

DiaPost

April 2023



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

SPONSORS BINNENVOOR

Samenstelling bestuur

Voorzitter

J. Smit - Lettinga Roorda
Koggesingel 74, 8262 GG Kampen
tel. 038-3319419, Smit_J45@hotmail.com

Secretaris

M. Hofstede
Oude Kerkweg 4, 8085 AN Doornspijk
tel. 06-22894207, m.hofstede52@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. bestuursleden

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

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

M.C.M. Goudbeek - van Oorschot
Meander 36, 8266 JP Kampen
Tel. 06-23474267, 3mgoudbeek@gmail.com

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

E-mailadres: 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

- 2 Voorwoord
- 3 Belangrijke telefoonnummers
- 3 Van de redactie
- 4 Ledenmutatie
- 4 Ledenadministratie
- 5 Fietsen tijdens de dialyse
- 6 Jaarstukken 2022 van NVZ
- 7 Jaarverslag 2022
- 9 Denkt u nog even aan onze Paasbrunch
- 10 Klassieke asperges met variatiemogelijkheden
- 11 Oud-Hollandse spreekwoorden en gezegden
- 12 Onze dagtocht voor 2023
- 14 Opgave voor het reisje op donderdag 8 juni 2023
- 15 Een grote kanjer
- 16 Willem Kolffstichting
- 17 De ouderdom komt met gebreken P.H.P.D. (pijntje hier, pijntje daar)
- 18 wist-je-datjes
- 19 Aanmeldings-/wijzigingsformulier
- 20 Betreft: Automatische incasso contributiegelden



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

Beste leden

Het is woensdagmiddag 8 maart. Helaas geen lenteachtige temperaturen.

De verwarming staat nog steeds op 20 graden. We gaan wel bewuster om met gas, water en licht; dat zullen de meesten proberen te doen, maar mensen met een verminderde nierfunctie of dialyse patiënten hebben het eerder koud en wil je dan toch graag behaaglijk in je eigen huis zitten, dan neem je een kruik of plaid....

In november hebben we weer de patiënten bezocht in Meppel en Zwolle. Voormalig bestuurslid Denie Adelerhof is enkele dagdelen mee geweest. Fijn om dat samen te doen!

We hebben genoten van het Kerstdiner. Er was veel belangstelling.

De coronapie is volgens de deskundigen wel geweest. De meesten hebben gehoor gegeven aan de Coronavaccinaties. Wel wat griepverschijnselen her en der, maar dat hoort er eigenlijk bij in de winter.

We zitten inmiddels volop in de verkiezingsdebatten. We proberen ze wel grotendeels te volgen, maar hebben net zoals iedereen moeite met de harde taal en verwijten over en weer. De bedreigingen aan het adres van de politici nemen overhand toe.

De ontevredenheid onder een groot deel van de Nederlanders neemt toe, met vele stakingen tot gevolg. In ons geval staan we natuurlijk achter de dag van de stakingen in de gezondheidszorg.

Zelf heb ik begin januari weer ondervonden hoe belangrijk een goed contact is met huisarts en aansluitend de communicatie met de spoedeisende hulp in Isala. Die mensen zijn in mijn ogen onbetaalbaar.

Veel nierpatiënten moeten de vitamine D pillen vanaf 1 januari 2023 zelf betalen. Ik heb even contact gehad met onze nefrologen in Isala. Een bekende drogisterijketen in Nederland heeft goede vitaminepillen en ze zijn regelmatig in de aanbieding. Zit u op FB dan komt er ook veel informatie voorbij in de groepen: onderonsje nierpatiënten of niergetransplanteerden.

Dit jaar hebben we voor het eerst een Paasbrunch gepland. Bestuurslid Klaas heeft een mooie gelegenheid gevonden bij het: "Roode Hert" in Dalfsen. We combineren de Paasbrunch met onze ledenvergadering. We hopen natuurlijk op een goede belangstelling.

Ik wens iedereen veel leesplezier!

Jannie Smit

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Isala Klinieken	088-4245000
Centrumdialyse	088-6244632
Peritoneaal dialyse	088-6244632
Dialyse Isala Meppel	088-6241143
Maatschappelijk werk	088-6247338/6244248/6244578
Secretariaat Nefrologie	088-6245544
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, 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 oktober 2023**. 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 waarschijnlijk 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 de DNB Groep zijn.

AEilt Dalebout

Ledenmutatie van 1 november 2022 tot 1 april 2023

Nieuw lid

Mevr. P.H.A. Brouwer-Berghuis uit Nunspeet
Dhr. J. Ekeris uit Elburg
Dhr. L. J. Jansen uit Hattum
Fam. J. van Luit uit Havelte
Fam. J. Bunte uit Heerde
Dhr. G Ham uit Wapserveen

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.



