

DiaPost

November 2017



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

Samenstelling bestuur

Voorzitter

J. Smit - Lettinga Roorda
Krabbescheer 45, 8265 JG Kampen
tel. 038-3319419, Smit_J45@hotmail.com

Secretaris

D.H. Adelerhof-Holtrigter
Tureluur 17, 8271 HD IJsselmuiden
tel. 038-3317977, adelerhof17@home.nl

Penningmeester

J.M. van Huigenbos
Kerkdijk 1, 8085 BE Doornspijk
tel. 0525-661390, info@huigenbosadvies.nl

Alg. bestuurslid / Redactie DiaPost / Ledenadministratie

AE. P. Dalebout
De Havezathe 39, 8101 XW Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.nl

Alg. bestuurslid

A. van den Elst
De Bagijnenkamp 5, 8061 AW Hasselt
tel. 038-4771538, avandenelst@hotmail.com

Alg. bestuurslid

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512, k.klein5@kpnplanet.nl

Alg. bestuurslid

F. Bos
B. van der Helstraat 2-B4, 7944XM Meppel
dontquit@ziggo.nl

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

Emailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Adreswijziging en wijzigingen in de behandeling graag doorgeven aan de ledenadministratie. Indien u iets wilt weten over het lidmaatschap van onze vereniging kunt u kijken op het aanmeldingsformulier achterin deze DiaPost. Voor alle overige informatie kunt u terecht bij het bestuur. (zie ook lotgenotencontact)

Uitgever

Binnenhof Projecten B.V., www.nolin-binnenhofprojecten.nl

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

Voorwoord	2
Van de Redactie	2
Belangrijke data	3
Ledenmutatie v. 1 maart 2017 tot 1 nov. 2017	3
Ledenadministratie	3
Dag allemaal	4
Samenwerking Isala en Elyse Klinieken	4
Humor	5
Dankbaar, blij en ...trots	5
Lotgenotencontact	5
WKD 2017	6
Koninklijke onderscheiding voor onze voorzitter Jannie Smit	6
Vrijwilligers op de afdeling	7
Boottocht 8 juni 2017	8
Boeken voor nierpatiënt en partner hobby	10
Onze vakantie naar Oostenrijk.	12
Bruikbare informatie	14
Verroest, Verrek, Verteer,	15
Kerst	16
11 Nov. Themadag Nijverdal	18
Carrot cake rice met citroenkip	21
Aanmeldingsformulier lidmaatschap	22
	23



Beste leden

De vakantie is voor de meesten weer voorbij. Over het weer hebben we niet te klagen gehad. Op het moment dat ik dit stukje schrijf, hebben we te maken met een zware storm, code geel en oranje is inmiddels afgegeven. Maar dit is geen vergelijk met de orkaan Irma die vorige week de bovenwindse eilanden trof!

Natuurlijk hebben we te doen met alle inwoners en vakantiegangers. Premier Rutte beloofde persoonlijk dat inwoners/bezoekers met een medische urgentie(waaronder nierpatiënten) bij voorrang zouden worden geëvacueerd naar Curaçao. De samenwerking met de staf dialyse en het Medisch Maatschappelijk Werk was dit jaar minimaal, door de vele personeelwisselingen, vakantie en ziekte. Maar de eerste contacten zijn gezet. Ook het halfjaarlijkse overleg met de taxibedrijven zal worden hervat.

Onze vereniging wil zich oriënteren over de mogelijkheden tot het invoeren van het "Maatjesproject". De nefrologen en naaste medewerkers staan er niet afwijzend tegenover. De eerste gesprekken zijn inmiddels gevoerd. Wordt vervolgd. Tijdens de Open Monumentendag op 9 september heb ik in het Kolffmuseum diverse belangstellenden ontmoet en het een en ander kunnen vertellen over de wereldberoemde uitvinding van dr. Kolff in de 2e wereld-

oorlog in Kampen, maar ook wat dialyse betekent voor de patiënt. Er is nog steeds veel onbegrip. Isala heeft een akkoord bereikt over nauwe samenwerking met de Elysekliniek in Emmeloord. Op korte termijn hebben we overleg met de managers van Elyse Nierzorg over wat we als patiëntenverenigingen voor elkaar kunnen betekenen!

Op 11 november hebben we samen met de volgende patiëntenverenigingen een grote themadag georganiseerd: Nierpatiëntenverenigingen NON en NVZ; Diabetesvereniging Nederland, Longfonds, Hart- en Vaatgroep. En wel in het "Centrum" in Nijverdal, met als thema: Chronisch Ziek? Wat kun je zelf!

U hebt inmiddels een uitnodiging van de NVN gehad, een mail van onze vereniging en een aankondiging via de patiëntennieuwsbrief. Het belooft een zeer interessante dag te worden!

Tijdens de patiëntenbezoekjes, komt meermalen de goede samenwerking met en de inzet van artsen en verpleegkundigen ter sprake. Dit kan ik uit eigen ervaring alleen maar onderstrepen. Laten we trots zijn op "ons" Isala!

Ik wens u veel leesplezier

Jannie Smit

Van de redactie

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de medewerking bij het tot stand komen van deze DiaPost. Ook wil ik een oproep doen aan u, als lezer, om eens een stukje te schrijven voor de DiaPost. Dit mag van alles zijn, zoals recepten, vakantiebelevenissen, leuke voorvallen op/of tijdens de dialyse, hobby's, enz., enz.

Heeft u een goede ervaring met een vakantieadres waar u heeft gedialyseerd?

Laat het ons weten, zodat we dat met onze leden kunnen delen. Wilt u een vakantieverhaal delen, schroom niet en mail het ons. Wij willen het graag in onze blad plaatsen. Eventueel met foto's.

De kopij voor de eerstvolgende DiaPost graag inleveren voor 1 februari 2018. Het liefst Via e-mail, per post mag natuurlijk ook. De gegevens van mij vindt u onder samenstelling bestuur. Natuurlijk sta ik open voor suggesties en/of tips.

Zoals u inmiddels weet hebben wij een website. Kijk hier ook eens op voor het (laatste) nieuws en foto's. Zie <http://www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl/>

De Nierpatiëntenvereniging Zwolle is niet verantwoordelijk voor de acquisitie. Hiervoor moet u bij Nolin Uitgevers B.V. zijn.

AEilt Dalebout

Belangrijke data

Kerstdiner

16 december 2017

Belangrijke telefoonnummers

Isala Klinieken (receptie)	038-4245000
Actieve dialyse	038-4242589
Centrumdialyse	038-4642530
Peritoneaal dialyse	038-4242292
Dialyse Isala Meppel	0522-234220
Maatschappelijk werk	038-4244632
Secretariaat Nefrologie	038-4245544
UMCG (polikliniek niertransplantatie)	050-3612372

Ledenmutatie van 1 maart 2017 tot 1 november 2017**Nieuwe leden**

Dhr. J.H. Smit uit Kampen
 Dhr. R.V. Broekhuis uit Wapenveld
 Dhr. J. Glastra uit Zwolle
 Mevr. A. Pieterse uit Wezep
 Mevr. J. de Groot uit Heerenveen
 Mevr. O.J.E. Vrolijk-Bloo uit Lemelerveld

Ledenadministratie

Het komt regelmatig voor, dat ik door één van onze leden gebeld wordt met de vraag hoe het komt dat ze niets meer horen van onze vereniging.

Vaak blijkt dat ze zijn verhuisd en ons hun nieuw adres niet doorgegeven hebben. Dus gaat u verhuizen, denk ook even aan ons.

