

## Iedere dag krijgen 7 mensen de diagnose IBD

Nederland telt ruim 80.000 mensen met een chronische darmontsteking. De ziektes hebben een grote impact op alle facetten van het dagelijks leven.

## Vermoeidheidsklachten

Een veel gehoorde klacht van mensen met IBD. Download nu de folder op onze website. [www.crohn-colitis.nl/ccuvn/downloaden](http://www.crohn-colitis.nl/ccuvn/downloaden)

## Meldpunt medicatieproblemen

Ervaar je problemen met de medicatie die je voor IBD gebruikt? Meld het ons. Hoe meer meldingen we binnen krijgen, hoe beter we de problemen in kaart hebben en zonnodig actie kunnen ondernemen. [www.crohn-colitis.nl/onderzoek/meldpunt-medicatieproblemen](http://www.crohn-colitis.nl/onderzoek/meldpunt-medicatieproblemen)

## ANBI-status

De CCUVN heeft de ANBI-status. Met een schenking kan je gebruik maken van het maximale belastingvoordeel.

## IBD-Zorgwijzer

Informatie op maat en goed voorbereid op gesprek bij jouw zorgverlener? [www.crohn-colitis.nl/ibd-zorgwijzer](http://www.crohn-colitis.nl/ibd-zorgwijzer)

## 60 informatieve bijeenkomsten per jaar

'Heel interessant, ook al weet ik best veel over mijn ziekte, hoorde ik vandaag toch veel nieuwe informatie van de artsen.' *Evaluatie IBD-dag 2018.*

**40**  
jaar

40 jaar informatie delen, ervaringen samenbrengen en kennis inzetten.

CCUVN: Eerlijk, betrouwbaar en onafhankelijk.

# UITNODIGING

VOOR MENSEN MET DE ZIEKTE VAN CROHN EN COLITIS ULCEROSA

## WANDELINGEN & GESPREKSGROEPEN NOORD HOLLAND

Georganiseerd door het regioteam Noord Holland van de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland

## Hoe ga jij om met IBD?

### Wandelingen

Zaterdag 29 augustus Hoorn  
Zaterdag 19 september Vogelenzang  
Zaterdag 7 november Alkmaar

### Gespreksgroepen

Woensdag 16 september Heiloo  
Dinsdag 29 september OLVG Amsterdam  
Dinsdag 6 oktober Haarlem  
Woensdag 7 oktober Heerhugowaard  
Maandag 19 oktober Hoorn  
Dinsdag 20 oktober Hoofddorp



[www.facebook.com/CCUVN](http://www.facebook.com/CCUVN)  
[www.facebook.com/sbsdarmfalen](http://www.facebook.com/sbsdarmfalen)



@CCUVN  
@ccuvnshortbowel



[www.instagram.com/ccuvnwoerden](http://www.instagram.com/ccuvnwoerden)

**CCUVN**  
Crohn en Colitis Ulcerosa  
Vereniging Nederland

Houttuinlaan 4b  
3447 GM Woerden  
Telefoon 0348 - 42 07 80  
[info@crohn-colitis.nl](mailto:info@crohn-colitis.nl)  
[www.crohn-colitis.nl](http://www.crohn-colitis.nl)

## Informatie

De regio Noord Holland van de Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging Nederland organiseert in het najaar van 2020 diverse activiteiten. Er zijn wandelingen en een aantal gespreksgroepen gepland.

In kleine groepen bijeenkomen en ervaringen uitwisselen. Delen wat je de afgelopen tijd heeft beziggehouden. Of gewoon in gesprek met iemand die weet hoe het is om te leven met de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Het kan tijdens een korte wandeling of bij een van de gespreksgroepen.

### Voor wie?

Zowel de wandelingen als de gespreksgroepen zijn voor mensen met de ziekte van Crohn, colitis ulcerosa of andere vormen van colitis. Partners, familieleden of andere geïnteresseerden zijn ook van harte welkom.

### Richtlijnen

Bij alle bijeenkomsten worden de richtlijnen van het RIVM opgevolgd. Heb je klachten? Kom dan niet.

## Aanmelden

Aanmelden voor de wandelingen kan via het digitale aanmeldformulier:

<https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/2020wandelen>

Aanmelden voor de gespreksgroepen kan via het digitale aanmeldformulier:

<https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/2020ggnh>

De bijeenkomsten zijn ook te vinden via de website: <http://www.crohn-colitis.nl/ccuvn-agenda/>

Aanmelden kan tot uiterlijk een week voor aanvang van de bijeenkomst. Je ontvangt een week voor aanvang van de bijeenkomst een bevestiging via de mail. Mocht je je kort voor aanvang willen aanmelden; check dan of de wandeling of groep nog door gaat.

Deze bijeenkomsten zijn gratis. Denk aan eventuele reis- en parkeerkosten.

## De Wandelingen

Wandelen werkt ontspannend, is goed voor de gewrichten en spieren. Er wordt ongeveer anderhalf uur gewandeld. Naast een mooie wandeling spreek je mensen met IBD. Het is een ongedwongen manier om over je ziekte te praten. Een goede combinatie van bewegen, cultuur en ervaringen delen.

### DATA

Zaterdag 29 augustus, Stadswandeling Hoorn

Zaterdag 19 september, Duinwandeling Vogelenzang

Zaterdag 7 november, Stadswandeling Alkmaar

### LOCATIES

NS Station Hoorn

Stationsplein 1

1621 HX Hoorn

Grote Sint-Laurens kerk

(voor de ingang)

Koorstraat 2

1811 GP Alkmaar

Amsterdamse Waterleiding duinen

(Start: ingang De Oase)

1e Leijweg 2

2114 BH Vogelenzang

Voor alle wandelingen geldt: **verzamelen om 10.30 uur.**

## De Gespreksgroepen

Voorafgaand aan de gespreksgroepen kan je aangeven waarover je in gesprek wilt. Ook tijdens de groep worden gespreksgroepen bepaald. De groepen worden begeleid door twee ervaringsdeskundigen.

### DATA

Woensdag 16 september Heiloo

Dinsdag 29 september OLVG Amsterdam

Dinsdag 6 oktober Haarlem

Woensdag 7 oktober Heerhugowaard

Maandag 19 oktober Hoorn

Dinsdag 20 oktober Hoofddorp

### LOCATIES

Stichting Welzijn Heiloo

Abraham du Bois-hof 2

1852 EZ Heiloo

OLVG, Locatie Oost

Oosterpark 9

1091 AC Amsterdam

Wijkcentrum de Wereld

Laan van Berlijn 1

2034 SB Haarlem

Wijkcentrum De Horst

Van Eedenplein 3-9

1702 GW Heerhugowaard

Stichting Netwerk

De Huesmolen 60

1625 HZ Hoorn

Wijkcentrum De Boskern

Liesbos 24

2134 SB Hoofddorp

Alle gespreksgroepen **starten om 19.30 uur** en eindigen rond 21.30 uur.