Onze website wordt verzorgd door:

RIJS SOLUTIONS
stijlvol verbinden

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

Fietsen tijdens de dialyse

Amsterdammer Peter van den Berg is een schipper in hart en nieren. Hoe tof is het dan dat je tijdens je dialyse een tochtje kunt maken op een virtuele waterfiets door de grachten van Amsterdam. 'Het is leuk om te doen tijdens de dialyse. Anders is het vier uur stil zitten, dit leidt toch wat af. Zeker, ken ik alle gebouwen waar ik langs fiets. Kijk de universiteit en het oude ziekenhuis. Dit zijn de wallen en straks komen wij bij het centraal station langs.'

Vermoeiend

Ondertussen trapt Peter rustig door. 'Ik heb tot vorige zomer zelf nog een schip gehad. Een groot zeilschip waar ik dan op rondvoer met gasten. Ik vaar nog steeds, maar alleen als invaller voor een collega. De krenten uit de pap dus.' Na een rondje Amsterdam nog een tochtje, zit er niet in. 'Dialyseren is toch best vermoeiend dan kun je niet de hele tijd actief bezig zijn.'



Verpleegkundige Anita Schoolmeesters: 'Zowel patiënten in Zwolle als in Meppel kunnen nu tijdens hun dialyse een fietstochtje maken. Wij hebben maar liefst 600 routers. Door bekende vakantiegebieden, de bergen in of juist een stadstour. Er is ook een route die door Kiev loopt. Een Oekraïense mevrouw heeft laatst die route gefietst. Zij is gevlucht voor de oorlog en dialyseert nu bij Isala. Dat zij op deze manier haar eigen stad kon terugzien, deed haar maar ook ons veel.' Anita en haar collega's hopen dat meer patiënten de fiets willen gebruiken tijdens de dialyse. 'Het helpt om bepaalde afvalstoffen makkelijker te verwijderen en de kans op een bloeddrukval verminderd. Daarnaast is het natuurlijk goed voor de conditie.'

Als het goed is, kan ik straks weer terug naar buikdialyse. Dat geeft mij veel extra vrijheid.'

Sponsorgeld

Dat dialysepatiënten in Meppel en Zwolle nu tijdens het dialyseren kunnen fietsen, is te danken aan Willia Jacobs en de Vrienden van Isala. Willia, zelf nierpatiënt, legde met haar man de Scan Covery Trial af. Dat is een autotoertocht van 8000 kilometer door Scandinavië. Met het sponsorgeld dat ze hiermee ophaalde en een aanvullende bijdrage van de Vrienden van Isala konden de schermen en bijbehorende trappers worden gekocht.

Jaarstukken 2022 van NVZ

Tijdens de Paasbrunch in Dalfsen op 5 april 2023 is de Algemene Ledenvergadering 2023 van onze vereniging gehouden.

Het was niet mogelijk om de notulen van die vergadering al in dit april nummer van Diapost op te nemen. Het is de bedoeling deze notulen in Diapost van november 2023 op te nemen.

In de Ledenvergadering van 5 april kwamen ondermeer het financieel jaarverslag 2022 van de

Penningmeester en het Jaarverslag 2022 van de Secretaris aan de orde. De betreffende stukken staan in deze Diapost opgenomen.

Eventuele reacties op deze verslagen vanuit de Algemene Ledenvergadering zullen in de notulen worden opgenomen.

Rinus Hofstede
Secretaris NVZ

Balans

Administratie: NVZ 2021

Periode: 1-1-2022 t/m 31-12-2022

23-1-2023, 09:58:06

PostNr.	Omschrijving	Debet	Credit
0500	Vermogen Vereniging		€ 16.947,66
0740	Jubileum reserve		€ 9.500,00
1120	Postbank 1963642	€ 1.534,52	
1145	zakelijke grirorekening	€ 20.742,04	
	<< verlies >>	€ 4.171,10	
	TOTAAL	€ 26.447,66	€ 26.447,66

Resultatenrekening

Administratie: NVZ 2021

Periode: 1-1-2022 t/m 31-12-2022

23-1-2023, 10:24:03

PostNr	Omschrijving	Debet	Credit
4010	Reiskosten	€ 358,60	
4020	V&V Bloemen en Kaarten	€ 125,68	
4021	Dagtocht uitgaven	€ 6.877,90	
4022	Dagtocht inkomsten		€ 685,00
4023	Kerstdiner kosten	€ 3.807,00	
4024	Kerstdiner inkomsten		€ 715,00
4030	Kantoorkosten (PC papier e.d.)	€ 465,96	
4060	Kosten DiaPost	€ 1.510,34	
4070	Kosten Eigen activiteiten	€ 169,50	
4105	Web kosten	€ 297,12	
4110	Diverse kosten bestuur	€ 538,18	
4120	Bezoeken patiënten	€ 382,52	
4140	Bankkosten	€ 216,68	
4150	NVN Contributie	€ 1.608,00	
8000	Contributie ontvangsten		€ 4.245,00
8100	Donatie ontvangsten		€ 630,88
8500	NSN Subsidie		€ 5.863,00
9999	Giften uit contributie		€ 47,50
	<< Verlies >>		€ 4.171,10
	TOTAAL	€ 16.357,48	€ 16.357,48

JAARVERSLAG 2022



Boottocht 9 juni 2022



Kerstdiner 17 december 2022

Dit jaarverslag van de secretaris over 2022 biedt u een overzicht van onze vereniging en de gehouden activiteiten. Na twee jaar in de ban te zijn geweest van corona konden we in 2022 weer op een redelijk 'normale' manier onze activiteiten houden. Daar waren we natuurlijk heel blij mee.

