

DiaPost

April 2020



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

SPONSORS BINNENVOOR

Samenstelling bestuur

Voorzitter

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

Secretaris

M. Hofstede
Oude Kerkweg 4, 8085 AN Doornspijk
tel. 06-22894207, m.hofstede@kpnmail.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
Oosterveen 93, 8103 PH Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.nl

Alg. bestuurslid

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

Alg. bestuurslid

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512, kenjklein16@gmail.com

Kandidaat bestuursleden

M.C.M. Goudbeek- van Oorschoot
W. Kerstjens

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:

DNB Groep B.V. • www.dnbgroep.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.

INHOUDSOPGAVE

- 2 Voorwoord
- 3 Belangrijke telefoonnummers
- 3 Van de redactie
- 4 Ledenmutatie
- 4 Coronavirus
- 6 Ledenadministratie
- 6 Kerststolactie in kader "Project eenzaamheid onder onze leden"
- 7 Algemene Ledenvergadering 4 september 2020
- 10 Hebt u nieren.nl al bezocht?
- 11 Mijn ervaring: Jannie Smit
- 12 Ons Kerstdiner van 2019
- 13 Wist-je-datjes
- 14 Nieuwe bestuurder: Wil Kerstjens
- 15 Even voorstellen: Monique Goudbeek
- 15 Ricotta-spread
- 16 Jaarverslag 2019
- 19 Onze dagtocht in 2020
- 21 Opgave voor het reisje op vrijdag 4 september 2020
- 23 Aanmeldings- / wijzigingsformulier lidmaatschap
- 24 Betreft: Automatische incasso contributiegelden
- 25 Tonijnsalade voor op brood



Beste leden

Het is vrijdag 27 februari.

De afgelopen winter zullen we ons herinneren als zacht, veel wind en overvloedige regenval.

Maar zeker de winter van het Coronavirus... Epidemie of pandemie???

Vanaf 1 juli 2020 geldt de nieuwe donorwet! Alle inwoners van Nederland worden gevraagd aan te geven of ze wel of geen organen willen afgeven voor transplantatie. Belangrijk is dat hun naasten/familie op de hoogte zijn van hun beslissing.



In januari is tevens de actie van de Nierstichting: "Doneer 1 Minuut" van start gegaan.

Van 23 tot en met 29 maart vond de derde landelijke Nierstichting Restaurant Driedaagse plaats: "Proef de ongezoeten waarheid". Op Nierstichting Restaurant Driedaagse vindt u de adressen van de restaurants, die meededen.

Onze mooie dialysecentrum voor de actieve dialyse in het oude Bloedbankgebouw is inmiddels i.v.m. bezuinigingen samengevoegd met het dialysecentrum in Isala. Wij hebben hier begrip voor, maar hopen op een zo goed mogelijke "eigen" plek voor onze actieve patiënten op de bestaande dialyseafdeling in Isala. Daarnaast hopen we op een eigen ingang voor de dialyseafdeling.

De nieuwe taxiaanbesteding is helaas ook in Zwolle en Meppel niet vlekkeloos verlopen.

Erg blij zijn we met onze twee nieuwe aspirant bestuursleden. Wil Kerstjens heeft zich aangemeld als vrijwilligster en wordt nu voorgedragen als bestuurslid. Monique Goudbeek, al vele jaren secretaresse op de dialyseafdeling, is tevens bereid gevonden toe te treden tot het bestuur. Verderop in deze Diapost stellen ze zich aan u voor.

Het bestuur is al druk bezig het 40-jarig jubileum in 2021 voor te bereiden.

Tijdens de patiëntenbezoekjes in november en december kwam wederom naar voren hoe tevreden onze patiënten zijn over hun behandeling in onze Dialysecentra. Alle lof voor de voedingsassistenten, vrijwilligsters, medewerkers huishoudelijke dienst en natuurlijk de verpleegkundigen, MMWers enz.

Onze nefrologen springen er toch wel bovenuit. Zij vormen met hun assistenten een speciaal team, dat zeer betrokken is met het welzijn van de nierpatiënt en met de mens achter de nierpatiënt.

Helaas zal de nestor van dit topteam dr. Offerman, ons binnenkort verlaten i.v.m. pensionering. Wij weten dat het afscheid hem maar ook de patiënten zwaar valt.

Persoonlijk heb ik dr. Offerman verschillende keren gevraagd:

"Hoe kan het toch dat er zo'n homogene groep nefrologen in Zwolle werkt". Zijn antwoord:

"Nieuwelingen worden intensief opgeleid, begeleid, er is veel overleg en er zijn korte lijnen".

Daar plukken u en ik de vruchten van!!!!!!

Vrijdag 15 mei kunt u vanaf 15.00 uur persoonlijk afscheid nemen van onze dr. Offerman (zie uitnodiging in deze Diapost)

Jannie Smit

Belangrijke datum

Bootreis

4 september 2020

Kerstdiner

18 december 2020

Belangrijke telefoonnummers

Isala Klinieken (receptie)

038-4245000

Actieve dialyse

038-4242589

Centrumdialyse

038-4244632

Peritoneaal dialyse

038-4242292

Dialyse Isala Meppel

0522-234220

Maatschappelijk werk

038-4244632

Secretariaat Nefrologie

038-4245544

UMCG (polikliniek niertransplantatie)

050-3612372

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, vakantiebelevissen, 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 oktober 2020. 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.nierpatiëntenvereniging-zwolle.nl/>

De Nierpatiëntenvereniging Zwolle is niet verantwoordelijk voor de acquisitie. Hiervoor moet u bij de DBP Groep zijn.

AEilt Dalebout



Ledenmutatie van 1 november 2020 tot 1 april 2020

Nieuwe leden

Mevr. R. Boer-Westerbeek uit Steenwijkerwold
Mevr. M.A. Stoop-Schrama uit Vledder
Dhr. A. Veldman uit Zwolle
Mevr. H. Dijkslag uit Zwolle
Mevr. W.D. Schoonhoven-v.d. Grift uit Oldebroek
Mevr. W.M.H. Hoogendoorn- Brehler uit Dronten
Dhr. G.F. Snabilie uit Kampen
Dhr. G.W. de Boer uit Zwolle
Dhr. P.J.L. Mensink uit Zwolle
Dhr. M.A. Dekkers uit Espel

Coronavirus

Deze publicatie hebben we overgenomen van de site van de NVN. U heeft ongetwijfeld al veel gehoord of gelezen over het virus maar het leek ons toch goed om u via de NVZ ook deze informatie te geven.

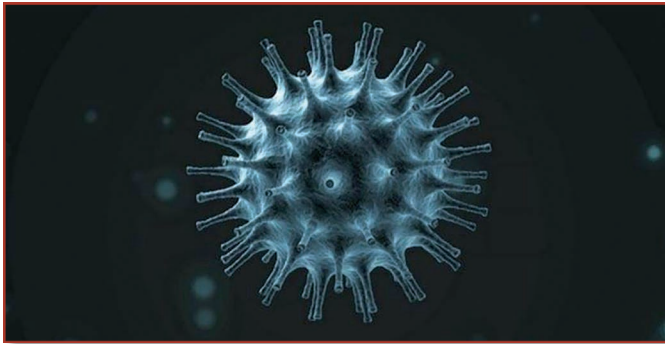
Het Coronavirus heeft onze planeet in z'n greep. Dat klinkt ver weg, maar dat is het niet. Het raakt ons allemaal persoonlijk. Een onwezenlijke situatie. Maatregelen zijn afgekondigd en worden bijna dagelijks bijgesteld. Verreweg het grootste deel van onze leden behoort alleen al vanwege de leeftijd tot de risicogroep.

