

VOORWOORD

Beste leden,

Wij nodigen u uit van harte uit voor de feestelijke lunch voor mensen met COPD en hun partners/mantelzorgers. Op woensdag 16 november bent u welkom in Haastrecht en in Leiden.

Wij zijn verheugd dat binnenkort het Longpunt voor de regio Gouda en het Longpunt voor de regio Leiden van start gaan. Longpunt is de ontmoetingsplaats voor mensen met een chronische longziekte en hun partners en mantelzorgers. Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten wordt altijd door een gastspreker een relevant onder-

werp behandeld. In deze Nieuwsbrief vindt u informatie over de openingsbijeenkomsten.

De rayoncommissie zoekt een nieuwe voorzitter en secretaris. Wij bieden leuk en inspirerend vrijwilligerswerk.

Daarnaast besteden wij in deze Nieuwsbrief aandacht aan zangtechniek. Zingen is aan te raden voor mensen met longproblemen en heerlijk ontspannend.

Met vriendelijke groet,

Magda Venhuizen
Anneke de Swart
José van der Pijl

UITNODIGING FEESTELIJKE COPD-LUNCH NIEUWE LOCATIES

Ter gelegenheid van Wereld COPD dag organiseert het rayon Hollands Midden op woensdag 16 november een feestelijke COPD-lunch in Leiden en in Haastrecht.

De bedoeling van deze lunches is mensen met COPD en hun partners/mantelzorgers de gelegenheid te geven elkaar in een ontspannen sfeer te ontmoeten en ervaringen met elkaar te delen. We beginnen met informatie over het Longpunt. Na de maaltijd gaan we met zijn allen zingen.

De lunches vinden plaats op nieuwe locaties:

Restaurant de Lepelaar is gevestigd op de begane grond van de Apollotoren (naast het Vlietlandcollege), Apollotoren 2
2324 DR Leiden
071-5730210, www.delepelaar.nl

Concordia Grand Cafe
Concordiaplein 1 2851 VV Haastrecht
Tel. 0182-502202,
<http://cultureelcentrumconcordia.nl/grand-cafe>

De lunch begint om 12.00 uur en eindigt om circa 14.30 uur. De lunch wordt u aangeboden door het Astma Fonds. Wij vragen zonnig een geringe bijdrage.

Aanmelden COPD-lunch schriftelijk of per email

- Ik kom naar de lunch in Leiden
- Ik kom naar de lunch in Haastrecht**
- Ik kom alleen
- Ik kom met partner/mantelzorger

Naam:
Straat:
Plaats:
Telefoon:
E-mail:

Opsturen naar Magda Venhuizen
Govert Flincklaan 28, 2343 SK Oegstgeest
Of e-mail: magda.venhuizen@telfort.nl
Informatie: tel. 071 517 46 79

OPENING LONGPUNT GOUDA OP 08-12-2011 OPENING LONGPUNT LEIDEN OP 13-01-2012

Wat is Longpunt?

Longpunt is **dé** ontmoetingsplaats voor mensen met een chronische longziekte, hun partners/mantelzorgers/familie, zorgverleners en

andere belangstellenden.

De bijeenkomsten van Longpunt hebben een ontspannen en informeel karakter en er wordt altijd een gastspreker uitgenodigd. Voor patiën-

ten en hun naasten is Longpunt de plek om ervaringen en tips uit te wisselen en zorgen te delen. In de vorige nieuwsbrieven van het rayon Hollands Midden van het Astma Fonds heeft u al kunnen lezen dat er voor ieder Longpunt in oprichting een werkgroep bestaande uit vrijwilligers (patiënten), zorgverleners en het Astma Fonds bezig was met het opzetten van Longpunt Leiden voor de regio Leiden en met Longpunt Gouda voor de regio Gouda.

Nu is het zover: Longpunt Gouda e.o. en Longpunt Leiden e.o. worden binnenkort geopend en gaan dan van start met maandelijkse bijeenkomsten voor longpatiënten en hun partners, mantelzorgers.

