

Nieuwsbrief augustus 2023

Voorwoord

Hallo Lieve Mensen,

Eerst een woordje van mij.

We hebben op 6 Juni ons jaarlijkse uit gehad naar de Holterberg georganiseerd door hr. Brunink. Hiervoor heel erg bedankt!. Dit was echt een gezellige dag en ik hoop dat alle deelnemers dat met mij eens zijn.

Er volgt verderop in de nieuwsbrief een leuk verslag met foto's.

Helaas waren een aantal mensen door omstandigheden niet aanwezig. Dat was wel jammer. Ik wens Evert beterschap. Joke Bakker kon er ook niet bij zijn door ziekte maar is gelukkig aan de beterende hand. Zie ook haar verhaal verderop in deze nieuwsbrief.

En dan hebben we Grietje nog. Die komt altijd met Evert mee en dat zat er dus niet in deze reis helaas. Maar ook die had een terugslag.

Kortom: Ik hoop dat jullie er allemaal weer van de partij kunnen zijn het volgend jaar.

We zijn nu druk bezig voor de bijeenkomst voor 2 September a.s. .

Er komt iemand, die alles van groen en het onderhoud ervan weet. Hij zal hier doormiddel van foto's, die worden getoond op een scherm doormiddel van een beamer, het een en ander over vertellen.

Ik hoop, dat er veel aanwezigen zullen zijn, want we gaan natuurlijk ook weer genieten van een heerlijke maaltijd en natuurlijk zijn we de loterij ook niet vergeten met hele mooie prijzen.

Verder wil ik nog even onder de aandacht brengen, dat we nog steeds op zoek zijn naar nieuwe bestuursleden. Misschien is er iemand onder u, die hier een steentje aan kan bijdragen?

Ook zijn verdere ideeën voor de bijeenkomsten nog welkom, want het gaat uiteindelijk ook om uw gezellige dag. Dus alle ideeën zijn welkom. Laat ze weten via de mail of geef het even door tijdens de bijeenkomst, die er op dat moment is.

Rest mij voor nu als er nog mensen op vakantie gaan: heel veel plezier en goed insmeren voor de brandende zon en tot 2 September.

Veel leesplezier thuis of op vakantie!

Nancy Braam(voorzitter)

*Als elke vrijwilliger
Een ster kreeg
Werd het nooit
meer donker*

Ons jaarlijkse uitje

Als nieuwelingen van de kring Deventer komen wij aan in Holten.

Daar worden wij opgewacht door Coen Bakker, die ons naar de parkeerplaats wijst.

Als het 11 uur is komen de andere gasten aan. Na de begroeting en ons voorgesteld te hebben worden wij naar onze plaatsen geleid. Daar krijgen wij koffie met een echt uitzonderlijk lekker gebak en koffie.

Na een inleidend praatje komt na een half uur een jonge man aan die kan goochelen. Zijn naam is Sander. Bij elke tafel geeft hij een optreden en iedereen staat met stomme verbazing te kijken, hoe hij vele trucks laat zien. Na afloop krijgt hij dan ook een denderend applaus.

Daarna komt de lunch, heerlijk. Men kan kiezen uit kroket met brood of een heerlijke uitsmijter. Super. Als onze buiken vol zijn krijgen we als verassing een tocht met paard en wagen. De man op de bok legt tijdens de rit uitgebreid uit wat er zoal te zien is. De groep stopt bij een mooie uitkijkplaats op de Holterberg. Ook een schuilplaats van onderduikers in de tweede wereldoorlog gaan we bezichtigen.

Wat bij iedereen van de groep indruk maakt is het bezoek aan de Canadese begraafplaats, waar jonge Canadezen van nog geen 20 jaar en ouder hun leven gaven voor onze vrijheid. Ieder die daar loopt wordt er stil van en realiseert zich dat er op dit moment ook jongen mensen hun leven laten in een oorlog in Europa.

Na afloop van de rit bedanken we de man op de bok, die ons veilig weer bij het restaurant brengt. Na het uitstappen gaan we nog naar het naast het restaurant gelegen museum in, waar de geschiedenis van de Holterberg wordt uitgebeeld. Interessant met diverse opgezette beesten, zoals wolven, beren, herten en heel veel vogelsoorten. De moeite waard en leerzaam om in dit museum rond te lopen.

