

Regionieus



Ypsilon afdeling Eindhoven & De Kempen

Afwijkend gedrag kan psychisch zijn...



... met ons kunt U
erover praten



REGIONIEUWS



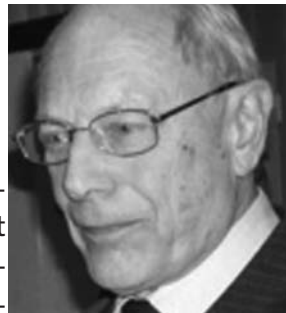
**TOT ZIENS OP DE REGIO-AVOND
VAN 14 APRIL 2009**

april 2009

Voorwoord	pag. 3
Uitnodiging Regioavond 14 april 2009	pag. 5
Verslag ledencontactavond 10 maart 2009	pag. 6
Vacature voorzitter exit	pag. 8
Ypsilon 25 jaar	pag. 9
Vinden en binden op de kaderdag	pag. 11
Week van de psychiatrie	pag. 12
Remissie	pag. 12
Oproep casemanagement	pag. 14

<i>COPY TER REDACTIE PUBLIC RELATIONS</i>	<i>VERSCHEIJNINGSDATUM REGIONIEUWS</i>	<i>REGIOAVOND OP DINSDAG...</i>	REGIONIEUWS IN 2008
19 februari 19 maart 23 april 21 mei 20 augustus 24 september 22 oktober 19 november 21 januari 2009	3 maart 7 april 5 mei 2 juni 1 september 6 oktober 3 november 1 december 1 februari 2010	10 februari 10 maart 14 april 12 mei 09 juni 14 juli 11 augustus 08 september 13 oktober 10 november 08 december 11 januari 2010 08 februari 2010	

VOORWOORD



Op onze regioavonden hebben wij – als het goed is – aandacht en begrip voor elkaar. Dat geeft ons het gevoel er niet alleen voor te staan. Immers, wij moeten voorkomen, dat wij door gevoelens van wanhoop of machteloosheid de moed opgeven. Dat valt niet altijd mee, maar juist daarom kan dat maandelijkse contact op onze regioavonden zo bevrijdend werken.

Minstens zo belangrijk is “het weten”, of en in hoeverre hulpverleners zich inspannen om ‘onze’ mensen ‘de best denkbare zorg’ te geven. De gemeenschappelijke zorg voor ‘onze’ mensen wordt op de proef gesteld als de problemen toenemen, of erger, als de situatie escaleert. Een omstandigheid, die vraagt om snelle en begripvolle hulp.

Over die snelle hulp spraken we op de Regioavond van 10 februari 2009 toen de heren den Dekker en van Oorschoot met ons in gesprek gingen over hun werk op de **Crisisdienst voor spoedeisende hulp**.

Aansluitend aan dit onderwerp spraken wij op de gespreksgroepen-/contactavond van 10 maart 2009 over het thema: **“Wat..., als het uit de hand loopt?”**, waarvan een verslag in dit Regionieuws.

Om een crisis het hoofd te bieden is een evenwichtige reactie van groot belang. Hoe doe je dat?

Op de **komende Regioavond** zal die vraag zeker beantwoord gaan worden. In de **uitnodiging voor deze avond** met als onderwerp: **“Opname. , Om erger te voorkomen”**, kunt u er meer over lezen.

Een verrassend bericht leest u onder het kopje:

“Vacature voorzitter....; exit!

Dat Ypsilon-landelijk 25 jaar geleden werd opgericht door Ria van der Heijden is iedereen bekend. Maar..., hoe we dit 5e lustrum in het Eindhovense gaan optuigen was tot voor kort nog onduidelijk. Inmiddels

zijn in een eerste verkennend gesprek plannen bedacht. Benieuwd? lees: **“Wie zorgt praat mee”, 25 jaar Ypsilon!**

In een korte impressie van de **Kaderdag op 14 maart jl.** in Utrecht kunt u wellicht aangemoedigd worden om ‘te vinden en te binden’. Wellicht ook om gevonden en gebonden te worden.

