De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

Jaargang 2022 | Juli

In deze nieuwsbrief

- Van het bestuur
- Succes van de 112 App
- Landelijke ontmoetingsdag: Zaterdag 8 oktober
- Vrijwilligersdag 10 juni
- Recept: Griesmeel kwarktaart met rood fruit
- Themabijeenkomst 23 september in het UMCG
- Gedicht
- Uittip: Corso Sint Jansklooster
- Fijne vakantie!
- Agenda
- Contactgegevens

Van het bestuur

Beste lezers,

De zomervakantie is voor velen al begonnen. De een gaat met z'n hele hebben en houwen naar de camping, de ander wil perse naar het buitenland, de ander moet echt een stukje zuidelijke zonnigheid opdoen en een volgende wil naar de Scandinavische rust. Dan is er ook nog een categorie die gewoon thuisblijft. Ik, omdat ik dat fijn vind. We zijn wel thuis, maar we zijn niet thuis, zeg maar. Ik verheug me op een beetje prutsen in huis of in de tuin, boek lezen, honden wandelen en…… de enorme hoeveelheden fruit verwerken die er binnenkort aankomen. Ik heb een berg frambozen aan de struik hangen waar ik wel vrolijk van word. Jam, vruchtensaus, likeur, kruisbessentaarten, frambozenvlaai: je kunt er maar druk mee zijn.

Hoe dan ook, voor velen is de zomervakantie een tijd om te doen waar je zin in hebt, de kop leegmaken zodat je er weer tegen kunt, zonder de normale verplichtingen die er nu eenmaal bij horen.

Ook is er een groep mensen waarmee in deze periode vaak minder rekening wordt gehouden. Zullen we met elkaar niet vergeten dat er mensen zijn die zich - om welke reden dan ook - extra eenzaam voelen in deze periode? Mensen die ziek zijn, minder ter been zijn en daarom moeilijker weg kunnen, mensen die er alleen voorstaan. Mensen die af en toe een extra bezoekje of telefoontje in deze periode heel erg fijn vinden omdat ze zich dan minder alleen voelen?

Van de bestuurstafel het volgende: Het districtsbestuur is druk bezig met het maken van een enquête. O jee, ik hoor u al denken: hoezo? Niets ernstigs, maar we merken dat er vanuit onze leden minder behoefte is aan de districtsbijeenkomsten zoals deze in het verleden altijd werden georganiseerd. De bijeenkomst van 18 juni jl hebben wij niet door laten gaan ivm te weinig aanmeldingen. De organisatie van dergelijke bijeenkomsten doen we graag, maar kost wel veel tijd, moeite en ook geld. Als er vanuit de leden (bijna) geen belangstelling is kunnen jullie je voorstellen dat dit niet bepaald motiveert. We merken wel heel sterk dat er veel behoefte is aan lotgenotencontact, ook vanuit nieuwe hoofd-hals patiënten. Dat is geen nieuws, want we weten allemaal dat dit contact kan helpen angst weg te nemen, herkend en erkend te worden.

Voorlichting vooraf bij een laryngectomie deden we al lang. Ook komen steeds meer verzoeken voor voorlichting aan patiënten die andere behandelingen nog moeten of juist hebben ondergaan. Dat is mooi, daar kunnen we ook als bestuur wat mee.

We merken ook dat de nieuwe lichting patiënten vaak minder snel bereid is 'lid' te worden van welke organisatie dan ook en dat de behoefte aan fysieke bijeenkomsten zoals ze waren er niet of minder is.

We zijn dus op zoek naar een goede manier om iedereen te bereiken op een wijze die past binnen de tijdsgeest en die rekening houdt met de behoeften vanuit onze achterban. Is het afstand? Is de informatie niet interessant genoeg? Heb je juist een andere informatiebehoefte? Geen behoefte aan fysieke bijeenkomsten, maar liever digitaal? Of juist 1-op-1-contact? Daarover willen we heel graag lezen en horen wat jullie ervan vinden. Wat wil je? Wat is voor jou belangrijk en wat vind jij dat wij als patiëntenvereniging in jouw district moeten kunnen bieden? Eind augustus/begin september ligt de vragenlijst (met retourenvelop ingesloten) in iedere brievenbus. Werken jullie mee aan het verbeteren van ons aanbod, zodat we zoveel mogelijk kunnen betekenen voor jullie en al onze mede hoofd-halsgeraakten?