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;
- we organiseren een kerstdiner, een dagtrip, en/of ontspannings- en ontmoetingsactiviteiten.

Ledenaantal

Het ledenaantal is in 2022 gelukkig licht gestegen. Op 1 januari 2022 hadden we 180 leden en aan het eind van het jaar waren dat er 182. We hopen met het afleggen van het bezoekwerk weer een toename te zien van het ledenaantal.

Bestuur

Het bestuur was als volgt samengesteld.
 Mevrouw J. Smit-Lettinga Roorda, voorzitter
 De heer M. Hofstede, secretaris
 De heer J.M. van Huigenbos, penningmeester
 De heer A. Dalebout, ledenadministratie en redactie
 Diapost
 De heer K. Klein, algemeen bestuurslid
 De heer A. van den Elst, algemeen bestuurslid
 Mevrouw M.C.M. Goudbeek - van Oorschoot, algemeen bestuurslid
 Mevrouw W.P.M. Kerstjens, algemeen bestuurslid (tot maart 2022)

Vrijwilligers

Het bestuur wordt ondersteund door een aantal vrijwilligers. Ze zetten zich in bij bijvoorbeeld het rondbrengen van attenties aan de leden.

Deze vrijwilligers zijn mevrouw Croezen uit Nieuwleusen, mevrouw Veldman uit Nieuwleusen en de heer Koetsier uit Zwolle.

Wij ontvingen een rouwbrief dat de heer Koetsier op 31 januari 2022 is overleden.

Bestuursvergaderingen

In het verslagjaar konden we weer fysiek bestuursvergaderingen houden. Dat zijn er in het verslagjaar vier geweest.

Veel actuele zaken konden per e-mail en groepsApp afgewerkt en of besproken worden.

Algemene Ledenvergadering

De Algemene Ledenvergadering 2022 werd tijdens de bootreis op 9 juni 2022 gehouden.

Monique Goudbeek werd officieel tot bestuurslid verkozen, hoewel ze al een tijdje mee heeft gedaan in het bestuur. Ze had zich in DiaPost van april 2020 al voorgesteld.

De jaarverslagen 2021 van de Secretaris en van de Penningmeester werden goedgekeurd.

De Kascommissie heeft de financiële stukken gecontroleerd en goedgekeurd. In de Kascommissie hadden zitting de heer A. de Jong en mevrouw D. Adelerhof. Voor het boekjaar 2022 zal als Kascommissie fungeren: de heer A. de Jong en H. Loedeman.

Van de Algemene Ledenvergadering is een verslag gemaakt, dat gepubliceerd is in DiaPost van november 2022. Korthedshalve wordt hiernaar verwezen.

Externe vergaderingen en bijeenkomsten

In het verslagjaar was ons bestuur vertegenwoordigd bij diverse externe vergaderingen en bijeenkomsten, die fysiek of via webinar gehouden werden. Te noemen zijn:

- Visitatie Dialyse afdeling Isala Zwolle en Meppel
- Stafoverleg en Maatschappelijk Werk Isala
- Besturenoverleg Nierpatiënten Vereniging Nederland en Nierstichting
- Algemene Ledenvergadering Nierpatiënten Vereniging Nederland
- Webinar update Coronavaccinaties
- Webinar Eenzaamheid
- Webinar Voeding en Leefstijl

DiaPost

Het is gebruikelijk dat ieder kalenderjaar DiaPost verschijnt in april en in november. Dat is ook in 2022 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 Jannie Smit en ons oud bestuurslid Denie Adelerhof konden in het verslagjaar het afleggen van bezoeken bij de dialyse patiënten in Meppel en Zwolle weer oppakken. Twee jaar lang was dit onmogelijk vanwege corona.

Het is goed gesprekken te voeren, informatie uit te wisselen, contacten met elkaar te onderhouden en te vragen naar de ervaringen.

Vanwege de Wet op de Privacy is het verkrijgen van gegevens van patiënten via het ziekenhuis lastig, zo niet onmogelijk.

Bootreis

We kunnen terugzien op een geslaagde bootreis op 9 juni 2022 van Zwolle naar Deventer v.v. Alles is prima verlopen en diverse leden hebben ons bestuur gecomplimenteerd. Mooie bootreis, prima maaltijden.

Van de bootreis is uitvoerig verslag gedaan, vergezeld met fotomateriaal, in DiaPost van november 2022.

De organisatie was in prima handen van de Reiscommissie die werd gevormd door de bestuursleden Klaas Klein en Albert van den Elst.

Kerstdiner

Ook kunnen we terugzien op een geslaagd kerstdiner, gehouden op 17 december 2022 in Hotel Zwartewater in Zwartsluis.