“De week van de psychiatrie” is nagevoel achter de rug als u dit leest, maar toch kunt u – als u snel bent – nog het slot van deze interessante week meemaken. Daarom in dit Regionieuws, het programma van de slotdag, zondag 5 april as.

Remissie; een nieuw behandeldoel op lange termijn voor mensen die lijden aan de ziekte schizofrenie.

Al eerder besteedden wij aandacht aan deze behandelmethode, maar een bijzonder duidelijk artikel hierover in de Nieuwsbrief van Ypsilon Tilburg/Midden Brabant, mogen wij onze Regionieuws lezers zeker niet onthouden.

Tot slot een oproep van het casemanagement van het GGzE, dat wij van harte ondersteunen.

Johan Blom

Ervaring 2009

Uitnodiging
Multifloog

'Ervaringsdeskundigheid:
Wat nu?'

deskundig

Week van de Psychiatrie
30 maart t/m 5 april
donderdag 2 april 2009 9.00 -12.00 uur
raadszaal gemeente Eindhoven Stadhuisplein 1
5600 RB Eindhoven

GGzE
www.ggz.nl

UITNODIGING REGIOAVOND 14 APRIL 2009

LOCATIE:	Conferentiecentrum Ziekenhuis 'De Grote Beek' Hoofdingang Boschdijk 771 te Eindhoven
PARKEREN:	(de richting naar parkeerplaats en conferentiecentrum wordt met Ypsilonbordjes aangegeven)
AANVANG:	20.00 uur
ONDERWERP:	Opname..., om erger te voorkomen”.
sprekers:	van het crisisteam van de Opnameafdeling van de GGzE, M.M.Kappen , ass. centrummanager P. Pasmans , psychiater crisisdienst

Het luistert nauw als het aankomt op het geven van zorg en hulp in crisissituaties. Immers, wat kan er al niet fout gaan? Om te beginnen onze eigen reactie: geprikkeld, verslagen, of paniekerig..., boos, of te meegaand. Op de Gespreksgroepen-/contactavond hebben wij hierover gesproken met als rode draad voor de gesprekken het thema:

“Wat..., als het uit de hand loopt. Uit de vragen- en discussieronde tijdens de **Regioavond op 10 februari 2009** met als thema:

“Hoe werkt de crisisdienst voor spoedeisende psychiatrie”, bleek wat er dan allemaal fout kan gaan.

Een roep om hulp werd in meer gevallen niet serieus genomen, hetzij door een huisarts, hetzij door een psychiater, die geen begrip had voor de ontstane gezinsontwrichtende omstandigheden, terwijl een onheuse bejegening dit alles voor de gezinsleden nog erger maakte. Kortom, het luistert nauw!

Met het onderwerp op de komende Regioavond maken we er een drieluik van. Het thema zal dan zijn: **“Opname..., om erger te voorkomen!”** Het

betreft 24-uurs zorg in crisissituaties voor patiënten van de Zorggroep Rehabilitatie en Zorg. Veelal betreft het mensen, die lijden aan schizofrenie, ernstige stemmingsstoornissen, autisme, of een daaraan verwante stoornis.

Een 24-uurs zorg, die wordt geboden door het *Crisisteam van de Opnameafdeling van de GGzE. Zorg*, die nauw luistert!

Wij stellen het bijzonder op prijs, dat de heren Kappen en Pasmans op onze Regioavond over die zorg willen komen spreken. Graag nodigen wij u uit hieraan door uw interesse nog meer inhoud te geven.

Tot ziens op 14 april as.

Johan Blom (avondvoorzitter)



**VERSLAG VAN DE
GESPREKSGROEPEN-/CONTACT-
AVOND 10 MAART 2009**

**GESPREKSTHEMA :
"WAT ...? ALS HET UIT DE HAND
LOOPT!"**

Een aardig aantal mensen zijn naar deze avond gekomen om met elkaar te praten over wat ons bezig houdt t.a.v. ons zieke familielid.