Krijgt u een nieuw e-mailadres geef ons dat dan ook even door.



Dag allemaal

Ik ben Pim Klompenmaker, ik ben 31 jaar en woon in het prachtige centrum van Zwolle. Sinds 1 juli ben ik begonnen met werken als medisch maatschappelijke werker. Je zal mij tegen kunnen komen op de afdeling in Zwolle en in Meppel.

Het is al lange tijd een wens van mij om in het ziekenhuis te werken als maatschappelijk werker. Voorheen heb ik gewerkt bij Slachtofferhulp Nederland en Stichting Fier in Leeuwarden.

Ik heb erg veel zin om aan de slag te gaan op de dialyse en hoop wanneer dat nodig is u goed te kunnen ondersteunen.

Groeten Pim



Samenwerking Isala en Elyse Klinieken



Isala en Elyse Klinieken werken samen in Emmeloord voor de best mogelijke nierzorg. Isala en de Elyse Klinieken voor Nierzorg hebben het voornemen om samen optimale nierzorg in de regio Emmeloord te verzorgen. Zij zijn hiervoor een intentie-overeenkomst aangegaan.

Gezamenlijk doel

Door samen te werken in de regio kunnen patiënten met nierfalen nu en in de toekomst voor optimale nierzorg in Emmeloord terecht. Doel van de samenwerking is zorg zo dicht mogelijk bij de patiënt te leveren. In een kliniek met uitstraling die patiënten met nierfalen wensen. De samenwerking in Emmeloord maakt kwalitatief verantwoorde en doelmatige zorg nog beter mogelijk. Zorg dichtbij waar het kan en verder weg waar het moet vanuit het perspectief van de patiënt. Een strategisch partnerschap waarbinnen kennis en kunde met elkaar wordt gedeeld.

Vervolg

Met de intentie-overeenkomst wordt de wens van partijen om de samenwerking aan te gaan bekrach-

tigd. Het is van belang alle stakeholders hierin mee te nemen en daar wordt de komende maanden de tijd voor genomen. Het verkrijgen van goedkeuring voor het joint venture plan van de Autoriteit Consument en Markt is de laatste stap in dit traject. Het streven is per 1 januari 2018 te kunnen starten met de joint venture, waarna ook gestart kan worden met de plannen voor de nieuwbouw van de gezamenlijke nierzorgkliniek in Emmeloord.

Nierzorg

In een nierzorgkliniek wordt dagelijkse zorg verleend aan patiënten met nierfalen, zoals preventieve zorg, zorg bij beginnende nierproblemen, dialysebehandeling, voorbereiding op transplantatie, post-transplantatiezorg en vakantiedialyse. Op de nierfalenpoli komen nierpatiënten met enige regelmaat voor hun controles. Deze nierzorg wordt door Elyse geboden in een kleinschalige, huiselijke setting met het doel de behandelingen voor patiënten minder belastend te maken. De intensieve dialysebehandeling moet meerdere malen per week plaatsvinden. Voor patiënten is het prettig om dan een betrokken team zorgverleners te hebben. Daarom kiest Elyse voor een vast team, bestaande uit dialyseverpleegkundigen, dialyse-assistenten, secretaresse, een diëtist, een maatschappelijk werker en een nefroloog.

Humor

Drie katten op zoek naar werk.

Er zijn drie katten op zoek naar werk. De eerste kat zegt: "Ik wil bij een melkfabriek werken." "Waarom?" vragen de twee anderen. "Wel," zegt ze, " 's morgens melk, 's middags melk en 's avonds melk." De tweede kat wil in een fabriek van kattenvlees werken. "Waarom?" vragen de anderen weer. "Wel, 's morgens kattenvlees, 's middags kattenvlees en 's avonds kattenvlees." De derde kat wil in een bierbrouwerij werken. "Waarom?" vragen de anderen. "Wel," antwoordt de derde, "'s morgens een kater, 's middags een kater en 's avonds een kater!"

Varken in de trein.

Een man gaat met zijn varken in een trein. Er komt een conducteur langs die zegt dat er geen varkens in de trein mogen. Zegt de man: "Maar die vrouw heeft ook een hond bij zich!" Antwoordt de conducteur: "Maar die hond is getraind." Zegt de man: "Mijn varken ook. Ik zal het bewijzen." Hij pakt vervolgens de pet van de conducteur, gooit hem uit het raam en zegt tegen het varken: "Blijf!"

Jantje en seksuele voorlichting.

In de klas zegt de juf: "Vandaag houden we het over seksuele voorlichting. De kinderen die het woord niet kennen gaan aan de rechterkant van de klas zitten en de kinderen die het woord wel kennen gaan aan de linkerkant van de klas zitten." Jantje gaat staan en vraagt: "Waar moeten de leerlingen gaan zitten die al ervaring hebben in de praktijk?"



Dankbaar, blij en ...trots

Dankbaar dat we dankzij de fantastische uitvinding van prof. Kolff kunnen en mogen dialyseren. Dankbaar voor alle medische hulp de afgelopen 40 jaren. Dankbaar voor mijn geslaagde niertransplantatie op 1 september 2001. Super veel dank verschuldigd aan mijn donor.

Blij dat ik dankzij mijn donor en met de hulp van medebestuurders iets heb mogen betekenen voor de groep nierpatiënten verbonden aan de Isalaklinieken in Zwolle en Meppel.

Trots dat ik mede door deze inspanning dit voorjaar een Koninklijke Onderscheiding heb mogen ontvangen. Namens de kinderen dit najaar een weekend Barcelona aangeboden gekregen met zijn allen....

Ik hoop dit dankbare werk nog vele jaren te mogen doen!

Jannie Smit, sinds 1997 voorzitter van de Nierpatiëntenvereniging Zwolle.

Lotgenotencontact

Het bestuur maakt vaak mee, dat u als nierpatiënt of partner behoefte heeft om met iemand te praten. Wij kunnen ons voorstellen dat u graag met iemand praat die u "kent". Als ervaringsdeskundigen, willen wij graag een luisterend oor bieden en misschien kunnen wij u van dienst zijn met problemen waar wij

zelf ook tegenaan gelopen zijn. Dus schroom niet om de telefoon of de pen te pakken, e-mailen mag natuurlijk ook.

Al onze gegevens vindt u onder het kopje samenstelling bestuur. Nogmaals maak er gebruik van!

WKD 2017



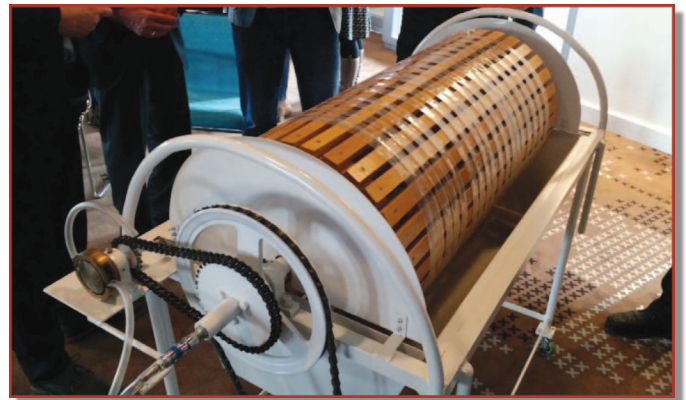
Paul Oostrom, directeur Nierstichting Wouter Langeveld, projectmanager Nierstichting vertelde alles over de laatste ontwikkelingen over de draagbare kunstnier

Dr. Offerman hield een duidelijk en zeer interessant verhaal over de verschillende dialysevormen maar vooral de impact die dialyse heeft op de patiënt en zijn gezin. Zelf mocht ik iets vertellen over mijn leven als nierpatiënt voor, tijdens en na de dialyse. Er was uit het hele land belangstelling. We kunnen terugzien op een zeer geslaagde dag!