Na het bezoek gaan we weer naar het restaurant waar het diner wacht. Uitstekend verzorgd met heerlijke gerechten, zoals biefstuk, diverse vleessoorten en een heerlijke zalm. Na afloop wordt er nog koffie geschonken en komt de meneer van de huifkar ons nog met een bezoek vereren en krijgt ieder een fles yoghurt en een fles vla mee die gemaakt zijn in de zuivelboerderij, waar meneer ook eigenaar van is.

Na afloop een kleine toespraak wordt er hartelijk afscheid genomen en gaat iedereen met een voldaan gevoel naar huis. Wat een geslaagde dag. Super...

Jan Leeuwerke





Holten, Hotel 't Lössse Moes op de Holterberg

De waarheid als een koe.

Je bent onbetaalbaar, daarom verhogen we je salaris niet.

Van sommige mensen kan ik niet begrijpen dat ze van miljoenen zaadjes de snelste zijn geweest

Na regen komt regen, kijk maar in het woordenboek

Bij IT-ers gaat alles automatisch, maar niets vanzelf.

Wie zijn billen brandt mag blij zijn dat ie niet andersom stond.

De misdaad is al georganiseerd,. Nu de politie nog.

Microsoft logica: op start drukken om af te sluiten.

Niets is zo eerlijk verdeeld als het verstand. Iedereen denkt er genoeg van te hebben.

Ik praat niet te snel, je luistert te langzaam.

Golfen is knikkeren voor rijke mensen die te lui zijn om te bukken.

Liefde is blind, daarom kan ze mij niet vinden.

Voetganger: een chauffeur, die een parkeerplaats heeft gevonden.

Tuurlijk. Waar een wil is, is een weg. Helaas zijn er op de mijne wegwerkzaamheden.

Als werken goed was, hadden de rijken het niet aan de armen overgelaten.

Bij vlagen ben ik geniaal.. Helaas is het altijd windstil.

De maatschappelijke ladder is voor de meeste mensen een huishoudtrapje.

Zolang m'n baas net doet alsof ik te veel verdien, doe ik net alsof ik hard werk.

Wie salarisverhoging krijgt vanwege zijn goede prestatie is dus geruime tijd onderbetaald.

Sommige mensen overdrijven nooit, ze herinneren zich de dingen alleen groot.

Is dit beleid of is hier over nagedacht?

Het leven is als een neus. Je moet eruit halen wat er in zit.

Het is niet erg als u hier rookt, als u het maar niet uitblaast.

Een decolleté is als de zon: je mag er naar kijken maar je moet er niet naar staren.

Weet wat u eet....

Dit voorjaar kreeg ik te maken met een wel erg vreemde vorm van allergie/voedselovergevoeligheid.

Even voor alle duidelijkheid: ik ben nu helemaal afhankelijk van sondevoeding. Eerder dronk ik de Nutrison Soya nog wel maar sinds de aanleg van een peg sonde in 2018 werd mijn eten en drinken steeds minder en dat lukt nu ook helemaal niet meer. Dat is vervelend maar in mijn geval zelfs wel wenselijk, omdat door bestraling de afsluiting van de luchtpijp niet meer werkt en ik sowieso op moet passen voor aspiratie. Toch belandt er nog wel eens iets onbedoeld in de luchtpijp/longen er zo heb ik enkele keren per jaar regelmatig een longontsteking.

Omdat ik minder ging eten en ondervoeding dreigde (sinds het begin van mijn ziekte had ik de afgelopen 22 jaar al 40 kg ingeleverd) ging ik 's nacht aan de voedingspomp en dronk in beginsel nog flesjes voeding. Al snel ging ik echter over tot bolussen: het via een spuit toedienen van de (toen nog 3 flesjes van 200 ml a 2 kcal). Dat ging een hele tijd goed, totdat ik o.a. bij voorover buigen voelde dat de voeding met gal terug kwam lopen. Ook werd op den duur 3 flesjes teveel van het goede.