Longpunt Gouda e.o.

De bijeenkomsten van Longpunt voor Gouda en omstreken vinden plaats in het pittoreske dorpje Haastrecht waar de bezoekers van Longpunt Gouda ontvangen worden in het gezellige Concordia, dat goed bereikbaar is met bus en auto.

Openingsbijeenkomst 08-12-2011

De werkgroep Longpunt Gouda nodigt u van harte uit voor de openingsbijeenkomst op donderdag 8 december 2011 van 15.00-17.00 uur in Cultureel Centrum Concordia, Concordiaplein 1, 2851 VV Haastrecht.

U wordt ontvangen met koffie/thee en iets feestelijks erbij.

Longarts Prins is een van de sprekers. .

Maandelijkse bijeenkomsten in 2012

U bent welkom iedere tweede donderdag van de maand (behalve juli en augustus) op de bijeenkomsten van Longpunt Gouda in Concordia,

Haastrecht.

Wilt u een rechtstreekse uitnodiging ontvangen voor de openingsbijeenkomst en de maandelijkse bijeenkomsten? Stuur dan een e-mail met uw naam, adres, telefoonnummer en met hoeveel personen u wilt komen naar:

longpuntgouda@astmafonds.nl

Longpunt Leiden e.o.

De bijeenkomsten van Longpunt Leiden voor Leiden en omstreken vinden plaats in Oegstgeest in de gezellige ontvangstruimte van Woonzorgcentrum Rustenborch, dat goed bereikbaar is met auto en bus.

Openingsbijeenkomst 13-01-2012

De werkgroep Longpunt Leiden nodigt u van harte uit voor de openingsbijeenkomst op vrijdag 13 januari 2012 van 14.00-16.00 uur in Woonzorgcentrum Rustenborch, Apollolaan 384, 2341 AV Oegstgeest.

U wordt ontvangen met koffie/thee en iets feestelijks erbij.

Longarts Dik is een van de sprekers.

Maandelijkse bijeenkomsten in 2012

U bent welkom iedere tweede vrijdag van de maand (behalve juli en augustus) op de bijeenkomsten van Longpunt Leiden in Woonzorgcentrum Rustenborch, Apollolaan 384, 2341 AV Oegstgeest.

Wilt u een rechtstreekse uitnodiging ontvangen voor de openingsbijeenkomst en de maandelijkse bijeenkomsten? Stuur dan een e-mail met uw naam, adres, telefoonnummer en met hoeveel personen u wilt komen naar:

longpunteiden@astmafonds.nl

VACATURES

Wordt u de nieuwe voorzitter of secretaris van het rayon Hollands Midden?

De patiëntenvereniging van het Astma Fonds is overal in Nederland actief, ook in uw omgeving. In het rayon Hollands Midden organiseert een groep vrijwilligers activiteiten op het terrein van lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging.

Het rayon omvat het gebied in en om Leiden, Alphen en Gouda.

Wilt u zich vrijwillig inzetten voor de belangen van longpatiënten in het rayon Hollands Midden, heeft u ervaring met bestuursfuncties en werkt u graag met anderen samen? Wij bieden leuk en inspirerend vrijwilligerswerk.

Vacature voorzitter rayoncommissie Hollands Midden

De voorzitter leidt de vergaderingen van de rayoncommissie. De voorzitter werkt samen met de leden van de werkgroepen en de verenigingsconsulent. De voorzitter vervult een coördinerende en stimulerende rol. Hij/zij vertegenwoordigt de leden van het rayon in de landelijke Ledenraad van de Astma Fonds patiëntenvereniging.

Vacature secretaris rayoncommissie Hollands Midden

De secretaris houdt de in- en uitgaande informatiestromen bij. Hij/zij communiceert mondeling en schriftelijk met relevante partijen. De overige werkzaamheden van de secretaris worden afgesproken in overleg met de andere leden van de rayoncommissie.