De sfeer was prima en de verzorging ook.

De bestuursleden AEilt Dalebout en Monique Goudbeek vormden samen de commissie voor dit kerstdiner.

Ledenadministratie

We hebben ons als bestuur ingezet om meer e-mailadressen van onze leden beschikbaar te krijgen, zodat we wat effectiever met elkaar kunnen communiceren. Ook werkt dit kostenbesparend. Denk hierbij aan de portokosten.

Deze inspanning, door middel van persoonlijke benadering, heeft een mooi resultaat opgeleverd. Van ruim 70% van onze leden beschikken we nu over het e-mailadres.

Er zullen voorlopig nog wel leden blijven die niet beschikken over een computer/e-mailadres.

Opheffen GPOO (Gezamenlijke patiënten overleg Overijssel)

Onze Voorzitter en Penningmeester hebben een bijeenkomst bijgewoond in Nijverdal over het opheffen van het GPOO.

Meer dan 20 jaar heeft onze vereniging samen met de Nierpatiënten Vereniging Oost Nederland (NON) en de Nierpatiënten Vereniging Solidair uit Deventer en Apeldoorn (NVS) diverse gezamenlijke themadagen georganiseerd.

De gezamenlijke deelnemers hebben de conclusie getrokken dat het niet zinvol is dit overleg voort te zetten. Het organiseren van bepaalde themadagen leverde eigenlijk niet het gewenste resultaat op. Deelname was zeer beperkt.

Daarom is besloten dit overleg te beëindigen. Het batig saldo is onder de deelnemers verdeeld.

In Diapost van november 2022 is aandacht besteed aan dit onderwerp.

De secretaris
Februari 2023/MH

Denkt u nog even aan onze Paasbrunch

Wanneer : woensdag 5 april 2023.

Tijdstip : 11.00 - 14.00 uur.

Locatie : Restaurant Het Roode Hert te Dalfsen, Hessenweg 41, 7722 PJ .

Voor de leden is de Paasbrunch gratis.
Niet leden betalen € 15.

Maximaal 1 introducté meenemen s.v.p.

Opgave vooraf gewenst. Dat kan door middel van een mail of telefonisch naar onderstaande 06-nummers.

06-22894207 of 06-23560550

Via mail naar: aeilt.pieter@kpnmail.nl



Klassieke asperges met variatiemogelijkheden



Ingrediënten

- 700 à 800 gram witte asperges (600 gram geschild)
- 1 bouquet garni (drie takjes peterselie, takje tijm en een laurierblad).
- 4 eieren
- 30 gram roomboter ongezoeten
- 30 gram bloem
- 50 gram crème fraîche
- peper, snufje komijnpoeder (djinten), 2 eetlepels fijngeknipte bieslook
- 100 gram beenham in plakjes
- Bijgerecht: tagliatelle of krieltjes (niet in de voedingswaarde meegerekend)

Werkwijze

1. Schil de asperges met een dunschiller en snijd de houtige uiteinden af.
2. Breng de schillen en uiteinden aan de kook met een halve liter water en het bouquet garni. Laat 10 minuten koken.
3. Giet af in een vergiet met schone theedoek: vang 250 à 300 ml kookvocht op en laat afkoelen.
4. Leg de geschilde asperges in een ruime pan met water.
5. Breng de asperges aan de kook en laat 5 minuten koken.
6. Haal de pan van het vuur, doe het deksel erop en laat 15 - 20 minuten staan totdat de asperges gaar zijn.
7. Kook de eieren 5 - 8 minuten.
8. Maak ondertussen de saus. Smelt de boter in een kleine steelpan.
9. Voeg in een keer de bloem toe en roer goed door tot een roux ontstaat.

10. Laat de roux al roerend zachtjes pruttelen, maar niet verkleuren. Als de roux een zanderige structuur heeft, dan is deze gaar.
11. Voeg beetje bij beetje het afgekoelde kookvocht toe, totdat de saus de gewenste dikte heeft.
12. Blijf roeren met een garde, zodat geen klontjes ontstaan.
13. Roer er 2 ruime eetlepels crème fraîche door.
14. Maak op smaak met peper en een snufje komijnpoeder.
15. Voeg vlak voor serveren de bieslook toe.
16. Serveer de asperges met rolletjes ham en gehalveerde eieren. Schep op het bord de saus over de asperges.

Extra rekening houden met je dieet

- Kaliumbeperkt dieet? Kies als bijgerecht voor tagliatelle (lintpasta) in plaats van krieltjes.
- Zoutbeperkt dieet? Vervang de ham (en in geval van eiwitbeperkt dieet ook de eieren) door een stukje gebakken witvis of zalm. Voeg aan de saus 1 theelepel grove mosterd en citroensap toe. Dit gerecht bevat 0,4 gram zout.
- Glutenvrij dieet? Maak de saus zonder roux. Verwarm 125 ml crème fraîche en 1 theelepel mosterd. Voeg voor de juiste dikte een scheut kookvocht toe. Maak op smaak met peper en bieslook. Hollandaisesaus is ook geschikt: <https://glutenvrijedietist.nl/glutenvrije-asperges-met-hollandaise-saus>
- Kies als bijgerecht voor krieltjes of glutenvrije pasta.

