

# De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe  
DE NOORDERBAND

Jaargang 2023 | September

## In deze nieuwsbrief

- Van de voorzitter
- Herfstkrans van hortensia
- Darter Raymon van Barneveld steunt Make Sense Campagne hoofd-halskanker
- Districtsbijeenkomst
- Recept
- Gedicht
- Agenda
- Contactgegevens



### Van het bestuur

#### Herfst

Het is alweer bijna herfst. De oogst uit de tuin is alweer bijna verwerkt, de korte broek kan weer in de kast en de dikke sokken weer naar een meer prominente plaats voorin diezelfde kast. Wat vliegt toch de tijd als je lekker bezig bent....

Het is niet alleen een verandering van seizoen die ons binnen de vereniging bezig houdt. Zoals in onze voorjaarsbijeenkomst in Hoogeveen al ter tafel kwam zijn we met elkaar bezig onze vereniging toekomstbestendiger te maken. Onze hoofdtaken zijn en blijven informatie, belangenbehartiging en lotgenotencontact.

Maar tijden veranderen, de behoeftes van nieuwe lotgenoten ook, zo hebben wij gemerkt. Ook jullie reacties op de enquête die wij vorig jaar hielden maakte duidelijk dat er wensen zijn. Tel daarbij op dat het voor vele districten, waaronder ook ons eigen district, een steeds grotere uitdaging wordt om een bestuur voltallig te krijgen en te houden om alle taken zo goed mogelijk uit te voeren. Sommigen van jullie willen best een keer als vrijwilliger en ervaringsdeskundige iets betekenen voor lotgenoten en hun naasten. Maar bestuursfuncties met de daarbij behorende wettelijke hoofdelijke aansprakelijkheid zijn voor velen echt een stap te ver. De meesten willen zich met alle liefde inzetten voor lotgenoten, maar alle extra taken die bij besturen komen kijken, daar haken mensen van af. De huidige bestuursleden in de districten raken steeds vaker op een leeftijd dat ze willen stoppen en opvolging is niet zomaar voorhanden. Ook landelijke ontwikkelingen en financiering zijn redenen om te kijken naar een meer passende structuur om ook in de toekomst zoveel mogelijk te blijven betekenen voor allen geraakt door hoofd-halskanker.

Wat betekent dit voor ons district?

Eigenlijk betekent de 'reorganisatie' niets anders dan dat in 2024 het districtsbestuur wordt opgeheven als afzonderlijk bestuur met eigen statuten etc. In elke regio zal een coördinator zijn die, gewoon zoals jullie dat gewend zijn, samen met andere vrijwilligers, activiteiten en bijeenkomsten blijven organiseren.

Daarnaast zal worden ingezet op initiatieven die meer aansluiten bij de behoeftes van een nieuwe generatie patiënten en naasten. Een voorbeeld daarvan is dat de themabijeenkomsten die tot nu toe vooral in het kader van de Make Sense Campagne worden georganiseerd op bijzonder veel belangstelling kunnen rekenen. Denk bijvoorbeeld ook aan kleinschalige activiteiten in of om je woonplaats, lekker dicht bij huis. Ook zal, zoals we dat al waren begonnen, steeds meer worden ingezet op voorlichting voor, tijdens en na de behandeling door direct 1 op 1 contact met een ervaringsdeskundige.

# De Noorderband

## Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

De verenigingsraad heeft begin september besloten dat het landelijk bestuur uitvoering kan gaan geven aan het plan 'toekomstbestendige PVHH'. Dat doet het landelijk bestuur niet alleen. Het grote plan ligt er. In de komende maanden wordt samen met een brede groep mensen uit en om de vereniging, ook uit de huidige districten, gewerkt aan een zo goed mogelijk uitvoerbare, concrete uitwerking in de praktijk.

Graag horen we ook van jou! Wil je meedenken over hoe we met elkaar nog meer impact kunnen maken, heb je een hartstikke goed idee, of wil je zelf eens iets in je eigen buurt organiseren voor hoofd-halspatienten en hun naasten? Bezoek dan eens een bijeenkomst of neem gerust contact op met een van ons!

In de komende nieuwsbrieven zullen we jullie meenemen in de praktische uitwerking van het hele gebeuren. Ook op de website van de PVHH, in de landelijke nieuwsbrieven en in het magazine zul je de komende tijd de nodige informatie kunnen vinden. Voorlopig blijven wij, als jullie bestuur van district Groningen/Drenthe/Kop van Overijssel natuurlijk gewoon doordenderen zoals jullie dat van ons gewend zijn.

Namens het bestuur,  
Bianca Kruize  
Voorzitter



### Herfstkrans van hortensia

In de link hieronder vind je een instructie filmpje over het eenvoudig maken van een herfstkrans met hortensia's.

Echt leuk om eens te proberen en je mag uiteraard een foto naar mij sturen van het resultaat... SUCCES!

Groetjes Ali

→ [\(622\) Hortensiakrans - YouTube](#)



### Darter Raymon van Barneveld steunt Make Sense Campagne hoofd-halskanker



Patiëntenvereniging HOOFD-HALS (PVHH) lanceert vanaf maandag 18 september de **Make Sense Campagne** 'Lach het niet weg', met medewerking van darter Raymond 'Barney' van Barneveld. De PVHH wil met de campagne mensen bewuster maken van hoofd-halskanker en het grote belang van een tijdige diagnose.

