

# De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe  
DE NOORDERBAND

Jaargang 2024 | Januari

## In deze nieuwsbrief

- Van de voorzitter
- Patiëntenpanel UMCG
- De vrijwilliger: Gerard Koetsier
- Districtsbijeenkomst
- Recept
- Evaluatie kerstbijeenkomst
- Gedicht
- Agenda
- Contactgegevens



### Van het bestuur

2024, kom maar op!

Het sneeuwt en de zon schijnt.... Hoeveel mooier kun je 't hebben? Lekker fris. Ik begin alweer poetsneigingen ala voorjaars schoonmaak te krijgen (als ik dat in mijn hoofd krijg dan moet ik daar dankbaar gebruik van maken, want zo vaak heb ik die 'poets'-neigingen niet namelijk...). Lekker even mijn accu een beetje bijgeladen in paar weken vakantie die ik mezelf had gegeven en een hele waslijst met ideeën, wensen en leuke dingen rijker. Volop weer aan de slag, maar ook een beetje rust inbouwen voor mezelf af en toe. Voor diegenen die mij kennen: leuk voornemen, maar dat wordt nog een uitdaging, ik weet het.

Ook in onze regio zitten we niet stil met elkaar. We hadden een fantastische en bijzonder goed bezochte kerstlunch in Spier, waar oude en nieuwe lotgenoten elkaar troffen. Heel erg mooi, die verbondenheid, puur omdat je lotgenoot en/of naaste bent en waar het niet uitmaakt wat voor spraak-, eet-, slik-, kauw- of wat voor uitdaging dan ook hebt.

Natuurlijk zetten we dit graag voort in 2024. Zie verderop voor de uitnodiging voor de volgende bijeenkomst, ditmaal met een hele leuke gast!

Ook gaan we weer aan de slag met de organisatie van een themabijeenkomst in het UMCG en komt er weer een Make Sense Campagne in september. Kortom: we zijn en blijven actief met elkaar en voor elkaar.

Heb je zelf een idee voor een activiteit of wil je wel een keertje helpen met iets te organiseren bij jou in de buurt? Dan komen we graag met je in contact! Bel of mail ook gerust met Liesbeth, Ali of mij als je behoefte hebt aan een persoonlijk gesprek. Ook kunnen we je helpen met het vinden van een lotgenoot die bij je past.

2024..... ik kijk er naar uit om er samen met jullie allen weer een mooi jaar van te maken. Ik ben ervan overtuigd dat dat gaat lukken, we staan immers zelf, met elkaar, aan het roer.

Tot spoedig ziens of horens weer!

Met een hartelijke groet,

Mede namens bestuur Groningen/Drenthe/Kop van Overijssel  
Bianca Kruize,  
voorzitter

### Doe mee! – Patiëntenpanel UMCG

Het UMCG werkt constant aan het verbeteren van de zorg. Omdat het belangrijk is bij algemene en praktische zaken ook het perspectief van patiënten en hun naasten mee te wegen, werd onlangs een (digitaal) patiëntenpanel gelanceerd.

Mede door jouw inbreng kan het UMCG de patiëntenzorg, onderwijs en onderzoek steeds blijven verbeteren.

Je ontvangt maximaal 4x per jaar per e-mail een link naar een online vragenlijst. De antwoorden zijn anoniem en de uitkomsten zijn in te zien via de website en per e-mail ontvang je een samenvatting.

Wil je meedenken over zorg en behandeling maar ook over onderwerpen als nieuwbouw, eten en drinken, digitalisering, mijnUMCG, bereikbaarheid en parkeren?

Doe mee en meld je aan als lid van het patiëntenpanel via onderstaande link.

<https://www.umcg.nl/-/over-het-umcg/patientenpanel>



## De vrijwilliger: Gerard Koetsier

We vinden het leuk om zo af en toe een vrijwilliger uit te lichten. Dit kan een vrijwilliger zijn van de patiëntenvereniging, iemand uit het ziekenhuis, noem maar op. Deze keer laten we Gerard Koetsier aan het woord. Hij is patiënten voorlichter:

Beste mensen,

Na mijn laryngectomie operatie ben ik lid geworden van de PVHH: een vereniging die zich op verschillende fronten inzet voor hoofd hals patiënten. Eén van die dingen is het geven van voorlichting. Na te zijn ingewerkt, geef ik nu ongeveer 2,5 jaar voorlichting aan lotgenoten die gelaryngectomeerd gaan worden. Ook voorlichting geven op scholen, EHBO groepen e.d. hoort hier bij. Omdat een ieder die dit leest wel min of meer bekend is met wat wij doen wil ik u de vraag stellen: Is enige vorm van vrijwilligers werk iets voor u? Het is dankbaar (werk).

