

DiaPost

November 2022



Nierpatiëntenvereniging

Zwolle



NVZ

Samenstelling bestuur

Voorzitter

J. Smit - Lettinga Roorda
Krabbescheer 45, 8265 JG Kampen
tel. 038-3319419, Smit_J45@hotmail.com

Secretaris

M. Hofstede
Oude Kerkweg 4, 8085 AN Doornspijk
tel. 06-22894207, m.hofstede52@kpnmail.nl

Penningmeester

J.M. van Huigenbos
Kerkdijk 1, 8085 BE Doornspijk
tel. 0525-661390, info@huigenbosadvies.nl

Alg. bestuurslid / Redactie DiaPost / Ledenadministratie

AE. P. Dalebout
Oosterveen 93, 8103 PH Raalte
tel. 0572-361424, aeilt.pieter@kpnmail.nl

ALG. bestuursleden

A. van den Elst
De Bagijnenkamp 5, 8061 AW Hasselt
Tel. 038-4771538, avandenelst@outlook.com

K. Klein
Westerkampen 16, 7722 TK Dalfsen
Tel. 0529-471512, kenjklein16@gmail.com

M.C.M. Goudbeek - van Oorschot
Meander 36, 8266 JP Kampen
Tel. 06-23474267, 3mgoudbeek@gmail.com

Postbanknummer:

NL78INGB0001963642
t.n.v. Nierpatiëntenvereniging Zwolle

E-mailadres: nierpvz@hotmail.nl

Website: www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Adreswijziging en wijzigingen in de behandeling graag doorgeven aan de ledenadministratie. Indien u iets wilt weten over het lidmaatschap van onze vereniging kunt u kijken op het aanmeldingsformulier achterin deze DiaPost. Voor alle overige informatie kunt u terecht bij het bestuur. (zie ook lotgenotencontact)

Uitgever:

DNB Groep B.V. • www.dnbgroep.nl

De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.

2	Voorwoord
3	Belangrijke telefoonnummers
3	Van de redactie
4	Ledenmutatie
4	Ledenadministratie
5	Corona
6	Een nier van een jeugdvriend
8	Met diabetesmedicijnen de uitkomsten voor nierpatiënten verbeteren?
10	Verslag Algemene Ledenvergadering 9 juni 2022 tijdens de bootreis
12	Onze jaarlijkse dagtocht
13	Opheffen GPOO (Gezamenlijke patiënten overleg Overijssel)
14	Grieprik
15	Tomatensaus met courgetteballetjes
16	Kerstdiner 2022!!!!
17	Opgave voor het kerstdiner op 17 december 2022
18	wist-je-datjes
19	Aanmeldings-/wijzigingsformulier
20	Betreft: Automatische incasso contributiegelden
21	Herfstzoen



Voorwoord

Beste leden,

Het is zaterdagmiddag 24 september 2022.

Het is weer voorbij die mooie zomer...Wat hebben wij ervan genoten onder de grote boom bij onze caravan aan het Ganzendiep, maar ik besef heel goed dat veel anderen grote moeite hadden "Het hoofd koel te houden".

En dan te bedenken dat onze groep dialyse patiënten in deze tropische temperaturen nog 3 keer in de week een topprestatie moesten leveren om te kunnen overleven...

Maar dankzij de werelduitvinding van Prof. Kolff in de 2^e wereldoorlog in Kampen kunnen en mogen we dialyseren in Nederland..... De Kolffkamer is nog steeds in takt!

In mei heb ik alle dialyse patiënten na twee jaar Corona weer mogen bezoeken in Zwolle en Meppel.

In Meppel moesten veel patiënten nog wennen aan de nieuwe locatie.

Patiënten zijn zeer positief over de artsen, verpleegkundigen, keukenassistentes, vrijwilligsters enz.

Tijdens de Corona hebben veel mensen zich eenzaam gevoeld; maar mede daardoor werd de aandacht erg op prijs gesteld.

Ik heb veel verhalen gehoord van lotgenoten en het bijzondere is dat we elkaar "begrijpen". Een luisterend oor is zo belangrijk. Lotgenotencontact wordt vaak onderschat maar we zijn eigenlijk een grote familie met ieder zijn verhaal. Dat bleek ook weer tijdens onze prachtige boottocht, die we dit jaar eindelijk weer konden organiseren. Wat hebben we genoten!

In deze onzekere tijden moeten we proberen te genieten van de voor velen " spaarzame" kleine dingen en die zijn er gelukkig nog!

Wij hebben eind augustus een weekend op Texel doorgebracht met kinderen en kleinkinderen i.v.m. ons 50-jarig huwelijk en om te vieren dat onze zoon na 3 zware operaties in 4 maanden, waarvan de laatste een nierdonatie, zo goed hersteld is!

De brief voor de nieuwe Coronaprik valt net op de mat en we gaan er weer voor..... Veel getransplanterden die meededen aan het Recovac onderzoek hadden na de 5^e vaccinatie pas antistoffen maar ...de aanhouder wint! Fijn dat onze nefrologen de patiënten nu ook laten prikken op antistoffen.

Elke keer besef ik hoe dankbaar we moeten zijn voor de geweldige medische zorg en begeleiding van onze medici en verpleegkundigen in Isala. Een bijzonder woord van dank is in deze heftige periode zeker op zijn plaats!



Ik wens iedereen alle sterkte in deze moeilijke en onzekere tijd. Samen staan we sterk! We hopen elkaar weer te kunnen ontmoeten op ons kerstdiner.

Jannie Smit

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Isala Klinieken	088-4245000
Centrumdialyse	088-6245000
Peritoneaal dialyse	088-6244632
Dialyse Isala Meppel	088-6241143
Maatschappelijk werk	088-6247338/6244248/6244578
Secretariaat Nefrologie	088-6245544
UMCG (polikliniek niertransplantatie)	050-3612372

Van de redactie

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de medewerking bij het tot stand komen van deze DiaPost.

Ook wil ik een oproep doen aan u, als lezer, om eens een stukje te schrijven voor de DiaPost. Dit mag van alles zijn, zoals recepten, vakantiebelevissen, leuke voorvallen op/of tijdens de dialyse, hobby's, enz., enz.

Heeft u een goede ervaring met een vakantieadres waar u heeft gedialyseerd?

Laat het ons weten, zodat we dat met onze leden kunnen delen. Wilt u een vakantieverhaal delen, schroom niet en mail het ons. Wij willen het graag in onze blad plaatsen. Eventueel met foto's.

De kopij voor de eerstvolgende DiaPost graag inleveren voor **1 maart 2023**. Het liefst via e-mail. Per post mag natuurlijk ook. De gegevens van mij vindt u onder samenstelling bestuur.