Voedingswaarde per portie

- 482 energie (kcal)
- 27 g eiwit
- 31 g vet
- 17 g verzadigd vet
- 1.4 g zout
- 1030 mg kalium
- 535 mg fosfaat
- 21 g koolhydraten

Bron: Jessica Klein, Diëtist
nierziekten

Foto: Waldemar Brandt
via Unsplash



Oud-Hollandse spreekwoorden en gezegden

Oud-Hollandse gezegden, we kennen er genoeg. Toch is het meer iets van vroeger en verdwijnen spreekwoorden steeds meer naar de achtergrond. Deze oud-Hollandse gezegden zijn jarenlang gebruikt en hoor je nog steeds voorbijkomen.



Als een bok op de haverkist

Als je ergens als een bok op de haverkist op zit, wil je iets wel heel graag hebben. Je kan het niet loslaten. Gega-randeerd dat sommige ouders dit gezegde gebruikten als je stond te popelen om het nieuwste speelgoed uit de speelgoedzaak in handen te krijgen.

Alle hens aan dek

Bij het gebruik van 'alle hens aan dek' weet je dat je moet bijspringen. Het houdt in dat iedereen zijn handen moet uitsteken om te helpen. Dit gezegde komt uit de tijd van de scheepvaart waarin de uitspraak betekende dat alle beschikbare krachten moesten helpen, omdat er een probleem was. Bijvoorbeeld storm of een vijandig schip in zicht.

Broodje Aap

Een verhaal van klinkklare onzin. Ja, dat was het broodje aap verhaal. Je had altijd wel iemand die kon 'praten als Brugman' om er nog een oud-Hollands gezegde in te koppen. Oftewel, iemand die met veel overtuigingskracht kon praten. Diegenen hadden ook geen moeite om een Broodje Aap verhaal te vertellen.

De kool en de geit sparen

De kool en de geit sparen komt overeen met 'water bij de wijn doen'. Je gebruikte het om bij iemand aan te geven dat je een compromis wilde sluiten om elkaar tegemoet te komen. De kool en de geiten sparen komt voort uit een raadsel van een schipper die een wolf, geit en een kool naar de overkant van de rivier moet brengen. Er maar mag één dier tegelijk mee. Hoe vaak moet de schipper gaan om zowel de wolf en de geit als de kool te sparen?

Een huishouden van Jan Steen

Had jij een huishouden van Jan Steen thuis? Of ging je weleens ergens spelen waar het leek op een huishouden van Jan Steen? Dan had je het natuurlijk over een huis waarin het een ongeorganiseerd zootje was. Huishoudens waar een schoonmaakster langskwam of waar een van de ouders parttime werkte, waren vaak de huishoudens waar alles op orde was.

Iemand om de tuin leiden

Of je het nu wil of niet, we zijn allemaal weleens om de tuin geleid. Door grootvader bijvoorbeeld, die zich in je jongere jaren voordeed als Sinterklaas. Of door je partner die zegt het huishouden van Jan Steen te hebben georganiseerd, terwijl er één kamer is waar alle troep naartoe is gegaan. Als je iemand om de tuin leidt, houd je iemand voor de gek.

Jan Rap en zijn maat

Jan Rap en zijn maat waren geen onderdeel van de bovenlaag of de elite. Je had het over Jan Rap en zijn maat als je het had over een schurft of over achterbuurtvolk. Niet voor niets staat 'rap' voor schurft. Tegenwoordig gebruik je dit als je mensen asociaal vindt. Niet zo netjes om te gebruiken, dus.

Op het vinkentouw zitten

Je bent klaar om aan de slag te gaan als je op het vinkentouw zit. Je bent ongeduldig en gespannen en wil gewoon beginnen. Dat kan ook gaan om iets dat je zelf niet in de hand hebt. Bijvoorbeeld wanneer je gespannen in een theaterzaal zit en niet kan wachten tot de voorstelling begint.

Tot sint-juttemis wachten

Deze uitspraak moet je een keer gehoord hebben als je als puber niet altijd op tijd thuiskwam. Als je ouders 'tot sint-juttemis moeten wachten', kunnen ze net zo goed niet wachten. Er bestaat geen sint-juttemis. Dus als je hierop zou moeten wachten, zou je wachten op iets dat nooit zal komen.

Voor de draad ermee!

Tijd om eerlijk te zijn. Als iemand 'voor de draad ermee!' roept, wil diegene dat je de waarheid spreekt. En wel onmiddellijk. Dit oud-Hollandse gezegde wordt nog dagelijks gebruikt en heb je vroeger vast weleens van de conrector op school of van je ouders gehoord wanneer je niet helemaal eerlijk was geweest.