Het teruglopen, het zogenaamde reflux, gemeld waarop ik maagmedicatie kreeg. Dat hielp wel iets maar voorkwam niet, dat ook 's nachts door een te lage lighouding (zo ontdekte ik via de facebooksite over sondevoeding) dat ook kon gebeuren. Na opnieuw een dubbele longontsteking in oktober 2022 dus sindsdien maar meer half zittend geslapen. Alles went, maar het is elke nacht wel een crime om in slaap te komen....

Na de longontsteking van oktober volgde er in februari 2023 nog een longontsteking en echt goed ben ik daarna nooit meer uitgekomen. Totdat ik 2e paasdag me in het plaatselijk ziekenhuis me meldde, dat er iets helemaal mis was: veel duizeligheid, misselijk, een onwezenlijk gevoel. Ik mocht meteen blijven. Mijn hart was op hol geslagen en verder was er ook allerlei mis.

Kortom: in de periode 2e paasdag t/m 2e pinksterdag ben ik 4x opgenomen geweest met in beginsel hartritmestoornissen, toen hartfalen en daarna 2x met dubbele longontstekingen. De medicijnfabriek was er druk mee: elke keer stapels pillen mee naar huis, absoluut niet leuk meer. Er dreigden al van allerlei vervelende behandelingen en onderzoeken totdat ik me af ging vragen of er hier niet sprake kon zijn van een allergie.

Bij alle al aanwezige specialisten werd ook nog eens een diëtiste toegevoegd en samen kwamen we er zo achter dat wellicht het melkeiwit wel eens de boosdoener kon zijn. Ik was wel bekend met melk allergie maar wie denkt nu daaraan? Duidelijk was ook, dat de nachtelijke sondevoeding daar niets mee van doen had. Dat was al geheel plantaardig en ik gebruikte dat ook al 22 jaar. Maar de kleine voedingsflesjes bleken dus wel degelijk melkeiwit te bevatten....

Zo werden proeven genomen om dagelijks meermalen te bolussen uit de grootverpakking van de soya voeding en dat bleek al een hele verbetering: geen omhoog kruipende voeding meer en wat belangrijker was: geen reflux!

Gunstig was verder dat er sinds februari 2023 voedingsflesjes met plantaardig eiwit op de markt zijn gekomen. Door allerlei wetgeving???mocht het ziekenhuis dat niet voor me bestellen maar wilde wel met mijn eigen diëtiste dit overleggen, zodat toen ik 31 mei jl. uit het ziekenhuis kwam er al wat van die flesjes op me stonden te wachten.

Omdat ik tevens het advies gekregen had te kijken om het nachtelijke voedingsgebeuren ook in voeding via flesjes overdag om te zetten ben ik vrij snel daarmee begonnen. Vanaf de 3e week van juni neem ik nu 6 flesjes (200 ml, 300kcal) per dag en daar voel ik me uitstekend bij. Ik ben er helemaal mee opgeknapt en ben nu bezig om dit tot 7 flesjes uit te breiden. Op dit moment zit ik op 6 ½. Dat om voldoende eiwitten binnen te krijgen en om goed op gewicht te blijven (nu ik ook weer wat actiever wordt).

Inmiddels heb ik alle betrokken doctoren weer gesproken en alle hartmedicatie is al uit mijn lijst gehaald, sterker nog ik hoef bij de cardioloog niet meer terug te komen. Hoogstwaarschijnlijk hebben de veelvuldige longontstekingen en het vele hoesten de hartritme stoornissen veroorzaakt.

Mede door het toepassing van verneveling is ook het hoesten zo goed als weg en ik kan me nu rustig bukken zonder dat de voeding weer naar boven komt. Ook de longen zijn weer aardig op het oude niveau, alleen de maagmedicatie is wat aangepast en dat voelt ook goed. Kortom: winst alom dus.

Ik schrijf dit, omdat een dergelijke allergie of voedselovergevoeligheid dus enorm veel ellende kan veroorzaken en zo iets jullie ook kan overkomen. Zeer zeker als je sondevoeding hebt maar ook in geval van 'bijvoeding' met flesjes Nutricia of Fresubin en dergelijke. Voel je je daarbij niet lekker, hoest je dan veel of komt de voeding terug, denk dan ook eens aan de mogelijkheid van allergie voor een bepaald onderdeel.