Natuurlijk sta ik open voor suggesties en/of tips.



Zoals u waarschijnlijk weet hebben wij een website. Kijk hier ook eens op voor het (laatste) nieuws en foto's.

Zie <http://www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl/>

De Nierpatiëntenvereniging Zwolle is niet verantwoordelijk voor de acquisitie. Hiervoor moet u bij de DNB Groep zijn.

AEilt Dalebout

Ledenmutatie van 1 april 2022 tot 1 november 2022

Nieuw lid

Dhr. J. van der Linde uit Hasselt
Fam. Doorn uit Lelystad
Dhr. H. Schilder uit IJsselmuiden
Fam. Krimpen uit Ruinen
Dhr. K.G. Croezen uit Nieuwleusen
Mevr. J.W. Bouwmeester uit Meppel

Ledenadministratie

Het komt regelmatig voor, dat ik door één van onze leden gebeld wordt met de vraag hoe het komt dat ze niets meer horen van onze vereniging. Vaak blijkt dat ze zijn verhuisd en ons hun nieuw adres niet doorgegeven hebben.

Dus gaat u verhuizen, denk ook even aan ons.

Krijgt u een nieuw e-mailadres geef ons dat dan ook even door.



Onze website wordt verzorgd door:

RIJS SOLUTIONS
stijlvol verbinden

Neem hier op ook eens een kijkje en vindt allerlei nieuwtjes.
Ook vindt u hier diverse foto's van onze activiteiten.
www.nierpatientenvereniging-zwolle.nl

Corona

Corona heeft de laatste jaren centraal gestaan in ons leven.
Er viel voor velen weinig leuks meer te beleven.
We stonden voor in de rij om de prik te halen.
En lieten Recovac of Isala onze antistoffen bepalen.
We leefden voorzichtig, droegen mondkapjes en hielden afstand.
Gelukkig was er voor ons tot zover niks aan de hand.
We konden deze zomer bijna weer ouderwets genieten.
Op een terras met een ijsje of een portie echte frieten.
De geleerden verwachtten een forse toename van Corona in het najaar.
Dus zo snel mogelijk een vaccinatie in laten plannen dan maar...
Zogezegd, zo gedaan alles weer geregeld; op naar de volgende prik.
Maar helaas eind september wat snotterig een test en. .schrik.
Binnen een mum twee rode strepen en u raadt de rest...
Wij waren voor de eerste keer positief getest.
Eerste reactie: wij hebben nu dus corona. Van wie en waar...
Tweede reactie: dan hebben we het maar een keer gehad zowaar.
Gelukkig voor ons tot nu toe de milde variant ...
En bij ernstige klachten hebben we Isala achter de hand!

Jannie Smit

Een nier van een jeugdvriend

Van schrijver Wim Duijst werd dit jaar een nieuwe roman gepubliceerd. In de roman REIN gebruikt Wim Duijst zijn eigen ervaringen als nierdonor.

In 2018 ontving Jan Zwaan een nier van zijn jeugdvriend Wim Duijst.



Spakenburg begin jaren 60. Op maandag morgen spannen de in kleurige klederdracht gestoken vrouwen hun waslijnen over de straat. Het witte wasgoed wappert in de wind en wandelaars en fietsen moeten hun weg er tussen door zoeken. De pittige rooklucht uit de rokerijen rond de haven doen al vroeg op de ochtend verlangen naar gerookte paling, makreel of haring. Een laat vissersschip een Botter verlaat de haven. De meeste Botters zijn allang aan het vissen op wat inmiddels het IJsselmeer heet. Na de aanleg van de Afsluit dijk, die in 1932 gereed kwam, was het duidelijk dat de eens zo welvarende vissersplaatsen rond de Zuiderzee een ongewisse toekomst tegemoet gingen. Plaatsen als Volendam, Urk, Harderwijk, Enkhuizen en ook Spakenburg zouden voor altijd een andere weg moeten zoeken. En ondanks dat er in de 60e jaren nog sprake was van visserij, liggen er in de haven van Spakenburg even zoveel werkloze en vervelozige Botters, wachtend op een onzekere toekomst. Op een kilometer buiten de haven nadert vanuit het Oosten een dijk waar zandzuigers en bagger-

schepen aanwerken. Spoedig zullen de Spakenburgers voor altijd hun uitzicht naar een horizon die eindigt tegen de lucht verruilen voor een nieuw land, Zuidelijk – Flevoland. De laatste van de drie polders die samen Flevoland zijn gaan vormen. Die middag, na schooltijd lopen twee vrienden op de pier die langs de havenmond loopt, ze kijken naar de werkzaamheden. Dan vliegt er een vlucht ganzen hoog in de lucht in V – vorm over. Als jij ze telt en er over schrijft zal ik ze gaan tekenen spreken ze af.

Wim Duijst 1953, is zoon van een visserman uit Spakenburg. Hij werkte tot zijn pensionering in het onderwijs en is schrijver van romans en verhalen. In zijn zesde roman REIN gebruikt hij zijn eigen ervaring als nierdonor.

Jan Zwaan 1953, is zoon van de bekende Spakenburger kunstschilder Klaas Zwaan. Hij zelf is ook kunstschilder en gaf tot zijn pensionering lessen als docent beeldende kunst aan de hoge school voor de kunsten ArtEZ.

Van Klaas Zwaan loopt tot 1 April 2023 in Museum Spakenburg de tentoonstelling "Klaas Zwaan schilder van een verdwenen dorp".



Op mijn 39^e jaar werd me door de arts verteld dat ik cyste nieren had. Een verrassing was dat allerm minst voor me, mijn hele jeugd zag ik een steeds zieker wordende moeder om me heen, die deze nierziekte had. Tenslotte moest zij dialyseren en hield dit 9 jaar vol, waarna ze op haar 64^e jaar is overleden. Het was een beeld van lijden wat ik zag en het vooruitzicht sloeg me neer. Mijn enige hoop was en werd ook bewaarheid, de enorme vooruitgang die de medische wetenschap maakte. Voor mijn moeder is er in die tijd de jaren 60 en 70 nooit gesproken over het donorschap.