Op de Wereld Nierdag(WKD) in maart dit jaar heeft onze vereniging i.s.m. de Kolffstichting een bijzonder symposium georganiseerd (ter ere van het overbrengen van het Kolffarchief naar de nieuwe stads-kazerne in Kampen) met als titel: "De omwenteling die in Kampen begon...."

We mochten de volgende sprekers begroeten: Herman Broers, directeur Willem Kolffstichting hield een presentatie over de geschiedenis van dr. Kolff. Zoals u weet heeft dr. Kolff in de 2e wereldoorlog de kunstnier ontwikkeld.

Kunstnier



Koninklijke onderscheiding voor onze voorzitter Jannie Smit

Als bestuur van de NVZ zijn wij blij dat Zijne Majesteit de Koning Jannie Smit, onze voorzitter, benoemd heeft tot lid in de Orde van Oranje Nassau. Deze Koninklijke Onderscheiding is op 26 april uitgereikt door de Burgemeester van Kampen in de Stadsgehoorzaal te Kampen. Door haar jarenlange inzet voor de NVZ en voor de korfbalvereniging Wit Blauw, is zij in aanmerking gekomen voor deze onderscheiding.



Vrijwilligers op de afdeling

Via dit verhaaltje, wat inzicht in de werkzaamheden van de vrijwilligers op afdeling V2. Wij zijn met 3 vrijwilligers werkzaam op de afdeling dialyse.

Op het ogenblik ben ik bezig met nog een vrijwillige te werven, als dit doorgaat hebben alle gasten een dagdeel een van de vrijwilligers op de afdeling.



Wij werken in de ochtend of de middag en beginnen met de koffieronde, zodat we even contact hebben met de mensen. Verder zijn wij niet meer in de keuken, want wij zijn er voor mensen op de afdeling.

Na de koffie doet ieder van ons zijn eigen ding, Aafke en Dirkje doen graag bingo of een gesprekje. Zelf bingo ik 1 maal in de 3 of 4 weken. Bij de dames lak ik de nagels en geef ik een handmassage. Een gesprekje wordt ook zeer op prijs gesteld.

Het fijne van deze afdeling is, dat als je een keer niet op je vaste dag kunt, je het kan verschuiven naar een andere dag van de week als jou groep weer moet dialyseren.

Ook proberen wij soms iets extra's te doen tijdens de feestdagen. Alle patiënten krijgen dan een aardigheidje en een traktatie, met de kerst iets bij de koffie en met Pasen een verloting. De mensen stellen dit zeer op prijs. Om dit te bekostigen kan ik altijd een beroep doen op de Nierpatiënten Vereniging Zwolle voor een financiële bijdrage.



Ook heeft "Vrienden van Isala" wel eens een donatie gedaan als het benodigde bedrag wat hoger uitviel. Ik dien dit dan wel ruim van te voren aan te vragen. Ook wij als vrijwilligers vinden het fijn dat wij met de boottocht mee mogen en een uitnodiging krijgen voor het kerstdiner.

Na 12,5 jaar is het nog steeds een uitdaging om de mensen te motiveren, ook Aafke en Dirkje hebben nog steeds veel plezier in hun vrijwilligerswerk.

Dit is een korte impressie van ons werk op de afdeling V2.



Violanda Wullems

Boottocht 8 juni 2017

Op 8 juni hadden we weer onze jaarlijkse boottocht. We vertrokken om iets over tien van Wijhe naar Zutphen. Het weer was mooi, licht bewolkt.

Deze tocht vanuit Wijhe hadden we vorig jaar willen maken, maar toen was de waterhoogte bij Wijhe te hoog, zodat de boot daar niet aan kon meren.

We begonnen met koffie of thee met gebak. Daarna werd de ledenvergadering gehouden. Rond de middag kregen we een broodmaaltijd. We hadden live muziek aan boord. Annemieke speelde op haar accordeon. Dat was mooi en gezellig.

Een tijdje later kwam Zutphen in zicht. Na het aanmeren konden we genieten van deze stad. We werden tegen vier uur weer aan boord verwacht om terug te varen naar Wijhe. Het was mooi weer geworden en we hebben met velen genoten op het dek, in de zon.



Later mochten we genieten van een heerlijk buffet en zo verstreek de tijd en kwam Wijhe weer in zicht. Na het aanmeren in Wijhe ging iedereen tevreden naar huis. Het was een mooie dag.

Albert van den Elst en Klaas Klein





Boeken voor nierpatiënt en partner

Nierziekten

Een zieke nier en nu?

Een zieke nier en nu? Van Dr. Paul van der Boog, nefroloog LUMC, geeft patiënten inzicht in de theorie van (de behandeling van) nierziekten. Aan de orde komen de werking van de nieren, wat er gebeurt als de nier niet goed werkt en welke onderzoeken er zijn om meer over de nier(ziekte) te weten te komen. Ook de behandelmogelijkheden komen aan bod. Aan het eind worden de verschillende aspecten van dialyse en niertransplantatie apart besproken.



Dit boek is behalve voor patiënten ook bedoeld voor mensen die gewoon geïnteresseerd zijn in de werking van hun lichaam en voor mensen die een nierpatiënt in hun omgeving hebben.

Prijs € 19,95. Voor NVN leden via www.nvnwinkel.nl slechts € 17,45

Gids voor orgaantransplantatie en -donatie

Een orgaantransplantatie heeft een enorme impact op de patiënt, zijn directe familie en op zijn vrienden- en kennissenkring. Dat kan leiden tot grote spanningen en ongerustheid. Het maakt daarbij niet uit of het gaat om dunne darm-, hart-, lever-, long-, nier- of pancreastransplantatie, het blijft een bijzonder avontuur. Dat geldt ook voor de nabestaanden van mensen die een orgaan afstonden. Wereldwijd is inmiddels ruim 50 jaar ervaring met orgaantransplantatie, waarvan de laatste 20 jaar met redelijke tot goede resultaten.



Goede informatie over orgaantransplantatie en -donatie kan spanningen wegnemen, waardoor een meer ontspannen leven rond de ingreep kan ontstaan. Dit boek geeft die informatie in 135 beantwoorde vragen, informatie van orgaanspecialisten en ervaringen van patiënten en betrokkenen. De auteur is de langstlevende hartgetransplanteerde van Nederland (ruim 30 jaar). Door zijn ervaring kan hij inzicht geven in het leven na de transplantatie.

Auteur: Willem Bavinck.

Verkrijgbaar via www.bol.com, prijs € 30,00

20 dubbelporretten nierdonatie bij leven

Een heel mooie en informatieve uitgave van de Nierstichting is dit uniek vormgegeven boek. 20 dubbelporretten nierdonatie bij leven laat op indringende manier de gevoelens, motivaties en ervaringen zien van ontvangers van een donornier en de levende donoren die hun nier hebben afgestaan. De relaties tussen de ontvanger en de donor zijn zeer divers: van een oma met kleinkind, tot partners, collega's en een altruïstische donor. Jacintha Jenniskens, maatschappelijk werker in het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam nam het initiatief om 20 verhalen van ontvangers van een donornier en hun donoren samen te brengen. Het boek is extra boeiend voor hen die die voor de complexe en persoonlijke afwegingen staan rondom donatie bij leven.