Neem contact op met uw arts

Waren er tot voor kort alleen nog adviezen voor de gehele Nederlandse bevolking, inmiddels hebben verschillende organisaties (NTS, NFN, LONT, etc.) ook adviezen opgesteld voor (nier)patiënten. Die adviezen hebben wij hieronder verzameld.

Ondanks de adviezen voor verschillende patiëntengroepen, blijft het lastig een eenduidig advies aan nierpatiënten te geven. Binnen de kwetsbare groepen patiënten, kunnen individuen weer erg verschillen. Wat een goed advies is voor de een, is misschien overdreven voor de ander of gaat juist niet ver genoeg. Ook de omgeving van een patiënt is belangrijk.

We raden u daarom aan met vragen over uw persoonlijke situatie contact op te nemen met uw arts of behandelteam. Zij kunnen advies-op-maat geven, met de juiste medische achtergrondinformatie, gericht op uw persoonlijke situatie.



Adviezen voor getransplanteerden

De Nederlandse Transplantatie Stichting, Nederlandse Transplantatie Vereniging en de transplantatiecentra hebben adviezen voor getransplanteerden opgesteld.

Het precieze beloop in Nederland en de mogelijke gevolgen van dit virus bij transplantatiepatiënten zijn nog niet duidelijk. Patiënten met afweer onderdrukkende medicatie na een orgaantransplantatie zijn mogelijk extra vatbaar voor de gevolgen van een coronavirusinfectie.

De Nederlandse Transplantatie Stichting (NTS), de Nederlandse Transplantatie Vereniging (NTV) en de gezamenlijke transplantatiecentra hebben dagelijks overleg en houden de ontwikkelingen goed in de gaten.

Samen hebben ze aan de hand van de actuele situatie op 13 maart 2020 onderstaande adviezen opgesteld.

Het is belangrijk om deze adviezen goed op te volgen.

Bij koorts

Als u koorts heeft, dient u te handelen zoals u gewend bent na transplantatie. Bij koorts boven 38 graden is het advies altijd om contact op te nemen met uw behandelend specialist.

Heeft u een koortsgevoel, of verhoging ($T > 37.5$ graden), verkoudheidsklachten zoals hoesten en keelpijn of heeft u contact gehad met een persoon met het coronavirus, neem dan altijd eerst contact op met uw behandelaar voordat u naar het ziekenhuis komt. Samen met de behandelaar kan worden afgesproken om:

- Het thuis nog even aan te zien
- Een coronavirusinfectie uit te laten sluiten door de GGD
- Beoordeling in het ziekenhuis

Wat is het advies ten aanzien van buitenlandse reizen?

- Buitenlandse reizen worden afgeraden.

Wat zijn de algemene leefregels om besmetting te voorkomen?

De adviezen die u de afgelopen tijd al heeft kunnen vernemen via het RIVM worden door ons van harte ondersteund:

- Was geregeld uw handen met warm water en zeep, gedurende 20 seconden.
- Nies in uw elleboogplooï.
- Gebruik papieren zakdoekjes die u na gebruik weggooit.
- Schud geen handen.
- Werk thuis indien mogelijk.

Daarnaast adviseren wij dringend om:

- Drukke bijeenkomsten zoals sportwedstrijden, bioscoop, theater, bruiloften, begrafenissen, feestjes, sportscholen en niet-spoedeisend ziekenhuisbezoek te vermijden, zoals bezoek van een zieke uit uw omgeving.
- Contact met mensen in uw omgeving die hoesten of andere klachten hebben passend bij een virusinfectie te vermijden. Dit geldt ook voor naaste familieleden.
- Een alternatief voor het openbaar vervoer zoals trein en bus te zoeken, zeker tijdens spitsuren.
- Voor de laatste informatie dagelijks de site van het RIVM te raadplegen.

Is het verstandig te stoppen met mijn afweer onderdrukkende medicijnen?

Stop niet met uw afweer onderdrukkende medicijnen! Uw orgaan kan hierdoor afgestoten worden. Het gebruik van afweer onderdrukkende medicijnen zal uw kans op een besmetting niet verhogen. Hiervoor zijn de hygiëneregels van het RIVM veel meer van belang.

Als u eenmaal besmet bent, wordt samen met uw behandelaren van het transplantatiecentrum gekeken naar de beste behandeling.

Wat mag u van onze vereniging verwachten?

Op medisch terrein kunnen we persoonlijk niets voor u betekenen. Daarvoor gelden bovenstaande adviezen.

Wat we kunnen doen is omzien naar elkaar. Daartoe worden we van regeringszijde ook opgeroepen.

Wij wensen u allen veel sterkte toe in deze ongewisse en moeilijke tijd.

Het bestuur van NVZ

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.

Kerststolactie in kader "Project eenzaamheid onder onze leden" **Gouden actie met een zwart randje**

Net als in 2018, hebben we ook in 2019 als bestuur gemeend aandacht te moeten schenken aan de eenzaamheid onder onze leden. Rinus en Jaap hebben die taak vorig jaar op zich genomen.

We weten dat er onder onze leden eenzaamheid bestaat. Daarom nogmaals de vraag: schroom niet u te melden als u een bezoekje van een bestuurslid of vrijwilliger of prijs zou stellen, of meld u aan als vrijwilliger.

We zijn immers een vereniging van en voor nierpatiënten!

Tijdens en na het kerstdiner zijn er veel kerststollen uitgedeeld en daarna hebben bestuur en vrijwilligers ervoor gezorgd dat ieder lid tijdens de dialyse in Isala of thuis een kerststol kreeg. Dit gebaar viel zowel figuurlijk maar zeker letterlijk zeer in de smaak.

Er hadden zich tijdens de ledenvergadering en bootreis enkele vrijwilligers aangemeld. Een partner van een overleden nierpatiënt had zich na enkele telefoontjes ook aangemeld als vrijwilliger. De warmte die hij had ondervonden tijdens en na het overlijden van zijn vrouw wilde hij graag doorgeven ... Helaas is hij enkele dagen na het uitdelen van de kerststollen plotseling overleden.

Bestuursleden en vrijwilligers heel hartelijk bedankt voor jullie hulp!

Jannie Smit

Algemene Ledenvergadering 4 september 2020

De ledenvergadering zal worden gehouden tijdens onze bootreis op 11 juni. De vergadering is gepland direct na de koffie. Dit houdt in dat indien u niet meegaat met de bootreis en wel punten voor de ledenvergadering heeft, of andere op- of aanmerkingen, u deze voor 1 juni a.s. dient door te geven aan de secretaris. Het financiële jaarverslag van 2019 en/of de begroting van 2020 kunnen op verzoek worden toegestuurd.