Onze dagtocht voor 2023



Onze bootreis gaat dit jaar plaatsvinden op donderdag 8 juni a.s. We gaan dit jaar naar het gezellige Zutphen varen. We leggen aan bij de IJsselkade, vanwaar het ongeveer 500 meter is naar het centrum van de stad.

Als u slecht ter been bent, of een rolstoel moet gebruiken, geen zorgen. De boot is voorzien van een lift waarmee u zelf op het open dek kunt komen. Hopelijk kunnen we bij mooi weer met zijn allen genieten van de omgeving.

Ook is er ruimte voor een p.d.- wissel.

De afvaart is in Wijhe om 10.00 uur.

U kunt zich inschepen tussen 9.30 en 10.00 uur aan de kade in de haven van Wijhe. Er is voldoende parkeergelegenheid aanwezig!!

We varen vanuit Wijhe de IJssel op richting Zutphen. Na vertrek, beginnen wij met koffie of thee met iets lekkers.

Tijdens de vaart naar Zutphen gebruiken we een broodmaaltijd.

We hopen om ongeveer 13.45 uur in Zutphen aan te meren.

Hier krijgt u de tijd om op eigen gelegenheid het centrum te bezoeken.

Wij verwachten u om uiterlijk 15.40 uur weer aan boord, zodat we kunnen terugvaren naar Wijhe. De aankomst in Wijhe is om ongeveer 18.30 uur.

Tijdens de terugvaart kunt u nog genieten van een warm buffet.

De maaltijden worden zo zoutarm mogelijk bereid. In verband met de gestegen kosten zien we ons genoodzaakt de onderstaande prijzen te hanteren.

Voor u als lid is deze dag Gratis.

Voor de tweede persoon €35,00.

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 €145.00.

Uw bijdrage voor deze reis dient u, graag gepast, bij binnenkomst te voldoen.

U ontvangt tijdens de bootreis tweemaal koffie/thee bij binnenkomst, bij de broodmaaltijd tweemaal koffie/thee, melk of karnemelk.

Voor verdere inlichtingen kunt contact opnemen met Klaas Klein of Albert van den Elst, 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.

Omdat de IJssel variabele waterstanden heeft, kan het zijn dat wij vanwege te hoge waterstand niet in Wijhe kunnen opstappen. Wij zorgen dan voor een alternatief!

Houdt u de mail in de gaten, of neem contact op.

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 we ons genoodzaakt u een rekening te sturen. Overmacht natuurlijk daargelaten.

U kunt zich opgeven tot 31 Mei 2023.

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

Klaas: 06- 49960.104

Albert: 06- 30144.874

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





Opgave voor het reisje op donderdag 8 juni 2023

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 31 mei a.s.!

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

* Doorstrepen wat niet van toepassing is

Een grote kanjer

Ik kreeg een leuke mail van Bram Visscher uit Kampen die ik jullie graag wil laten lezen, omdat deze mail mij raakte.

Mijn naam is Bram Visscher. Ik ben 17 jaar. Ik woon in Kampen. Ik wil lopen voor de Nierstichting om aandacht te vragen voor nierziektes. Ik hoop via sponsoren en particuliere giften een mooi geldbedrag op te halen voor de Nierstichting. Ik merk dat veel mensen weinig van nierziektes weten. Mijn vader is nierpatiënt en ik zie elke dag hoe heftig dit kan zijn. Ik heb grote bewondering voor mijn vader. Ik zie welke pijn, vermoeidheid en verzuring mijn vader moet doorstaan. Mijn vader gaat maar door... Daarom wil ik mij aan absolute vermoeidheid en verzuring gaan marsen.

Mijn plannen werden op 3 februari concreet. Ik wil van zuid naar noord "marsen" met 25 kg aan bepakking.

Mijn hobby's zijn voornamelijk sporten, zoals: fitness, zwemmen, "marsen", hardlopen en kickboksen.

Mijn doel is daarom ook zoveel mogelijk geld op te halen voor andere patiënten. Ik refereer deze "mars" aan 3 dingen:

- Mijn geloof. Ik geloof in een doel, ik geloof in mijn plan, ik geloof in mijzelf, en ik houd hoop dat ik de overkant haal plus ik loop naar de hemelpoort. Hoe mooi is dat?
- Het tweede waar ik het voor doe is uiteraard mijn vader. Hij houdt zich altijd sterk en houdt ook altijd hoop. Ik zie zijn verzuring, pijn/ontstekingen en wil mij 1 x per week in zijn positie verplaatsen
- De derde en ook de laatste reden is dat ik dit doe als voorbereiding op hopelijk mijn defensieopleiding (onderofficier luchtmobiele infanterie) met name als doel dat als ik dit overwinnen kan, de opleiding op mars- en mentaal gebied ook gemakkelijker wordt.



Ik start 19 augustus op het meest zuidelijke puntje van Nederland, de gemeente Blieberg. De tocht is in totaal 353 kilometer. Ik loop 50 km. per dag (met 25kg. aan pakking. De Noordkaap in Groningen is mijn eindpunt (de hemelpoort). Ik overnacht zoveel mogelijk bij kennissen. Mijn voeding is heel eiwitrijk en ik gebruik 4600- 5300 kcal. Per dag.