Er zijn 3 groepen geformeerd en 1 klein groepje. Er vonden 2 individuele gesprekken plaats met onze belangenbehartiger i.v.m. ervaren knelpunten

van familieleden. Ook is er een buurtbemiddelaar die preventief werkt naar deze avond gekomen om wat meer zicht op dit psychiatrische ziektebeeld te krijgen. Hij ontmoet deze mensen ook in zijn werk.

Het thema "Crisis", van de vorige bijeenkomst werd voor een deel nog nabesproken en wel zo dat ook de nieuwe leden aan konden sluiten.

Het blijkt dat hulpverleners bij crisis, vaak onder druk gezet moeten worden om de patiënt opgenomen te krijgen. Het moet eerst een mensonteerende toestand worden, eer overgegaan wordt tot opname. Men denkt er vol afschuw aan terug. Voor velen blijkt het een traumatische ervaring, waarvan de plaatjes in het hoofd gebrand zijn, die je nooit meer kwijt raakt.

Onze vraag aan de hulpverlening is: de familie bij de crisis te betrekken en naar hen te luisteren.

Zij kennen hun familielid het beste. Een preventieve opname is voor alle partijen beter dan een opname na zeer uit de hand gelopen gedrag!

Een van de bezoekers zegt dat als de patiënt **niet** opgenomen wordt, je de politie kan vragen om te blijven, als je je niet veilig voelt. Hier wordt dan gehoor aan gegeven.

Uit de verhalen van de familie hoor je dat de hulpverlening op deze hele moeilijke momenten vaak tekort schiet aan inzicht en goede benadering van de toestand. De familie voelt zich in deze situatie vaak zeer in de steek gelaten. De politie is nogal eens niet capabel om de juiste hulp bij crisis van de psychotische patiënt te geven.

Ook komt het nog steeds voor dat ouders met angsten en zorgen over hun kind niet door de hulpverlener geholpen worden. Het machteloos toekijken, dat zo'n akelig gevoel geeft.

De familie wil op een goede manier meehelpen en niet op een zijlijn gezet worden.

Er zijn veel klachten en pijnen geuit die kunnen worden gebruikt om de

opbouw van een betere behandeling te bevorderen...

Hoe kunnen we in gesprek blijven met de hulpverlening?

Hoe kunnen we handelen als we niet gezien of gehoord worden?

In het algemeen is men wel van mening dat de bejegening van de patiënt en zijn familie is verbeterd.

De goede verstaander begrijpt dat er ook veel goed gaat, maar dat onze aandacht naar zaken gaat die voor verbetering vatbaar zijn.

Johan Blom doet nog enkele mededelingen en de avond voorzitter, Olga Berger sluit deze goede en vruchtbare avond met dank aan de casemanagers voor de ondersteuning en nodigt de mensen die gekomen zijn uit voor de volgende keer .

Maria Ankersmit.



VACATURE-VOORZITTER...? EXIT!!!

In het vorige Regionieuws moesten we tot onze spijt melden, dat Jacqueline Kuppens haar taak als voorzitter, ad interim, niet langer kon waarnemen. Wij vreesden toen voor – opnieuw een voorzitterloos tijdperk. Die vrees blijkt nu ongegrond, want – dankzij het succesvol lobbyen van een Ypsilon-goed-gezinde psycholoog kan het bestuur meedelen, dat mevrouw Geertje Boon bereid is de taak van voorzitter van onze Ypsilonafdeling op zich te nemen.

Mevrouw Boon kent doel en streven van Ypsilon, als ‘dochter van...’, uit eigen ervaring. Belangrijk is ook haar kunde en kennis op het terrein van de zorg. In verschillende functies is zij meer dan dertig jaar in deze sector werkzaam geweest.

