

## Van het bestuur

Terwijl ik dit schrijf is het nog steeds volop zomer. Het nieuwe EHBO-seizoen start echter. Het is dus weer tijd om aan de slag te gaan.

De meeste bestuurders van onze vereniging hadden het deze zomer rustig. Onze MEP-coördinator, Nico Mouris, had het deze zomer echter druk. Door zijn enthousiasme sleept Nico diverse projecten binnen. Het lukt hem telkens weer om voldoende leden te vinden om de MEP te bemannen. Als jij het een keer leuk vindt om met de MEP mee te gaan, bel dan Nico. Het is namelijk fijn dat zoveel mogelijk leden aan deze praktijkactiviteiten deelnemen. Denk je "dat kan ik niet", maak je geen zorgen. Nico zorgt, als ervaren kracht, dat je het "vak" in de vingers krijgt.

Wat brengt het seizoen 2013/2014? Het wordt in ieder geval druk. Naast de herhalingslessen geven we dit seizoen namelijk ook weer een EHBO-cursus voor nieuwe leden. Er is nog plek, dus als je nog iemand weet voor deze cursus? In deze nieuwsbrief lees je hier meer over.

De afgelopen jaren was de opkomst bij de herhalingslessen goed. Door een gevarieerd aanbod van onderwerpen hopen we dat ook dit seizoen veel leden het benodigd aantal lessen volgen. Na een seizoen met veel theorie, zal dit jaar de aandacht van de lessen komen op veel praktijkoefeningen.

In de jaarvergadering gaf ik aan dat we onze EHBO-vereniging meer willen profileren, bijvoorbeeld door donateurs meer te betrekken bij de club en mogelijke AED-lessen geven aan inwoners van de Meije/Zegveld. In de loop van het seizoen lezen jullie hier meer over.

Als laatste, herhaal ik mijn woorden in de jaarvergadering. Een belangrijk aandachtspunt is om alle leden zoveel mogelijk te betrekken bij de vereniging. Er is genoeg werk aan de winkel. Om deze taken uit te voeren, hoef je niet in het bestuur te zitten. Wil je als lid een bijdragen leveren of heb je ideeën, verbeterpunten of klachten, laat het weten. Zo blijven we een bloeiende vereniging.

Pauline Bosland

Van het bestuur	1
Bestuursleden	1
Jeugd EHBO	2
Nieuwe cursus	2
Programma afgelopen seizoen	3
Geef de PEN door	3

## Bestuursleden



Voorzitter  
Pauline Bosland  
Meije 174, 2411 PN Bodegraven  
tel. 0172-604475 of 06-21294041  
e-mail: [p.bosland@fba-adviesgroep.nl](mailto:p.bosland@fba-adviesgroep.nl)

Secretaris:  
Sandra van Vliet  
Meije 222, 2421 ND Nieuwkoop  
tel. 0172-685519  
e-mail: [vanvliet222@gmail.com](mailto:vanvliet222@gmail.com)

Penningmeester:  
Patricia Grootewal  
Elzenlaan 14, 3474 KN Zegveld  
tel. 0348-741504  
e-mail : [patricia.41@casema.nl](mailto:patricia.41@casema.nl)

Overige bestuursleden:  
Thijs Angenent  
Willem Alexanderstraat 26, 3474 JT Zegveld  
tel 0348-691731  
e-mail: [mangenent@hetnet.nl](mailto:mangenent@hetnet.nl)

Annie Biemond  
Dorpsstraat 5, 3474 JP Zegveld  
tel. 0348-691608  
e-mail: [jaapannie.biemond@ziggo.nl](mailto:jaapannie.biemond@ziggo.nl)

Magda Langerak  
Hoofdweg 114, 3474 JJ Zegveld  
tel. 0348-691773, e-mail: [a.clangerak@hetnet.nl](mailto:a.clangerak@hetnet.nl)

Nico Mouris  
Meije 228, 3474 MC Zegveld  
tel. 0172-685536  
e-mail: [mourismaria@live.nl](mailto:mourismaria@live.nl)

## Programma Seizoen 2013/2014

De herhalingslessen zijn op maandagavond van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Locatie: De Milandschool,

Dit seizoen zal Ardi Kuijff de herhalingslessen verzorgen.

