

# De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe  
De Noorderband

Jaargang 2025 | Februari

## In deze nieuwsbrief

- Voorwoord
- Bijeenkomsten
- Uitnodiging symposium cliëntenraad
- Voor in de agenda
- Wereldkankerdag
- Paradiso Korendag
- Recept
- Gedicht
- Agenda
- Contactgegevens



### Voorwoord

Daar is hij dan; de eerste editie van onze nieuwsbrief in het nieuwe jaar. Iets later dan gewoonlijk. Wij streven ernaar om jullie steeds van nieuwtjes te voorzien, en soms vergt dat wat extra tijd. De Landelijke nieuwsbrief voorziet jullie uiteraard ook al van veel nieuws, oproepen en geplande activiteiten. Toch vinden wij het leuk om als regio zo nu en dan ook even wat van ons te laten horen.

Het is nooit te laat om iedereen alsnog het allerbeste te wensen voor het komende jaar. Wil je eens een bijdrage leveren aan de nieuwsbrief, laat het ons dan vooral weten.

Eindelijk schijnt, na al die sombere donkere dagen, zo af en toe het zonnetje. Fijn! De lente kan mij niet snel genoeg komen. Prachtig om de natuur straks weer uit te zien lopen.

Vorige week was ik even op de koffie bij ons regio-teamlid Hans Meijer. Helaas werd hij een paar weken geleden weer geopereerd, maar gelukkig gaat het, naar omstandigheden, heel goed met hem. We wensen hem een voorspoedig herstel toe.

De afgelopen tijd zijn ons een aantal leden ontvallen, hun inbreng en gezelligheid zullen we zeker missen op de bijeenkomsten. Tegelijkertijd vinden we het fijn dat zich ook nieuwe leden hebben aangemeld, voel je vooral welkom! Heb je vragen of ideeën, mail of bel gerust.

In deze nieuwsbrief lezen jullie o.a. over de afgelopen en geplande bijeenkomsten. Het optreden van onze eigen Different Voices in Paradiso. Het symposium wat georganiseerd wordt ter ere van het 10 jarig bestaan van de cliëntenraad in het UMCG.

Wij hopen dat jullie weer met plezier deze nieuwsbrief zullen lezen!  
Geniet van de mooie, grote en kleine dagelijkse momenten.

Met een hartelijke groet,

Namens het regioteam,  
Ali Boes-Ziel



### Bijeenkomsten

Het afgelopen jaar hebben we samen weer twee mooie bijeenkomsten beleefd. Op woensdag 4 september genoten we van een ontspannen boottocht over de schilderachtige Dwarsgracht. Voor deze bijeenkomst waren ook de leden van de regio's Friesland en Deventer uitgenodigd. Leuk om zo wat samen te werken. De zon liet zich jammer genoeg niet zien, maar de gesprekken waren hartelijk en het uitzicht adembenemend. Een gezellige dag!

Op woensdag 4 december sloten we het jaar sfeervol af tijdens de kerstbijeenkomst in Hotel van der Valk in Spier. Onder het genot van een heerlijke lunch werden verhalen gedeeld, nieuwe contacten gelegd en veel gelachen.

Ook werd er aandacht geschonken aan onze patiënten-Facebookgroep. Dit is een fijne plek waar leden van alle regio's elkaar vinden, ervaringen delen en tips uitwisselen. Carlijn Willemstijn hield een enthousiaste presentatie en veel leden hebben zich aangemeld bij de Facebookgroep. Het is mooi om te zien hoe actief deze groep is en hoeveel bemoediging en steun hieruit voortkomt.

We kijken met een goed gevoel terug op 2024 en zijn dankbaar voor de gezelligheid en saamhorigheid binnen onze regio. Samen maken we het verschil!

Groetjes Ali



### Uitnodiging symposium cliëntenraad

Uitnodiging: 10 jaar Cliëntenraad UMCG – De patiënt als partner in regionale zorg

Personeelstekorten, vergrijzing, digitalisering en schaarse middelen veranderen de zorg razendsnel. Zorg vindt steeds vaker plaats in netwerken, verspreid over verschillende instellingen en behandelaars. Hoe zorgen we dat de patiënt daarin een volwaardige gesprekspartner blijft? Is patiënten participatie een must, of een waardevolle toevoeging?

Denk en praat mee tijdens een inspirerende middag met sprekers die hun visie en ervaring delen. Wat betekent patiëntparticipatie in de praktijk? Hoe gaan we om met belangen en samenwerking? En hoe zorgen we ervoor dat innovatie bijdraagt aan mensgerichte zorg? Vier 10 jaar Cliëntenraad UMCG met ons en praat mee over de toekomst van patiëntparticipatie!

Tien jaar  
Cliëntenraad UMCG

Binnen Zaal UMCG  
31 maart 2025



### De patiënt als partner in regionale zorg

**Programma**

12.30 Inloop Fonteinpatio (begane grond UMCG)

13.00 Opening dagvoorzitter prof.dr. Marian Mourits, Raad van Toezicht WZ Assen

13.05 Film 'Zie de Mens'

13.15 Intro prof.dr. Stephanie Klein Nagelvoort-Schuit, vicevoorzitter RvB UMCG

13.30 Dr. Tjitte Verbeek van Buuren, huisarts

13.50 Prof.dr. Barbara van Leeuwen, oncologisch chirurg + regiopartner

14.10 Videoportretten van patiënten uit de regio

14.20 Drs. Wieke Paulusma, kamerlid en oud-verpleegkundige

**Pauze Fonteinpatio**

15.10 Dr. Karin Eijkelenkamp, leefstijlarts UMCG, samen met patiënt

15.30 Drs. Wouter Bos, voorzitter Menzis

15.50 Videoportretten van patiënten uit de regio

16.00 Forumdiscussie: sprekers met zaal

16.45 Afsluiting drs. Peter Hilkhuyzen, voorzitter Cliëntenraad UMCG

17.00 Borrel Fonteinpatio

Aanmelden of vragen? Dit kan via email: [symposium.cr.umcg@umcg.nl](mailto:symposium.cr.umcg@umcg.nl)  
Meer lezen? Scan de QR-code of kijk op: <https://www.umcg.nl/-/cliëntenadviesraad-umcg>



### Voor in de agenda

We zijn weer bezig met het organiseren van een uitje, dit keer in samenwerking met regio Friesland. Dit zal zijn op **donderdag 15 mei**.