We gaan over een paar weken met frisse moed verder. Intussen blijft het inloopspreekuur in het UMCG iedere donderdagmiddag gewoon doorgaan. Kom gerust eens aan, van harte welkom!

Ik wens iedereen een hele goede, mooie, liefdevolle zomer, gun iedereen een heerlijke komkommertijd. Tot in de pruimentijd!

Bianca Kruize
Voorzitter

Succes van 112.nl APP

Heb je hem al? Als je moeilijk of helemaal niet kunt praten, is deze app heel belangrijk! En kennelijk vinden meer mensen dat: sinds de lancering is de app maar liefst 75.000 keer gedownload! Mensen die niet goed kunnen horen en/of spreken, kunnen via de 112NL app de meldkamer bereiken. Je downloadt de app en vult de gevraagde gegevens in. Dat doe je voordat je in een noodsituatie terechtkomt. Zo is de app klaar voor gebruik als elke seconde telt.

De gegevens die je vooraf invult zijn: je naam, je mobiele telefoonnummer, of je moeite hebt met spreken of horen, je voorkeurstaal voor de chatfunctie. Bij de installatie wordt eenmalig je telefoonnummer gebruikt om een verificatiecode naar je te kunnen sturen. Wie de app downloadt, kan daarin persoonlijke kenmerken aangeven. Deze kenmerken worden dan bij een melding meegestuurd aan de meldkamer, zodat de centralisten je beter en sneller kunnen helpen. Wil je deze app ook op je telefoon installeren? Ga dan naar de Appstore van Apple of de Playstore van Google en installeer hem op je mobiele telefoon.

Landelijke ontmoetingsdag: Zaterdag 8 oktober

Kijk jij er ook zo naar uit? Veel leden van de PVHH ervaren het als hét hoogtepunt van het jaar: de Landelijke Ontmoetingsdag in hotel De Valk in Vianen. Samen met 350 lotgenoten deel je je ervaring met leven met en na hoofd-halskanker. Er is volop gelegenheid om in kleine clubjes met elkaar te praten, er zijn lezingen en er komen Meeting Points. Maar er is ook volop ruimte voor 'gewoon gezellig samenzijn', met koffie, taart, een uitgebreid lunchbuffet en er is volop muziek. Natuurlijk houden we rekening met de mensen voor wie eten niet zo makkelijk is. We hopen van harte dat de Landelijke Ontmoetingsdag dit jaar eindelijk weer door kan gaan en we zien je graag op **zaterdag 8 oktober** in Hotel van der Valk in Vianen.

Wil je graag naar de ontmoetingsdag en heb je geen vervoer? Laat het ons dan weten. Misschien kunnen wij als district jullie met elkaar in contact brengen zodat er gecarpoold kan worden.

Vrijwilligersdag 10 juni

De eerste vrijwilligersdag op vrijdag 10 juni was geslaagd! Ongeveer 45 vrijwilligers uit het hele land kwamen bij elkaar in hotel Van der Valk in Utrecht. Er was volop gelegenheid om weer eens met elkaar bij te praten. Maar ook werd enthousiast en gemotiveerd deelgenomen aan de workshop "Samenwerken" onder leiding van twee medewerkers en een stagiair van PGO support.

Na de gezamenlijke lunch in het restaurant, werd in groepjes gereageerd op een stelling, waarna het volgende groepje daarop kon reageren.

De middag werd gezamenlijk afgesloten en samengevat door vice-voorzitter Pauline Roelfzema en Petra Verdouw.

Met een zonnebloem voor iedereen werd het weekend ingeluid!

Recept

GRIESMEEL KWARKTAART MET ROOD FRUIT

WAT HEB JE NODIG?

- 750 ML MELK
- 1 CITROEN
- 100 GR GRIESMEEL
- 50 GR BOTER + WAT EXTRA VOOR HET INVETTEN
- 4 EIEREN
- 150 GR SUIKER
- 250 GR VOLLE KWARK
- 400 GR (ROOD) FRUIT: BESSEN, FRAMBOZEN, AARDBEIEN, KRUISBESSEN OF IEDERE COMBI DIE JE MAAR LEKKER VINDT