Soms moet je verder scrollen om te weten wat zich achter termen als eiwit bijvoorbeeld verschuilt en als je er gevoelig voor bent kan je wereld er aardig door verpest raken. Kortom: een gewaarschuwd mens telt voor twee en dat is in feite wat ik u mee wilde geven met dit verhaal.

Joke Bakker

Ledenmededeling:

Na het overlijden van Dini Velderman meldde zich ons lid, Goosen Plender. Hij had door haar plotselinge overlijden begrepen, dat we straks verleggen zitten om een kascontrole lid en bood zich hiervoor aan. Dit aanbod hebben we uiteraard graag aangenomen en daar komen we eind van het jaar dus op terug. Het betreft echter een ledenkwestie dus vandaar alhier deze melding. De kascontrolecommissie bestaat nu dus uit Evert van den Hoorn en Goose Plender, waarvan akte.

ONTVANGSTEN		UITGAVEN	
	Transport		Transport
24/ Salans januari	1430,22	3/ Huur	4340,1
17/ Huurtoeslag	12000	20/ Betalingen afval etc.	302,1
17/ Zorgtoeslag	10200	25/ Energie	14000
	1653,22	18/ Water smd (35,41)	11,01
Inkomsten	1653,22	15/ Waterschapsbelasting	1021
waak belen -	289,79	20/ Zorgverzekering	10755
763,43		17/ Verzekeringen w.v.w.v.	1200
423,65		14/ Alles in 1 tv. internet	6000
284,75		15/ Mobiel	2000
		waak belen blaad	889,77
		Boodschappen	3486,8
		Kleding	12000
		variabele kosten	4786,8
		Naar opaven !!	284,75

Januari Boodschappen	
	Transport
3/ Aldi	5013,1
9/ Dirk	1120,5
14/ Aldi	731,2
18/ Bakker	104,2
20/ Aldi	873,4
25/ Dirk	157,7
27/ Jumbo	2037,4
30/ Aldi	630,2
30/ Bakker	912
totaal	3486,8

Districtsbijeenkomst 2 september 2023

Op zaterdag 2 september a.s. wordt onze volgende districtsbijeenkomst gehouden. Plaats van handelen De Lindeboom in Schalkhaar, zaal open om 10.30 uur.

Na opening en uiteraard koffie met iets erbij komt Patrick van de Bos en zijn vrouw Nina ons het nodige vertellen over het onderhoud van natuur en tuinen. Hij vertoont hier dia's bij, kortom: het wordt een leerzame ochtend.

Daarna een lunch (zeg maar gerust een warme maaltijd) en de verkoop van de lootjes. Er zijn weer vele leuke prijzen te winnen dus wie weet gaat u met de armen gevuld naar huis. En uiteraard hopen we dat de prijsjes verdeeld gaan vallen....

Daarna wordt het weer tijd om afscheid van u te nemen. Op 4 november is dan de volgende bijeenkomst. Maar daarover in een volgende nieuwsbrief meer.

Voor de komende bijeenkomst vragen we u om zich weer bij het secretariaat (jocoba2008@live.nl) op te geven en dat graag voor 25 augustus a.s..

We horen graag en spreken de hoop uit voor een gezellige en goed bezocht samenkomen!



De zomerweide

Het was zomer; meer bepaald hoogzomer,
het was warm, het geurde naar brem, en wilde bloemen, en iedereen werd lomer,
in het hoge gras wiegden de korenbloemen en de klaprozen,
als het ware een voorname pavane, zonder te verpinken of te blozen,
bijtjes in groten getale en andere nectarfourageurs met hun zacht gezoem,
werden opgemerkt door vingerhoedskruid, wilde akelei en menige veldbloem,
de leeuwenbekjes dansten op de zachte zoete tonen van de milde zomerbries,
een wals met wilde haver, terwijl de wind door de zegge een fluitje blies,
sleutelbloemen en duizendblad stonden aan de zoom van de weide op wacht,
minzaam uitziend op de lis en de gele plomp in de naastgelegen gracht,
niets kon dit vredige en idyllisch panorama verstoren,
zachte zomeravondwind paarde zich aan het toneel volkomen naar behoren,
slechts één merel waagde zich aan een droevige en treurige dissonant,
en peuzelde aan een pier, die zich bovengronds had gewaagd in dit weideland.