Het bestuur is verheugd over haar beslissing en is van mening, dat onze Ypsilonafdeling Eindhoven & De Kempen gelukkig mag zijn met Geertje Boon, als onze voorzitter. Graag wil zij op korte termijn met Ypsilon vertrouwd raken en met haar leden kennismaken. En wij met haar!

De eerste gelegenheid daarvoor is op de komende Regioavond van 14 april a.s.



25 JAAR

Wie zorgt praat mee!

**25 JAAR...!
EEN KROONJAAR...!**

Landelijk wordt er heel wat op touw gezet, want behalve een **speciale uitgave van Ypsilon Nieuws** met succesverhalen uit de regio's, wordt een **feestelijke studiedag** in congresstijl voorbereid.

De Schizofreniestichting, óók een jubilaris, doet een duit in het zakje waarmee zij de herdruk en distributie financiert van het boek **“Keerpunt, van psychose naar herstel”** van Bart de Ruijter. Dit is een cadeau voor de leden van Anoiksis en Ypsilon en voor overige patiënten en familieleden. In totaal 500 exemplaren per regio. Ook financiert deze stichting de herdruk van het voor nieuwe leden geschreven boekwerkje **“Anoiksis”** van Willem Landsbergen en levert de stichting informatiemateriaal voor **“Het Zorgboek, leven met schizofrenie”** van A. Wunderink.

Voor de GGZ-instellingen stelt de stichting als voorlichtingsmateriaal beschikbaar: **“Bristol Myers Squibb”** en sets complete handboeken (in 7 delen) **“Protocollaire behandeling, revalidatie en rehabilitatie”**, ter waarde

van € 1.500, =, bedoeld om per locatie expertise te ondersteunen.

Aan de boekentafel kunt u de Ypsilon Jubileumpostzegel kopen (velletjes met 10 zegels van € 0.44 en er is een wedstrijd voor amateur fotografen uitgeschreven, waar 'onze' mensen hun kunnen op dat gebied kunnen meten. Het thema is: **"Gelukt in 2009"**.

Op 24 maart jl. werd bij Delta Psychiatrisch Centrum in Rotterdam het startsein gegeven. Elke deelnemer kan 1 digitale foto inzenden, die voor hem/haar een hoogtepunt van 2009 verbeeldt.

De periode voor inzending is overigens beperkt. Tot uiterlijk 6 april kunnen foto's worden toegestuurd.

En dan is er ook nog de ontroerende en hartverwarmende theatervoorstelling: **"Vlieg!"**, waarover een recensent schrijft: "Een prachtige voorstelling die voor kinderen leuk is, met een lichte verdieping, en ...volwassenen een objectief beeld geeft over het gevecht om binnen een gezin, waarin schizofrenie het dagelijkse leven bepaalt, staande te blijven".

Het zou fantastisch zijn als we deze productie ook in Eindhoven konden zien. Net als veel GGZ-instellingen in het land, neemt ook de GGzE het voortouw om de vier jubilea luister bij te zetten.

In een oriënterend gesprek met mevr. MarieLouise Vossen, directeur GGzE van het Centrum Rehabilitatie en Zorg, waarbij ook de heer Walther Vastré, regiocoördinator van Anoksis, aanwezig was, zijn plannen geopperd en de

organisatorische en financiële mogelijkheden verkend.

Zodra de plannen vastter omlind zijn, krijgt u het te lezen.



VINDEN & BINDEN OP DE KADERDAG 14 MAART 2009

In het kader van deskundigheidsbevordering van vrijwilligers bood Ypsilon deze dag een workshop aan, verzorgd door Lies Valster van 'Odyssee'. Het thema was: 'Vinden & Binden'.