VERVOLG GRIESMEEL KWARKTAART MET ROOD FRUIT

INSTRUCTIES

1. *Verwarm de oven op 180 graden*
2. *Breng de melk aan de kook met een reepje citroenschil*
3. *Haal de melk van het vuur zodra deze kookt*
4. *Verwijder het schilletje*
5. *Voeg al roerend de griesmeel toe*
6. *Breng het geheel opnieuw aan de kook en laat het al roerend zachtjes even doorkoken*
7. *Haal de pan van het vuur, roer de boter door en laat iets afkoelen*
8. *Klop in een kom de eieren met suiker luchtig en voeg daarna de kwark toe*
9. *Meng tot een klontvrij mengsel*
10. *Doe het mengsel in een ingevette springvorm van 24 cm*
11. *Strooi het fruit erover en houd wat apart voor de garnering*
12. *Bak de taart in ca. 45 minuten gaar en laat hem volledig afkoelen*
13. *Serveer met het fruit dat je nog over hebt*

Themabijeenkomst 23 september in het UMCG: Omgaan met veranderingen na hoofd-halskanker

Op vrijdag 23 september organiseren Patiëntenvereniging HOOFD-HALS (PVHH) en Werkgroep Hoofd-Hals Tumoren van het UMC Groningen gezamenlijk een informatiemiddag over het omgaan met de veranderingen na hoofd-halskanker. Zorgprofessionals en ook ervaringsdeskundigen komen aan het woord. In de pauzes is er gelegenheid voor het uitwisselen van ervaringen tussen en met lotgenoten en zorgprofessionals.

De bijeenkomst is gepland in het UMC Groningen en is ook digitaal te volgen.

Voorlopig Programma:

13·15	Inloop en informatiemarkt
13·45	Welkom. dagvoorzitter Jan Wedman
14·00	Omgaan met verandering in spreken en eten'. Renske de Vries, logopedist UMCG
14·20	Vragen
14·25	De psychosociale impact van Hoofd Hals kanker – omgaan met verandering. Jesmin Poelstra, medisch maatschappelijk werker UMCG
14·45	Vragen
14·50	Pauze en informatiemarkt
15·20	Leven na kanker: mogelijkheden voor de patiënt. Gyuri Halmos, KNO arts, en Bianca Kruize, voorzitter PVHH district Groningen-Drenthe
15·55	Vragen
16·05	Afsluiting en borrel

Gedicht

Zing de zomer

zing de zomer
dans de dag
leef de liefde
nu het mag

proef de passie
lees het licht
wens de warmte
doelgericht

zing de zomer
baad in blauw
lief het leven
doe het nou!

Tanja Helderman

@TAALig

Uittip: Corso Sint Jansklooster

Op zoek naar een onvergetelijke belevenis tijdens de zomervakantie? Liefhebber van cultureel en artistiek vermaak? Dan mag je het Corso in Sint Jansklooster niet missen!

Dit jaar wordt het corso gehouden op vrijdag 19 en zaterdag 20 augustus. Laat je meenemen in een wereld waar bloemen tot leven komen en sta oog in oog met de dahliareuzen! Kom naar Sint Jansklooster en maak kennis met dit Beeldbepalende evenement!

Nieuwsgierig? Neem dan snel een kijkje op deze site en op de social media kanalen!

www.corsoklooster.nl

Fijne vakantie

Wij wensen iedereen een fijne vakantie met in het bijzonder…

Agenda

3 augustus	**10.00u – 14.00u**	**Hoofd-Hals-Vaartocht** **De Schuttevaer**
23 september	13.00u – 17.00u	Thema bijeenkomst UMCG
8 oktober	09.30u – 16.00u	Landelijke ontmoetingsdag
10 december	11.00u – 14.00u	Districtsbijeenkomst Borger
Elke donderdag	13.00u – 15.00u	Inloopspreekuur UMCG

Contactgegevens

Voorzitter	Bianca Kruize	06-51825854	BiancaKruize@team.pvhh.nl
Secretaris interim	Cor Grootveld	036-5384579	corgrootveld@gmail.com
Penningmeester	Hans Meijer	06-29021088	hansmeijerbss@gmail.com
Algemeen bestuurslid	Ali Boes – Ziel	06-39781631	aliboesz@hotmail.com
Algemeen bestuurslid	Liesbeth Drenth	06-22042168	drenth57@gmail.com

Een-op-een contact

Ervaringsdeskundige laryngectomie	Liesbeth Drenth	06-22042168 / drenth57@gmail.com
Ervaringsdeskundige hoofd/hals kanker	Ali Boes – Ziel	06-39781631 / aliboesz@hotmail.com