Mijn eigen ziekteverloop ging zo geleidelijk dat het beheersbaar is verlopen. Ik kon tot mijn pensionering in 2017 mijn werk blijven doen al liep mijn nierfunctie uiteindelijk zover terug dat er gedacht moest gaan worden aan het vinden van een nierdonor. In dit proces waarin uiteindelijk drie vrienden dachten aan doneren werd al snel duidelijk dat Jeugdvriend Wim als serieuze kandidaat overbleef. Onze contacten waren verwaterd in de loop der jaren tot een kaartje of een telefoontje. Groot was de verrassing, blijdschap en dankbaarheid toen Wim aangaf eraan te denken mij een nier te schenken. Voor Wim is die periode van groeien van in het nadenken, tot het zeker willen, een minstens zo intensief traject geweest als mijn wachten en vertrouwen met een steeds afnemende nierfunctie. Het proces van onderzoeken in Groningen verliep

voorspoedig, al duurde de periode zolang dat moeten dialyseren steeds dichterbij kwam.

Mijn nefroloog in Zwolle maakte een weddenschap met me voor een fles whisky dat ik een nier zou krijgen voordat ik zou moeten dialyseren, zij won, in Juni 2018 kreeg ik in het UMCG Groningen een pracht nier van Wim.

Een Spakenburger nier voor een Spakenburger jongen.

De fles whisky heb ik nog steeds niet gegeven. Ik blijf uit eigen beweging in Groningen voor de controles. Door een goed behandelde kanker die ik vlak na mijn transplantatie kreeg, raakte ik tweemaal bijna mijn mooie nier kwijt, maar die is door de kundigheid van de artsen behouden. Ik maak het goed en produceer regelmatig een schilderij, vaak met water en schepen erop. Spakenburg blijft trekken.

Met Wim gaat het ook goed, in de periode na zijn doneren schreef hij de roman REIN.

De artsen vroegen hem op de operatie tafel, 'jij bent schrijver toch? Ga je nu ook een roman schrijven over je doneren, ik denk het wel vertelde Wim. Dan zullen we extra aardig voor je zijn vertelde de arts,' waarna Wim in zijn narcose verdween.



Per 24 februari is de nieuwe roman Rein van Wim Duijst bij Uitgeverij Marmer verschenen.

Rein Vaneveld (48) heeft een ernstige nierafwijking en zonder donornier zal hij zeker overlijden. In zijn directe omgeving is niemand die een nier kan afstaan – zijn vrouw Christa is daar vanwege psychische problemen niet toe in staat – en Rein plaatst daarom een oproep op Facebook. Jenny (46) leest het bericht en weet meteen dat zij hem een nier wil geven. Dertig jaar geleden hadden ze een korte, maar heftige liefde, tot ze in bed werden betrappt door haar vader en hij haar dwong de relatie te beëindigen.

Jan Zwaan
Hasselt 2022

Met diabetesmedicijnen de uitkomsten voor nierpatiënten verbeteren?



In het kort

- Het UMCG start in oktober een onderzoek naar een medicijn voor mensen met ernstige nierschade. De Nierstichting steunt dit onderzoek.
- Het medicijn is een SGLT2-remmer: oorspronkelijk een medicijn tegen diabetes.
- Het medicijn werkt bij mensen met lichte nierschade. Nu wordt onderzocht of dit ook werkt bij mensen met ernstige nierschade.
- Wil je meedoen aan dit onderzoek? Geef dit dan door aan je eigen nefroloog.
- Op de wetenschapsdag van 8 oktober 2022 was een webinar over dit onderzoek.

Een nieuw medicijn dat de achteruitgang van de nierfunctie soms helemaal stopt. Bij veel mensen met nierproblemen werkt het. Maar is dit ook het geval bij mensen met ernstige nierschade? Groot-schalig onderzoek waarbij de Nierstichting en het UMC Groningen samen optrekken, moet dit uitwijzen.

Baanbrekend onderzoek

Het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) start in oktober een nieuw onderzoek naar een medicijn voor mensen met ernstige nierschade. Dit gebeurt met steun van de Nierstichting. De uitkomsten worden over vier jaar verwacht.

Dit is baanbrekend onderzoek. We weten dat het geneesmiddel werkt bij patiënten met een beperkte nierfunctie. Wij gaan voor het eerst kijken of het ook werkt bij patiënten met een ernstig gestoorde nierfunctie.

— Ron Gansevoort, hoogleraar interne geneeskunde in het UMCG en onderzoeksleider van het Renal Lifecycle-onderzoek.

De medicijnen die onderzocht worden, zijn zogenoemde SGLT2-remmers. Dit is een nieuwe klasse geneesmiddelen die oorspronkelijk op de markt kwam voor mensen met diabetes om de bloedsuikerwaarden te verlagen.

Gansevoort: “Bij toeval werd ontdekt dat de medicijnen goed werken voor mensen met nier- en hartproblemen, ook als ze geen diabetes hebben. De uitkomsten uit meerdere onderzoeken zijn spectaculair: de achteruitgang van de nierfunctie wordt vertraagd en stopt soms helemaal. Ook zijn er minder ziekenhuisopnamen voor hartfalen en overlijden er minder mensen.”

Minder druk op de nierfilters

Het nieuwe medicijn werkt op de suikerhuishouding van de nier. “Door de SGLT2-remmer verlies je wat suiker via de urine. Daardoor verlies je ook wat water en zout. Dit zet een ingewikkeld mechanisme in de nieren in gang waardoor de druk op de nierfiltertjes afneemt. De nierfiltertjes hoeven minder hard te werken en gaan daardoor langer mee”, legt Gansevoort uit.

Dat deze medicijnen werken, is aangetoond bij nierpatiënten met een nog redelijk goede nierfunctie. In het Renal Lifecycle-onderzoek wordt nu voor het eerst onderzocht hoe het medicijn werkt bij mensen met een nierfunctie van 25 procent of minder. Ook mensen die dialyseren of een niertransplantatie hebben gehad, worden in het onderzoek meegenomen. Dat de werking van het medicijn bij verschillende groepen patiënten tegelijkertijd wordt onderzocht, is bijzonder voor een klinische studie.

We noemen het de Renal Lifecycle-studie, omdat we willen weten wat het medicijn in alle 'levens-fases' van een nierpatiënt doet. Van nierschade die toeneemt tot het punt dat de nier faalt en je moet dialyseren en een niertransplantatie krijgt.

— Wouter Eijgelaar, manager Zorg & Innovatie van de Nierstichting.

Complicaties bij nierfalen

Het gaat om de patiëntengroepen waarbij de nood het hoogst is, schetst Eijgelaar. "Als je nieren falen, moet je drie keer per week naar het ziekenhuis om te dialyseren. Of je krijgt een niertransplantatie en dan moet je veel medicijnen slikken om de getransplanteerde nier te behouden. Dat is nog steeds geen makkelijk leven. Ook is er de complicatie van hart- en vaatziekten, waar je als nierpatiënt een sterk verhoogde kans op hebt. En als je pech hebt, faalt het getransplanteerde orgaan en moet je weer dialyseren. Als het nieuwe medicijn ook maar een beetje werkt, heeft dit een enorme impact voor al deze mensen."