Uitgave: Nierstichting. Verkrijgbaar o.a. via www.bol.com, prijs 29,99.

Ook vind je in de boekhandel allerlei boeken die geschreven zijn vanuit de ervaring van patiënten. Ze zijn vaak alleen tweedehands te verkrijgen, maar daarom vaak niet minder interessant. Snuffelen dus in de al dan niet virtuele boekhandels.

Niervriendelijk koken

Eten met plezier

Het kookboek speciaal gemaakt voor nierpatiënten. Vol recepten die aansluiten op een natrium en kalium beperkt dieet. Ook tabellen waarin je kunt zien hoeveel natrium en kalium er in dingen zit. Met name voor dialyse patiënten een aanrader. Anke Spijker, Trijntje Kok, Trudeke Struijk-Wielinga.



Uitgave: Nierstichting.
Verkrijgbaar in de boekhandel, prijs € 24,50

Spice Wise



Meesterchef Michel Hanssen werkte bij befaamde restaurants als Pulitzer en het Kurhaushotel en was kruidenspecialist bij diverse grote fabrikanten. Plots werd hij hartpatiënt en werd zout voor hem levensbedreigend. Maar ja, als chefkok ben je toch gewend aan lekker eten en dus ging hij (al in het

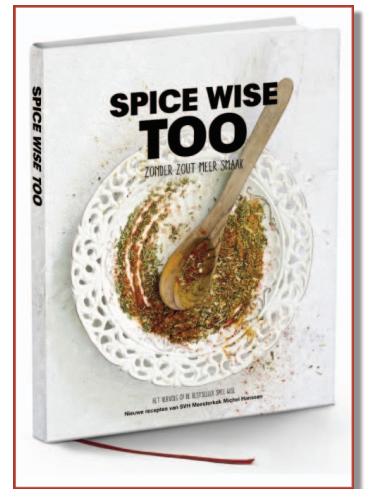
ziekenhuis) aan de slag met een heel nieuwe aanpak van koken. Zonder zout en helemaal gebaseerd op het gebruik van zelfgemaakte kruidenmixen. Het kreeg vorm in een schitterend kookboek 'Spice Wise', waarin allerlei basisgerechten werden gecombineerd met een rijke diversiteit aan kruidenmixen.

Koken in alle smaken, geuren en kleuren van de wereld. Het werd al snel het meest besproken (en verkochte) kookboek van 2015.

Meer dan 15.000 gingen er inmiddels over de toonbank. Een inslaand succes! 'Spice Wise' is het ultieme kookboek voor hart- en nierpatiënten en ieder ander voor wie zout een probleem is (of gewoon lekker, maar tegelijk gezonder, wil eten).

Nieuw: Spice Wise Too

Op basis van de vele reacties die op het kookboek binnenkwamen ging Michel Hanssen aan de slag met een tweede kookboek: 'Spice Wise Too' dat in maart 2017 uitkomt. Het nieuwe boek heeft een andere opzet, gebaseerd op de feed back van gebruikers.



We hebben al een aantal kruidenmixen ervan uitgeprobeerd... Tja, superlekker gewoon. Aanrader voor nierpatiënten. Zout is een serieuze boosdoener voor hart- en nierpatiënten en daarom zijn deze kookboeken een absolute aanrader voor ons nierpatiënten.

Beperking van je zoutinname en toch gewoon lekker eten draagt bij aan het behoud van een goede conditie. En je kunt, met dieet, ook nog eens gasten uitnodigen. Deze kookboeken 'werken' heel simpel met kruidenmixen voor allerlei keukens en gerechten die je tevoren klaarmaakt en dan zo uit de kast plukt wanneer je ze nodig hebt.

De Spice Wise boeken zijn te bestellen o.a. via www.spicewise.nu en www.bol.com Prijs: 24,95.

Hier onder vindt u een beschrijving van één van de hobby's van een lid van onze vereniging. Heeft u ook een hobby, die u met ons wilt delen, meld het ons.

Mini thee kopje geborduurd op plastic stramien

Benodigde materialen:

- 7-mesh plastic stramien (Standaard)
- 1x Plastic stramien 7,5 cm rondje met verhoging
- Garen met pendikte 3,5 à 4,0 mm
- Bordurnaald met stompe punt nr.18
- Lijm (Lijmpistool)



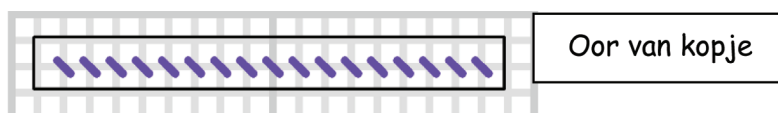
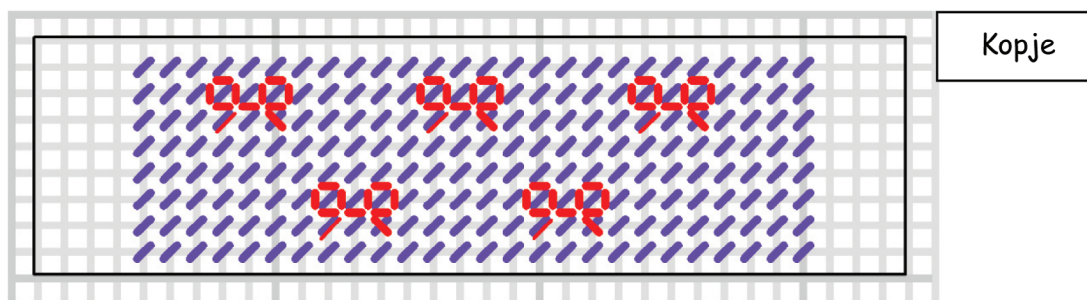
Patronen knippen:

- 1x Schotel (7,5 cm rondje met verhoging)
- 1x Oor van kopje (18x2 hokjes)
- 1x Kopje (33x9 hokjes)

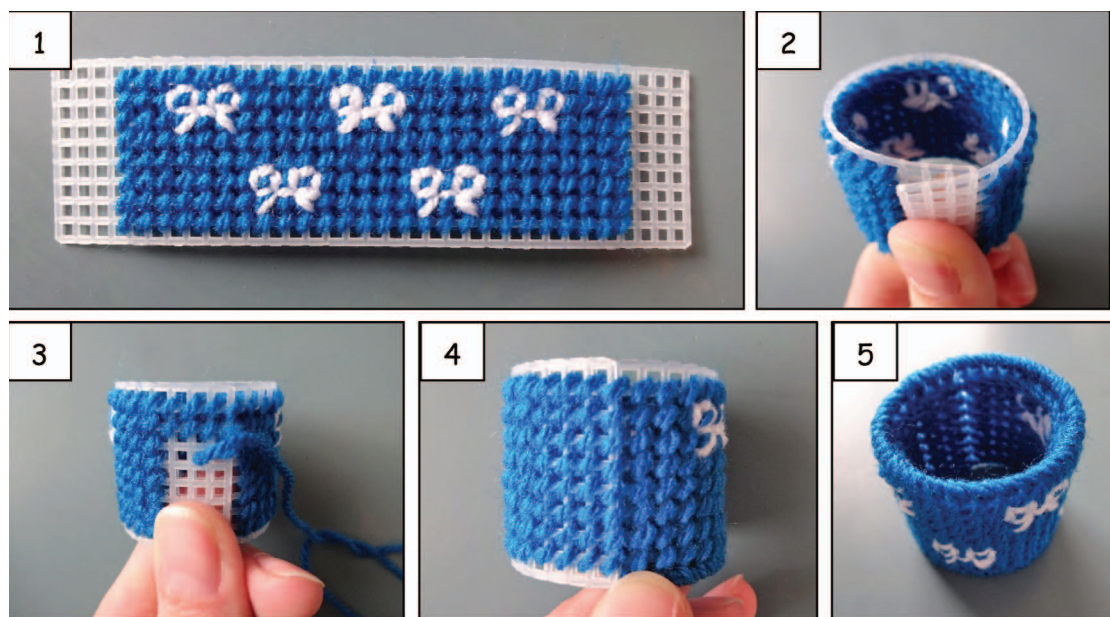
Benodigde materialen zijn verkrijgbaar op
www.gogostramien-webshop.nl