<https://actie.nierstichting.nl/fundraisers/bram-visscher>

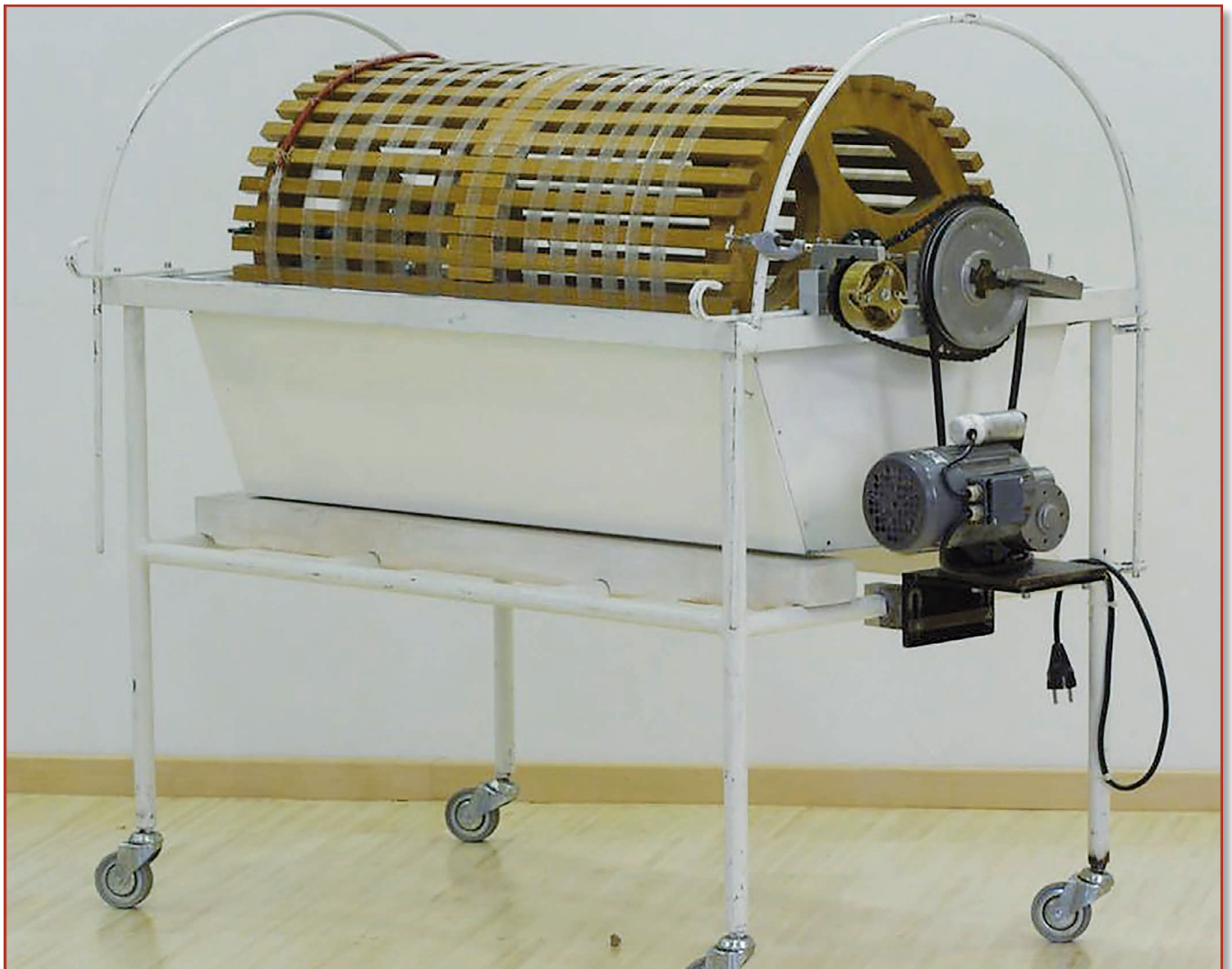
Ik heb een live gps bij mij. Zo kunt u mij volgen en ook geld doneren.

Tot zover het verhaal van Bram.

Ik heb en houd contact met deze kanjer. Bent u ook onder de indruk van zijn verhaal en wilt u hem steunen dan mag u ook contact met mij opnemen.

Jannie Smit

Willem Kolffstichting



De meesten onder u zullen ongetwijfeld weten dat prof. Willem Kolff in het voormalige stadsziekenhuis in Kampen de kunstmatige nier in 1943 heeft uitgevonden. Dankzij deze werelduitvinding heeft hij vele miljoenen mensen over de hele wereld het leven gered en hebben veel dialyse patiënten de dialyse-tijd kunnen overleven....

