.

Maar behalve het ruwe materiaal kun je er prachtige beelden van Afrikaanse kunstenaars vinden. Van abstracte werken tot realistische kunst. Van hele kleine beeldjes tot prachtige grote kunstwerken. Zelf vond ik de liggende chimpansee zeer bijzonder omdat deze door zijn vorm en structuur levensecht aanvoelde. Denk je eens in; een kunstenaar krijgt een grof ruw stuk steen voor zijn neus en met behulp van beitels, hamers, zaagjes en boortjes maakt hij/zij een beeltenis van een vrouw. Gedeeltelijk laat de kunstenaar de steen ruw, maar andere delen polijst hij of zij zodat de echte kleur goed te zien is. Ik kan alleen maar bewondering hiervoor hebben, of de kunstenaar nu professioneel is of een hobbyist.

De tuin was prachtig om door te wandelen, gereden te worden of gewoon op een bankje te zitten. Hoe wij ook in deze tuin ons al dan niet voortbewogen, het was genieten. Overal stonden mooie beelden en het zonlicht gaf deze beelden een zeer warme uitstraling. Het weer werkte ook mee. De zon scheen volop waardoor de verschillende kleuren steen sterk contrasteerden met het groen van de natuur.

Cor was zo aardig om ons een klein stukje steen te laten uitzoeken. Deze steen heeft een prachtig plekje in mijn "natuurlijke materialen"-kast en ligt nu tussen stenen, schelpen, gedroogde plantjes stukjes kaak of andere botjes die ik op mijn reizen gevonden heb. Een ereplekje omdat dit stukje ruwe steen mijn kast heeft bereikt vanuit Zimbabwe via deze mooie beeldentuin in het kleine dorpje Vinkel.

'S MIDDAGS: SAUNA DE BUITENHORST

Stelt u zich eens voor: binnen no time komt u helemaal bij en u voelt zich op en top ontspannen. Ook dat is mogelijk in De Buitenhorst. Heerlijk relaxen in de sauna en het Turks stoombad. Vervolgens intens genieten van onze zeer ruime buitenwhirlpool waar u met wel acht personen kunt plaatsnemen. We kregen één middag aangeboden vanuit De Buitenhorst, waar velen gretig gebruik van maakten. Naast relaxen overigens, bleek later, ook een goed moment om eens in gesprek te raken over "het leven".





Donderdag 23 en vrijdag 24 september

'S OCHTENDS: HERTENBIEFSTUK? BEST LEKKER!



Donderdagochtend reden we met de hele groep naar een Hertenfarm. Onder het genot van een kopje koffie of thee met een stuk appelgebak werd ons het verhaal verteld over het ontstaan van deze Hertenfarm.

Intussen is deze farm uitgegroeid tot een groot bedrijf met verschillende soorten

herten, waar de een continu heen en weer loopt en de ander rustig in een hoekje staat. Overal stonden hoge hekken omheen, maar als een

hert zich bedreigd voelt, schijnen ze ook daar makkelijk overheen te springen. Na eerst een kijkje in de stallen genomen te hebben, werd de toer voortgezet naar de weilanden waar nog meer herten stonden. Een aantal mannetjes liet zich goed horen en hadden hun

vrouwjes goed onder controle. Meerdere malen werd er gewaarschuwd door Sjan dat we niet te dicht bij de hekken moesten komen, omdat deze een halve meter naar ons toe konden komen als er een hert tegenaan sprong. Ook was het niet verstandig om foto's door de hekken heen te maken. Maar... waarschuwingen zijn ervoor om

niet naar te luisteren.....

Bert Jan sprong bijna net zo hoog en zo ver achteruit als het hert wat tegen het hek aan sprong...

Als laatste heeft iedereen nog even een kijkje in het winkeltje genomen en was Elmer dermate nieuwsgierig naar de smaak van hertenbiefstuk dat hij een stukje meenam voor op de barbecue die avond. En zoals de titel al aangeeft.... Best lekker, die hertenbiefstuk!



'S MIDDAGS

De laatste middag alweer van de midweek. Sommige mensen maakten gebruik om nog wat laatste inkopen te doen 's Hertogenbosch of Uden. Andere genoten van het heerlijke najaarsweer bij De Buitenhorst. Het rustige tempo bepaalde de middag.



'S AVONDS: DE "PAARDENRACE" GEZIELEN DOOR DE OGIE VAN TEAM 1

Na een heerlijke barbecue toch nog een gezamenlijk spel.

Bert Jan begint zonder vooraf te zeggen wat hij gaat doen allerlei strepen op de grond te plakken. Wantrouwen alom. "Wat gaat hij nu weer doen". Geen idee!



En dan komt het verlossende woord. "We gaan een paardenrace houden." O, hoe dan? Let op: We maken

6 teams en ieder team krijgt een pion als paard. Er zijn 6 (paarden) pionnen, genummerd van 1 t/m 6.