Dat de Nierstichting samen met het UMCG optrekt, is mogelijk dankzij een historisch grote gift van het Piet Poortman Fonds. Die ontving de Nierstichting vorig jaar. In totaal wendt de Nierstichting 3,3 miljoen euro van de gift aan om de Renal Lifecycle-studie te financieren. Niet eerder stak de Nierstichting zo'n groot bedrag in een klinisch onderzoek.

"We willen geschiedenis schrijven met een onderzoek dat niet primair gefinancierd wordt door de farmaceutische industrie", vertelt Gansevoort. "Farmaceutische bedrijven konden het niet financieren, omdat de patenten van het medicijn over een paar jaar aflopen. Zij kunnen hun investeringen daardoor niet meer terugverdienen. We zijn de firma AstraZeneca zeer erkentelijk dat zij desondanks studiemedicatie gratis ter beschikking hebben gesteld."

Ook buiten de landsgrenzen slaat het onderzoek aan. "Ziekenhuizen uit Australië, België en Duitsland sluiten spontaan aan en nemen eigen geld mee. We overleggen ook met een aantal Amerikaanse ziekenhuizen. Het geeft aan hoe belangrijk dit onderzoek is."

Betere behandeling en gezonder leven

De gedroomde uitkomst voor nierpatiënten is dat het onderzoek aantoonde dat het medicijn de achteruitgang van de nierfunctie stopt en hartfalen en sterfte voorkomt. Gansevoort: "Als dat gebeurt, gaan mensen niet meer richting dialyse en transplantatie. Ook mensen met een donornier leven dan langer en gezonder. De hoop is dus dat we bij mensen met ernstige nierschade de behandeling kunnen verbeteren."

Wat de resultaten over vier jaar ook zijn; het onderzoek is in alle gevallen zinvol. "Werkt het medicijn niet of onvoldoende, dan is ieder geval duidelijk dat we het niet moeten voorschrijven aan mensen met ernstige nierschade. Als het wel werkt, wordt het één van de grootste positieve veranderingen in de behandeling van nierpatiënten van de afgelopen 20 jaar."

Meedoen aan het onderzoek

Voor het Renal Lifecycle-onderzoek is de medewerking nodig van ongeveer 1500 mensen met ernstige nierschade. "Als mensen meedoen, is de belasting voor hen heel beperkt", vertelt onderzoeksleider Ron Gansevoort van het UMCG. "Zij slikken het medicijn of een placebo en geven een paar keer per jaar bloed en urine af. Dit gebeurt op momenten als patiënten toch al voor een regulier bezoek in het ziekenhuis zijn." De bijwerkingen van het medicijn zijn beperkt. "Er is een verhoogde kans op een blaasontsteking, maar deze is meestal mild en goed te behandelen."

Mensen die willen meedoen, kunnen zich bij hun eigen nefroloog melden. Vrijwel alle ziekenhuizen en dialysecentra waar nierpatiënten komen, doen mee. Het onderzoek wordt vanuit de Nierpatiënten Vereniging Nederland ook gemonitord door een groep nierpatiënten. Zij letten erop dat het onderzoek en de manier waarop deelnemers geïnformeerd worden op een passende manier gebeurt.

Renal Lifecycle Onderzoek

Ga naar de website van het Renal Lifecycle Onderzoek om meer te lezen over de status van het onderzoek.

Bron: Nierstichting

Verslag Algemene Ledenvergadering 9 juni 2022 tijdens de bootreis

Aanwezig: 85 personen.

1. Opening

Onze Voorzitter, Jannie Smit, heet iedereen aan het begin van de bootreis heel hartelijk welkom op ons eerste gezamenlijk uitje na 2019.

“Wij zijn bijzonder blij met de grote opkomst! We hebben duidelijk behoefte om samen weer een dag te genieten. Als bestuur hebben we besloten geen handen te geven. Bij binnenkomst hebt u mondkapjes zien staan en flesjes handspray. Ons advies voor vandaag: doe waar u zich goed bij voelt. Zijn er onder de aanwezigen mensen die bezwaar hebben tegen fotograferen. In het kader van de Wet op de privacy moeten we dit vragen. Meld uw bezwaar even bij de bestuursleden Aeilt of Klaas. Nu eerst genieten van de koffie en dan gaan we vergaderen”, aldus de Voorzitter.

2. Mededelingen

De Voorzitter heeft de volgende mededelingen:

- a. Omdat er vandaag diverse jubilea gevierd worden in Zwolle kon er helaas geen **verpleegkundige** mee. Gelukkig is Annemiek (dochter van bestuurslid Aeilt) als deskundige aanwezig. Bovendien zal ze regelmatig wat liedjes op de accordeon laten horen, waarbij ik u vraag mee te zingen.
- b. **De vaccinatie** is naar ons gevoel goed aangepakt in Zwolle. Ook voor de getransplanteerden. De laatste groep had zelfs de mogelijkheid voor een 5^e vaccinatie. Bovendien kunnen wij ons bloed in Isala via de nefroloog laten testen op antistoffen.
- c. **Nieuwe ziekenhuis in Meppel.** Voor de patiënten is het best nog wennen. Wel een mooi uitzicht. Geen tv maar voor elke patiënt een laptop met alle info. De patiënten of hun naasten moeten zelf meer initiatief nemen voor het regelen van zaken. Wekelijks zijn er 3 vrijwilligsters actief op de dialyseafdeling. Verpleegkundigen wisselen tussen Zwolle en Meppel. Voor de door ons geschonken schilderijen is helaas geen plek meer. De Stafafdeling zoekt in samenwerking met ons naar een geschikte oplossing.
- d. De Nierstichting verzorgt geen **vakantiereizen** meer, wel mogelijkheden voor dialyse patiënten om bijvoorbeeld met De Zonnebloem een cruise te maken.
- e. We zijn ontzettend blij met de **verbouw van de dialyseafdeling** in Zwolle. De voormalige hotel-dialyse is nu ondergebracht op deze afdeling. Er is veel overleg geweest en er is de mogelijkheid voor een groepje patiënten om zelfs extra vroeg te worden aangesloten. Een nieuwe ingang voor onze patiënten komt er helaas voorlopig niet. Gelukkig is er voor de degenen die niet ver kunnen lopen vervoer in het ziekenhuis. Zowel in Meppel als in Zwolle is er voldoende MMW beschikbaar. Ook de diëtistes laten zich regelmatig zien. Ook wordt er regelmatig gefietst. De afdeling hoopt t.z.t. een fiets met fietsprogramma's aan te kunnen schaffen. In Zwolle is men nog op zoek naar enkele vrijwilligsters. We zijn bijzonder gelukkig en blij met onze deskundige verpleegkundigen en nefrologen.
- f. Er is een **patiënt tevredenheidsonderzoek** gehouden. Hele mooie score, maar er zijn natuurlijk verbeterpunten die opgepakt zullen worden.
- g. We hadden een paar keer per jaar **overleg** met de Diabetesvereniging, de Hartenraad en de Longvereniging voor het organiseren van een **gezamenlijke themadag** in het verleden. De belangstelling liep echter terug en bovendien krijgen enkele verenigingen geen financiële middelen meer van het hoofdbestuur. Dus de **GPOO** is opgeheven. Ook hier geldt de regel: mensen zoeken hun info wel van internet en komen niet meer naar themadagen. Veel info te vinden op nieren.nl.
- h. Vorig jaar hebben de bestuursleden alle leden telefonisch proberen te bereiken om de gegevens te verifiëren en te vragen naar hun e-mailadres enz. Veel leden kunnen nu per mail worden benaderd. Een kleine 50 leden hebben geen e-mailadres.