Agenda Algemene Ledenvergadering 4 september 2020

1. Opening
2. Mededelingen
3. Ingekomen stukken
4. Notulen Algemene Ledenvergadering 5 juni 2019
5. Notulen ingelaste Algemene Ledenvergadering 11 juli 2019
6. Jaarverslag 2019 Secretaris
7. Financieel verslag 2019 en begroting 2020 Penningmeester
8. Verslag Kascommissie en benoeming nieuwe Kascommissie
9. Ledenoverzicht 2019
10. Verkiezing bestuur
In 2019 is Denie Adelerhof afgetreden als bestuurslid. De vertegenwoordiging van het aantal dames in het bestuur is in ons bestuur besproken. Wij zijn blij dat twee dames bereid zijn in het bestuur zitting te nemen. Wij stellen u dan ook voor de volgende dames tot bestuurslid te benoemen:
 - Mevrouw Monique Goudbeek- van Oorschot uit Kampen
 - Mevrouw Wil Kerstjens uit MeppelHeeft u bezwaar tegen deze voordracht of wilt u zich melden als tegenkandidaat dan kunt u dat voor 1 juni 2020 melden bij de secretaris.
11. Jubileum 2022
12. Rondvraag
13. Sluiting

Notulen Algemene Ledenvergadering 5 juni 2019

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen hartelijk welkom. Dit jaar weer de ledenvergadering tijdens de bootreis. Het aantal aanwezigen bij de bootreis loopt terug. Ruim 70 personen nu die meegaan. Afgemeld wegens ziekte: fam. Apperlo en fam. Meyer.

2. Mededelingen

Verhuizing actieve dialyse is nog niet rond. NVZ heeft brief gestuurd naar Raad van Bestuur Isala. Enkele bestuursleden samen met een commissie hebben een bezoekje gebracht aan de patiënten van de actieve dialyse en hun bezwaren en eisen genoteerd. De verbouwplannen staan momenteel even stil. Er wordt een nieuw ontwerp gemaakt.

Eind vorig jaar hebben de bestuursleden alle leden persoonlijk een paraplu overhandigd. Veel nierpatiënten voelen zich eenzaam hebben we ontdekt. Daarom hebben we in DiaPost een oproep gedaan om vrijwilligers die zo nu en dan een eenzaam iemand willen bezoeken. Helaas geen reactie. Misschien onder u belangstellenden?

Deze of volgende week komt er een filmpje van een nachtdialysepatiënt opgenomen en wordt op de tv uitgezonden. Wanneer weten we nog niet.

In april werd de herdenkingsdienst gehouden voor overleden dialysepatiënten van het afgelopen jaar. Enkele bestuursleden woonden deze bijeenkomst bij.

In het najaar heeft de Nierstichting haar 50 jarig jubileum gevierd met een tweedaags symposium en wetenschapsdag. Het nieuwe 3D model van de draagbare kunstnier werd gepresenteerd.

De directeur van de Nierstichting, Tom Oostrom, is gekozen tot de invloedrijkste persoon in de Nederlandse filantropie.

In 2020 komt er een verbeterde donorwet.

Er is een nieuwe website vol info. Nieren.nl

We hebben weer twee keer alle patiënten bezocht in Zwolle en in Meppel.

Er is weer overleg geweest met de taxibedrijven en er is een voorlichtingsavond geweest voor taxichauffeurs. Veel belangstelling.

We hebben regelmatig overleg met de stafdialyse en MMW.

We werken samen met de Diabetesverenigingen, Hartenraad, Longfonds en Nierpatiëntenvereniging Oost Nederland. Zaterdag 12 november hebben we een gezamenlijke themadag gepland met als titel: Wat biedt de zorg voor morgen mij. Wederom in Nijverdal.

3. Notulen Algemene Ledenvergadering 8 juni 2018

Er zijn geen vragen n.a.v. de notulen. Deze worden goedgekeurd.

4. Jaarverslag 2018 van de secretaris

Er zijn geen vragen over het jaarverslag.

5. Financieel verslag 2018 en begroting 2019, verslag kascommissie en benoeming nieuwe kascommissie

De kascommissie heeft de kas gecontroleerd en goedgekeurd. In de kascommissie zaten de heren Apperlo en De Jong. Voor volgend jaar zijn benoemd de heren De Jong en Assink. De heer De Groot heeft dit jaar de heer Apperlo vervangen in de kascommissie. De heer Apperlo was vanwege ziekte afwezig. Jaap bedankt de leden van de kascommissie.

Vraag over de resultatenrekening en balans. Er is een verlies. Jaap legt uit dat de Nierstichting een andere manier van uitbetaling heeft ingevoerd. Vorig jaar 90 % van de subsidie, later dit jaar volgt de 10%. Dit heeft te maken met de kerntaken waaraan we moeten voldoen als vereniging.

6. Statutenwijziging

In principe hadden de leden al ingestemd met de statutenwijziging, maar de handtekeningenlijst is zoekgeraakt. Dus nu opnieuw. We moeten een handtekeningenlijst inleveren bij de notaris. Omdat er te weinig leden aanwezig zijn voor een statutenwijziging vindt er deze zomer een extra ledenvergadering plaats. Ook niet-niergerelateerden kunnen nu in het bestuur komen. Waarover in punt 9 meer.

7. Website

Onze website wordt bijgehouden door Klaas Klein. Klaas heeft onlangs contact gehad met een mevrouw uit Elburg. Deze kan hem helpen de website up to date te houden.

8. Ledenoverzicht 2018

Er is een aantal nieuwe leden bijgekomen, toch loopt het aantal leden terug, bv. in verband met overlijden. Er wordt een ogenblik stilte gehouden voor overleden leden in 2018.

9. Verkiezing bestuur

Aftredend en niet herkiesbaar: Denie Adelerhof. Aftredend en wel herkiesbaar: Jannie Smit. Denie krijgt een mooie toespraak van Jannie, een bos bloemen en een bon. Rinus Hofstede wordt welkom geheten als nieuwe secretaris.

10. Rondvraag

Er wordt een vraag gesteld over de paraplu's € 4.000,00? Ja, maar er zijn nog paraplu's over. Deze worden uitgereikt aan nieuwe leden.

11. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering en wenst iedereen een prettige dag op de boot.

Denie Adelerhof, secr.

Notulen (ingelaste) Algemene Ledenvergadering 11 juli 2019

Aanwezig: 10 leden (zie presentielijst)
Locatie: Bovenzaal in Isala Zwolle

1. Opening

Onder het genot van een kop koffie met iets lekkers heet de voorzitter een ieder welkom, in het bijzonder de niet-bestuursleden die de moeite hebben genomen om deze ingelaste vergadering bij te wonen.

2. Teken en presentielijst

De presentielijst wordt ondertekend door 10 personen. Op de vorige Algemene Ledenvergadering tijdens de bootreis op 5 juni 2019 waren er statutair gezien niet voldoende leden aanwezig om de statutenwijziging te accorderen.

3. Statutenwijziging

Iedereen stemt in met de voorgestelde statutenwijziging. Het wordt mogelijk gemaakt dat personen die niet direct of indirect te maken hebben met nierziekte ook (bestuurs)lid kunnen worden van de vereniging.

4. Bezoekwerk

Er wordt nog van gedachten gewisseld over het bezoekwerk bij eenzame leden van onze vereniging. De familie Veltman en mevrouw Croezen stellen zich hiervoor beschikbaar. De heer J.K. Draayer zal hier nog over nadenken. (Enkele dagen later heeft hij bij de voorzitter laten weten ook beschikbaar te zijn).

5. Taxi Witteveen

De heer Veldman klaagt over taxibedrijf Witteveen. Afspraken worden niet nagekomen.