Profiel

- betrokkenheid bij de doelgroep van longpatiënten
- organisatietalent
- een netwerkersmentaliteit
- ervaring met besturende of leidinggevende functies is een pre

Algemene informatie

De rayoncommissie vergadert samen met de werkgroepleden één avond per maand. De leden van de rayoncommissie nemen bij voorkeur ook deel aan de organisatie van de activiteiten van het rayon. Informatie:

www.astmafondshollandsmidden.nl

Het Astma Fonds vergoedt alle noodzakelijk onkosten zoals reis – en verblijfskosten, heeft een collectieve WA - en ongevallenverzekering voor vrijwilligers en biedt waar nodig scholing.

Geïnteresseerd? Dan ontvangen wij graag uw reactie en kunnen wij kennismaken.

Ineke van Eenennaam, verenigingsconsulent.
Telefoon: 06 51007074 E-mail adres:
ineke.van.eenennaam@astmafonds.nl

HOGESCHOOL LEIDEN INFORMATIEMARKT

Op 25 augustus j.l. stond de regio Hollands Midden op de informatiemarkt voor eerstejaars-studenten van de Hogeschool Leiden. Het programma voor de HBO-studenten die dag was opgebouwd uit workshops en sportactiviteiten. De informatiemarkt lag op de doorgaande route tussen de verschillende locaties. Diverse studentensportverenigingen, goede doelen en studentenvereniging waren vertegenwoordigd.

De stand van het Astma Fonds zag er weer tiptop en kleurrijk uit. Alhoewel de studenten niet altijd veel tijd hadden voor een praatje hebben we toch met een redelijk aantal van hen kunnen praten over astma en COPD en wat dat betekent voor je dagelijks functioneren. Verschillende studenten hadden specifieke vragen, over o.a. stoppen met roken, sporten met astma/COPD en signalen van longziekten. We hebben deze mensen weer goed verder kunnen helpen. Daarnaast hebben we het verhaal over het Astma Fonds en longziekten kunnen overbrengen aan andere standhouders en hen kunnen vertellen over de hulp die Astma Fonds biedt.



AUTOVRIJE ZONDAG 11 SEPTEMBER



De blaasbaan, dat valt tegen!

Op 11 september stonden we met de roze caravan in Leiden op de Hooglandse Kerkgracht bij de kinderactiviteiten.

Naast de vele kinderen hadden we aanloop van toeristen en van bezoekers van de Open Monumentendagen.



ONTSLAGEN EN DAN

Niet meer 100% inzetbaar blijkt reden voor ontslag. Aanvankelijk onverteerbaar, maar inmiddels het mooiste dat mij is overkomen. 'Als één deur sluit, gaat een andere open' zegt men en in mijn geval klopt dat zeker. Mijn hobby's zijn al veel te lang verwaarloosd. Ik schrijf weer muziek, ik coach een bandje en ik werk aan alweer mijn

vijfde roman. Ik mag mij gelukkig prijzen met mijn nieuwe vrienden, die beseffen wat echt waardevol is in het leven, namelijk het leven zelf.
Freddy van Rijn

ZANGINSTRUCTIES VAN ZANGPEDAGOGE OTILLIE TOL

Zingen begint met een goede ademsteun en daarvoor moet je gebruik maken van je middenrif: dit is een belangrijke spier die loopt van je ene flank naar de andere flank onder de ribbenkast, in een ontspannen toestand loopt dit in een boog denk aan een opgeblazen ballon als je deze op zijn kant legt heb je dezelfde vorm. Ga ontspannen op de bank liggen of op bed leg een redelijk dik boek op je onderbuik en probeer dan heel rustig en ontspannen naar het boek in te ademen (niet te veel want dan trek je de adem weer omhoog!) ga nu op "psss" rustig uitblazen en probeer dan met je buikspieren het boek op zijn plaats te houden: dat betekent het mag niet inzakken onder het boek dus je gaat de buikspieren iets uitzetten! Herhaal dit een aantal keren en probeer dit dagelijks te herhalen!! Dit is het eerste wat ook mijn leerlingen bij mij de 1^{ste} keer op les gaan doen en als huiswerk meekrijgen. Om de buikspieren goed te leren onderscheiden kan je ook op een stoel gaan zitten; zet je buik "uit" en probeer op te staan, als je het goed doet kom je eigenlijk niet omhoog dan gebruik je dus de schuine spiergroepen (optillen) als je makkelijk omhoog komt heb je de rechte spiergroepen gebruikt (stabilisatie; omdraaien in bed, opstaan, lang moeten staan).