3. Ingekomen stukken

Vooraf mailverkeer. Onze statuten moeten t.z.t. weer aangepast worden. Onze leden die tevens lid zijn van de NVN hadden de mogelijkheid online diverse Webinars te volgen. Ook de overleggen van de regionale verenigingen met de NVN vonden online plaats. Het contact is helaas onpersoonlijker geworden. Daarom willen we proberen de patiënten bezoeken in stand te houden.

4. Notulen Algemene ledenvergadering 5 juni 2019 (destijds gepubliceerd in Diapost)

Deze notulen worden goedgekeurd.

5. Notulen ingelaste Algemene ledenvergadering 11 juli 2019. (destijds gepubliceerd in Diapost)

Ook deze notulen worden goedgekeurd.

6. Jaarverslag 2021 Secretaris

Het jaarverslag over 2021 van de Secretaris was mij de vergaderstukken gevoegd.

Er zijn geen op- of aanmerkingen.

7. Financieel verslag 2021 van de Penningmeester

Het financieel verslag was in Diapost van april 2022 gepubliceerd.

De Penningmeester, Jaap van Huigenbos, geeft een beknopte toelichting op de cijfers.

De vergadering stemt in met het verslag.

8. Verslag Kascommissie en benoeming nieuwe Kascommissie

De heren De Groot en Assink zijn helaas vandaag niet aanwezig, Andries de Jong en Denie Adelerhof zijn bereid gevonden de kas te controleren.

Andries de Jong geeft een korte toelichting en stelt voor de Penningmeester decharge te verlenen.

Voor het boekjaar 2022 zal als Kascommissie fungeren: Andries de Jong en Hans Loedeman.



9. Ledenoverzicht

In verband met de Wet op de Privacy krijgt onze ledenadministratie geen namen meer door van overleden of getransplanteerden. Vorig jaar hebben de bestuursleden alle leden gebeld of gemaïld en gevraagd of de gegevens nog kloppen.

Enkele bestuursleden bezoeken normaliter ook de herdenkingsdag die het ziekenhuis organiseert. Helaas is dat de laatste jaren ook niet gebeurd.

De Voorzitter vraagt een ogenblik stilte voor alle leden die de afgelopen jaren zijn overleden.

De Ledenadministrateur AEilt Dalebout geeft de stand van zaken van het ledenaantal weer.

1 januari 2021: 201

Er zijn 5 nieuwe leden bijgekomen en de afname was 24.

Op 31 januari 2021 bedroeg het ledenaantal: 182, waarvan 81 man en 101 vrouw.

10. Verkiezing bestuur

Monique Goudbeek en Wil Kerstjens waren bereid zitting te nemen in het bestuur. Ze hebben zich beiden voorgesteld in de Diapost van April 2020.

Monique kan vandaag helaas niet aanwezig zijn i.v.m. het feit dat haar dochter vandaag uitslag krijgt van haar eindexamen.

Wil Kerstjens heeft onlangs bedankt als bestuurslid.

Er zijn geen tegenkandidaten gemeld dus daarmee wordt Monique officieel bestuurslid van de NVZ.

De Voorzitter doet nog de volgende oproep.

We zoeken nog iemand die administratieve en of financiële kennis heeft. Denkt u dat is wel iets voor mij, mijn vriend(in), buurman/buurvrouw, zoon of dochter: meldt u dit dan svp even bij onze Secretaris. Onze statuten zijn enkele jaren geleden aangepast zodat er ook een of meerdere personen zitting kunnen nemen in het bestuur die niet nier gerelateerd zijn.

11. Rondvraag

Hier wordt geen gebruik van gemaakt.

12. Sluiting

De Voorzitter sluit de vergadering en dankt een ieder voor de inbreng.

Rinus Hofstede

Onze jaarlijkse dagtocht



Vanwege Corona hebben wij twee jaar geen boottocht kunnen organiseren. Als bestuur van de Nierpatiëntenvereniging Zwolle waren we blij dat een dagtocht dit jaar weer mogelijk was en wel op 9 juni. Deventer was deze keer ons doel. Na het inschepen van de gasten konden we vertrekken. De kapitein startte om 10.10 uur de motoren en we vertrokken richting de Spooldersluis. Na de sluis, voeren wij de IJssel op. Inmiddels waren we al voorzien van koffie of thee, met een heerlijk Zwol-lenaartje.

Na de koffie of thee, was het tijd voor onze jaarlijkse ledenvergadering. In deze vergadering ging het o.a. over de bestuurswijzigingen, het aantal leden en over de financiën. Dit jaar zaten in de kascommissie de heren De Groot en Assink. Deze heren waren helaas niet aanwezig. De kascommissie werd nu gevormd door de heer De Jong en mevrouw Adelerhof. De heer De Jong gaf een korte toelichting op de financiën en stelde voor de penningmeester decharge te verlenen. Voor het boekjaar 2022 zal als kascommissie fungeren de heer A de Jong en de heer H. Loedeman. Aan het eind van de vergadering werd één minuut stilte gehouden voor de leden die de afgelopen twee jaar overleden waren. Een uitgebreid verslag vindt u verder in de DiaPost.

Na de vergadering was het tijd voor een drankje, zowel binnen als buiten op het dek. De dag was heel zonnig, al was het 's morgens op het dek nog wel wat winderig. Ook waren er muzikale klanken van Annemieke op de accordeon.