Patronen borduren:

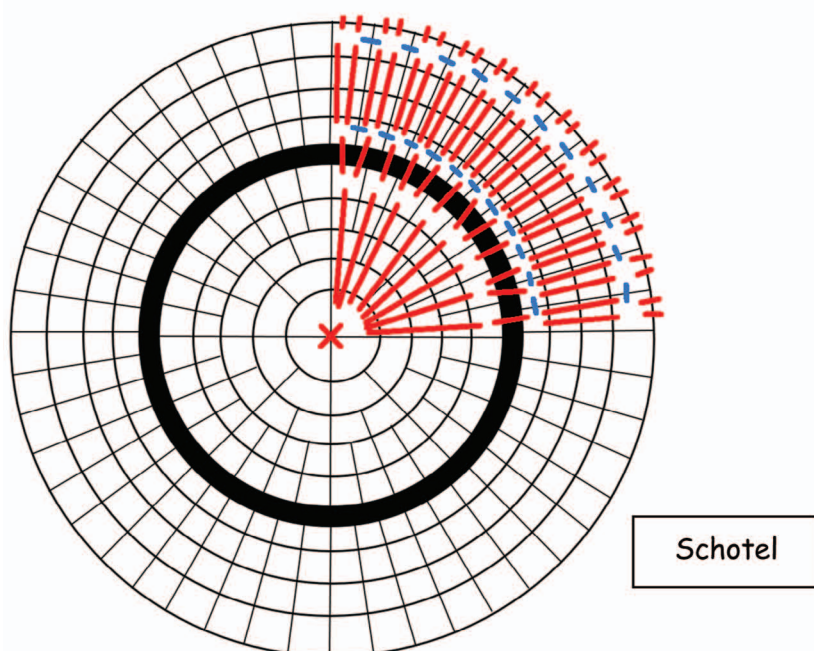
- Borduur onderstaande patronen.
 - Borduur de rode steekjes met wit garen.
 - Borduur eerst de blauw steekjes en dan pas de witte steekjes erbovenop.
 - Werk de randjes van het patroon "Oor van kopje" af met de overhandse steek en in de kleur wit.



- Schuif de uiteinden van het patroon "Kopje" over elkaar. Zie foto 2.
 - Borduur de uiteinden aan elkaar vast met de halve kruissteek. Zie foto 3
 - Foto 4 laat zien hoe het kopje eruitziet als de uiteinden aan elkaar zijn geborduurd.
 - Werk nu de randjes van het kopje af met de overhandse steek. Haal het wol tweemaal door een hokje. Dit zorgt voor een mooiere afwerking!



- Borduur de schotel zoals hieronder is aangegeven.
 - Borduur de rode steekjes in de kleur wit.
 - Borduur de schotel helemaal rondom (Zie foto rechts).



- Lijm het oor op het kopje. Het beste kunt u gebruik maken van een lijmpistool
 - Lijm daarna het kopje op het schoteltje.



Onze vakantie naar Oostenrijk

Mijn vriendin en ik zijn van 09-06-2017 tot 18-06-2017 met een bus op vakantie geweest naar Karinthië.

Hierover heb ik een paar opmerkingen.

Onze chauffeur stelde zich toen we net weggereden waren voor als: Ik ben Henk en ik heb een kort lontje. Ik ben van alle voorgaande reizen gewend dat de chauffeurs omdat we de hele vakantie met elkaar optrekken, zich wat uitgebreider voorstellen.

Van de onze weten we nu dus alleen, dat hij volgens de bus bij Arriva werkt en Henk Kortlontje heet. De **luxé** bus had geen koffie en geen frisdrank aan boord, alleen wat flesjes water.

Tijdens de rit zei onze chauffeur/reisleider geen woord. Alleen de hoognodige dienstmededelingen. Het enige wat hij ons onderweg vertelde, was dat het stadion bij Munchen net nieuw was en een stuk verder ging een vliegtuig omhoog, dus was dat het vliegveld van Munchen. Toen we in Reichsstadt aan kwamen ging Henk met het kort lontje naar binnen bij het hotel. Hij kwam er uit met een hotelbediende, die de kamers verdeelde.

De mensen gingen naar hun kamer. Toen ik Henk erop wees dat men niet wist waar en wanneer men moest eten reageerde hij geïrriteerd, dat hij daar ook nog nooit geweest was en van niets wist. Ik meldde hem dat hij dat moest regelen. Na wat gemor, gebeurde dat ook.

De volgende dag reden we door naar Oostenrijk. Diverse mensen vroegen of er wat muziek aan kon, want informatie van Henk kregen toch niet. Hij kon alleen de radio aan zetten, maar in de bergen blijf je zoeken naar een zender, dus radio maar weer uit en ander muziek was er niet.

Bij de Oostenrijkse grens hadden we de laatste stop in Duitsland. Henk meldde dat we hier geld konden wisselen. Toen iemand zei dat men in Oostenrijk allang de euro heeft, was zijn reactie: dat wist ik niet.

Ik vroeg me toen wel af of hij ooit in Oostenrijk was geweest. Na een reis vol indrukken, maar geen informatie kwamen we in Greifenburg aan. Prima hotel leuke eigenaren.



Onze eerste dag gingen we naar de Weissensee voor een boottocht. De bus werd aan de rand van het dorp gezet. We moesten we een heel stuk lopen naar de boot, terwijl diverse mensen slecht ter been waren.

De volgende dag gingen we onder andere naar Heiligenblut. Vlak voor dat we weer weg reden las Henk van een blad voor wat we allemaal hadden gezien. Op het blad stonden voor hem diverse moeilijke woorden. Dus volgens mij had hij niets voorbereid.

Woensdag gingen we naar Toblach-Dobbiaco. Daar aan gekomen zei Henk, dat we daar twee en half uur moesten blijven. Op aandringen van enkele mensen werd dit ander half uur.

Henk wist niet wat er te beleven was en dat bleek ook, er was **niets** te beleven. Daarna door naar Cortina "dAmpezzo". Volgens de reisinformatie kan je er leuk winkelen.

Alleen heeft men daar mittagsruhe van half twaalf tot half vier en zijn veel schermen van de winkels dicht, dus dan maar naar de kroeg, want je moet je tijd toch doorbrengen.

Vrijdag naar Worthersee en Klagenfurt. Het plaatsje Maria Worth bij het meer stelt zonder informatie weinig voor. Dus maar weer koffie en bier.

's Middags naar Klagenfurt. Henk zet de bus neer en wijst ons de verkeerde kant op naar het centrum. Één van de passagiers was zo snugger om aan een winkelier te vragen, waar het centrum was. Dus precies de ander kant op..Samen gevat.

Ik heb het idee dat de chauffeur zich totaal niet voorbereid had op de reis en waarschijnlijk nog nooit in Oostenrijk was geweest.