6. Sluiting

De voorzitter dankt een ieder voor de komst en de inbreng en sluit de vergadering. Aansluitend vergadert het bestuur verder.

15072019/MH

Hebt u nieren.nl al bezocht?



De website www.nieren.nl is vorig jaar van start gegaan en is bedoeld voor nierpatiënten, hun naasten, nierdonoren en andere betrokkenen. Nieren.nl is een plek waar u anderen kunt ontmoeten die te maken hebben met nierziekte of nierschade. De site bevat informatie over nierziekten, behandelingen en leven met nierschade. Het is een initiatief van de Nierstichting en van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN).

Mensen zoals u!

Nieren.nl is een plek waar u anderen kunt ontmoeten die te maken hebben met nierziekte of nierschade. Meldt u hiertoe aan als deelnemer. U krijgt toegang tot de beveiligde omgeving. Daar kunt u onder meer:

- **een gesprek voeren**
Op nieren.nl vindt u gespreksgroepen rond bepaalde thema's. Bijvoorbeeld 'Voeding en dieet' of 'Partner van'. U kunt een gesprek starten of deelnemen aan een gesprek.
- **nieuwe contacten aangaan**
Voert u liever een persoonlijk gesprek? U kunt een persoonlijk bericht naar een andere deelnemer sturen. Bijvoorbeeld naar iemand die dezelfde ziekte heeft of naar iemand die bij u in de buurt woont. Als de ander uw bericht accepteert, kunt u berichten naar elkaar sturen.
- **een blog bijhouden**
In een blog kunt u vertellen wat u hebt meegemaakt of wat u bezighoudt. Zo geeft u anderen een kijkje in uw leven. U bepaalt zelf wie uw blog mag lezen: alleen deelnemers of alle bezoekers van nieren.nl. U kunt de blogs van andere deelnemers lezen en daarop reageren.

Bibliotheek

De bibliotheek bevat veel informatie over nierziekten, behandelingen en het leven met nierschade. U kunt er vanuit gaan dat de informatie betrouwbaar is. Alle teksten zijn gecheckt door artsen en andere zorgverleners. Ervaringsdeskundigen (patiënten) hebben ook meegewerkt aan de inhoud. De redactie zorgt dat de Bibliotheek actueel blijft. Ook wil de zij de Bibliotheek verder uitbreiden.

Recepten

Op nieren.nl staan ook veel recepten. Bij elk recept staat vermeld hoeveel zout (natrium), eiwit, kalium en fosfaat het gerecht bevat. Zo kunt u snel zien of het gerecht in uw dieet (of dat van uw naaste) past. Als deelnemer kunt u uw favoriete recepten eenvoudig printen en/ of bewaren.

Alle voordelen op een rij

Nieren.nl biedt u dus verschillende voordelen:

- gesprekken met deelnemers over onderwerpen die u bezighouden
- een groeiende bibliotheek met betrouwbare en actuele informatie
- afwisselende voedingsrecepten die aansluiten bij uw (dieet)wensen

Veel mensen hebben www.nieren.nl al ontdekt. Ruim 1800 mensen hebben zich al aangemeld als deelnemer. Daarbij trekt www.nieren.nl dagelijks duizenden bezoekers/ overige belangstellenden.

Onze website wordt verzorgd door:



Neem hier op ook eens een kijkje en vindt allerlei nieuwtjes.

Ook vindt u hier diverse foto's van onze activiteiten.

www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Mijn ervaring als positief kritisch bestuurslid, trouwe bezoeker van de SEH en ervaringsdeskundige qua verblijf in Isala de afgelopen 25 jaar

*De afgelopen 25 jaar regelmatig de SEH bezocht en in Isala overnacht.
Zelf de regie houden geeft je moed en kracht
Het begon in de Weezenlanden, direct rechts bij de hoofdingang.
In een vrij koude kamer wachten, het duurde vaak lang.
Na overleg naar onze "eigen" B 5 afdeling.
Met een goedmoedelijke, goede en vertrouwde sfeer onderling.
Helaas soms 6/8 persoons kamers, een regelrechte ramp
Gelukkig zochten de verpleegkundigen meestal een ander (opvang)kamp
Mannen en vrouwen samen op een kamer was toen ondenkbaar
Maar even later was de conclusie: best gezellig met elkaar.
Meer gezelligheid, spelletjes en soms klaverjassen
De dokters stonden verstoeld in hun witte jassen.
De Weezenlanden moest sluiten; verhuizen naar het Sophiaziekenhuis
Weg goedmoedigheid... Men hanteerde een strenger beleid in dit huis.
Op de dialyse ging de warme maaltijd er af
Voor de patiënten een regelrechte straf!
Er kwamen plannen voor nieuwbouw.
Wij mochten als patiëntenvereniging meedenken over het nieuwe gebouw!
Inmiddels een geweldig Beterhuis met mooie vormen en bonte kleuren
En overal prachtige plantenbakken om de boel op te fleuren.
Een eigen ingang voor de Spoedeisende hulp. Een totaal nieuw idee
Van Ria Knotters en Sabine Diepenveen. Wat zijn we hier blij mee!
Kortere wachttijden, duidelijke informatie. De patiënt centraal
Na overleg zo snel mogelijk naar een acute- of interne zaal.
Gemotiveerde verpleegkundigen en artsen die de stagiaires uitgebreid informeren
Zo kunnen ze hun studie in de praktijk brengen en veel leren.
Een groot verbeterpunt het tijdstip van ontslag
Nadat de arts heeft bepaald dat je naar huis mag
Liggen op de afgesproken tijd de papieren klaar.
Wat een geweldige vooruitgang dit jaar!*

Ons Kerstdiner van 2019

Denie Adelerhof en Aelt Dalebout

Op zaterdag 14 december, vond ons jaarlijkse kerstdiner weer plaats.

Dit diner was ook dit jaar in Zwartsluis, bij hotel restaurant Zwartewater.

Men had de zaal prachtig versierd, wat een prima sfeer ten goede kwam.

Er waren iets meer dan 90 personen aanwezig. Onder de aanwezigen waren ook verschillende nieuwe leden en leden die voor het eerst op het kerstdiner aanwezig waren.

We hadden ervoor gekozen dezelfde opzet te hanteren als de voorgaande jaren.

De eerste twee gangen werden aan tafel geserveerd. Daarna kwam het hoofdbuffet.

Hier kon men langs lopen om zelf gerechten te kiezen.

Er was ruime keuze voor iedereen.

Het diner werd afgesloten met een dessert, ook weer aan tafel geserveerd.

De heer Offerman, nefroloog, die dit jaar met pensioen gaat nam nog even het woord en las daarbij één van de gedichten van Johanna van der Vegt voor.

De avond werd afgesloten met een kopje koffie. Dit werd ons aangeboden door restaurant Zwartewater. Al met al een zeer geslaagde avond.

We hopen dat we u volgend jaar weer mogen begroeten op ons kerstdiner.

Namens het bestuur



Wist-je-datjes



Een nieuw rubriekje in DiaPost? Ja, waarom niet? Onze eindredacteur Æilt doet altijd weer heel erg z'n best om naast de informatie vanuit onze vereniging NVZ interessante artikelen op te nemen over thema-bijeenkomsten, verhalen van nierpatiënten, over medicijngebruik, diëten enzovoort. 'Verandering van spijs doet eten', dacht ik. Er komt zoveel informatie via internet naar ons toe. Daar kunnen we mooi gebruik van maken om DiaPost, actueel en interessant te houden.