Met zo'n dertig kaderleden beleefden vijf leden van onze afdeling deze enthousiasmerende dag. En zo ervaar je, dat vrijwilligerswerk niet alleen 'geven' is. Het levert mensen dikwijls ook iets moois op. Met vinden en binden is een vereniging altijd bezig. Opschrijven wat je doet, hoe je het doet, wat succesvol is en welke fouten vermeden moeten worden, moet er toe leiden, dat de vereniging langzamerhand haar eigen aanpak ontwikkelt. In iedere patiënten- en familieorganisatie hebben alle betrokkenen –ook vrijwilligers- inspanningen te verrichten om nieuwe leden en vrijwilligers erbij te krijgen. Om te vinden en te binden kunnen we gebruik maken van positieve energie. Energie, die afstraalt op onze omgeving.

Met dat als uitgangspunt werkten we aan opdrachten, in tweetallen, plenair en in kleine groepen. Op die manier probeerden wij onze voornemens in een plan van aanpak concreet te maken.

Een uitgebreidere samenvatting en de resultaten van ons werk op die kaderdag kunnen we in de volgende uitgave van Ypsilon Nieuws verwachten.

Johan Blom

*Aandacht is je niet van de ander afkeren,
maar luisteren hoe oneens je
het ook met elkaar bent.*

WEEK VAN DE PSYCHIATRIE (30/03—05/04)

Als u dit Regionieuws ontvangt is de week van de psychiatrie goeddeels voorbij en is een overzicht van het weekprogramma in ons blad niet meer zo van belang. Maar mogelijk geldt dat niet voor één of meer activiteiten op de slotdag (zondag 5 april) en daarom vestigen wij uw aandacht op de hierna volgende programmaonderdelen voor die dag:

- 10.30 – 12.00 uur Kerkdienst in de Kapel GGzE,
(ingang conferentiecentrum)
- 12.00 – 17.00 uur Uitdelen Loesje-kaarten in de binnenstad Eindhoven
- 13.00 – 16.00 uur Expositie ‘Spelenderwijs een ervaring rijker’. In en rondom het Ketelhuis is een expositie te bewonderen van een uniek samenwerkingsverband tussen cliënten van Ketelhuiskunst GGzE en basisschoolkinderen
- 15.00 – 16.00 uur Theatervoorstelling in het conferentiecentrum door het theatergezelschap ‘Prettig’ Gestoord



REMISSIE

Remissie is een nieuw ‘behandeldoel op lange termijn’ voor mensen die lijden aan de ziekte schizofrenie, en biedt de opstap om aan hersteldoelen te gaan werken (actief zijn, wonen, werken, ambulantly functioneren enz.) Het bereiken van remissie is ook gekoppeld aan (hogere) kwaliteit van leven. (Hogere) kwaliteit van leven. Een thema, dat werd behandeld op de regioavond van Ypsilon Tilburg/Midden Brabant, gehouden op maandag 15 december 2008. Spreker was de heer Frank van der Heijden, psychiater bij GGZ Noord en Midden Limburg.

In hun Nieuwsbrief van januari 2009 staat het verslag, geschreven door dhr. Guus Gortzak, waaruit we het volgende overnemen.

Remissie betekent dat de behandeling van psychosen zich 'van bevreesd naar hoopvol' beweegt. Tot voor kort richtte de behandeling van psychosen zich op stabilisatie van symptomen en het voorkomen van terugval. Dit is een belangrijke doelstelling, maar veel mensen met psychosen vinden dat te mager. Zij willen deelnemen aan de samenleving en er bij horen. Werk, relaties, inkomen en geschikte huisvesting zijn daarbij belangrijke levensdoelen. Daarom moet de behandeling met andere maatstaven geëvalueerd worden.

We spreken van remissie van symptomen als iemand misschien in beperkte mate nog restsymptomen heeft, maar daardoor niet op een hinderlijke wijze in het dagelijkse functioneren wordt belemmerd en voorts deze toestand gedurende de afgelopen zes maanden aanwezig is geweest.

Herstel gaat nog een stap verder. Dan is er sprake van remissie en succesvolle deelname aan de samenleving door het vervullen van sociale rollen die door de personen belangrijk worden gevonden, zoals het hebben van een partner, teamlid zijn, of werknemer, -huurder etc.