Hij was niet erg sociaal, want hij stond niet open voor een gezellig praatje en ging overal alleen staan of zitten.

Verder had ik het gevoel, dat hij ons alleen als ballast zag in de bus, die hij zo snel mogelijk van A naar B moest brengen en verder leefde hij in zijn eigen wereld.

Ten slotte.

Ik heb alle andere reizen met dezelfde touroperator met plezier meegemaakt. Mijn vriendin ging voor het eerst met een bus op vakantie, maar ik ben bang, dat ze hiervan genezen is.

Nog even als opmerking.

De groep was leuk en gezellig en de hotels waren prima.

Æilt Dalebout



Hier gaan we voor

Bruikbare informatie



Als je wordt geconfronteerd met chronisch nierfalen, wil je weten wat dit voor jou en je omgeving betekent. Je gaat op zoek naar antwoorden bij je (huis)arts, op het internet of bijvoorbeeld in je sociale omgeving. NVN wil nierpatiënten en hun omgeving optimaal informeren. En ervoor zorgen dat hun naasten begrijpen hoe het is om met een nierziekte te leven.



Samen met o.a.

De Nierstichting, NfN en lokale nierpatiëntenverenigingen



Dit vinden we belangrijk

De informatie die we nierpatiënten en hun naasten bieden is:

- Makkelijk vindbaar
- Toegankelijk
- Betrouwbaar
- Up to date
- Bevat vakkennis én ervaringskennis
- To the point en goed gedoseerd
- Afgestemd op de verschillende doelgroepen en de fase waarin de patiënt zich bevindt

Hier gaan we aan werken

- Toegankelijker worden voor laaggeletterden en anderstaligen
- Goede variatie in informatievormen en manieren van overdracht (denk aan tekst versus video en game versus lezing)
- Betere vindbaarheid (o.a. online en in wachtkamers)
- Voor alle kritische momenten in het leven van nierpatiënten - jong en oud - en hun naasten, hebben we informatie beschikbaar

Verroest, Verrek, Verteer,

een boek van Frans Roest geschreven in 1997.

In dit boek verhaalt de schrijver over zijn vroege jeugd in het kleine dorpje Barchem in de Gelderse Achterhoek. Juist teruggekeerd uit zijn geboorteland Indonesië groeit hij hier op in de rust van de prachtige bossen. Doordat de school meerdere kilometers van huis verwijderd is komen er weinig vriendjes spelen, maar veel moeite blijkt de schrijver er niet mee te hebben. Een heerlijk boek dat u mee terugneemt naar de rust en de eenvoud van een klein dorp enkele jaren na de tweede wereldoorlog. Voor een groot deel op werkelijkheid gebaseerd maar ook verhalen en voorvallen welke geheel op fictie berusten. Een verhaal van een kind dat in een gelukkige omgeving opgroeit tot een beginnend puber.



Met toestemming van Frans, die ook nierpatiënt was, doch helaas op 10 maart 2012 is overleden, mogen wij zijn boek als een soort feuilleton publiceren. Dit keer:

Hoofdstuk 14/15

SCHRIJFLES

'Welzalig zijn d'oprechten van gemoed'

Zo begint psalm 119 en dan volgen er een heleboel verzen; achtentachtig in totaal om precies te zijn. Drie keer moet ik die overschrijven. In mijn netste handschrift. Met een kwaad gezicht fiets ik richting Lochem. Mijn agressie reageer ik af op de trappers, waardoor de snelheid steeds groter wordt. Is het vakantie dan moet je nog weer aan de gang. En alleen maar omdat mijn handschrift niet zo goed is. Net voordat de weg omhoog begint te lopen staat geheel verscholen in het bos een eindje van de weg een klein huisje. Hier woont de 'papagaai', zoals wij hem spottend noemen. Een oude schoolmeester of zoiets, die nooit eens vriendelijk kan kijken en waar nooit ook maar een glimlach op het gezicht verschijnt. Als hij tegen je praat gebeurt dat op zo'n manier dat je het gevoel krijgt dat je van een minderwaardig soort bent, waar hij ver boven staat. Nee erg leuke momenten zijn dat niet, de schrijfles van de papagaai. Vers drie begint met: 'Och, schenkt Gij mij de hulp van uwen Geest' Nog kwader word ik en nog harder trap ik op de trappers. Bij Hotel 'De Lochemse Berg' ben ik al drijfnat van het zweet. Vers dertien klinkt in mijn hoofd: 'Hoe kleeft mijn ziel aan 't stof, ai, zie mijn nood,'.

Ik maak er spottend van: 'Hoe kleeft mijn kleed aan 't lijf van 't zweet, ai, ik ga haast dood' en bedenk me dat het straks weer moeilijk zal gaan. Ik ben al veel te moe, mijn handen zullen straks beven en trillen van de inspanning van het harde fietsen en door de emotie van mijn boosheid. Kan ik weer niet meedoen met de anderen. Die gaan lekker verstoppertje spelen en ik kan op een kruk naast een oude zeurkous psalmverzen overschrijven en het nooit goed doen. Altijd is er wat op aan te merken. De verbinding van de 'r' of de kleine lus van de 'k' en zo gaat het maar door. Als alles zo precies moet kun je het beter door een drukmachine laten doen.

De letters die je schrijft vormen woorden die een inhoud vormen die van jezelf is, dus waarom mogen de letters dan niet van jezelf zijn? Ze worden toch door jezelf gevormd? Gisteren moest ik uit de bijbel lezen na het eten. Zonder er bij na te denken sloeg ik de bijbel open en begon te lezen: 'Denkt aan de gevangenen, alsof gij met hen gevangen waart; aan hen, die mishandeld worden, als (mensen), die ook zelf een lichaam hebt. (Hebr. 13 : 3) Hoe kon ik het vinden, zo duidelijk voel ik alsof dit betrekking op mij heeft.

En dan even verderop: 'De Here is mij een helper, ik zal niet vrezen; wat zou een mens mij doen?' Nu, psalm 119, dat doen mensen mij aan! Het laatste stukje fiets ik langzaam om nog even wat uit te rusten en om moed te verzamelen. Als ik het hekje open, zie ik hem al bij het raam staan. Aan zijn gezicht is nu al op afstand te zien dat het weer een vervelend uurtje zal worden. Onbegrijpelijk, als vader eens echt wist hoe het hier toeging, dan zou hij er vast niet voor willen betalen. Maar tegen mijn vader is hij wel poeslief en heeft hij natuurlijk het beste met ons voor. Zijn felle ogen priemen dwars door mij heen. Zonder te groeten wijst hij resoluut naar het wankele krukje bij de hoge tafel. Zelf neemt hij als een koning plaats in de ruime fauteuil en steekt een stinkende sigaar op die mij zodanig mijn adem beneemt dat ik denk te stikken. Met een wiebelende, gekromde wijsvinger van zijn rechterhand geeft hij aan bij hem te komen. Nog altijd heeft hij geen woord gezegd. Ik loop naar hem toe.

Dan bijt hij mij toe: "Met het schrift natuurlijk. Ik wil weten wat je gedaan hebt thuis en hoe het eruit ziet." Hij bladert het schrift door, van achter naar voren, terwijl hij meewarig het hoofd schudt: "Ik denk dat ik je vader maar moet adviseren met de lessen voor jou te stoppen. Het is verspilde moeite aan jou en weggegooid geld. Jij zult nooit leren netjes te schrijven. Waarschijnlijk heb je daar te weinig intelligentie voor" Ik weet niet of ik bang moet zijn voor mijn vader als hij zijn advies aan hem verteld of blij moet zijn omdat dan die vreselijke lessen afgelopen zijn. "Goed deze les is toch al betaald ga maar zitten en schrijf de volgende twee verzen maar over en denk aan de lussen en verbindingen" hoor ik zijn kraakstem vanuit de stoel en vanachter een dikke rookwolk. Ik proest en kuch. Zonder er verder bij na te denken en met mijn gedachten aan straks schrijf ik zonder interesse de woorden over zonder de samenhang ervan te begrijpen.