Vanuit die gedachte is dit nieuwe rubriekje ontstaan. Vindt u het leuk? Dat was dan de bedoeling. Vindt u het helemaal niets? Laat het me weten.

Op de website van Wikipedia staan duizenden wist-je-datjes opgenomen. Daaruit maak ik een selectie van een stuk of 15 per keer.

Wist je dat:

- De naam Wikipedia een samentrekking van wiki, dat in het Hawaïiaans snel betekent en het Engelse woord encyclopedie.
- het oudste deel van de Chinese Muur werd gebouwd rond de zevende eeuw voor Christus
- vrouwen het Griekse schiereiland Athos niet mogen betreden
- de naam Verweggistan afkomstig is uit het tijdschrift Donald Duck
- de gierzwaluwvluisvlieg (*Crataerhina pallida*) een vlieg is waarvan de naam uit vier verschillende dieren bestaat
- de Romeinen al vloerverwarming kenden
- een tatoeage van een boerenzwaluw bij matrozen symbool staat voor 5000 afgelegde zeemijlen
- de kokoskrab in staat is een kokosnoot uit een boom te knippen en van zijn schil te ontdoen
- hoewel vaak wordt gedacht dat Napoleon klein van stuk was, hij in werkelijkheid de voor zijn tijd heel normale lengte van 1,67 m had
- een vondeling in Nederland vaak vernoemd wordt naar de plaats waar deze gevonden is
- de maanvis een gewicht kan bereiken van 2300 kilogram
- de toren van de Dom van Utrecht sinds een storm in 1674 niet meer aan de rest van het kerkgebouw vaststaat
- Asterix en Obelix zijn vernoemd naar twee leestekens, asterisk (sterretje) en obelisk (kruis)
- de urineblaas 1500 ml urine kan bevatten, maar eigenlijk nooit meer dan 800 ml bevat
- er in Amsterdam een urinoir is dat een rijksmonument is

Nieuwe bestuurder: Wil Kerstjens



Graag wil ik me aan u voorstellen als nieuwe bestuurder,

Mijn naam is Wil Kerstjens, echtgenoot van Hay Janssen.

Vanuit het zuiden zijn we langzaam noordwaarts getrokken en we wonen sinds 1988 met genoeg in Drenthe.

Vele jaren was ik actief als bestuurder bij 2 verschillende patiëntenverenigingen. Daarna ben ik zo'n 10 jaar actief geweest in het bestuur van Mantelzorg Meppel en vervolgens secretaris van het Drents Platform Mantelzorg.

De afgelopen jaren was/ben ik actief binnen het openbaar bestuur van het Waterschap WDODELTA en een politieke partij.

Het waren stuk voor stuk mooie dingen om te doen. Buiten besturen heb ik nog vele andere liefhebberijen zoals; schilderen, architectuur, natuur, fietsen etc.

Maar nog steeds had ik niet de stap gezet om actief te worden bij de Nierpatiënten Vereniging Zwolle, terwijl mijn hart toch ligt bij Patiënten Verenigingen. Ik geloof in de kracht en belang van lotgenoten contact, ik geloof ook in de kracht van belangenbehartiging!

Terwijl we al 15 jaar lid zijn van de nierpatiënten vereniging, kwam het er dus maar niet van om zelf actief te worden. Dit heeft alles te maken met mijn echtgenoot. Ik was en ben nauw betrokken bij alles wat er komt kijken bij het leven van een nierpatiënt en was daarom te emotioneel betrokken om actief te zijn bij de Nier Patiënten Vereniging Zwolle. Wel heb ik bemoeienissen gehad met een voorlichting m.b.t. transplantatie. Ik heb daar verteld wat het is om partner van een nierpatiënt te zijn.

Mijn echtgenoot is nierpatiënt en na een lange periode van pre dialyse en ruim 4 jaar peritoneale dialyse is hij 5 jaar geleden succesvol getransplanteerd. En we mogen wel zeggen dat we elke dag genieten van het feit dat het zo goed gaat. We noemen het samen: "Ons tweede leven kans". En deze kans hebben we genomen en omarmen dit tweede leven!

En er is nu ruimte om tijd en energie te stoppen in de Nierpatiënten Vereniging Zwolle.

Dat wil ik graag met genoeg doen, samen met u en samen met andere vrijwilligers en bestuurders. Zoals ik al eerder zei: de kracht van lotgenoten contact omarm ik en dat wil ik graag uitdragen.

*Meppel,
Wil Kerstjens*

Even voorstellen: Monique Goudbeek

Beste mensen,

Ik ben Monique Goudbeek, woonachtig in het mooie Kampen.



Werk al meer dan 20 jaar met hart en ziel als secretaresse op de dialyse afdeling. Dit werk doe ik met heel veel plezier. De patient staat bij mij voorop en centraal. Een luisterend oor, een gezellig praatje en het regelen van afspraken.

Mijn hobby 's zijn koken, bakken, lezen, sporten en hard lopen met onze lieve hond Bloss.

Koken met patienten doe ik al een aantal jaren. Dit organiseer ik samen met onze dietiste Candra.

Deze avond wordt altijd enorm gewaardeerd en is altijd heel gezellig en leerzaam.

Sinds kort zit ik in het bestuur van de NVZ wat weer een hele nieuwe spannende uitdaging voor mij is.

Ricotta-spread

Een zelfgemaakte spread voor op brood! Deze hoeveelheid is voldoende voor 5 dik belegde broodjes.

Ingrediënten

- 250 g ricotta
- 2 teentjes knoflook
- geraspte schil van een ½ citroen
- 1 el citroensap
- versgemalen peper

Werkwijze

1. Pers 2 teentjes (verse) knoflook boven de ricotta uit.
2. Voeg de geraspte schil (alleen het geel) van een ½ citroen en 1 eetlepel citroensap toe.
3. Voeg naar smaak (flink wat) versgemalen peper toe.

Voedingswaarde per portie

Bevat voor 1 ruim belegd broodje (50 gram spread):

- 4 g eiwit
- 0,2 g zout (80 mg natrium)
- 140 mg kalium
- 120 mg fosfaat
- 0 g koolhydraten

Tips

- Lekker met een paar verse blaadjes spinazie of rucola.
- Ook geschikt als topping van een ovenschotel met pasta, champignons en courgette.
- Boterhamspread kunt u ook kant-en-klaar kopen. Maar kant-en-klare spreads bevatten vaak veel zout. Ook zijn er vaak E-nummers met fosfaat toegevoegd. De fosfaatwaarde staat niet op het etiket. Ook de kaliumwaarde staat meestal niet op het etiket.

Bron: Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef en Jessica Klein, Diëtisten nierziekten

Foto: Rawpixel via Unsplash



Jaarverslag 2019



Kerstdiner december 2019



Bootreis juni 2019

Dit jaarverslag van de secretaris over 2019 biedt u een overzicht van onze vereniging en de gehouden activiteiten.

Wat doen wij voor onze leden?