Een internationale groep onderzoekers heeft overeenstemming bereikt over het meten van remissie. Het betreft acht symptomen, waarvan er drie psychotische-, drie negatieve- en twee desorganisatie symptomen worden gedefinieerd. Het voordeel van deze definitie is, dat remissie in korte tijd te beoordelen is. Daardoor wordt het ook voor praktiserende medici een geschikt instrument om te bepalen wat de resultaten van de behandeling zijn.

Zo kan het gebruikt worden als een instrument dat de kwaliteit van zorg kan verbeteren, terwijl het dicht aansluit bij wat patiënten als belangrijk beschouwen.

PROJECT NAASTBETROKKENEN EN PARTICIPATIE

De afdeling casemanagement van het GGzE centrum psychotische stoornissen start in april een project om de participatie van de naastbetrokkenen te bevorderen en hierdoor een betere zorg te kunnen verlenen.

Dit project duurt anderhalf jaar. Gedurende deze periode zal een groep worden gestart van de naastbetrokkenen die online respons geven aan de belangrijke topics zoals communicatie en bejegening. Verder participeren zij in het opzetten van een informatieavond voor de naastbetrokkenen in de loop van dit jaar.

Parallel met dit project loopt ook een onderzoek om verworven verbetering in de zorg zichtbaar te maken. Voor de geïnteresseerden bestaat de mogelijkheid om zitting te nemen in deze groep, die uit maximaal tien personen zal bestaan.

U kunt zich opgeven bij:

Projectleider, P. Darvish-Zadeh of

Assistent centrummanager, mevrouw A. Zoete.

Contactgegevens:

Telefoon: 040-2967900

E-mail: p.darvish-zadeh@ggze.nl



Conferentiecentrum 'De Grote Beek'
Hoofdingang Boschdijk 771 te Eindhoven

Second opinions
Farmacotherapie bij Psychiatrische Patiënten

Paul H.M. van Dongen, Psychiater
Prof. Dr. Anton J.M. Loonen, arts/klinisch farmacoloog

Frederik Hendriklaan 9552 12 BC 's-Hertogenbosch
Tel. +31 (0)73 6143747 Fax +31 (0)73 6134896

Karel Doormanlaan 3 5242 BN Rosmalen
Tel. +31 (0)73 5213799

Wegwijs bij Ypsilon, afdeling Eindhoven & de Kempen

www.ypsiloneindhoven.nl

VOORZITTER:

Geertje Boon

SECRETARIAAT:

vacant

Postbus 367

5500 AJ Veldhoven

PENNINGMEESTER:

Hendrik Brunt (1e penningmeester) tel. (040) 253 66 47

Postbankrekening no. 3928050 t.n.v. Ypsilon Eindhoven

LEDENADMINISTRATIE:

Henk Staal

tel. (040) 241 58 63

e-mail: henkstaal@hetnet.nl

REGIONIEUWS REDACTIE:

Johan Blom (eindredactie)

tel. (040) 252 26 55

Olga Berger

tel. (040) 285 93 56

e-mail: bergerolgaM@cs.com

Loes Wessels

tel. (040) 244 52 10

PUBLIC RELATIONS:

Loes Schinning

tel. (040) 251 74 10

TAAKGROEPEN (COÖRDINATOREN):

THEMA-AVONDEN:

Johan Blom en Olga Berger

GESPREKSGROEPEN:

Olga Berger en Johan Blom

: (INDIVIDUELE EN STRUCTURELE KNELPUNTEN):

Vacant

Belangenbehartiging:

Jan Wouters (individuele en structurele knelpunten)

T 040-2624709

Janneke Bloesem (vertrouwens-contacttelefoon)

T 040-2045676

Maria Ankersmit (nieuwe bezoekers)

T 040-2435441

'**NU VOOR LATER**' EN '**OPMAAT**' (stichtingen voor beheer van geld en goederen)

Hendrik Brunt

tel. (040) 253 66 47

Ypsilon is een geweldige steun. Nog steeds!