De dobbelsteen (het lot) bepaalt welke (paard) pion één vakje mag opschuiven. Helaas ben je als team afhankelijk van wat de ander gooit. Da's ff schrikken. Iedereen gooit om

de beurt met de dobbelsteen, het nummer dat boven komt bepaalt welke (paard) pion één vakje mag opschuiven.

Kortom, je hebt totaal niet in de hand hoe vaak jouw nummer boven zal komen. Je bent dus afhankelijk van de ander. Da's nie leuk. Als na "1 uur" uitleg iedereen het begrepen heeft kunnen we beginnen.

Wat kan zo'n simpel spel een hoop lol, afgunst en lawaai opleveren. We zijn ineens zeer competitie gericht bezig en



enige jaren jonger. De aanmoedigingskreten zijn niet van de lucht. Het is helemaal feest als een persoon uit een ander team jouw nummer gooit. We zijn dan even fan van die persoon. De vermoeidheid van de dag zijn we vergeten. Natuurlijk wint in de eerste ronde paard 1. Kan ook niet anders: het heeft ook niet voor niets nummer 1 gekregen. Wat een paard en wat een team. En o,o, o, o, o, wat een ongeloof en afgunst onder het publiek. Er werd zelfs een dopingcontrole geëist. Helaas voor de anderen, alles bleek in orde en dus ging team één op naar de prijzen.

Over de tweede ronde praten we niet. Stom toevallig won paard nummer 6, de andere kant van "1" op de dobbelsteen! Was er dan toch gesjoemeld!

Voor je het wist waren we als weer een paar uurtjes verder. We konden terugkijken op een zeer geslaagde avond.

Mensen, bedankt voor de gezellige avond.

Team 1.

VRUJDAGIOCHTEND: EVALUATIE EN AFSCHEID

Vrijdag 24 september was alweer de dag van vertrek. Wat een fantastische locatie, goed afgestemd programma en heerlijk eten. Als rode draad daardoor heen alle gesprekken die plaatsvonden, af en toe enigszins gestuurd, maar ook heel veel spontane, waardevolle en emotionele gesprekken.

Daarnaast waren er ook de sportieve elementen tijdens de week; Boerengolf, badminton, tafeltennis, "blind" volleybal, enzovoorts. Sommige sporten nog nooit of jaren geleden voor het laatst gespeeld. Tot slot mensen die we volgend jaar misschien tijdens andere activiteiten weer terug zullen zien, geënthousiasmeerd door het werk van De Hart&Vaatgroep en de Hartstichting.

Iedereen enorm bedankt, houdoe

Kent u De Hart&Vaatgroep al?

De Hart&Vaatgroep is de patiëntenvereniging van en voor mensen met een hart- of vaataandoening. De vereniging richt zich zowel landelijk als regionaal op belangenbehartiging, informatievoorziening, lotgenotencontact en leefstijlmanagement.

Om de informatievoorziening en belangenbehartiging voor hart- en vaatpatiënten in Nederland op een hoog niveau te houden is uw steun aan De Hart&Vaatgroep van groot belang.

Laat uw stem horen.

Maak De Hart&Vaatgroep groot en sterk en word lid!

Dat kan al voor € 20,- euro per jaar. U ontvangt dan:

- vier maal per jaar het lifestyle-magazine Vida
- gratis informatie en voorlichting
- korting op workshops en andere activiteiten

De Hart&Vaatgroep zet zich in voor de beste kwaliteit van zorg in overleg met de politiek, beleidsmakers, met verzekeraars en zorgaanbieders.

Word dus lid en ontvang gratis het boekje: 'Koken met smaak'.



Actie: zolang de voorraad strekt

Ja, ik word lid van De Hart&Vaatgroep en ontvang gratis het boekje 'Koken met smaak'

Voornaam: _____ Voorletter(s): _____ Geboortedatum: _____ m / v

Tussenvoegsel: _____ Achternaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____ E-mail: _____

Ik machtig De Hart&Vaatgroep om tot wederopzegging jaarlijks € 20,- af te schrijven

van rekeningnummer: | | | | | | | | | |

Ten name van: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

*Na aanmelding ontvangt u een welkomstpakket en het boekje: 'Koken met smaak'
De Hart&Vaatgroep gaat zorgvuldig om met uw gegevens en verstrekt deze niet aan derden.*

Stuur deze bon naar:

**De Hart&Vaatgroep
Antwoordnummer 100
3760 VD Soesterberg**

Een postzegel is niet nodig.

*Aanmelden kan ook via de website:
www.hartenvaatgroep.nl*

De Hart & Vaatgroep VAN EN VOOR MENSEN MET EEN HART- OF VAATZIEKTE

De Hart&Vaatgroep Vaarmidweek wordt mede mogelijk gemaakt door:

 **Medizon**


koninklijke drukkerij
c.c. callenbach b.v.


Commercion