Inmiddels was het tijd voor de lunch. Eerst een kop groentesoep, daarna verschillende broodjes, bolletjes en ook weer een kroket erbij.

Aan het begin van de middag kwam Deventer in zicht. Deventer is een Hanzestad en staat bekend om de vele culturele evenementen, zoals de Boekenmarkt, Deventer op stelten en het Dickens festijn. De Nirvana meerde af aan de IJsselkade, waarna velen van de gelegenheid gebruik maakten om het centrum in te wandelen.

Op een gegeven moment werd het weer tijd, om naar de boot te gaan, voor de terugreis. Het weer bleef ons gunstig gezind en het bovendeck was dan ook op de terugreis lekker vol.

Tegen 5 uur was het tijd voor het buffet en iedereen zocht zijn plaats binnen weer op. Nadat we genoten hadden van een heerlijk warm en koud buffet en als toetje een ijsbuffet, waren we om 19.20 uur terug in de Scania haven in Zwolle.

Al met al kunnen we terugkijken op een geslaagde dag.

Hopelijk mogen wij u volgend jaar weer verwelkomen.

Reiscommissie:

Albert van den Elst en Klaas Klein



Opheffen GPOO (Gezamenlijke patiënten overleg Overijssel)

Meer dan 20 jaar geleden heeft onze vereniging samen met de Nierpatiënten Vereniging Oost-Nederland (NON) en de Nierpatiënten Vereniging Solidair uit Deventer en Apeldoorn (NVS) diverse gezamenlijke themadagen georganiseerd.

Ik herinner me nog dat de besturen 's morgens gezamenlijk broodjes smeerden in de Weezenlanden voor de belangstellenden. Wat was het gezellig! Onze eigen artsen waren altijd bereid medewerking te verlenen.

De NVS is na jaren afgehaakt. We hebben toen contact gezocht met de Diabetesvereniging (regio Zwolle en Oost-Nederland), de Hartenraad en het Longfonds. We zijn immers patiënten in hetzelfde

ziekenhuis? We hebben prima samengewerkt en het lukte ons jaarlijks een themamiddag te organiseren. Helaas was de belangstelling minimaal. De bijeenkomsten verliepen erg gezellig, maar de voorbereidingen voor een themadag kostten veel inzet en tijd van de vrijwilligers en dan moet je je als GPOO afvragen: voorzien wij nog in een behoefte? Onze conclusie was eigenlijk nee. De diverse landelijke patiëntenverenigingen bieden ook Webinars aan. Dus degenen die geïnteresseerd zijn kunnen zich hiervoor aanmelden.

Per 1 oktober is onze samenwerking beëindigd.

Jannie Smit

Griep prik



De griep prik beschermt tegen de griep. U krijgt een vaccinatie. De griep prik is er voor mensen die ernstig ziek kunnen worden van een gewone griep. Zoals mensen met chronische nierschade, maar ook mensen met diabetes of hartklachten en mensen van 60 jaar en ouder. Hebt u nierschade en krijgt u griep? Dan kunt u meer last krijgen van uw nierproblemen.

Hoe werkt de griep prik?

U krijgt een vloeistof met kleine stukjes van verschillende dode griepvirussen ingespoten. Deze stukjes zijn onschadelijk. Het lichaam maakt antistoffen aan tegen deze virussen. Na 2 weken zijn er genoeg antistoffen. Komt u daarna in contact met een echt griepvirus? Dan maken de antistoffen het virus ongevaarlijk en wordt u niet of minder ziek.

U krijgt ieder jaar een nieuwe inenting. De oude is dan uitgewerkt. Bovendien verandert het griepvirus ieder jaar. Deskundigen van de RIVM voorspellen welke griepvirussen de komende winter het meest zullen voorkomen. In de griep prik zitten stoffen die passen bij die virussen.

De vaccinatie tegen griep werkt met een dood vaccin en is veilig voor alle nierpatiënten.

Griep prik geeft geen 100% zekerheid

De griep prik biedt geen 100% zekerheid. Het is mogelijk dat er een ander of nieuw griepvirus

opduikt. Daar bent u dan niet tegen ingeënt. U krijgt dan misschien toch griep. Maar u wordt wel minder ziek en de griepklachten zijn vaak minder erg.

Het kan ook zijn dat u de griep prik te laat hebt gekregen. Het duurt 2 weken voordat uw lichaam voldoende antistoffen heeft om u te beschermen. Raakt u binnen die 2 weken met het griepvirus besmet, dan kunt u toch griep krijgen.



Wanneer krijgen nierpatiënten een griep prik?

Als nierpatiënt behoort u tot een risicogroep. Daarom krijgt u ieder

jaar een oproep voor de griep prik. Deze ontvangt u in oktober of november. De griep prik is niet verplicht. U beslist zelf of u er gebruik van maakt. Ook als u een keer de griep prik niet haalt, krijgt u het jaar daarna weer een oproep.

Ook na een niertransplantatie krijgt u ieder jaar een oproep. U behoort nog steeds tot een risicogroep. Dit komt door de medicijnen tegen afstoting die u moet gebruiken. Ze onderdrukken het afweersysteem. Daardoor hebt u meer kans om griep te krijgen.

Sommige nefrologen gaan ervan uit dat de eerste 3 maanden na een transplantatie een griep prik weinig zin heeft. Omdat u in die eerste maanden veel afweerremmende medicijnen gebruikt. Na 3 maanden gebruikt u minder medicijnen die de afweer onderdrukken. Dan is een griep prik wel zinvol.

U krijgt de griep prik van uw huisarts. U krijgt een injectie in uw bovenarm.

Bijwerkingen van de griep prik

Na de prik kan uw arm pijn doen. Ook kan uw arm rood en gezwollen zijn. Of voelt u zich wat grieperig. Deze klachten verdwijnen na 1-2 dagen. De griep prik geeft zelden ernstige bijwerkingen. Maakt u zich zorgen over een bijwerking na de vaccinatie? Neem dan contact op met uw huisarts of apotheker.

Bron: Nierstichting

Tomatensaus met courgetteballetjes



Ingrediënten voor 4 personen

Courgetteballetjes

- 2 courgettes
- bosje basilicum
- 2 teentjes knoflook
- 1 volkorenboterham
- 2 bollen mozzarella
- 1 ei
- peper

Tomatensaus

- 1 kilo rijpe tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 1 el oregano
- 2 el tomatenpuree
- 2 blikken tomatenblokjes
- 2 el balsamico azijn
- flinke bos verse basilicum of 1 plant
- extra vierge olijfolie
- peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de tomaten in vieren en de uien in partjes. Leg op de bakplaat met knoflook, oregano, peper en olijfolie. Hussel goed. Rooster de tomaten 20 minuten in de oven. Ze krijgen nu een heerlijke zoete smaak. Doe de geroosterde tomaten in een pan. Knijp de knoflooktenen uit en voeg tomatenblokjes, tomatenpuree en basilicum (houd wat basilicum achter om te garneren) toe. Breng aan de kook, zet het vuur laag. Laat nog 30 minuten op zacht vuur koken. De saus dikt wat in en wordt nog intenser van smaak.