Zelf heb ik dr. Kolff enkele keren op de dialyseafdeling in Isala ontmoet. Wat erg bijzonder aan dr. Kolff was dat hij erg geïnteresseerd was in de persoon achter de dialyse patiënt. Het was een voorrecht hem te hebben mogen ontmoeten.

De voormalige werkkamer is omgebouwd tot Kolff-museum. Een replica van de eerste kunstnier en latere dialyse machines zijn hier nog opgesteld. Aan de wand vindt u vele foto's en er kan een videofilm worden vertoond.

Het voormalige stadsziekenhuis doet na een prachtige renovatie al jarenlang dienst als woon-zorgcomplex onder de naam: Myosotis-IJsselheem.

Bent u geïnteresseerd in een dagje Kampen en wilt u dit combineren met een bezoek aan het Kolffmuseum dan bent u van harte welkom.

U kunt alle informatie vinden op de vernieuwde website van de Kolffstichting.

www.willemkolffstichting.nl

U kunt een mail sturen naar:

willemkolffkampen@gmail.com

Dr. Offerman (voormalig nefroloog in Isala) en/of andere bestuursleden zullen u graag ontvangen.

U mag ook in groepsverband komen met maximaal 10 personen.

Jannie Smit

De ouderdom komt met gebreken P.H.P.D. (pijntje hier, pijntje daar)

Waarschijnlijk bij velen herkenbaar.....

Daarom hebben we eind vorig jaar een appartement gekocht

Na de bezichtiging waren we direct verkocht.

De ouderen onder ons zullen het zeker erkennen

Het wordt steeds moeilijker de wereld op eigen kracht te "verkennen"

Gelukkig zijn er op vele vlakken hulpmiddelen,

Soms kan je arts of ziektekostenverzekering hierin bemiddelen.

Aanpassingen in huis, traplift, rollator, of invalidenparkeerkaart

Al deze dingen zijn hun geld meer dan waard.

Ik spreek met enkele hulpmiddelen uit eigen ervaring

Je eigen vrijheid kunnen behouden is een belangrijk ding.

Ook op dit gebied wonen we in een bevoorrecht land.

Wat kunnen we toch nog vaak trots zijn op ons Nederland!

Jannie Smit



wist-je-datjes



In Diapost van april 2020 ben ik begonnen met een rubriekje *Wist-je-datjes*. Het vergt wat tijd om deze bij elkaar te zoeken, maar is leuk om te doen. Ook dit keer zijn het er weer 15.

In Diapost van november 2020 schreef ik:

“Als er nu iemand van de leden is die denkt: dat vind ik ook wel leuk om twee keer per jaar wist-je-datjes bij elkaar te zoeken op internet of zo, nou helemaal geen probleem. Neem dan contact op. Mijn adres staat op de 1^e pagina van Diapost vermeld”.

Hierop is geen reactie gekomen. Daarom er zelf maar weer 15 bij elkaar gezocht. Helemaal geen probleem hoor. Maar het aanbod geldt nog steeds!

wist je dat:

- de mannetjes van de zeepaardjes een broedbuidel hebben, waarin de vrouwtjes eitjes leggen?
- de doedelzak oorspronkelijk vermoedelijk uit Azië afkomstig is?
- Archimedes volgens de legende naakt door de straten van Syracuse rende, al schreeuwende eureka, nadat hij in bad het principe achter de naar hem genoemde wet van Archimedes had ontdekt?
- er drie films zijn die het recordaantal van 11 Oscars hebben gewonnen: Ben Hur (1959), Titanic (1997) en The return of the king (2003)?
- tomatensap populair werd als ontbijtdrank nadat het naar verluidt in 1917 in een hotel werd geserveerd omdat de sinaasappelen op waren?
- de Engelse afscheidsgroet goodbye is afgeleid van de wens God be with you (“God zij met u”)?
- meerkatten geen katten zijn maar apen?
- de zomertijd, die tijdens de Eerste Wereldoorlog voor het eerst werd toegepast, meerdere keren is afgeschaft en opnieuw ingevoerd?
- er in de Nederlandse Liederenbank zo’n 170.000 Nederlandse volksliedjes, vanaf de middeleeuwen tot en met de twintigste eeuw, zijn terug te vinden?
- de oudste dominostenen zijn gevonden in het graf van Toetanchamon?
- het ijzeren kapje met ijzerdraad om de kurk van een champagnefles een muselet genoemd wordt?
- stadhouder Willem III van Oranje vanaf 1689 ook regeerde als koning over Engeland, Schotland en Ierland?
- de lederschildpad de grootste schildpad ter wereld is en meer dan twee meter lang kan worden?
- de kanarie vernoemd is naar zijn voornaamste leefgebied, de Canarische Eilanden, en niet andersom?
- vanuit de lucht, bijvoorbeeld in een vliegtuig, een regenboog helemaal rond kan zijn? Het fenomeen lijkt op een glorie.



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle

**Aanmeldings-/wijzigingsformulier**voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging **NVZ**(Ingevuld formulier sturen naar: **Oosterveen 93, 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

- 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 **€ 15,00** (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 :



SPONSORS BUITENACHTER