Deze vorm van ademtechniek is ook belangrijk met praten dan spreek je eigenlijk met ademsteun waardoor je keel rust krijgt, als je het benauwd hebt kan je het ook proberen toe te passen omdat je dan heel bewust naar de onderkant van je longen gaat inademen i.p.v. alleen de bovenkant waardoor je het in feite nog benauwder gaat krijgen. Mij is laatst door een arts verteld dat zingen je longvlies sterker maakt waardoor je minder kans op longontsteking hebt, dit heeft dus met de ademtechniek te maken.

Als je na dit alles gaat zingen moet je eerst eens proberen op een "ng" te neuriën (denk aan waNG, zaNG, diNG, riNG ect.) dus met open mondstand hierdoor kom je in het ge bied waar wij zangers van zeggen: het masker. Dit ligt ongeveer tussen je bovenlip en neusbrug (net onder je ogen) als je daar naar toe probeert te zingen komt er ruimte en dus rust in je hals (keel) en dat geeft een ontspannen klank, als je hierbij ook je ademsteun probeert erbij te krijgen kom je al op de goede weg: je hebt dan al heel veel bereikt!

Zou je met je stem omhoog gaan (denk aan hoge noten) probeer dan je schouders bewust te ontspannen anders ga je de buik weer in trekken.. Ik zou eigenlijk iedereen aanraden om eens te kijken of je ergens kunt gaan zingen (kerkkoor, of 1 van de vele koren in Gouda en omgeving) het is absoluut goed voor mensen met longproblemen en daarbij heerlijk ontspannen. Ik wens iedereen veel succes toe met al deze aanwijzingen en wie weet zien we elkaar nog eens in de (nabije) toekomst!

E-mail Nieuwsbrief Longbelang

Het hoofdkantoor van het Astma Fonds geeft meerdere malen per jaar de e-mail Nieuwsbrief Longbelang uit. In Longbelang staat zowel regionaal als landelijk nieuws. De leden van het rayon Hollands Midden, die hun e-mail adres hebben doorgegeven, ontvangen regelmatig deze e-mail Nieuwsbrief met informatie uit het rayon.

Eenmalig ontvangen de leden van het rayon Hollands Midden, waarvan het e-mail adres bekend is, in oktober 2011 ook nog de papieren Nieuwsbrief. Wij hebben namelijk de indruk dat de e-mail Nieuwsbrief Longbelang niet goed wordt gelezen.

Indien u in het vervolg regelmatig de e-mail Nieuwsbrief Longbelang wilt ontvangen, verzoeken wij u een e-mail met uw naam en postadres te sturen naar:
magda.venhuizen@telfort.nl

Colofon

Astma Fonds Hollands Midden
Heeft u zelf iets voor de Nieuwsbrief of website stuur het naar het secretariaat :
J.Gast, Bateweg 38, 2481 AN Woubrugge;
jgst1953@gmail.com, tel: 0712 51 88 87

De Nieuwsbrief is ook te lezen op onze website
www.astmafondshollandsmidden.nl.
Rabobank: 10 13 68 933
Voorzitter: Magda Venhuizen:
tel: 071 517 46 79;
magda.venhuizen@telfort.nl

Astma Fonds advieslijn:
0900 227 25 96 advieslijn@astmafonds.nl