Nieuwe Puzzel

W	O	L	F	A	A	R	P	S	I	V	T	I	W	D	U
G	S	K	I	N	K	O	C	W	I	L	D	E	K	A	T
U	P	A	U	W	O	H	G	K	A	R	P	E	R	A	U
R	L	E	D	N	O	R	G	R	E	I	V	I	R	F	R
T	I	I	L	L	I	C	K	T	E	V	S	B	T	U	E
L	M	Z	E	E	O	L	R	B	O	A	O	T	N	U	L
U	P	W	T	B	R	A	S	E	M	T	G	D	E	C	U
B	A	A	R	D	M	A	N	N	E	T	J	E	S	U	U
H	L	A	O	V	O	G	E	L	B	E	K	D	I	E	R
M	A	N	T	E	L	B	A	V	I	A	A	N	W	T	T

BAARDMANNETJE	FRET	MOL	SKINK	WISSENT
BOA	GEIT	PAUW	STEUR	WITVIS
BRASEM	GRIET	POON	TARBOT	WOLF
BULTRUG	IMPALA	RAAF	TORTELUIF	ZWAAN
COBRA	KARPER	RIVIERGRONDEL	TURELUUR	
DAS	MANTELBAVIAAN	RUND	VOGELBEKDIER	
EMOE	MARTER	SCHOL	WILDE KAT	

In de volgende nieuwsbrief komen de antwoorden te staan en dan ook weer een nieuwe puzzel.

Als u eerder wilt weten wat de antwoorden zijn klik dan na 20 augustus op de volgende link

<https://pvhh.nl/informatie/organisatie/districten/deventer/>

Bestuurssamenstelling District Deventer PVHH:

Voorzitter: Nancy Braam,
Beugelskamp 7
7414CR Deventer
■ Tel. 06-28891796
✉ E-mail: n_braamroos@hotmail.com

Secretaris/ Penningmeester: Joke Bakker-Stok
Het Bijltje 21
7413 RM DEVENTER
☎ Tel. 0570 628032
✉ E-mail: jocoba2008@live.nl

Bankrekeningnummer: NL69 RABO 0322 3350 51 t.n.v. Patiënten Vereniging
Hoofd Hals Deventer

Bestuursleden: Coen Bakker
Het Bijltje 21
7413 RM Deventer
■ Tel. 0638748002
✉ E-mail: jocoba2008@live.nl

Locatie Districtsbijeenkomst: Restaurant De Lindeboom
Lindeboomweg 1a
7433 BH SCHALKHAAR

Patiëntenvoorlichter voor mensen die een laryngectomie ondergaan:
Gerard Koetsier
■ Tel. 0642056180
✉ E-mail: Gerard.koetsier@home.nl

Voor alle andere vormen van kanker in het hoofd-halsgebied:
Marijke Baks
■ Tel. 038- 7370209
✉ E-mail: w-m@baksbv.nl

Activiteiten van het District Deventer:

Informatie verstrekken aan hoofd- hals kanker patiënten waaronder stemband lozen
Organiseren van lotgenotencontact d.m.v. districtsbijeenkomsten

Voor meer informatie over het District Deventer en de data van de districtsbijeenkomsten kunt u kijken op onze website
www.pvhh.nl of www.facebook.com/Hoofdhals/

Het verdient de aanbeveling uw hulpmiddelen te bestellen bij de 2^e Stemwinkel. De verdiensten van de 2^e Stemwinkel komen ten goede aan de vereniging Hoofd Hals. De 2^e Stemwinkel levert alle in Nederland voorgeschreven hulpmiddelen voor tracheotomie. Dit kan ook via telefoon 030-2321483, e-mail info@2estemwinkel.nl of via de website

Voor vragen kunt u ook terecht bij het infocentrum van Hoofd-Hals

Vredenburg 24, 4^e etage

3500 AA UTRECHT

Tel. 030-2321483

E Mail info@pvhh.nl