- wij behartigen de individuele en collectieve belangen van nierpatiënten, die verbonden zijn aan een van de aangesloten dialysecentra of die wonen in het werkgebied van de vereniging
- wij bevorderen de mondigheid, verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid van nierpatiënten, waarbij de vereniging de spreekbuis voor de aangesloten patiënten is
- wij werken in de aangesloten dialysecentra nauw samen met de dialyseverpleegkundigen, de leiding van de afdeling en het Medisch Maatschappelijk Werk.

Ledenaantal

Het ledenaantal is stabiel gebleven.

Op 1 januari 2019 hadden we 205 leden en aan het eind van het jaar waren dat er 206.

Bestuur

Het bestuur was als volgt samengesteld.

Mevrouw J. Smit-Lettinga Roorda, voorzitter

Mevrouw D.H. Adelerhof-Holtrigter, secretaris tot 5 juni 2019

De heer M. Hofstede, secretaris, vanaf 5 juni 2019

De heer J.M. van Huigenbos, penningmeester

De heer AE. Dalebout, ledenadministratie en redactie DiaPost

De heer K. Klein, algemeen bestuurslid

De heer A. van den Elst, algemeen bestuurslid

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 5 juni 2019 was onze voorzitter Jannie Smit aftredend en herkiesbaar. Ze werd met algemene stemmen herkozen. Denie Adelerhof was aftredend en niet herkiesbaar. In haar plaats werd Rinus Hofstede verkozen tot secretaris.

In onze eerste bestuursvergadering na de Algemene Ledenvergadering in juni trokken we als bestuur de volgende conclusie: "Nu Denie Adelerhof ons bestuur heeft verlaten is het bestuur een 'mannenwereldje' geworden, buiten de voorzitter om. Dat is niet de bedoeling. We gaan op zoek naar een dame".

We zijn blij dat wij in de eerstvolgende Algemene Ledenvergadering in juni 2020 zelfs twee dames kunnen voorstellen als bestuurslid. Dat zijn mevrouw M.C.M. Goudbeek - van Oorschoot en mevrouw W. Kerstjens. Wij hebben inmiddels in een bestuursvergadering met ze kennis gemaakt en ze zullen zich voorstellen in DiaPost.

Vergaderingen

In het verslagjaar zijn 5 bestuursvergaderingen gehouden, 1 Algemene Ledenvergadering en 1 Ingelaste Algemene Ledenvergadering, in verband met de Statutenwijziging.

Algemene Ledenvergadering

Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 5 juni 2019 werden het jaarverslag 2018 van de Secretaris, het financieel verslag 2018 en de begroting 2019 van de Penningmeester goedgekeurd.

De Kascommissie heeft de stukken gecontroleerd en goedgekeurd. In de Kascommissie hadden zitting

de heren Apperlo en De Jong. Voor 2020 werden benoemd de heren De Jong en Assink. De heer De Groot heeft dit jaar de heer Apperlo vervangen in de Kascommissie. De heer Apperlo was wegens ziekte afwezig.

Van de Algemene Ledenvergadering en de Ingelaste Ledenvergadering op 11 juli 2019 is een verslag gemaakt. Korthedshalve wordt hiernaar verwezen.

Statutenwijziging

Op 11 september 2019 zijn door de voorzitter en de secretaris de handtekeningen geplaatst voor de wijziging van de Statuten bij Notariskantoor Herweijer te Kampen.

Ook niet nier gerelateerde personen kunnen nu (bestuurs)lid worden van onze vereniging.

Externe vergaderingen en bijeenkomsten

In het verslagjaar was ons bestuur vertegenwoordigd bij diverse externe vergaderingen en bijeenkomsten. Te noemen zijn:

- Themadag 'Samen Sterk' van Nierpatiënten Vereniging Nederland
- Visitation Dialyse afdeling Isala
- Stand in Isala tijdens World Kidney Day
- Stafoverleg en Maatschappelijk Werk Isala
- Gesprekken over de verhuizing actieve dialyse met hoofd interne afdeling (namens de nefrologen) en patiënten actieve dialyse.
- Herdenkingsavond voor de overledenen van de dialyse afdeling Isala. De namen van 41 overledenen werden genoemd.
- Stand in Isala tijdens de donorweek
- Besturenoverleg Nierpatiënten Vereniging Nederland en Nierstichting

DiaPost

Het is gebruikelijk dat ieder kalenderjaar DiaPost verschijnt in april en in november. Dat is ook in 2019 gebeurd.

In DiaPost, het contactorgaan van onze vereniging, staat veel informatie over actuele zaken, verhalen van nierpatiënten, verslagen van activiteiten, diëten, enzovoort.

Met DiaPost willen we onze leden zo goed mogelijk informeren over tal van onderwerpen. Het is altijd weer een heel werk om een goed gevulde DiaPost te laten verschijnen. Een woord van dank richting AEilt Dalebout, onze redacteur, is op z'n plaats.

Patiënten bezoek

Onze voorzitter en Denie Adelerhof hebben dialyse patiënten bezocht in Emmeloord, Meppel en Zwolle. Het is goed gesprekken te voeren, informatie uit te wisselen, contacten met elkaar te onderhouden en te vragen naar de ervaringen.

Bootreis

We kunnen terugzien op een geslaagde bootreis op 5 juni 2019 van Zwolle naar Elburg v.v. Er waren veel positieve reacties onder de 71 deelnemers. Aandachtspunten voor de volgende keer: verbetering microfoon/ geluid en we kunnen toe met een wat kleinere boot (uitgaan van max. 90 personen). Van de bootreis is uitvoerig verslag gedaan, vergezeld met fotomateriaal, in DiaPost van november 2019.

De organisatie was in prima handen van Klaas Klein en Albert van den Elst.

Kerstdiner

Het jaarlijks Kerstdiner (14 december) werd ook deze keer gehouden in Hotel Zwartewater in Zwartsluis. De organisatie was in handen van AEilt Dalebout en Denie Adelerhof.

Ook van deze activiteit kan gezegd worden dat het zeer geslaagd is verlopen. Een 'fijn' diner.

In DiaPost van april 2020 wordt hiervan een uitvoerig verslag opgenomen. Korthedshalve wordt hiernaar verwezen.

Kerststollen

Na afloop van het kerstdiner is aan de aanwezige leden een kerststol met pakje roomboter, kerstgroet en nieuwjaarswens van het bestuur uitgereikt. In de week daarop volgend is de kerststol bij de andere leden thuisbezorgd.

Dit is allemaal goed verlopen. Er zijn veel positieve reacties gemeld, ook via de website. De inzet hierbij van de vrijwilligers (zie hierna) is ook prima gegaan. Het is goed om op deze manier contact met onze leden te hebben.

Eenzaamheid

In de bestuursvergaderingen van de NVZ heeft het onderwerp eenzaamheid op de agenda gestaan. We liepen er met name eind 2018 met het rondbrengen van de paraplu tegenaan dat er ook onder onze leden mensen zijn die eenzaam zijn.

We hebben het onderwerp ook besproken tijdens de Algemene Ledenvergadering 2019 op de rondvaartboot en bij Isala. Daar hebben zich spontaan enkele leden aangemeld om zich in te zetten voor leden die eenzaam zijn. Dat is natuurlijk fantastisch! In DiaPost van november 2019 is een artikel gewijd aan dit onderwerp. Dit heeft nog niet geleid tot aanmeldingen van mensen die eenzaam zijn.