Ypsilon is een landelijke vereniging met regionale afdelingen en 7000 leden. De afdeling Eindhoven & De Kempen is er één van. Ypsilon behartigt de belangen van familieleden en andere betrokkenen, van mensen die lijden aan schizofrenie, of een psychotische aandoening.

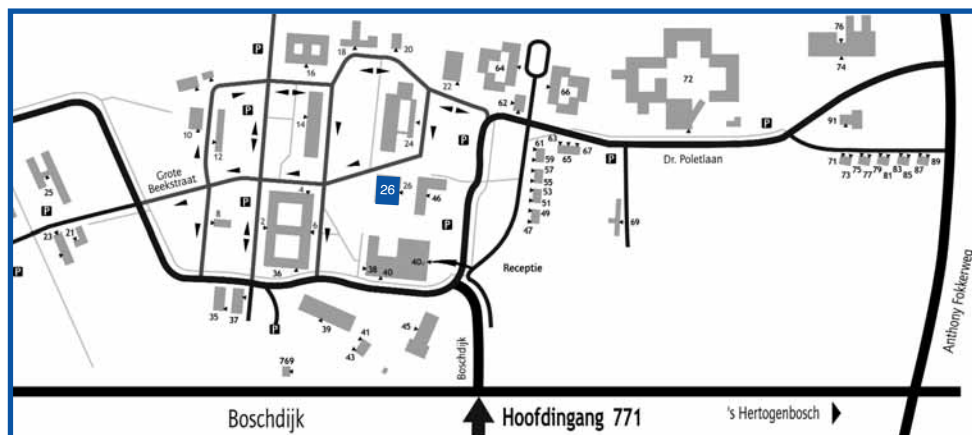
DE NAAM YPSILON

De naam Ypsilon verwijst naar het gebrek aan voldoende aandacht van de maatschappij voor onze zieke familieleden. In die zin verwijst de naam naar de letter Y (Ypsilon, 'Griekse IJ') in het alfabet, die ook als buitenbeentje wordt beschouwd. Voor een deel is het tij aan het keren, maar er is nog veel te doen. Onder het motto 'Afwijkend gedrag kan psychisch zijn...' wil de afdeling Eindhoven & De Kempen van Ypsilon proberen lotgenoten te bereiken. Dat gebeurt:

- via de media
- door maandelijks regio-avonden te houden
- door -zoveel als mogelijk is- gezamenlijk het hoofd te bieden aan de zorgen en problemen, die deze ziekten met zich meebrengen
- door op te komen voor de belangen van de familie en andere betrokkenen
- door voorlichting op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg; alleen al de ziekte schizofrenie wordt door deskundigen als een 'volksziekte' aangemerkt.

Als u meer informatie wilt, kunt u contact opnemen met onze Vertrouwenspersoon (040) 204 56 76). Of u kunt geheel vrijblijvend de in dit blad aangekondigde regioavonden bezoeken.

HIER VINDT U YPSILON...



YPSILON STELT ZICH TEN DOEL:

1. Familie- en andere betrokkenen van mensen met schizofrenie of psychose met elkaar in contact te brengen om ervaringen te kunnen uitwisselen.
Hiertoe worden regioavonden georganiseerd.
2. Familie- en andere betrokkenen te helpen, om -ondanks hun zorgen en problemen- toch een eigen evenwicht in het leven te behouden, of -te hervinden.
3. De belangen van familie- en andere betrokkenen te behartigen.



YPSILON AFDELING EINDHOVEN & DE KEMPEN

(opgericht 2 september 1986)

www.familieverenigingen-ggz-noord-brabant.nl

ADRES LANDELIJKE VERENIGING YPSILON:

Prins Bernhardlaan 177, 2273 DP Voorburg

Tel. (088) 000 21 20

www.ypsilon.org