Pureer met een staafmixer. Voeg balsamico azijn en extra vierge olijfolie naar smaak toe. Proef of er nog peper toegevoegd moet worden. Rasp voor de courgetteballetjes, de courgettes boven een theedoek. Pak de punten van de theedoek bij elkaar en wring het vocht er zoveel mogelijk uit. Rasp de mozzarellabool en knoflook en doe samen met courgetterasp in een kom. Voeg het ei toe. Maal de boterhammen in een keukenmachine fijn tot broodkruim en meng alles door elkaar. Verhit olijfolie in een bakpan. Vorm de courgetteballetjes en bak 5 -6 minuten.

Schenk de tomatensaus in vier ovenvaste schaaltes. Verdeel de courgetteballetjes over de schaaltes. Scheur de resterende mozzarellabool in stukken en verdeel over de schaaltes. Gratineer nog 5 minuten in de oven. Haal uit de oven. Druppel er olijfolie overheen en leg er basilicum op.

Heerlijk met pasta of brood.

Kerstdiner 2022!!!!

Dit jaar heeft het bestuur van de NVZ besloten ons kerstdiner weer te laten plaatsvinden op de volgende locatie:



Hotel Zwartewater en wel op zaterdag 17 december
Het adres is De Vlake 20, 8064 PC Zwartsluis

Als bestuur hebben wij er alle vertrouwen in dat de eigenaren van dit restaurant er weer in zullen slagen ons kerstdiner tot een succes te maken.

Wij verwachten u tussen **17.00 en 17.30 uur** en verwelkomen u met een welkomstdrankje.

Zaal open vanaf 16.45 uur.

De andere drankjes zijn voor eigen rekening.

Vanaf 17.30 uur kunt u genieten van een *diner buffet*.

De avond eindigt om ongeveer 21.00 uur.

De prijs voor dit alles is: voor u als lid is het gratis.

De tweede persoon betaalt € 15,--

De derde en vierde persoon betalen elk € 35,--

Vanwege de grote belangstelling is het niet mogelijk om met meer dan vier personen per lid, deel te nemen aan het buffet.

Uw bijdrage aan de kosten voor het kerstdiner wordt op veler verzoek bij binnenkomst (dus waar u zich meldt) geïnd. (Wilt u met gepast geld betalen?)

U kunt zich bij AEilt Dalebout opgeven. Dit kan rechtstreeks (zie de gegevens voorin de DiaPost) of d.m.v. het opgavestrookje.

U kunt zich tot uiterlijk 10 december opgeven.

Hebt u zich opgegeven en bent u toch verhinderd, geef dit dan zo snel mogelijk door. Er moet wel voor u worden betaald. Wanneer u zich niet afmeldt, zullen wij u vragen uw bijdrage te voldoen. Overmacht uiteraard daargelaten.

Het buffet zal zoutarm worden bereid.

Tot 17 december a.s. op het kerstdiner.

AEilt Dalebout en Monique Goudbeek

Opgave voor het kerstdiner op 17 december 2022 in hotel/restaurant Zwartewater te Zwartsluis

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Tel.: E-mail:

- Hij/zij komt alleen/met personen (max. 4 personen, incl. uzelf)
- Hebt u een dieet, waarmee we rekening moeten houden
- Zo ja, welk dieet..... en voor personen
- Heeft u als pd'er wisselruimte nodig ? Ja/nee*
- Komt u in een rolstoel? Ja/nee*



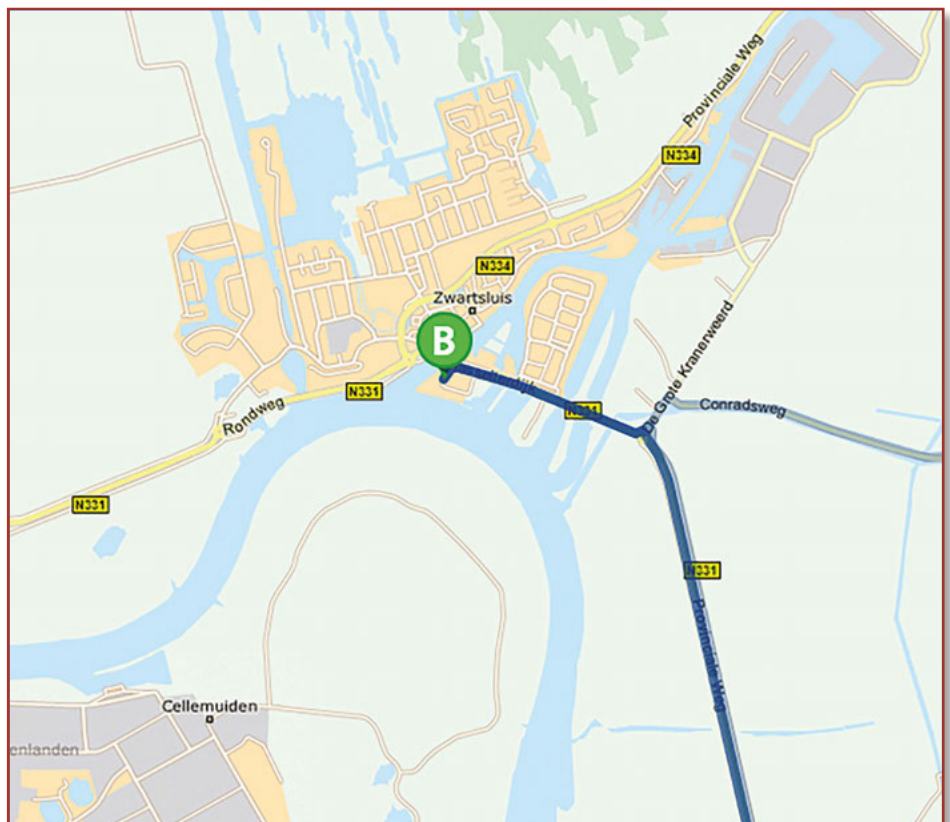
Indien u wilt deelnemen aan het kerstdiner het strookje graag voor **10 december** a.s. opsturen naar Æilt Dalebout. Bellen of mailen kan natuurlijk ook (De gegevens staan voorin deze DiaPost)

*Doorstrepen wat niet van toepassing is.