### **Maandag 9 september 2013:**

Avondje knippen en plakken.

### **Maandag 23 september 2013:**

LOTUS avond wonden maken.

### **Maandag 7 oktober 2013:**

**Let op! We beginnen om 19.30 uur en de ze avond wordt gehouden bij Siveo.**

Praktijkgerichte avond.

Dit belooft weer een zeer leerzame avond te worden. Wij verwachten dat alle leden hierbij aanwezig zijn. Graag bij Sandra of Patricia afmelden als je niet aanwezig kunt zijn.

### **Maandag 21 oktober 2013:**

AED (zie voor indeling verderop in deze nieuwsbrief).

### **Maandag 4 november 2013:**

Stabiele zijligging/ shock/ problemen met de ademhaling.

### **Maandag 18 november 2013:**

Koude letstels/ botbreuken/ IJsletsel.

### **Maandag 2 december 2013:**

Verassingsavond

### **Maandag 16 december 2013:**

AED (zie voor indeling verderop in deze nieuwsbrief).

Maandag 16 december is de laatste les in 2013. Op 13 januari 2014 vervolgen we onze herhalingslessen weer.



### **Maandag 13 januari 2014:**

Ernstige bloedingen.

### **Maandag 27 januari 2014:**

AED (zie voor indeling verderop in deze nieuwsbrief).

### **Maandag 10 februari 2014:**

Carrousel avond.

### **Maandag 3 maart 2014:**

AED (zie voor indeling verderop in deze nieuwsbrief).

### **Maandag 17 maart 2013:**

Verassingsavond.

### **Maandag 31 maart 2014:**

Jaarvergadering



## Indeling AED

### Maandag 21 oktober 2013

Marijke Verboom, Vivian Steenbergen,  
Lianne Mouris, Quinten van Dobben, Nicolien  
Liesker, Maxime van Westerop,  
Mary-Jane Mansveld, Job Pels, Pauline Bosland,  
Patrick Bos, Joke Bos en Magda Langerak.

### Maandag 16 december 2013

Thijs Angenent, Patricia Grootewal,  
Wim Hogendoorn, Thera van de Knaap,  
Miranda v.d. Knaap, Martine de Kruijf, Hans Loenen,  
Annita van Vliet, Jeanette Kastelein, Agatha Koot,  
Nico Mouris en Arjen Hoogeveen.



### Maandag 27 januari 2014

Sandra van Vliet, Ries Voorend, Riet Verheul,  
Margriet Vermeij, Astrid Brak, Leen de Leeuw,  
Hilda Brak, Floor van de Wind, Dini Methorst,  
Annie Biemond, Hanneke Kastelein en Janneke  
Blonk.

### Maandag 3 maart 2014

Cees Kastelein, Simone van Koert, Job de Boggende,  
Wendy Kastelein, Sabine de Boggende,  
Rianne van de Gun, Barbera Quist, Jacqueline Ram,  
Jeroen Vermeulen, Ina Brak, Wilma Blok,  
Kim Angenent en Gerard van Leeuwen.

## Wie helpt ons?

Het bestuur regelt binnen de vereniging  
vele zaken. Tijdens de herhalingslessen zijn  
zij ook vaak actief met het zetten van de  
koffie, maar moeten zij ook tijd  
maken voor leden die wat willen vragen of  
juist ideeën hebben voor de vereniging.

Wij vragen daarom ook jullie hulp.

Wij zouden graag wat hulp kunnen  
gebruiken bij het openen en sluiten van de  
school, het klaar zetten van  
de zaal en bij het zetten van  
de koffie en het  
verdelen daarvan.

Laat het ons weten als je ook  
wilt helpen. Andere ideeën  
zijn natuurlijk van harte  
welkom.