Vrijwilligers

Na oproepen van de voorzitter tijdens de Algemene Ledenvergadering 2019 en plaatsing van een artikel over eenzaamheid in DiaPost heeft zich een aantal vrijwilligers gemeld dat bereid is bezoekjes af te leggen bij leden.

Dat zijn mevrouw Kroese, mevrouw Kerstjens, mevrouw Veldman, de heer Draaijer en de heer Koetsier.

Deze vrijwilligers zijn ingeschakeld bij het rond-

brengen van de kerststollen, zodat ze in contact werden gebracht met leden.

Helaas moeten we melden dat de heer Draaijer enkele dagen voor Kerst 2019 plotseling is overleden.

Jubileum

In 2021 hopen we het 40-jarig bestaan van onze vereniging te vieren (1981-2021). Dat is wel iets om bij stil te staan.

We agenderen dit onderwerp regelmatig voor onze bestuursvergaderingen. De contouren van een mooie activiteit worden zo langzamerhand zichtbaar.

Onze penningmeester Jaap van Huigenbos heeft al enkele jaren een bedrag opzij gezet voor het jubileumfeest, dus daarover behoeven we ons geen zorgen te maken.

Maart 2020/MH

Ledenoverzicht 2019

Aantal leden per 1-1-2019

205 leden
 Toename 19 leden
 Afname 18 leden, waarvan 10 overleden
 8 opzeggingen

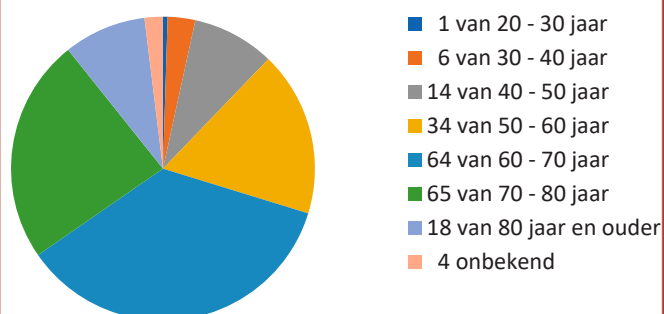
Aantal leden per 31-12-2018

206 leden, waarvan 160 lid NVN
 46 geen lid NVN
 9 donateurs

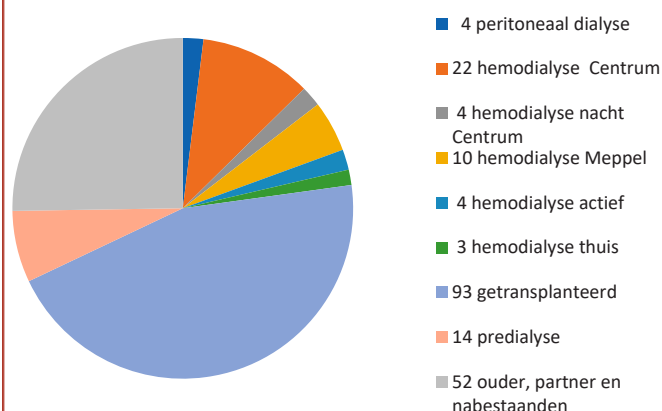
Ledenbestand naar geslacht

103 mannen
 103 vrouwen

Ledenbestand naar leeftijd



Opbouw ledenbestand naar categorie





Onze dagtocht in 2020

Op vrijdag 4 september 2020 hebben we ons jaarlijkse reisje.

De reis gaat vanaf Hasselt en gaat door de Wieden, dat houdt in, dat we dit jaar met een kleinere boot van dezelfde Rederij varen en wel de „Organza” met een passagierscapaciteit van maximaal 90 personen.

De boot is toegankelijk voor rolstoelen en rollators, er is geen lift aanwezig!

Indien nodig wordt er een ruimte ingericht voor een P.D. wissel.

Parkeren kunt U op de Grindwal, vanaf de boot gaat U langs de kerk rechts af, Ridderstraat, brug over, Eiland daarna direct rechts af, hier rijdt U de Grindwal op. .

Bij het einde van de parkeerplaats, kunt U de trap op, brug over, dan langs het water terug lopen naar de boot +/-300 meter.

Ook bij de boot zijn een klein aantal parkeerplaatsen, zowel aan de Kaai, als aan de Van Nahuysweg!!

Let op: Rondom de kerk en centrum is Blauwe zone (max. 2 uur parkeren).

U kunt zich tussen 9.30-10.00 uur inschepen op de Kaai bij het voormalig brugwachter huisje.

De afvaart is om 10.00 uur.

We beginnen met koffie of thee met iets lekkers er bij, daarna willen we een korte ledenvergadering houden.

De route is als volgt: Bij Zwartsluis gaan wij het Meppelerdiep op, dan door de Beukerssluis, door de Belterwiede, dan de Beulakerwiede via het Giethoornse meer.

Het Giethoornse meer is een natuurlijk meer van 132 ha groot, daarna komen wij in Blokzijl aan dit zal ongeveer 13.30 uur zijn.

Tussentijds om ongeveer 12.00 uur wordt de lunch geserveerd.

Nu kan het zijn dat er in Blokzijl geen plaats vrij is voor deze boot, het is n.l. zo de Rederij kan geen plaats reserveren.

Deze boot moet aan de Kade liggen, want hij heeft geen stutpalen!

Als dit zich voordoet ,dan varen wij door naar Vollenhove.

Waar U de gelegenheid krijgt om het centrum te bezoeken.

De vertrektijd wordt ter plaatste bekend gemaakt , zodat we terug kunnen varen naar Hasselt, waar we om ongeveer 19.00 uur zullen aankomen.

Tijdens de terugvaart, kunt U nog genieten van een warm en koud buffet. Dit buffet zal zoutarm worden bereid. Indien U een dieet volgt, wilt u dit dan bij uw opgave doorgeven svp.

De prijzen voor deze tocht zijn:

- Voor u als lid is deze dag gratis.
- Voor de tweede persoon €25,00
- Voor de derde en vierde persoon is de prijs €55,00 per persoon.

Dus voor een lid met drie extra personen, tevens de limiet, kost de reis dan €135,00.

Uw bijdrage voor deze reis dient U (graag gepast) bij binnenkomst te voldoen.

Indien u na opgave toch verhinderd bent, wilt u dit dan aan ons doorgeven.

Wij moeten wel voor u betalen.

Wanneer u zich niet afmeldt, zien ons genoodzaakt u een rekening te sturen.

Overmacht natuurlijk daargelaten.

U kunt zich opgeven tot 24 augustus 2020.



Voor verdere inlichtingen kunt u contact opnemen met Albert van den Elst, of met Klaas Klein, de organisatoren van deze bootreis.

Zoals gebruikelijk kunt u zich aanmelden door middel van het opgaveformulier in deze Diapost, Telefonisch, of per mail bij Aeilt Dalebout.

De gegevens van deze personen vindt u onder „Samenstelling bestuur“

Tevens treft u in deze Diapost een plattegrond aan vanwaar we vertrekken.

Mocht er op de dag van de boottocht toch iets bijzonders zijn, dan kunt u ons bereiken onder de volgende telefoonnummers:

Klaas: 06-49960104

Albert: 06-30144874

*De reiscommissie,
Klaas Klein en Albert van den Elst*

Opgave voor het reisje op vrijdag 4 september 2020

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Tel. :

E-mail :

Ik kom met personen (incl. uzelf, max. 4 pers.)