Met de boodschap 'Lach het niet weg' benadrukt de PVHH dat symptomen aan onder andere mond, neus of keel serieus genomen moeten worden. Heb je last van blaasjes in je mond? Van spanning in je kaak? Van een verdikking in je hals? Van heesheid die niet overgaat? Lach het niet weg, maar ga na drie weken naar de dokter. Hierbij wijst de PVHH op het 1-voor-3 schema: medisch advies is nodig is als één van de symptomen langer dan drie weken aanhoudt. Want ook als de gevolgen van hoofd-halskanker niet dodelijk zijn, kunnen ingrijpende behandelingen ertoe leiden dat het moeilijk wordt om nog te eten, te praten of te lachen.

#### **Medewerking Raymond van Barneveld**

De campagne wordt ondersteund met video's, posters en sociale media, waarbij de verhalen van (ex-)patiënten centraal staan. Ook de beroemde darter Raymond 'Barney' van Barneveld werkt mee aan de campagne. In een video vertelt hij over persoonlijke ervaringen: de moeder van de darter werd enkele jaren geleden getroffen door mondkanker.

### HPV en Hoofd-Halskanker

Ook dit jaar vragen we aandacht voor het feit dat naast roken en alcohol het humaan papillomavirus (HPV) een risicofactor is voor het krijgen van hoofd-halskanker, en in het bijzonder keelkanker. Uit diverse onderzoeken blijkt dat zowel het publiek als artsen weinig kennis hebben van deze relatie. Lees meer over [keelkanker en HPV](#) op de website van de PVHH. Daar staan ook een aantal [ervaringsverhalen](#) van mensen met HPV gerelateerde hoofd-halskanker.

Bron: [pvhh.nl](http://pvhh.nl)

### Districtsbijeenkomst

Op woensdag 6 december hopen we weer een districtsbijeenkomst te houden.

Jullie krijgen daar t.z.t. een persoonlijke uitnodiging voor.

Wil je de datum alvast in de agenda zetten zodat je er gezellig bij kunt zijn, dan gaan wij aan de slag met de voorbereidingen!

Hartelijke groet van,

Liesbeth Drenth en Ali Boes



## Recept

### ENERGIE- (EN EIWIT-)RIJKE VEZELARME DRINKVOEDING



#### INGREDIENTEN

- 100 ml volle melk
- 50 ml volle room
- 15 g volle melkpoeder of 3 maatschepjes eiwitpoeder \*
- 50 ml water

#### INSTRUCTIES

1. Neem 50 ml water en los de melkpoeder in het water op zodat er zeker geen klontertjes overblijven.
2. Warm de volle melk en de room samen op in de magnetron of in de pan.
3. Voeg het opgeloste melkpoeder toe en meng goed. Drink warm of koud.
4. Voeg naar smaak oploskoffie, cacao, vanille of koffie-extract, grenadine, siroop, honing,... toe.

Bron: [Energie- \(en eiwit-\)rijke vezelarme drinkvoeding | Als eten even moeilijk is](#)

### Gedicht

#### Leven - Toon Hermans

Het leven gaat, het loopt, het kuiert,  
't is in de weer, het rent, het luiert,  
soms staat het leven even stil  
en doet precies wat of het wil,  
maar al vliegt het uit de baan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.

Het leven gaat zijn eigen gang,  
of je blij bent, boos of bang,  
soms strompelt het, 't is geen gezicht,  
alsof het rondes achter ligt,  
maar morgen loopt het weer vooraan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.

Het leven gaat, laat maar stoeien,  
niet al te veel er mee bemoeien,  
het kent zijn koers en bovendien  
het ziet veel meer dan ogen zien,  
al lijkt het soms op hol te slaan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.

Het leven gaat, het weet van wanten,  
en na een poos van lanterfantent,  
kiest het weer voor volle vaart,  
het kent de wegen op de kaart,  
die nergens opgetekend staan,  
laat gaan dat leven . . . laat maar gaan.



# De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

## Agenda

Elke donderdag	13.00u – 15.30u	Inloopspreekuur UMCG
6 december	n.t.b.	Districtsbijeenkomst

## Contactgegevens

<b>Voorzitter</b>	Bianca Kruize	06-51825854	<a href="mailto:BiancaKruize@team.pvhh.nl">BiancaKruize@team.pvhh.nl</a>
<b>Penningmeester</b>	Hans Meijer	06-29021088	<a href="mailto:hansmeijerbss@gmail.com">hansmeijerbss@gmail.com</a>
<b>Algemeen bestuurslid</b>	Ali Boes – Ziel	06-39781631	<a href="mailto:aliboesz@hotmail.com">aliboesz@hotmail.com</a>
<b>Algemeen bestuurslid</b>	Liesbeth Drenth	06-22042168	<a href="mailto:drenth57@gmail.com">drenth57@gmail.com</a>

### Een-op-een contact

<b>Ervaringsdeskundige laryngectomie</b>	Liesbeth Drenth	06-22042168 / <a href="mailto:drenth57@gmail.com">drenth57@gmail.com</a>
<b>Ervaringsdeskundige hoofd/hals kanker</b>	Ali Boes – Ziel	06-39781631 / <a href="mailto:aliboesz@hotmail.com">aliboesz@hotmail.com</a>