Tot slot een mooi gedicht

*De Vrijwilliger*

*Hart van goud  
gesneden uit het juiste hout  
leeft , geeft , en draagt bij  
steunpilaar van de maatschappij*

*Handen uit de mouwen  
mannen en vrouwen  
wat zijn ze prachtig  
en vereend , oh zo krachtig*

*Vrij en blijvend  
maar nooit vrijblijvend*

*Geen loze beloftes  
voegt de daad bij het woord  
onbaatzuchtig en bescheiden  
uniek in zijn soort*

Vriendelijke Groet Gerard Koetsier

### Districtsbijeenkomst

Op donderdag 21 maart hopen we weer een districtsbijeenkomst te houden van 10.45u – 14.00u. Ditmaal bij Hotel Van der Valk in Zwolle. Jullie krijgen daar t.z.t. een persoonlijke uitnodiging voor. Het belooft een informatieve, gezellige en enthousiaste bijeenkomst te worden. Ben je nog niet eerder geweest en lijkt het je leuk? Schroom dan niet en kom er gezellig bij.

Hartelijke groet van,  
Liesbeth Drenth en Ali Boes



## Recept

### SNELLE SNERT



#### INGREDIENTEN

- 400 gr gedroogde spliterwten
- 1 prei
- 1 bleekselderij stengel
- 300 gram spekreepjes
- 2 runderbouillonblokjes
- 3 waspeen
- 2 rookworst
- 500 gram roggebrood
- 130 gram katenspek
- 350 gram runderpoulet

#### INSTRUCTIES

1. Was de spliterwten en doe ze in een grote pan. Voeg ongeveer 3 liter water toe en zet de pan op een gemiddeld vuur. Houd er rekening mee dat er nog meer groente bij gaat.
2. Snijd de bleekselderij, wortelen en prei in plakjes met een keukenmachine of met een mes.
3. Wanneer de spliterwten koken, voeg je de bouillonblokjes, bleekselderij, wortelen, prei, rundersoepblokjes en spekblokjes toe aan de pan.
4. Zet het vuur laag en laat het geheel 3 uur pruttelen. Voeg vlak voordat je de soep opdient de in plakjes gesneden rookworst toe

### Evaluatie kerstbijeenkomst

Afgelopen woensdag 6 december vond de kerstbijeenkomst plaats bij Hotel Van Der Valk in Spier. Wat waren we verrast door de hoge opkomst van de 'nieuwe' leden. Nadat we koffie hadden gedronken met wat lekkers was er voldoende tijd om kennis met elkaar te maken. We sloten de middag af met een heerlijke lunch. We kijken terug op een erg geslaagde bijeenkomst hoewel we het jammer vonden dat uitgerekend Liesbeth (mede organisator) wegens griep helaas niet aanwezig was. We hopen iedereen weer te ontmoeten bij de volgende bijeenkomst.

Hartelijke groet,

Ali Boes

### *Een kleine impressie*



Gedicht

**Wens**  
©BRIEVENBUSGELIJK

Gouden randjes om je dagen  
Liefde en plezier  
Kleine dansjes van geluk  
En soms even weg van hier



Mensen om op terug te vallen  
Om fijne feestjes mee te bouwen  
Sterke kotsen in de branding  
Hoop -waar nodig- en vertkrouwen



Ik wens je zonnestralen  
Regenbuitjes  
Hier en daar wat frisse wind  
Dat je in elk seizoen  
En elke dag  
Mooie momenten vindt





### Agenda

Elke donderdag	13.00u – 15.30u	Inlooppreekuur UMCG
21 maart	10.45u – 14.00u	Districtsbijeenkomst Zwolle

### Contactgegevens

<b>Voorzitter</b>	Bianca Kruise	06-51825854	<a href="mailto:BiancaKruise@team.pvhh.nl">BiancaKruise@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>