☐ Wil graag CAPD wisselen ja/nee *

☐ Neemt een rolstoel/rollator mee ja/nee * (wij stellen deze niet beschikbaar!)

☐ Zit in een rolstoel ja/nee *

☐ Heeft een speciaal dieet nodig ja/nee * Indien ja: welk

Opgeven tot uiterlijk 24 augustus a.s.!

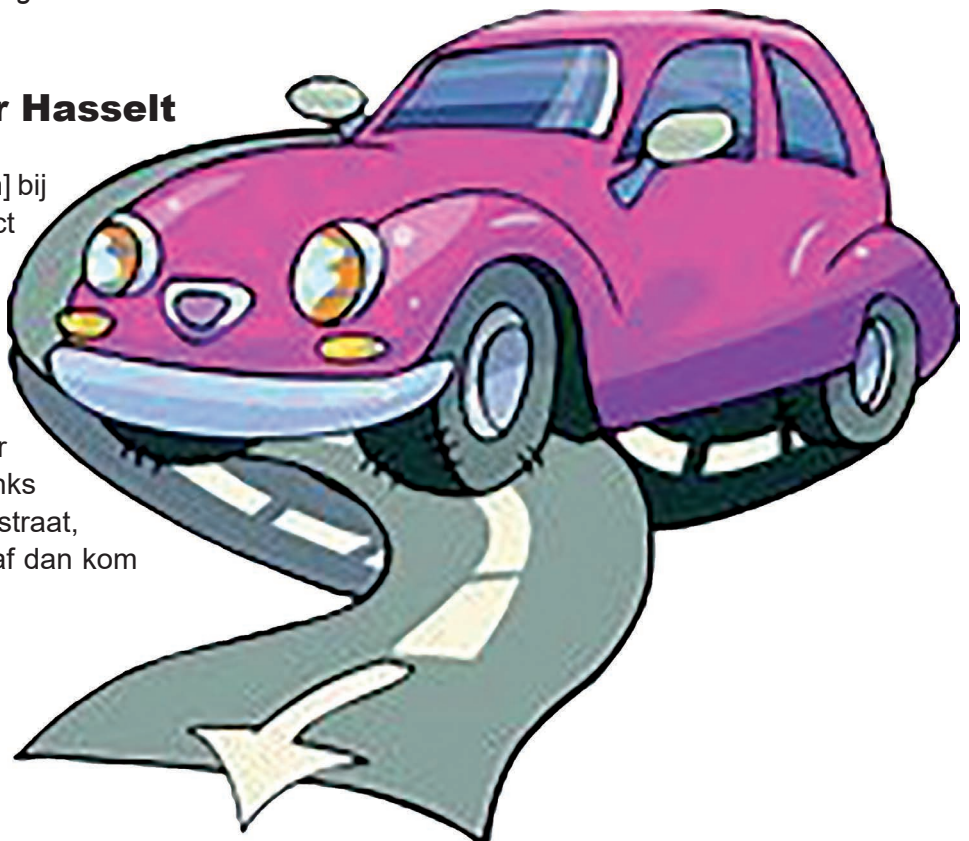
U kunt zich opgeven bij Æilt Dalebout (zie voor adresgegevens voorin deze DiaPost).

* Doorstrepen wat niet van toepassing is

Routebeschrijving naar Hasselt

Komende vanaf Zwolle [Stadshagen] bij de 2e rotonde rechts af, daarna direct links parallelweg, brug over dan 1e weg rechts! Dit is de Hoogstraat, doorrijden tot voor de kerk, rechts af dan kom je op de Kaai.

Komende vanaf de Lichtmis voor de rotonde bij Garage Zieleman, links af, 2e weg links. Dit is de Hoogstraat, doorrijden tot voor de kerk, rechts af dan kom je op de Kaai.



IK BEN MARRIA

HELP ME

MET JE
OUDE MOBIEL OF
CARTRIDGE



WWW.AAP.NL/MARRIA



Aanmeldings-/wijzigingsformulier voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging
(Ingevuld formulier sturen naar: **Oosterveen93, 8103 PH 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 **€ 25,00** 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 € 10,00 (zonder rechten)

Datum:

Handtekening:

Betreft: Automatische incasso contributiegelden

Geachte heer, mevrouw,

Om de betaling van de contributiegelden voor U, maar ook voor ons, te vergemakkelijken wordt vanaf 2018 de contributie geïncasseerd via automatisch incasso. Dit bespaart U en ons tijd, moeite en administratieve kosten.

Door gebruik te maken van automatisch incasso stemt u er mee in dat wij de jaarlijkse contributie van uw bank- of girorekening afschrijven. De jaarlijkse contributie wordt eind mei afgeschreven.

Wij verzoeken u vriendelijk om het onderstaande machtigingsformulier in te vullen en ondertekend, ons te retourneren.

Indien u vragen heeft en/of informatie wilt over de automatische incasso, kunt u een mail sturen naar: aeilt.pieter@kpnmail.nl . Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!

AEilt Dalebout
Ledenadministratie Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Machtiging Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Naam lid : _____

Adres : _____

Postcode en woonplaats : _____

Bank/giro rekening nummer : _____

Naam rekening houder : _____

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Nierpatiënten Vereniging Zwolle om van genoemd bank- of girorekening de jaarlijkse contributie af te schrijven.

Handtekening : _____

Datum : _____

Tonijnsalade voor op brood



Foto: Toa Heftiba via Unsplash

Een zelfgemaakte salade voor op brood! Deze hoeveelheid is voldoende voor 4 dik belegde broodjes.

Ingrediënten

- ½ sjalotje
- 2 cocktail augurkjes (zoetzuur)
- 100 g uitgelekte tonijn (uit blik, in water)
- 1 el mayonaise
- paar druppels tabasco of ½ eetlepel chilisaus
- versgemalen peper

Werkwijze

- Snijd of hak een ½ sjalotje en 2 cocktail augurkjes zoetzuur in hele kleine stukjes.
- Trek 100 gram uitgelekte tonijn (uit blik, in water) met 2 vorken los in een bewaardoosje.
- Voeg 1 flinke eetlepel mayonaise, de sjalot en augurk toe en schep door elkaar.
- Voeg naar smaak een paar druppels tabasco of ½ eetlepel chilisaus en versgemalen peper toe.

Voedingswaarde per portie

Bevat voor 1 ruim belegd broodje (50 gram salade):

- 8 g eiwit
- 0,44 g zout (170 mg natrium)
- 80 mg kalium
- 75 mg fosfaat
- 0 g koolhydraten

Tips

- Ook lekker met een snuffje komijn.
- Augurk bevat zout (1 gram zout per 100 gram zoetzuur). In dit recept wordt slechts een kleine hoeveelheid gebruikt. Koop dus een klein potje met cocktailaugurkjes en doe hier lekker lang mee.
- Tonijnsalade kunt u natuurlijk ook kant-en-klaar kopen. Maar kant-en-klare salades bevatten vaak veel zout. Ook zijn er vaak E-nummers met fosfaat toegevoegd. De fosfaatwaarde staat niet op het etiket. Ook de kaliumwaarde staat meestal niet op het etiket.
- Bekijk ook het recept voor tonijnsalade voor op een toastje.

Bron: Liesbeth van Buren, Iris van der Hoef en Jessica Klein, Diëtisten nierziekten

SPONSORS BUITENACHTER