Ik wil ook geen moeite doen die te begrijpen. De tijd loopt wel door. Ineens staat hij naast mij. Met een klap laat hij zijn hand naast mijn schrift op tafel vallen. Ik schrik mij haast dood. Ik had totaal niet gemerkt dat hij uit zijn stoel gekomen was en naar mij toegekomen. "Wat is dit nu weer. Wat stelt dit voor. Dit lijkt werkelijk nergens op!" En ik moet hem gelijk geven. "Stop er maar mee, de tijd is om. Ga maar naar huis en voor de volgende keer dezelfde hoeveelheid verzen. Ik zal met je vader spreken wat we met jou aan moeten!" Ik ben wel twee keer zo snel buiten als ik eerder binnenkwam en nog voor ik op de fiets zit komt er diep uit mijn hart een oprecht

gebed met het verzoek aan Hem om deze lessen te beëindigen. Kompleet met amen op het eind nadat ik de belofte heb gedaan zelf drie maal psalm 119 zonder dwang op mijn kamer over te schrijven. Nadat ik zorgvuldig het hekje heb gesloten steek ik de weg over en fiets het bospad op, omhoog in de richting van de belvédère. Doordat het zand door de regen is weggespoeld liggen de wortels op het pad bloot. Fietsen is bijna niet mogelijk maar ik wil het winnen van deze monsters die mij proberen de weg te versperren. Boven bij de toren laat ik mij vermoeid van de fiets vallen. Achterover liggend kijk ik naar boven naar de toppen van de bomen.

Het is alsof de wereld steeds harder begint te draaien. Door de rust en het gezang en gekwetter van de vogels om mij heen voel ik de druk uit mij wegvloeien en een weldadig gevoel van rust keert terug in mij zoals ik dat zo vaak voel als ik in de eenzaamheid van het bos ben. Mijn gedachten gaan naar Hilde en ik wens dat ze naast me ligt.

Ik voel helemaal niet meer de behoefte om snel naar huis te gaan om misschien nog mee te kunnen doen met verstoppertje. Een ander pad naar beneden volgend begint de snelheid steeds meer toe te nemen, de wind fluit langs mijn oren. Net als ik denk dat het te gek begint te worden eindigt de helling. De vaart mindert en ik rijdt nu tussen grote struiken rhododendrons. Plotseling sta ik op een breed bospad onder aan de berg. Oriënterend merk ik dat ik mij recht tegenover Huize Jansen bevind en even komt de gedachte in me op om door te fietsen naar Lochem om te zien of ik Hilde kan vinden.

Omdat ik absoluut geen benul van de tijd heb en bang ben te laat thuis te komen met alle gevolgen van dien fiets ik toch maar de andere richting op. Op het land naast de boerderij van Esselink is men druk doende de rogge te maaien; man aan man staan de maaiers naast elkaar. Verderop wordt de rogge aan schoven gebonden, welke als in kleine wigwams tegen elkaar gezet worden.

Ik blijf even staan kijken naar al deze bezigheden, waarvoor vaak alle beschikbare krachten, van groot tot kleine, binnen de familie ingezet worden. Dit is een nieuwtje om thuis te vertellen. Morgen kunnen we erin verstoppen of schuilen als het gaat regenen. Als ik het thuis vertel voordat we aan tafel zitten beginnen de oudere zussen te fluisteren en giebelen, hetgeen een erg boze, voor ons jongere kinderen volkomen onbegrijpelijke, reactie van vader tot gevolg heeft.

Kerstdiner 2017!!!!!!!



Dit jaar heeft het bestuur van de NVZ besloten ons kerstdiner te laten plaatsvinden op de volgende locatie:

Hotel Zwartewater en wel op zaterdag 16 december.

Het adres is De Vlake 20, 8064 PC Zwartsluis.

Als bestuur hebben wij er alle vertrouwen in dat de eigenaren van dit restaurant er in zullen slagen ons kerstdiner tot een succes te maken.

Wij verwachten u tussen **17.00 en 17.30** uur en verwelkomen u met een welkomstdrankje.

Zaal open vanaf 16.45 uur.

De andere drankjes zijn voor eigen rekening. Vanaf 17.30 uur kunt u genieten van een diner buffet. De avond eindigt om ongeveer 21.00 uur.

De prijs voor dit alles is:
voor u als lid € 15,--
de tweede persoon betaalt ook € 15,--
de derde en vierde persoon betalen elk € 35,--

Vanwege de grote belangstelling is het niet mogelijk om met meer dan vier personen per lid, deel te nemen aan het buffet.

Uw bijdrage aan de kosten voor het kerstdiner wordt op veler verzoek bij binnenkomst (dus waar u zich meldt) geïnd. (Wilt u met gepast geld betalen?)

U kunt zich bij AEilt Dalebout opgeven. Dit kan rechtstreeks (zie de gegevens voorin de DiaPost) of d.m.v. het opgavestrookje.

U kunt zich tot uiterlijk 11 december opgeven.

Hebt u zich opgegeven en bent u toch verhinderd, geef dit dan zo snel mogelijk door. Er moet wel voor u worden betaald. Wanneer u zich niet afmeldt, zullen wij u vragen uw bijdrage te voldoen.

Overmacht uiteraard daargelaten.

Het buffet zal zoutarm worden bereid.

Tot 16 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Denie Adelerhof

OPGAVE VOOR HET KERSTDINER OP 16 DECEMBER 2016 IN HOTEL/RESTAURANT ZWARTEWATER TE ZWARTSLUIS

Naam:

Adres:

Woonplaats:.....

Tel.:

E-mail:



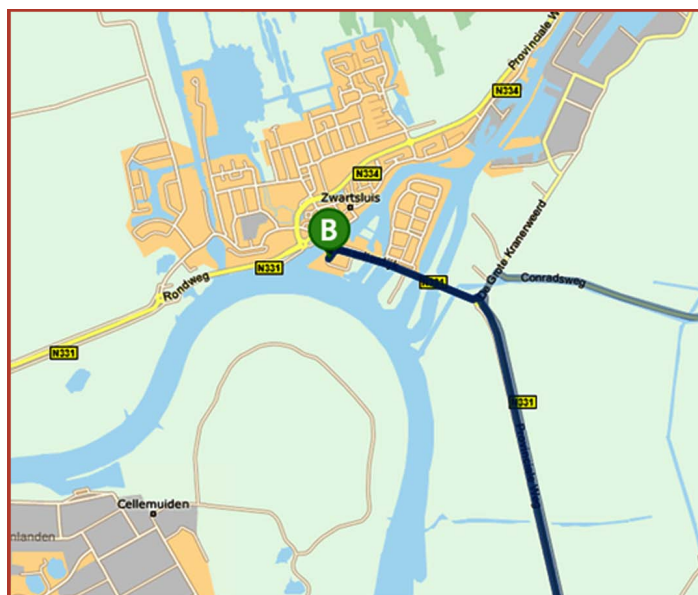
- Hij/zij komt alleen/met.....personen (max. 4 personen, incl. uzelf)
- Hebt u een dieet, waarmee we rekening moeten houden
- Zo ja, welk dieet..... en voor.....personen
- Heeft u als pd'er wisselruimte nodig ? Ja/nee*
- Komt u in een rolstoel? Ja/nee*

Indien u wilt deelnemen aan het kerstdiner het strookje graag voor **11 december** a.s. opsturen naar Denie Adelerhof. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

*Doorstrepen wat niet van toepassing is.