Zo het nu lijkt gaan we naar Urk en willen we samen met jullie o.a. een rondvaart maken met het passagiersschip 'de Zuiderzee'.

Jullie krijgen hier t.z.t. een persoonlijke uitnodiging voor, zodat je je tijdig kunt opgeven. Het duurt nog even, maar goed om alvast in de agenda te schrijven.

Hartelijke groet namens,  
Regio Friesland-Groningen/Drenthe,  
Geke, Anneke en Ali



# De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

## Wereldkankerdag

Op dinsdag 4 februari was er wereldwijd veel aandacht voor de impact die de ziekte kanker heeft. Want of je nu zelf patiënt bent of iemand om wie je geeft: De gevolgen van kanker op je leven zijn niet te onderschatten. Daar weten de mensen, geraakt door Hoofd-Hals kanker alles van en daarom heeft de Patiënten Vereniging Hoofd-Hals, met haar leden, deze affiche gemaakt. Dit jaar staan ze stil bij het verder leven met kanker.



Wij zijn geraakt door hoofd-halstumoren  
maar nog steeds

**ONS-SELFIE!**

HOOFD-HALS

WERELD  
KANKER  
DAG 4-18



Wereldkankerdag



mooi mens  
ziek mens  
beter mens  
weer beter mens  
nooit meer beter mens  
voor altijd mooi mens!

### Paradiso Korendag

Beste lezers

Op 18 januari heeft het koor Different Voices in Paradiso opgetreden. Het was daar namelijk korendag. Onze pianist/begeleider/dirigent heeft ons daar vorig jaar voor opgegeven en wij waren ingeloot. Geweldig toch, dat wij als gelaryngectomeerden mochten meedoen. De avond ervoor hebben wij het repertoire geoefend, tijdens onze maandelijkse repetitie in Nieuwegein. Zaterdag met anderen, óp naar Paradiso in Amsterdam.

Aangekomen daar, hebben we eerst naar andere koren gekeken. Geweldig; een koor van ongeveer 35 zangers en zangeressen in de leeftijd van 65 en 95 jaar. Wat een enthousiasme straalden zij uit. Een Iers mannenkoor met Ierse liederen, een buitenlands studentenkoor van de universiteit uit Rotterdam. Al zittende en luisterend naar de koren, kreeg ik een beetje in mijzelf de slappe lach. Deze koren waren zo groot dat ik dacht, wij gaan op in het niets en ze verstaan ons vast niet. Wij zaten in de grote zaal te kijken en luisteren naar koren die bestaan uit 35 koorleden of meer. Ik begreep ook niet hoe ze ons, en nog een koor, tegelijk op een tijdstip hadden staan. Maar toen bleek dat wij in de bovenzaal moesten zingen en daar was ik wel heel blij mee. Deze is een stuk kleiner en intiemer.

Toen wij aan de beurt waren om op te treden was het muisstil in de zaal, dit was niet de hele tijd in de grote zaal het geval. We hebben 4 liederen en een potpourri gezongen. Met de Potpourri had het publiek de teksten en zij konden dus mooi meezingen. Ik heb ontzettend genoten van het optreden en mijn mede zangers en zangeressen ook. Na afloop met zijn allen naar Café Mokum. Het was dus een zeer gezellige geslaagde dag in Amsterdam!

Groetjes Liesbeth



### Recept

## YOGHURT TOETJE MET LEMON CURD



### INGREDIENTEN

- 4 eetlepels lemon curd
- 500 gram Griekse yoghurt (of volle kwark)
- 10 flinke aardbeien
- 8 koekjes (bijvoorbeeld digestives)

### INSTRUCTIES

- Zet vier transparante glaasjes klaar. Je kunt ervoor kiezen om meer of minder van sommige ingrediënten toe te voegen.
- Maal de koekjes fijn in een keukenmachine of blender. Verdeel de koekkruimels over de bodems van de glazen
- Snijd de aardbeien in kleine stukjes en verdeel gelijkmatig over de glazen, op de koekjesbodem. Hierop schep je in elk glaasje 125 ml Griekse yoghurt.
- Top de glaasjes af met een mooie laag lemon curd. Schep deze in het midden en smeer de lemon curd dan uit naar de zijkanten van het glas, zodat de gehele kwarklaag bedekt is.
- Top eventueel nog af met een aardbei ter decoratie et voilà.

Gedicht



*Ik val*  
**en ik struikel**  
*ik stuttel*  
**en ik duikel**  
*ik haper*  
**en ik klooi**  
*maar hé*  
**ik DOE het**  
**toch maar**  
**mooi!**

# De Noorderband

Nieuwsbrief district Groningen - Drenthe

## Agenda

|                |                 |                           |
|----------------|-----------------|---------------------------|
| Elke donderdag | 13.00u – 15.30u | Inlooppreekuur UMCG       |
| 15 mei         | n.t.b.          | Uitje met Regio Friesland |

## Contactgegevens

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

### Een-op-een contact

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