Routebeschrijving hotel/restaurant Zwartewater:

Vanaf Zwolle richting Hasselt en volg de weg naar Zwartsluis.

Hotel Zwartewater
De Vlake 20
8064 PC Zwartsluis



wist-je-datjes



In Diapost van april 2020 ben ik begonnen met een rubriekje *Wist-je-datjes*. Het vergt wat tijd om deze bij elkaar te zoeken, maar is leuk om te doen. Ook dit keer zijn het er weer 15.

Wist je dat:

- de Utrechtse schrijver W.G. van de Hulst zo'n 100 kinderboeken schreef, waarvan bij elkaar opgeteld meer dan 11 miljoen exemplaren werden verkocht?
- de werkloze verwarmingsmonteur Charles B. Darrow miljoenen verdiende aan het bordspel Monopoly?
- kruiswoorden niet de woorden zijn waarmee een kruiswoordraadsel wordt opgelost, maar de woorden die Jezus volgens de Bijbel sprak toen hij aan het kruis hing?
- België en Nederland vanaf het prille begin in 1956 hebben deelgenomen aan het Eurovisiesongfestival?
- aanstaande moeders in Finland sinds medio 20e eeuw een babyuitzet van de overheid krijgen?
- de eerste Nobelprijs voor de Vrede (1901) werd gegeven aan de oprichters van het Rode Kruis: Henri Dunant en Frédéric Passy?
- de Nederlandse uitvinder Cornelis Drebbel in 1620 de eerste geslaagde proef met een duikboot deed, waarin twaalf mannen gedurende een uur of drie onder het wateroppervlak van de Theems voeren?
- de grote agaatslak (*Achatina fulica*) tot 30 cm lang kan worden en een leeftijd van 9 jaar kan bereiken?
- de basiliek Sagrada Família in Barcelona nog steeds niet klaar is, hoewel er al aan gebouwd wordt sinds 1882?
- de Melkweg een middellijn heeft van zo'n 100.000 lichtjaar, wat betekent dat een lichtstraal 100.000 jaar nodig heeft om van de ene naar de andere kant van ons sterrenstelsel te komen?
- kolibries achteruit lijken te vliegen, maar anatomisch gezien eigenlijk recht naar boven vliegen?
- hunebedden rond drie- tot vijfduizend jaar voor onze jaartelling werden gebouwd?
- blauwalgen eerder groen dan blauw zijn en bovendien geen algen maar bacteriën?
- het frietkot (friet- of patatkraam) in België behoort tot het officieel erkende cultureel erfgoed?
- Pieter Bruegel de Oude een schilderij heeft gemaakt waarin hij meer dan 125 Nederlandse spreekwoorden heeft verwerkt?



Rinus Hofstede

Nierpatiëntenvereniging

Zwolle

**Aanmeldings-/wijzigingsformulier**voor het Lidmaatschap van bovengenoemde vereniging **NVZ**(Ingevuld formulier sturen naar: **Oosterveen 93, 8103 PH Raalte**)

Ondergetekende,

Naam :

Voorletter(s) :

Straat :

Postcode :

Woonplaats :

Geslacht :

Geboortedatum :

Telefoon-/06-nummer :

Bank-/Gironummer :

E-mailadres :

- ☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 25,00** per jaar
(het blad Wisselwerking 6 x per jaar van de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) is hierbij inbegrepen)

of

- ☐ Meldt zich aan als lid van de vereniging à **€ 17,50** per jaar (**zonder** het blad Wisselwerking)

- is nierpatiënt en behoort tot de categorie: ☐ Hemodialyse Centrum
☐ Hemodialyse nacht Centrum
☐ Hemodialyse Actief
☐ Hemodialyse Thuis
☐ Hemodialyse Meppel
☐ Peritoneaal dialyse CCPD/APD
☐ Peritoneaal dialyse CAPD
☐ Getransplanteerd, sinds

- is zelf geen nierpatiënt, maar staat
in relatie tot de nierpatiënt als

- ☐ Partner
☐ Ouder(s)
☐ Kind
☐ Nabestaande
☐ Donor
☐ Broer/zuster

of is géén van beide en

- ☐ Meldt zich aan als Donateur van de vereniging voor minimaal **€ 15,00** (zonder rechten)

Datum : Handtekening :

Betreft: Automatische incasso contributiegelden

Geachte heer, mevrouw,

Om de betaling van de contributiegelden voor U, maar ook voor ons, te vergemakkelijken wordt vanaf 2018 de contributie geïncasseerd via automatisch incasso. Dit bespaart U en ons tijd, moeite en administratieve kosten.

Door gebruik te maken van automatisch incasso stemt u er mee in dat wij de jaarlijkse contributie van uw bank- of girorekening afschrijven. De jaarlijkse contributie wordt eind mei afgeschreven.

Wij verzoeken u vriendelijk om het onderstaande machtigingsformulier in te vullen en ondertekend, ons te retourneren.

Indien u vragen heeft en/of informatie wilt over de automatische incasso, kunt u een mail sturen naar: aeilt.pieter@kpnmail.nl . Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!

AEilt Dalebout
Ledenadministratie Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Machtiging Nierpatiënten Vereniging Zwolle

Naam lid :

Adres :

Postcode en woonplaats :

Bank/giro rekening nummer :

Naam rekening houder :

Ondergetekende verleent hierbij tot wederopzegging machtiging aan Nierpatiënten Vereniging Zwolle om van genoemd bank- of girorekening de jaarlijkse contributie af te schrijven.

Handtekening :

Datum :



Herfstzoen

*Zijn blik viel op een herfstig blad
dwarrelend naar de moederschoot
van warme zomeraarde.*

*Wat blijft hangen in september fruitmaand
zijn de vruchten, appels, peren
rijp om te plukken.*

*Wat in vroege ochtendmist tot weemoed stemt
is het schichtig hert
kijkend naar jagers op pad.*

*Wat brengt de herfst
bomen kleuren om te zoenen
in felle schitterende tinten
kastanjes en beukenootjes.*

*Tijd om te verdwalen in het mythisch vuur
van sprookjes en verhalen
het aardmannetje van Grimm.*

*Wat komt zonder meer
regenvlagen altijd nat
hagelbuien onverwacht
en soms gewoon, hondenweer.*

*Zwaluwen die hun moedernest verlaten
een herfstzonnetje en wij, met vaste tred
stilletjes gaan, naar de warme haard
en gezelligheid, de winter tegemoet!*

Gedicht van Jef Wouters