## Nieuwe Cursus

Ook zo enthousiast over de EHBO vereniging en  
het nut van je EHBO diploma?  
Geef het door aan een nieuwe lichter EHBO'ers.

Dit seizoen willen we weer een nieuwe  
EHBO cursus organiseren.

De cursus start op **maandag 14 oktober 2013**.

Weet je iemand die deze cursus wil volgen?

Ze kunnen zich bij ons aanmelden.

**Aanmelden bij Sandra van Vliet, 0172-685519 of  
per mail naar [info@ehbo-demeije-zegveld.nl](mailto:info@ehbo-demeije-zegveld.nl).**

Meer informatie over de cursus inclusief data  
staat op onze website.



## Geef DE PEN DOOR aan

Sandra van Vliet gaf in de laatste nieuwsbrief de pen door aan mij.

Ik ben Annita van Vliet en woon samen met Henri en onze dochter Lieke van 5 en zoon Stefan van 1½ in de Prinses Beatrixstraat in Zegveld. Ik werk gemiddeld 1,5 dag per week als koerier wat goed te combineren is met de kinderen.

Mijn eerste kennismaking met de EHBO was op de basisschool in groep 8 waar we jeugd-EHBO kregen. Na 2 jaar een herhalingsavond gevolgd te hebben liet de EHBO mij niet los. Toen ik 16 jaar was heb ik de EHBO cursus gevolgd en 3 jaar de herhalingsavonden gevolgd. Totdat ik andere dingen belangrijker vond dan de herhalingsavonden.

Toch begon het in 2002 weer te kriebelen. Ik heb toen in Nieuwkoop de cursus gevolgd en ben daarna overgestapt naar EHBO vereniging Meije-Zegveld voor de herhalingsavonden. Dit zijn erg leerzame en informatieve avonden.

In 2006 ben ik om het jaar jeugd-EHBO gaan geven aan kinderen van groep 7-8 van de Milandschool samen met Sandra van Vliet. Het geeft veel voldoening om te zien wat kinderen in zo'n korte tijd allemaal leren en dat laten zien op het examen.

Toch wilde ik nog meer met mijn EHBO-diploma. De herhalingsavonden zijn leerzaam maar verdieping/achtergrond informatie is minder. Ik gaf dit bij het bestuur aan in 2010. Zij kwamen met het idee om een lotuscursus te volgen. Lotus staat voor: Landelijke Opleiding tot Uitbeelding van Slachtoffers. Kort gezegd: als slachtoffer speel je een ongevalsituatie zo goed mogelijk na. In 2011 begon deze cursus in Uithoorn. Je hebt veel meer achtergrond informatie nodig om het letsel goed te kunnen uitbeelden zodat EHBO-ers de juiste handelingen kunnen verrichten. Ik vind het een erg leuke en leerzame cursus. Wel duurt de cursus ongeveer 2½ jaar. Na ongeveer 40 lessen vindt het examen plaats.



Op zaterdag 29 juni was de grote dag. Ik ging met nog 9 andere cursisten examen doen in Nieuwegein. We kregen 's morgens 2 onderdelen te weten: bewusteloosheid met bijkomen en shock. En 's middags kregen we een letsel en dat was scheurwond aan de kuit. Alle 3 de letsel moesten in het lokaal gebeurd zijn. Het was een vergadering dus het viel niet altijd mee om een goede ongevalsituatie (enscenering) te bedenken. Je moest bij elk letsel de enscenering bedenken en neerzetten, grimeren indien nodig en acteren. Aan het einde van de dag kregen we gelijk de uitslag. Helaas heb ik het examen op 1 onderdeel niet gehaald.

Op zaterdag 5 oktober gaan we opnieuw examen doen en hopen dan op goed nieuws.

De pen geef ik door aan **Thijs Angenent**. Thijs heeft al 50 jaar zijn diploma en ben benieuwd of hij alle veranderingen ook verbeteringen vindt binnen de EHBO.