Routebeschrijving hotel/restaurant Zwartewater:

Vanaf Zwolle richting Hasselt en volg de weg naar Zwartsluis.



11 november Themadag in Nijverdal “Chronisch ziek...wat kun je zelf!”



Chronisch ziek... wat kun je zelf?

Het RIVM verwacht dat Nederland in 2030 ongeveer 7 miljoen chronisch zieken telt. Dit betekent een enorme stijging in de komende 13 jaar. Deze toename wordt verklaard door o.a. vroege opsporing, steeds betere behandelingen en vergrijzing. Maar wat nu als u één van die 7 miljoen chronisch zieken bent?

Wat kunt u doen om uw leven optimaal in te richten en hoe vergroot u de invloed op uw gezondheid en welbevinden ondanks uw chronische aandoening? Deze themadag wordt georganiseerd door de Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland [NON], de Nierpatiëntenvereniging Zwolle en de NVN.

Voor wie?

Nierpatiënten, longpatiënten, diabetespatiënten, hart- & vaatpatiënten en hun naasten.

Programma

Energie! Robert van der Wolk vertelt u hoe hij ondanks zijn slechthoortheid, diabetes en nierziekte van iedere dag iets moois maakt.

Beweging! Bewegen is belangrijk, dat weet iedereen. En het is makkelijker dan u denkt! Henk Kampman helpt u op weg.

Vernieuwing! Wat zal de nabije toekomst ons brengen? Misschien wel een hele andere kijk op gezondheid? Leontien Hommels neemt u mee in een andere manier van denken: positieve gezondheid.

Ontmoeting! Spreek tijdens de lunch met andere patiënten en naasten.

Hulp! Ontdek wat een patiëntenvereniging of gezondheidsorganisatie voor u kan betekenen.

Informatie! Iedere dag maken we enorm veel keuzes die onze gezondheid positief en negatief beïnvloeden. Een wandeling in de ochtend, een koekje bij de koffie, vaker met de trap, stoppen met roken of juist nog even niet. Prof. dr. Henk Bilo geeft u meer informatie over een aantal van deze punten. Naast de feiten over wat goed en slecht is, komt ook de vraag ‘Hoe eerlijk ben ik tegen mijzelf?’ aan bod. Tijdens deze lezing krijgt u geen kant en klare oplossingen aangedragen. Want hulpverleners kunnen u wel helpen, maar het initiatief ligt bij u.

Wanneer

Zaterdag 11 november 2017
10.00 tot 15.15 uur, inloop vanaf 09.30 uur

Waar

Het Centrum
Constantijnstraat 7a
7442 MC Nijverdal

Kosten

Deze dag is gratis toegankelijk, een lunch is inbegrepen. U dient zich wel in te schrijven.

Let op

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomst geen geurtjes te gebruiken, longpatiënten kunnen hierop reageren.

Inschrijven

Vanaf 5 september kunt u zich inschrijven.

Carrot cake rice met citroenkip

Rudolph van Veen, Meesterkok en ambassadeur van de Nierstichting: "Omdat ik wat gekookte zilvervliesrijst over had van de vorige dag wilde ik aanvankelijk Nasi Goreng maken. En terwijl ik tegen een flinke bos worteltjes stond aan te kijken, kreeg ik ineens het idee voor een worteltjestaart - maar dan als hartig en gezond rijstgerecht. Door de specerijen kaneel, kardemom en kurkuma krijgt de gebakken rijst een heel lekkere smaak! Voor dit gerecht heb je een wok of hapjespan nodig en eventueel een grillpan en houten prikkers voor de kipspiesjes.



Rudolph van Veen: "Door de specerijen kaneel, kardemom en kurkuma krijgt de gebakken rijst een heel lekkere smaak!"

Ingrediënten (4 personen)

- 300 g gekookte zilvervliesrijst (liefst van de vorige dag)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- een halve tl kaneelpoeder
- een halve tl kardamompoeder
- Anderhalve tl kurkuma
- een halve rode peper
- Circa 2 cm gemberwortel
- 600 g bospeen of winterpeen
- 100 g ongezouten walnoten
- 100 g krenten
- 400 g kipfilet
- 1 citroen
- 4 eetlepels olijfolie extra vergine
- vers gemalen peper
- 80 g ricotta
- 1 bakje tuinkers

Bereiding

Week de krenten in warm water. Pel en snipper de knoflook en ui en fruit die zachtjes aan in twee eetlepels olijfolie. Voeg de specerijen toe en laat dit 1 minuut rustig mee fruiten. Snijd het pepertje fijn, en schil en rasp de gember.

Voeg beiden toe aan de pan. Schil en rasp de worteltjes grof. Je kunt dit doen met een handrasp, maar vooral bij kleine bospeentjes is het makkelijk om dit met een keukenmachine te doen als je die hebt.

Voeg de geraspte wortel toe aan de pan en laat dit nog 2 minuten meebakken. Voeg dan de rijst toe en bak het al roerend en/of omschuddend circa 10 minuten.

Maak intussen de kipspiesjes: snijd de kip in stukjes en marineer ze met rasp en sap van 1 citroen en de olijfolie. Rijg de kip aan houten spiesjes (twee stuks per persoon) en gril ze om en om, tot ze net gaar en een licht grilstreepje hebben. Je kunt de kipspiesjes natuurlijk ook in een koekenpan bakken.

Voeg, als de rijst bijna klaar is, de uitgelekte krenten en grof gehakte walnoten toe. Verdeel de wortelrijst over de borden en leg de kipspiesjes erbovenop.

Garneer het gerecht op het laatst met wolkjes ricotta, en tuinkers.

Bron: Rudolph van Veen / FoodFirst Network BV



Aanmeldings-/wijzigingsformulier voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging
(Ingevuld formulier sturen naar: **De Havezathe 39, 8101 XW Raalte**)

Ondergetekende,

Naam :
Voorletter(s) :
Straat :
Postcode :
Woonplaats :
Geslacht :
Geboortedatum :
Telefoon-/06-nummer :
Bank-/Gironummer :
E-mailadres :

☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 22,50** per jaar
(het blad Wisselwerking 6 x per jaar van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is hierbij inbegrepen)

of

☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 17,50** per jaar (**zonder** het blad Wisselwerking)

- is nierpatiënt en behoort tot de categorie:

- ☐ Hemodialyse Centrum
- ☐ Hemodialyse nacht Centrum
- ☐ Hemodialyse Actief
- ☐ Hemodialyse Thuis
- ☐ Hemodialyse Meppel
- ☐ Peritoneaal dialyse CCPD/APD
- ☐ Peritoneaal dialyse CAPD
- ☐ Getransplanteerd, sinds
- ☐ Prédialyse
- ☐ Anders, nl.:

- is zelf geen nierpatiënt, maar staat
in relatie tot de nierpatiënt als

- ☐ Partner
- ☐ Ouder(s)
- ☐ Kind
- ☐ Nabestaande
- ☐ Donor
- ☐ Broer/zuster

of is géén van beide en

☐ Meldt zich aan als Donateur van de vereniging voor minimaal **€ 10,-** (zonder rechten)

Datum:

Handtekening: