

Digna Contact



Digna Nierpatiëntenvereniging voor
West Brabant
44^e editie nr. 3, december 2024

Inhoud

Voorwoord	3
1. Van de bestuurstafel: John Reniers	5
2. Vrijwilligers gezocht!	7
3. Even voorstellen: Saskia Mittendorf	8
4. Even voorstellen: Ad van den Enden	9
5. Activiteiten	10
6. Tour de dialyse en coast to coast	13
7. Nieuws van de diëtisten	14
8. Puzzel mee en win!	17
9. Bouwen aan NVN 3.0	18
10. Berichten van Maatschappelijk Werk	21
11. NVN en Nierstichting gaan voor hetzelfde	23
12. Kerst met Kleis	25
13. Lid worden	27
14. Subsidietoekenning Nierstichting 2025 aan RNV Digna	28
15. Kerstverhaal	29
16. Overige	30

Bestuur Digna

Voorzitter	vacant	-
Penningmeester	John Reniers	06-13713038
	Ad van den Enden	06-40083483 v.a. 01-01-2025
Secretaris	John Reniers	06-13713038
Bestuursleden	Kleis Willemstein	0168-453219
	Manon Schuiling	06-83216767 t/m 31-12-2024

Redactie van Digna Contact:

Coördinator John Reniers

Betalingen en contributie:

NL32RABO0147744253

Kopij

De kopij voor het volgende nummer van Digna Contact dient, liefst per e-mail, uiterlijk vóór **21 februari 2025**. Gebruik hiervoor e-mailadres: j.p.a.reniers@outlook.com. De redactie houdt zich het recht voor om binnengekomen kopij te corrigeren en/of in te korten.

Voorwoord

Beste Digna leden en andere belangstellenden,

Normaal gesproken komt het voorwoord van de voorzitter of de redactie en is de 'opening' van het blad. Het is een inleiding waarin wordt ingegaan op de ontwikkelingen binnen de club, het clubblad kort wordt samengevat, of waarin aandacht wordt gevraagd voor belangrijke punten.

Enkele dingen zijn zeer zeker en helemaal waar: De dagen worden korter en de aangename temperatuur laat het afweten, alle activiteiten die we gepland hebben zijn doorgegaan en het jaar 2024 wordt weer afgesloten zonder een voorzitter binnen Digna Nierpatiëntenvereniging en is het een afweging wie het voorwoord voor zijn of haar rekening neemt en overdreven in figuurlijke zin de zgn. 'kop van jut' is.

Daarnaast, en dat wordt tot vervelens toe iedere keer vermeld, lijkt er een bestuurscrisis te ontstaan met alle gevolgen van dien en is het nadrukkelijk tijd om anderen aan te trekken. Ondanks deze noodkreet moeten we de realiteit niet uit het oog verliezen: regeren is vooruitzien en is de vereniging ook alweer volop bezig met het programma van en de jaren vanaf 2025.

Manon Schuiling, ons bestuurslid, gaat het bestuur om moverende redenen en met pijn in mijn hart verlaten. Ze neemt per 1 januari 2025 afscheid als bestuurslid en wil nog wel als vrijwilliger een activiteit organiseren voor de vereniging. Manon, hartelijk dank voor jouw passie, enthousiasme en inzet voor Digna gedurende jouw bestuursperiode.

Daartegenover staat de terugkomst van onze oude penningmeester Ad van den Enden. Deze oudgediende zal met ingang van 1 januari 2025 mijn taken als penningmeester weer overnemen en zal zich nader voorstellen in deze uitgave van Digna Contact. Vanaf genoemde datum keer ik weer terug in mijn oude rol als secretaris met duidelijke begrenzingen.

De activiteiten voor 2025 communiceren we zodra het programma bekend is. Voor nu blikken we in deze Digna Contact kort terug op de volgende activiteiten:

- Digna busreis: 15 september naar de Abdij van Postel
- Digna Algemene Leden Vergadering: 13 oktober bij Restaurant De Peer
- Niercafé: 20 oktober in Amphia Ziekenhuis
- Herdenkingsdienst overleden Digna leden en dialyse patiënten: 3 november
- Webinar "Dialyseren: hoe haal je toch het beste uit jezelf?": 14 november
- Digna Jaarafsluiting 2024: 8 december in Restaurant Boswachter Liesbosch

Namens het bestuur wensen wij u
Fijne Feestdagen & Het Beste Voor 2025
en graag tot volgend jaar!

John Reniers



1. Van de bestuurstafel: John Reniers

- **Algemeen**

Wanneer ik dit schrijf is de herfst alweer heel duidelijk aan zijn laatste dagen bezig en de winter met al zijn ongemakken weer echt gaat aanbreken. In de Indo-Europese taalgroep is het woord winter waarschijnlijk een cognaat van water, en is de winter dus te beschouwen als het natte seizoen met regen, hagel, sneeuw, vorst en zeer koude temperaturen. De winter betekent echter ook verstillings. Ook mensen kunnen in de winter een soort van verstillings ervaren. Mensen voelen zich anders in de verschillende tijden van het jaar, denken ook anders. Ik hoop ervan uit te mogen gaan dat deze verstillings niet van toepassing mag en zal zijn op onze mooie Nierpatiëntenvereniging en dat we vol passie en enthousiasme het nieuwe jaar 2025 in kunnen gaan.

- **Rabo ClubSupport Goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving**

Rabo ClubSupport 2024 bracht voor onze vereniging € 50,00 op.

Wij danken alle leden van Rabobank, die voor ons hebben mogen stemmen, voor hun steun aan Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant.

- **Meld wijzigingen**

Meld wijzigingen bij onze vereniging! Zo blijft u voor ons bereikbaar en wij houden onze ledenadministratie actueel. Het blijkt regelmatig dat wijzigingen van adres, telefoon, e-mail, bankgegevens, wijziging van behandelfase. etc. niet worden doorgegeven. Wilt u in geval van overlijden ook de ledenadministratie op de hoogte stellen. Wij stellen het zeer op prijs als u veranderingen aan ons en de NVN laat weten.

- **Te veel zout? Pas op nierschade**

Ongemerkt krijgen mensen al snel te veel aan zout binnen. Vaak gewoon via producten uit de supermarkt. Pakjes, potjes, sauzen, gerookte vis, bewerkte vleeswaren en vleesvervangers; er zit al snel meer zout in dan goed voor je is.

Wist je dat slechts 20% van onze zoutinname uit het zoutvaatje komt? Ruim een derde van de Nederlanders zegt geen idee te hebben wat hun dagelijkse zoutinname is. Ben je je er eenmaal bewust van, dan zijn er gelukkig veel lekkere, zoutbewuste alternatieven zoals kruiden en specerijen.

- **50-Jarig jubileum Dialyse Amphia Ziekenhuis**

Zondag 13 oktober 2024 vierde de dialyseafdeling van het Amphia hun 50-jarig bestaan. Alle dialyse patiënten van toen en nu hadden hiervoor een uitnodiging ontvangen.

Met alle genodigden werd er genoten van een mooie invulling van deze viering. Door Nefroloog Dr. R. van Etten werd aan de hand van een PowerPoint presentatie een interessant verhaal gehouden over dialyse; toen, nu en in de toekomst.

- **TransplantERENdag 2025**

Op 14 juni 2025 organiseert de Stichting Nationaal Donor Monument (SNDM) de TransplantERENdag, een herdenkingsbijeenkomst waarop mensen die een transplantatie hebben gehad, de gevers van hun donororgaan eren.

Tijdens deze dag komen nierdonoren, nabestaanden van donoren, getransplanteerden en genodigden samen. Voor transplantatiepatiënten is TransplantERENdag een gelegenheid om dankbaarheid te tonen voor hun donororgaan (van een overleden of anonieme levende donor), nabestaanden kunnen er hun geliefde herdenken.

TransplantERENdag wordt gehouden in de Grote Kerk, Marktstraat 13, Naarden. Een dag waarvoor iedereen van harte wordt uitgenodigd. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Opgave voor 7 juni 2025, graag mailen naar nationaaldonormonument@gmail.com onder vermelding van voor- en achternaam.



- **Herdenkingsbijeenkomst**

Op zondag 3 november jl. om 13:00 uur is vanuit Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant in samenwerking met de dialyse afdeling een herdenkingsbijeenkomst gehouden. Dit is gebeurd om stil te staan bij de leden van Digna en de dialyse patiënten die in het afgelopen jaar (september 2023 tot en met september 2024) zijn overleden. Deze herdenkingsbijeenkomst was niet religieus van aard en is gehouden in het Kenniscentrum van het Amphia Ziekenhuis.

- **Kerst- en Nieuwjaarswens**

De allerliefste wensen, van ons voor iedereen, omdat wij zoveel van jullie houden. Fijne kerstdagen en een liefdevol 2025.

Wij wensen u mooie feestdagen en een voorspoedig nieuw jaar met veel inspirerende en motiverende mensen om u heen.

2. Vrijwilligers gezocht!

VOORZITTER

Onze vereniging is dringend op zoek naar een enthousiaste voorzitter (vrijwillig). Als voorzitter ben je de spil van het bestuur en geef je richting aan de vereniging. Als voorzitter leidt je de algemene ledenvergadering en de bestuursvergaderingen. Kom jij ons helpen de nierpatiëntenvereniging te leiden?

OVERIGE VRIJWILLIGERS

Als vrijwilliger kun je van grote waarde zijn bij het begeleiden van activiteiten. Dan voel niet alleen jij je beter, maar ook iemand anders. Zo simpel is het. Je hebt geen speciale kennis nodig. Je hoeft alleen wat tijd en aandacht te delen. Dus steek je graag de handen uit de mouwen en lijkt het je leuk om mee te helpen met een activiteit, bijeenkomst of een stukje voor het Digna Contact dan horen we dat graag!



AANMELDEN

Ben je enthousiast geworden of wil je meer informatie?
Neem dan contact op met iemand van het bestuur.

NOOT!

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 13 oktober hebben zich een aantal leden aangemeld als vrijwilliger en op 8 december is er iemand voorgesteld als (aspirant) voorzitter. Begin 2025 zal er een bestuursvergadering plaatsvinden en daarna zal er met alle aangemelde personen contact worden opgenomen. Nieuwe bestuursleden zullen in de komende Algemene Ledenvergadering worden gekozen en benoemd. De voorzitter wordt rechtstreeks gekozen door de Algemene Ledenvergadering. Het bestuur wijst uit zijn midden de overige bestuursfuncties aan.

3. Even voorstellen: Saskia Mittendorf

Tijdelijke vervanger medisch maatschappelijk werker Dialyse

Beste leden van de Digna,

Via deze weg wil ik mij voorstellen als de tijdelijke vervanger van een MMV'er in het team medisch maatschappelijk werk Dialyse bij het Amphia Ziekenhuis.

Mijn naam is Saskia Mittendorf, 38 jaar en woonachtig in Breda. Na mijn opleiding Social Work ben ik gaan werken binnen verschillende afdelingen van een stichting voor mensen met een verstandelijke beperking waar ik 14 jaar ervaring heb opgedaan en met veel plezier heb gewerkt.

Op zoek naar een nieuwe uitdaging kwam ik deze tijdelijke functie tegen en het leek mij een uitgelezen kans om ervaring op te doen binnen een andere tak van de zorg. De afgelopen 2 maanden zijn zeer interessant en leerzaam geweest en mooie gesprekken met patiënten hebben mij meer inzicht geboden in het leven en omgaan met een nierziekte.

Ik heb het ontzettend naar mijn zin op deze afdeling en ben dankbaar voor het warme onthaal door mijn 2 collega's.

Groeten Saskia



4. Even voorstellen: Ad van den Enden

Best leden,

De meesten van jullie kennen mij nog wel. Ik was 5 jaar penningmeester van Digna, gedurende de periode 2014 t/m 2019, en regelmatig aanwezig bij de activiteiten en bijeenkomsten van jullie en mijn Nierpatiëntenvereniging Digna voor West Brabant.

Vanaf 2020 is de gezondheid van mijn echtgenote, Joke van den Enden-Verheijen, langzaam slechter geworden en werd ik al die tijd met liefde en noodgedwongen 'mantelzorger' voor Joke.

Op 11 april 2023 is mijn echtgenote en de moeder van onze (klein)kinderen overleden en merk nu dat er steeds meer vrije tijd komt.

Met John en Ellie heb ik nog regelmatig contact en zie dat secretaris en penningmeester een steeds grotere belasting wordt voor hem.

Ik vind het belangrijk dat Digna goed blijft functioneren en daarom mijn besluit om als penningmeester met ingang van 1 januari 2025 mijn bijdrage te leveren aan onze mooie patiëntenvereniging en ook in de hoop dat meerdere mensen zich beschikbaar kunnen en willen stellen.

Het bestaansrecht van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant mag niet verloren gaan wegens gebrek aan bestuursleden en commissieleden. Samen maakt sterk.....!

Groet,
Ad van den Enden



5. Activiteiten

Op zondag 15 september zijn we om 9 uur met een luxe touringcar en 24 enthousiaste mensen vertrokken naar de Abdij van Postel. De koffiestop bij de Kaasboerin viel in de smaak. Bij de Abdij hadden we een leuke gids die ons veel heeft laten zien en verteld over de werking van de abdij, de norbertijnen en de historische en beschermde gebouwen. Ook hebben we de toonzaal van de bibliotheek bezocht. De aansluitende rondvaart en de pannenkoeken op de boot vielen helaas erg tegen. De gezelligheid was er gelukkig niet minder om.





De Algemene Ledenvergadering heeft plaatsgevonden op 13 oktober. Aansluitend hebben we heerlijk gegeten. Dit alles bij De Peer in Breda.

Dialyseren? Hoe haal je toch het beste uit jezelf. Dit was op donderdag 14 november het onderwerp van een webinar. De NVN organiseerden met een aantal nierpatiëntenverenigingen (waaronder Digna) deze online bijeenkomst via Zoom. Ervaringsdeskundigen Carlien de Mos (peritoneaal dialyse) en Anniek Scholten (hemodialyse in een centrum) gaven een inkijk in het leven met dialyse en hoe zij omgaan met de problemen waar ze tegenaan lopen. Psycholoog Yvonne Lankhaar gaf inzicht in je emoties en tips over hoe je kunt (leren) omgaan met de psychosociale gevolgen.

De sfeervolle ambiance van Restaurant Boswachter Liesbosch was de locatie voor de jaarafsluiting op 8 december. Yvonne Dijkstra van de Nierstichting en Nathalie Kats, maatschappelijk werker Amphia Ziekenhuis, waren aanwezig en hielden een informatief praatje. De amuse en het zoutarme 3-gangen menu smaakte voortreffelijk. Het geheel werd omkleed met muziek van Tjerry en Mariska. Samen hebben we er een heerlijke gezellige middag van gemaakt.



6. Tour de dialyse en coast to coast

Op 8 december heeft Yvon Dijkstra van de Nierstichting ons geïnformeerd over de **Tour de dialyse** en de **Coast tot Coast Challenge**.



Van 17 t/m 22 maart 2025 kunnen dialyserende nierpatiënten (hemodialyse) vanuit hun eigen dialysecentrum meedoen aan de Tour de Dialyse. Een week lang fietsen deelnemers virtueel de route van de 'live' Coast to Coast Challenge. Alleen of samen kunnen zij de mooiste plaatsen ontdekken op de route van Zoutkamp naar Zoutelande. Onderweg zien ze unieke beelden van de start, een tussenstop bij de Nierstichting in Bussum en de finish van de Coast to Coast Challenge. Dankzij speciale fietsen en apparatuur kunnen patiënten vanuit hun dialysestoel genieten van Nederlandse landschappen, hoe bijzonder is dat! Ook in het Amphia ziekenhuis kunnen patiënten deelnemen aan de tour.

≡ **COAST TO COAST CHALLENGE** ≡

Coast to Coast Challenge

Na het enorme success van de eerste en tweede editie van de Coast to Coast Challenge, organiseert de Nierstichting op zaterdag 28 en zondag 29 Juni 2025 voor de derde maal de Coast to Coast Challenge. Een ultieme fiets challenge waarbij je in 24 uur, solo of in een team, dwars door Nederland fietst en maar liefst 500-kilometer weg trapt. De Coast to Coast Challenge is er voor iedereen die een uitdaging niet uit de weg gaat, niet bang is in het donker én zich wil inzetten voor het goede doel.

Bron: Nierstichting

7. Nieuws van de diëtisten

I. Nieuwe richtlijn goede voeding wordt verwacht eind 2025.

De Gezondheidsraad is momenteel bezig de Richtlijnen goede voeding van 2015 te actualiseren. Deze zullen in delen gepubliceerd worden. Het eerste deel over de voedingsbron eiwit komt naar verwachting eind 2025.

Dit eerste deel zal gaan over voedingsbronnen van eiwit: vlees, vis, eieren, zuivel, noten, peulvruchten en plantaardige vleesvervangers van vlees, vis en zuivel.

Bij de actualisatie kijken ze naast gezondheidseffecten ook naar de milieuaspecten, omdat deze invloed hebben op de gezondheid van de huidige en de toekomstige generaties.

Ook het advies rondom alcoholconsumptie wordt herzien.

II. Bron: gezondheidsraad

III. Nieuwe bio marker van jicht (een nieuwe manier om jicht te meten).

Jicht die niet goed wordt behandeld kan ook gezondheidsschade geven tussen de acute aanvallen door. Radboud UMC en een universiteit in Parijs ontdekten een nieuwe bio marker waarmee de aanwezigheid van urinezuurkristallen goed is te volgen. Mogelijk is gezondheidsschade hierdoor op termijn terug te dringen.

Het aantal mensen met jicht is in de afgelopen 30 jaar verdubbeld. Wereldwijd hebben ruim 45 miljoen mensen, vooral mannen, last van deze reumatische aandoening. Bij jicht lokt het kristalliseren van urinezuur in een gewricht pijnlijke aanvallen uit. Tussen de jichtaanvallen door zijn er rustige periodes maar als de urinezuurconcentratie verhoogd blijft is er een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en nierschade. Door ontstekingseiwitten te onderzoeken, die bij de 3 verschillende fasen van jicht zijn betrokken is, zijn er meer mogelijkheden om jicht goed te monitoren, te behandelen en eventueel snel te zien of nieuwe medicatie voor jicht werkt of niet.



IV. Bron: Radboud MC



Wat zijn bio markers?

Een kenmerk dat gemeten wordt in bloed, andere lichaamsvloeistoffen of weefsels. Bio markers geven informatie over de gezondheidstoestand, een ziekteproces of het effect op een geneesmiddel of therapie (behandeling).

Om het duidelijk te maken een simpel voorbeeld.

Stel je hebt een plant waar de bladeren geel van worden. Dan zijn de gele bladeren een signaal – een bio marker – dat de plant water nodig heeft of misschien ziek is.

Woordzoeker Fosfaat

Zoek de fosfaatrijke voedingsmiddelen. Deze staan onder de puzzel vermeld. De woorden zijn horizontaal en verticaal vermeld in de puzzel (niet schuin). De letters die overblijven vormen een antwoord.

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

- | | | |
|----------|----------------|--------------|
| ▪ BIER | ▪ BORRELOTEN | ▪ CHOCOLADE |
| ▪ COLA | ▪ EI | ▪ ENUMMERS |
| ▪ GEHAKT | ▪ GEVULDE KOEK | ▪ HARING |
| ▪ KAAS | ▪ KIPFILET | ▪ KWARKTAART |
| ▪ LAM | ▪ MELK | ▪ PAP |
| ▪ PINDA | ▪ RIBLAP | ▪ ROOMIJS |
| ▪ VLA | ▪ VLEESWAREN | ▪ VIS |
| ▪ ZALM | | |

Vul de overgebleven letters hieronder in voor het antwoord:

.

Feestmaandartikelen

Snoepgoed	Eenheid	Hoeveelheid (gram)	Eiwit (gram)	Zout (gram)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Appelbeignet	stuk	115	3	0.3	115	50
Appelflap	stuk	100	4	0.7	105	30
Banketstaaf	stukje	25	2	0,1	50	40
Borstplaat (romig)	stukje	25	-	-	65	50
Borrelnootjes	handje	25	4	0,4	80	40
Gevulde speculaas	stukje	25	2	0,2	50	40
Kerststol	sneetje	35	3	0,3	130	40
Kruidnootjes	handje	10	1	0,3	70	30
Marsepein	stukje	25	1	0	65	50
Oliebol	stuk	65	4	0.6	100	70
Oliebol rozijnen	stuk	65	4	0.5	155	70
Pinda ongezouten	handje	20	5	0	150	90
Saucijzenbroodje	stuk	70	5	1.1	90	90
Speculaasje	stuk	10	1	0,1	10	10
Taaitaai	stuk	20	1	0,1	25	20
Dranken	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Eiwit (gram)	Zout (gram)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)
Bier ook alcoholvrij	glas	200	1	0	70	30
Champagne	glas	100	0	0	80	10
Chocolademelk	glas	150	5	0.2	300	140
Port	glas	75	0	0	70	10
Wijn, alcoholvrij	glas	100	0	0	75	5
Wijn, rood	glas	100	0	0	70	10
Wijn, rosé	glas	100	0	0	75	5
Wijn, droog wit	glas	100	0	0	90	10
Wijn, zoet wit	glas	100	0	0	110	15

Prettige feestdagen!



Diëtisten Amphia Conny, Marleen, Marion en Vera

8. Puzzel mee en win!

In elke editie van DIGNA Contact maakt u kans op een leuke prijs. Los de breinbreker op en stuur de oplossingen vóór 01-02-2025 naar: Redactie DIGNA Contact, Onderdijk 6/B, 4845 EK Wagenberg of mail naar j.p.a.reniers@outlookl.com met als onderwerp 'Breinbreker'. De oplossingen van de puzzel in DIGNA 2024-2 was: Moedig en Afstemschildpad. De prijs gaat naar: Mw. Jo van Loon - de Jong. Hartelijk gefeliciteerd.

Pakketbezorging

Deze breinbreker (dezelfde puzzel, verschillende namen) draait om dingen: er zijn entiteiten bijvoorbeeld mensen, namen, voorwerpen, gebeurtenissen, etc.; er zijn kenmerken; wat is hun relatie met elkaar. Zoek hetzelfde kenmerk(en) bij een gegeven onderwerp. Doorgaans blijft er een onderwerp/kenmerk over dat niet te beredeneren is. Dat krijgt het nog leegstaande onderwerp/kenmerk. Maak er een gewoonte van de gevonden onderwerpen/kenmerken af te vinken (V).

De opgave van deze breinbreker. Het bestellen van goederen online is hand over hand toegenomen, zeker na de Covid-periode. Brieven hebben plaatsgemaakt voor pakketten. Er zijn meerdere dienstleveraars met personeel die al die pakketten bij de mensen thuis bezorgen. In deze breinbreker gaan we er een vijftal volgen.....

Om fietskoerier te willen zijn, moet je wel conditie hebben en dus jong zijn. Deze dienst is vooral populair in onze hoofdstad. In Groningen toert een man rond met pakketten. Hij heet niet Ben. De oudste pakketbezorger werkt heel ver weg van Maastricht, maar niet voor Amazon, DHL of Post NL. Sjaak levert goederen af in een oude Romeinse vestigingsstad. Nicoline is ouder dan Ben. Op haar auto staat DHL. Ben werkt niet voor Amazon of Post NL. Barbara werkt niet in Rotterdam. Sjaak is ouder dan Barbara.

Opgave:

Wat is de leeftijd van de pakketbezorger van Post NL? Waar werkt Karel?

		PAKKETDIENST					LOCATIE				
		AMAZON	DHL	FIETSKOERIER	POST NL	UPS	Amsterdam	Groningen	Maastricht	Nijmegen	Rotterdam
BEZORGER	Barbara										
	Ben										
	Karel										
	Nicoline										
	Sjaak										
LEEFTIJD	19										
	25										
	31										
	45										
	52										

9. Bouwen aan NVN 3.0

De NVN (Nierpatiënten Vereniging Nederland) is een actieve vereniging, van en voor mensen met chronische nierschade, hun naasten en nierdonoren en is een sterke, representatieve vertegenwoordiger van de belangen van mensen met een nieraandoening. Als we niets doen, worden nierziekten over een aantal jaren doodsoorzaak nummer 5! Samen met de Nierstichting doen we er alles aan om dat te voorkomen. Als NVN willen we er daarom zijn voor alle mensen die te maken krijgen met nierziekten. In nauwere samenwerking met de Nierstichting willen we als jouw kompas functioneren en de belangen van patiënten optimaal dienen.

Dat doen we door onze hoofddoelen of kerntaken (informatievoorziening, lotgenotencontact en belangenbehartiging) voort te zetten en uit te voeren, op basis van de behoefte van de nierpatiënten. En die kennen wij als geen ander! Samenwerking met ervaringsdeskundige vrijwilligers (denk aan: nierpatiënten, hun naasten en donoren) moet integraal onderdeel hiervan zijn. We noemen dat met een sjiek woord: maatschappelijk aandeelhouder zijn. Bovenstaande betekent doorbouwen op wie we al zijn. Maar ook dat we onze rol opnieuw gaan vaststellen en verwerken in nieuwe statuten. Verder zijn we van plan nieuwe lidmaatschapsvormen te introduceren. Want niet iedereen wenst hetzelfde.

De een wil informatie, de ander wil meedenken. Weer een ander wil meehelpen of meebeslissen. Daarnaast zijn de voorwaarde dat vrijwilligers alleen vrijwilligerswerk voor ons kunnen doen als zij eerst lid worden van de NVN, niet meer bij de huidige tijd passen. We zien dat mensen op uiteenlopende manieren betrokken willen zijn.

De Nierstichting is een goede doelen organisatie ten behoeve van voorkomen, genezen en een betere behandeling van nierziekten. Dit doet men door: Fondsenwerving, Wetenschappelijk onderzoek, Belangenbehartiging in de politiek.

Samen omdat:

- De Nierstichting en NVN gaan voor hetzelfde: Gezonde nieren voor iedereen en een beter leven met nierziekte
- Effectiever en efficiënter samenwerken: niet naast elkaar, maar met elkaar. Het benutten van elkaars expertise, inzet en inbreng
- Beter en eenduidig zichtbaar en vindbaar
- Meer impact voor de (toekomstige) patiënt

Samen de krachten bundelen met behoud van het goede van Nierstichting en NVN!

Dit alles moeten de voorwaarden zijn tot een belangrijke ontwikkeling voor iedereen die hier op welke manier dan ook bij betrokken is en/of zijn. Goede afspraken maken voor de toekomst op basis van gelijkwaardigheid.

Op zondag 20 oktober 2024 werd in het Amphia Ziekenhuis, Kenniscentrum een Niercafé georganiseerd door het Amphia ziekenhuis, Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant en de Nierpatiënten Vereniging Nederland, voor mensen met nierschade, hun naasten en belangstellenden met als uitgangspunt: Samen staan we sterker: verder bouwen aan een sterk netwerk voor nierpatiënten.

Het bestuur van de NVN heeft de plannen toegelicht en er was ruim tijd voor vragen en opmerkingen. De aanwezigen hadden wel een goed gevoel bij de plannen zoals die gepresenteerd werden. Veel werk is al verzet en project Koers 3.0 ligt op schema. Veel zal er blijkbaar niet veranderen voor de RNV's en dus ook niet voor Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant. We zullen blijven doen wat we altijd al deden.

Zaterdag 23 november 2024 werd tijdens de Algemene Vergadering (AV) van de Nierpatiënten Vereniging Nederland gestemd over de plannen. Deze vergadering vond plaats bij De Eenhoorn, Barchman Wuytierslaan 2, 3818 LH Amersfoort.

Eén missie, één organisatie

In 2024 werken we aan de realisatie van een nieuwe structuur, gebaseerd op drie pijlers, die per 1/1/25 ingaat



We behouden een VERENIGING voor mensen die geraakt worden door een nierziekte of die zich betrokken voelen bij nierziekten.

- Behartigen belangen is onmisbaar
- Participatie naar een hoger niveau: meer invloed op wat we waarom doen
- We zetten in op groei aantal leden



We behouden een STICHTING en gaan voor een personele fusie. We vormen daarmee straks ook formeel ÉÉN WERKORGANISATIE.

- 'Echt' collega's worden
- Efficiënter en fijner werken
- Fiscale nadelen opheffen
- Rolverdeling stichting en vereniging



We zetten vol in op een COMMUNITY van mensen die zich willen verbinden met onze missie en ons werk. Van vrijwilligers tot donateurs en van patiënten tot hun naasten.

- Mobiliseren en activeren van betrokkenen
- Proactief en structureel informatie delen
- Brede groep die zich inzet voor de missie
- Mensen in de community kunnen lid worden van de vereniging

Deze ALV werd zowel fysiek (een kleine 50 leden) als online (13 leden) bijgewoond. Na een woord van welkom vond onder de noemer 'Inspiratie' een toelichting plaats over Verenigingen: Hoe betrekken we zoveel mogelijk mensen bij onze missie. Eén missie, één organisatie: realisatie van een nieuwe structuur, gebaseerd op drie pijlers, die per 01-01-2025 ingaat. Ivan Pouwels (schrijver van het boek 'Vereniging 3.0 en verder: de vernieuwing van verenigingen in de praktijk') en Douwe Hooijenga gaven hierover een helder betoog. Vervolgens kwamen aan bod: Niercafé's en terugkoppeling (Janneke Bresser), Governance (Tamara van de Graaf), Maatschappelijk aandeelhouderschap (Jolanda Knorren), Nierkracht – Het nieuwe merk (Marten van der Leest en Tom Oostrom). Diverse vragen en opmerkingen werden op de sprekers afgevuurd. Stevige discussies vormen hiervan een begrijpelijk onderdeel.

Dat de ochtendsessie uitliep kwam door een combinatie van factoren (uitleg, discussie, etc.) schoof men later aan voor een heerlijke netwerklunch.

Het middaggedeelte bestond uit de Algemene Vergadering met onderstaande agendapunten: Notulen AV d.d. 20 april 2024, Bestuurszaken, Naam vereniging, Statuten en huishoudelijk reglement, Financiën (Contributie 2025, Jaarplan NVN 2025, Begroting NVN 2025).

Voorzitter Dick de Jonge treedt om gezondheidsredenen terug en wordt opgevolgd door bestuurslid Douwe Hooijenga. Herbenoeming Janneke Bresser-Keijzers en benoeming als secretaris, afscheid Marianne Nijnhuis en Jaap Boom zal zoals voorheen een wakend oog houden over de financiën.

Naam NVN: het voorstel is verder te gaan als Niervereniging Nederland.

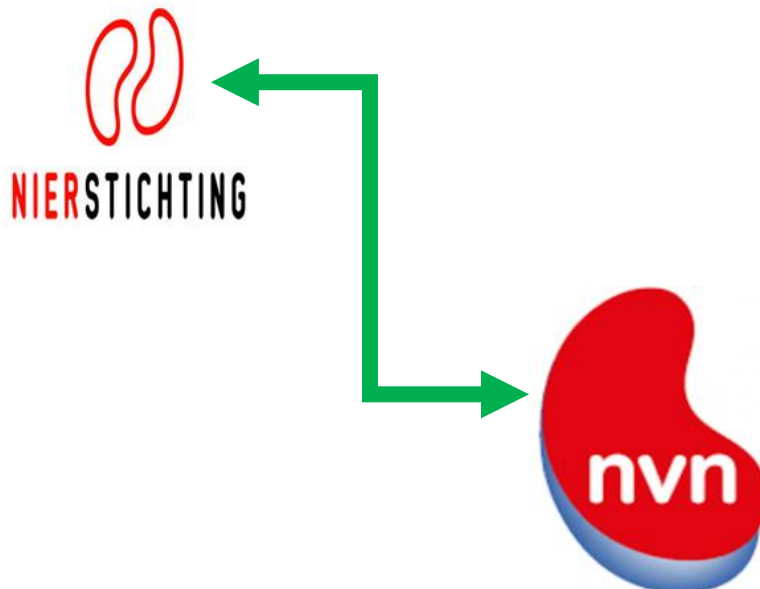
De contributie 2025 krijgt een nieuwe vorm met betrekking tot de (geregistreerde) vrijwilligers (verplichte ledenbijdrage vervalt).

Over al deze punten werd instemming van de vergadering gevraagd en met elkaar hebben tijdens de vergadering een aantal besluiten genomen.

Overeenkomstig de regelgeving kan een statutenwijziging worden goedgekeurd door de Algemene Vergadering als tenminste het quorum aanwezig is (de helft plus 1 van het aantal leden) en voor de goedkeuring alsdan dient een gekwalificeerde (2/3) vòòr te zijn.

Doordat er te weinig leden zijn opgekomen op de vergadering is het noodzakelijk een tweede vergadering te organiseren. Voor die tweede vergadering geldt de quorum-eis dan niet. Nog steeds geldt dan wel de eis van de gekwalificeerde meerderheid.

Een tweede vergadering wordt uitgeschreven; deze zal online plaats vinden op zaterdag 7 december 2024 in de middag van 15.00 uur – 16.00 uur.



10. Berichten van Maatschappelijk Werk

Taxivervoer

CZ/Nationale
Nederlanden/OHRA/PZP
hebben vanaf 1 januari 2025
het vervoer uitbesteed aan
ZCN. Als het goed is hebben
de patiënten die hierbij
verzekerd zijn post hiervan
ontvangen. Houd er rekening
mee dat tijdens de feestdagen
maar ook in het nieuwe jaar deze
wisseling gaat plaatsvinden. De
drukke van de feestdagen en deze
wisseling kan maken dat het
willen jullie dan ook adviseren om met familie en vrienden af te spreken om standby te
staan zodat mocht het echt nodig zijn, wat wij niet hopen, er altijd vervoer is waarmee je
naar de dialyse kan komen en weer opgehaald kan worden. Tevens willen wij opnieuw
aangeven dat vervoer van en naar een dialyse behandeling nog steeds vergoed wordt
vanuit iedere ziektekostenverzekering maar... dat er ook hierin steeds meer bezuinigd
gaat worden.



Dit is al bekend bij de Nierstichting, de landelijke patiëntenvereniging NVN en onze
Vereniging van Maatschappelijk Werk Nefrologie VMWN, die jaarlijks lobbyen om voor
patiënt en zijn omgeving de zorg rondom dialyse zo goed mogelijk te laten verlopen.
Mochten jullie graag toch in de “pen” willen kruipen om jullie problemen met het vervoer
ergens neer te leggen. Dan kan je een mail sturen naar het Steun en Adviespunt van de
Nierpatiëntenvereniging Nederland: stap@nvn.nl of hen per post aanschrijven:
Nierpatiëntenvereniging Nederland, Groot Hertoginnenlaan 34, 1405 EE Bussum.

Herdenkingsbijeenkomst zondag 3 november 2024

Elk jaar herdenken wij de overleden patiënten met een chronische nierziekte van de dialyse afdeling en van de Digna patiëntenvereniging.

Dit doen wij samen met de familieleden van de overleden patiënten, de Digna patiëntenvereniging, Maatschappelijk werk dialyse afdeling, de Dialyse verpleegkundigen, de Geestelijke verzorging en de "Band".

Door de familieleden wordt dit met veel dankbaarheid ontvangen.

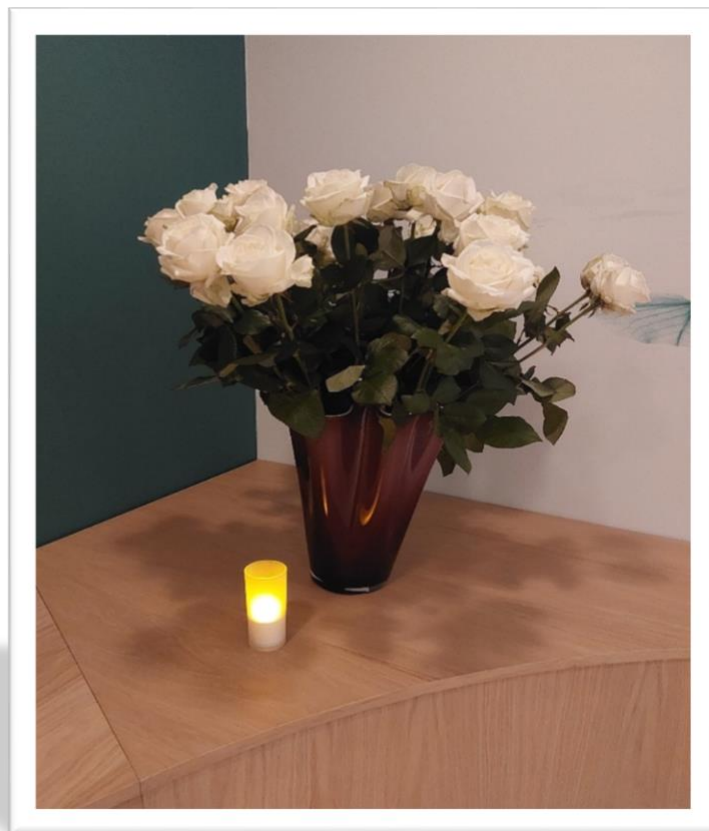
Het zo stil staan met elkaar geeft verbinding en troost.

De 44 witte rozen, voor elke overledene 1 roos, staan symbool voor de eerbied en de diepe band tussen de levenden en de overledenen.

Deze witte rozen zijn na deze bijeenkomst in het stiltecentrum van het Amphia ziekenhuis gezet.

Wij bedanken iedereen voor het weer opnieuw mogelijk maken van deze jaarlijkse herdenkingsbijeenkomst.

Babette van Nimwegen, Nathalie Kats en Saskia Mittendorf



11. NVN en Nierstichting gaan voor hetzelfde. Gezonde nieren voor iedereen en een beter leven met nierziekte.

We denken over nieuwe lidmaatschapsvormen

En dat willen we mogelijk maken, liefst met zoveel mogelijk input en ideeën van mensen die op enigerlei wijze te maken hebben met nierziekte. Met het project Nierkomers gaan we op zoek naar nieuwe contacten: hoe leren we mensen kennen die risico lopen op nierschade en welke behoeften hebben zij? Wat kunnen we met onze organisaties voor hen betekenen? We streven ernaar op 1 januari 2025, binnen het samenwerkingsverband met de Nierstichting, onze nieuwe positie in te nemen. Om met lef de NVN nog beter op de kaart te zetten bij het Nederlandse publiek, nierpatiënten, mensen in hun omgeving, professionals en politiek. Vooral vanuit onze eigen kracht.

In de komende edities van Nier Magazine zullen leden van ons NVN-bestuur je steeds informeren over de nieuwste ontwikkelingen en beleidsplannen. En wil jij daarbij meedenken en -doen? Meld je dan aan. Ook als je alleen wilt meedenken over vormen van lidmaatschap. Iedereen is welkom: patiënten, naasten, NVN-lid of niet.

Wil jij je stem laten horen of liever eerst meer weten? Neem dan contact op met onze beleidsmedewerker Communicatie en PR: petrahuizenga@nvn.nl.

Maatschappelijk aandeelhouderschap

De vereniging als maatschappelijk aandeelhouder binnen de nieuwe organisatie, wat betekent dat en wat is er nodig om die rol te vervullen?

Hoe zorgen we dat inbreng en invloed van het patiëntbelang binnen de nieuwe organisatie (samenwerking van NVN en Nierstichting) goed geregeld is? En hoe toetsen we structureel of de belangen en de stem van de patiënt en naasten op 1 staan bij de keuze voor en invulling van onze activiteiten en werkzaamheden? Daarover gaat het Maatschappelijk aandeelhouderschap.

In de governance, die als richting is goedgekeurd tijdens de ALV in april dit jaar, zijn de samenwerkingsafspraken, verantwoordelijkheden en zeggenschap van de NVN en de Nierstichting vastgelegd. Dat is de basis die ons als vereniging in staat stelt om onze rol als maatschappelijk aandeelhouder vorm te geven.

Samen met leden van de klankbordgroep van NVN-leden wordt gewerkt aan een voorstel De vereniging als maatschappelijk aandeelhouder van de Stichting. Deze is tijdens de ALV in november 2024 ter goedkeuring aan de leden voorgelegd.

Ledenbinding

Het lidmaatschap van de vereniging. Wat houdt het in, hoe kennen, betrekken en binden we onze leden?

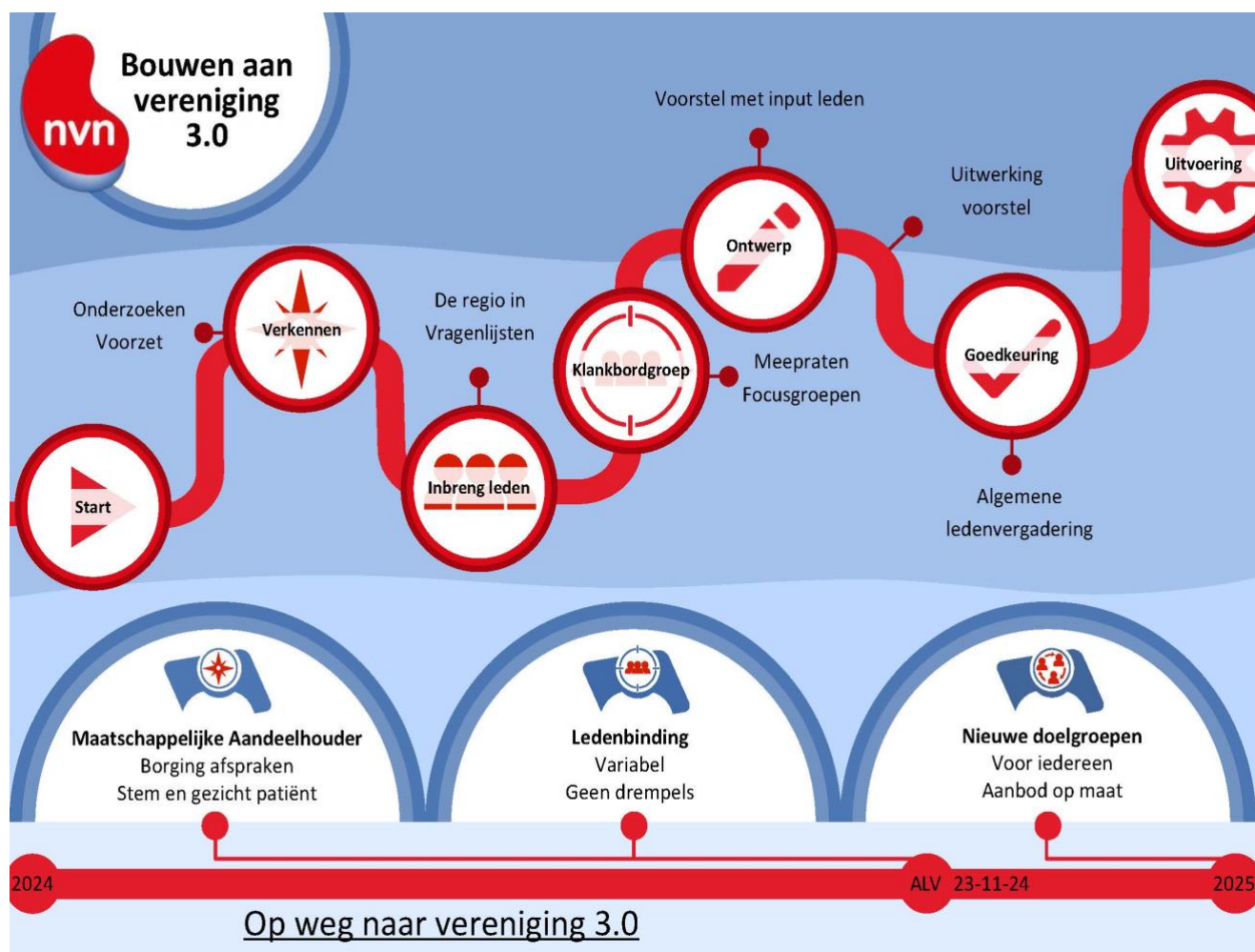
Als we er willen zijn voor alle mensen met een nierziekte in Nederland, vraagt dat een bredere kijk op ledenbinding. Met meer flexibiliteit in vorm en lengte en meer keuzemogelijkheden in de manier waarop leden verbonden kunnen zijn met de vereniging. Kortom, meer aansluitend op de behoeften van mensen met een nierziekte, hun naasten en donoren. Samen met INVOLV (voorheen PGO Support) en de meedenkkraacht van de klankbordgroep, hebben we in een aantal gesprekken het vraagstuk ledenbinding in de Vereniging 3.0 verkend. De komende maanden wordt dit uitgewerkt en getoetst in het land. Op de ALV in november 2024 wordt gestemd over de richting waarin we de betrokkenheid en verbondenheid straks vorm geven.

Nieuwe doelgroepen

Wie zijn onze doelgroepen, voor wie willen we er zijn?

Met de groei van het aantal mensen met chronische nierziekten is er behoefte aan een breder perspectief en inclusiviteit. De NVN wil de belangenbehartiger zijn voor alle personen met een nierziekte. Nu en in de toekomst. Dat betekent dat we zorgvuldig onder de loep zullen moeten nemen wie we nu (niet) bereiken en bedienen en hoe we die rol waar kunnen maken. In het najaar van 2024 start daarvoor het project 'Nierkomers'.

De route op weg naar Vereniging 3.0



Ontwerp: Naomi Boer

12. Kerst met Kleis

Kan je met kerst nog wel lekker eten?

Het antwoord op deze vraag is ja. Ook als je volgens je dieet maar beperkt natrium en kalium mag.

Een paar tips:

Een eitje 's-morgens een kan prima. Maar vervang het zout door dille of peterselie of gebruik een van de vele kruiden en specerijenmixen zonder zout. Neem zoet beleg bij ontbijt of brunch en 'spaar wat ruimte' om 's avonds een lekker stukje vlees of vis te kunnen eten.

Neem thee in plaats van koffie. Thee bevat geen kalium.

Smakelijk eten met kerst is dus zeer zeker mogelijk het is een kwestie van een beetje rekenen en praktisch te werk gaan.

Laatste tip aardappelen bevat er veel kalium. Vervang die daarom door pasta of rijst.

Hier een smakelijk recept voor eendenborst, speciaal afgestemd op de dieetbehoeften van een nierpatiënt. Het recept is laag in natrium en bevat ingrediënten die relatief laag zijn in kalium. Toch behoudt het gerecht zijn smaak door gebruik van verse kruiden en specerijen.

Eendenborst met kruidige sinaasappelsaus

(Bron: "gezellig samen koken")

2 Porties:

Bereidingstijd: 30-40 minuten

Nodig:

- 2 eendenborstfilets (zonder toegevoegd zout)
- 1 sinaasappel (voor sap en zeste)
- 1 theelepel honing (optioneel, voor een lichte zoetheid)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel verse tijm of rozemarijn
- 1 theelepel witte wijnazijn
- 2 eetlepels olijfolie
- Peper naar smaak (gebruik een kleine hoeveelheid voor dieet)

Voor de saus:

- 100 ml water
- 1 theelepel maïzena (opgelost in een klein beetje koud water)

Bereidingswijze:**1. Voorbereiding**

- Maak kleine diagonale inkepingen in het vet van de eendenborst (zonder door het vlees te snijden). Dit helpt om overmatig vet eruit te laten smelten tijdens het bakken.
- Bestrooi de borst licht met peper en leg ze op kamertemperatuur terwijl je de saus voorbereidt.

2. Sinaasappelsaus maken

- Rasp de schil van de sinaasappel (alleen het oranje gedeelte) en pers de sinaasappel uit.
- Verhit een kleine pan met 1 eetlepel olijfolie. Voeg de knoflook en tijm/rozemarijn toe en bak kort aan totdat het geurt.
- Voeg het sinaasappelsap, sinaasappelrasp, honing (indien gewenst), en witte wijnazijn toe. Laat zachtjes koken.
- Meng de maïzena-oplossing erdoor om de saus iets in te dikken. Blijf roeren totdat de saus een licht gebonden textuur heeft. Zet opzij.

3. Eendenborst bakken

- Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
- Leg de eendenborst met de vetrand naar beneden in de pan en bak 5-6 minuten, zodat het vet smelt en krokant wordt. Giet overtollig vet tussendoor af.
- Draai de borst om en bak nog 3-4 minuten voor medium rare of langer voor doorbakken (afhankelijk van voorkeur).

4. Serveren

- Laat de eendenborst 5 minuten rusten op een snijplank, afgedekt met aluminiumfolie. Snijd vervolgens in dunne plakjes.
- Serveer met de warme sinaasappelsaus.

**Aanvullend:**

- Serveer met een bijgerecht dat laag is in kalium, zoals witte rijst, couscous, of gestoomde worteltjes.
- Gebruik geen zout of kaliumrijke alternatieven; de verse kruiden en Citrus geven voldoende smaak.

13. Lid worden

Voor wie is Digna bedoeld?

Digna is een regionale vereniging van en voor nierpatiënten en hun naasten die opkomt voor de belangen van nierpatiënten in de regio West-Brabant, die nu of in de toekomst nierfunctie vervangende therapie nodig hebben.

Het doel van Digna

- Het bevorderen van onderlinge contacten tussen patiënten, d.m.v. organiseren van verschillende activiteiten zoals o.a. een jaarlijkse dagtocht, Kerstviering, organiseren van informatie, voorlichting en themabijeenkomsten voor nierpatiënten en hun naasten.
- Uitgeven van ons blad Digna Contact.
- Overleg met de dialyseafdeling van het Amphia ziekenhuis om de organisatie rondom de dialyse behandeling te optimaliseren.

Hoe is Digna samengesteld?

Het bestuur: voorzitter, penningmeester, secretaris en bestuursleden. Het bestuur wordt gekozen door de leden en het bestuur stelt de commissies samen. Het bestuur en commissies bestaan uit een afvaardiging van patiënten en belanghebbenden van het Amphia ziekenhuis in Breda. Het bestuur wordt bijgestaan door diverse commissies.

Contributie

Contributie loopt van 1 januari t/m 31 december en bedraagt € 25,00 per lid per jaar. Als lid van onze vereniging bent U automatisch lid van Nierpatiënten Vereniging Nederland en bezoekt u themadagen, ontmoeten lotgenoten, persoonlijk advies sociale raadslieden en 6 maal per jaar ontvangst van het tweemaandelijks magazine Wisselwerking.

Privacy statement

Met het aanmelden als lid geef ik Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant toestemming om mijn gegevens te beheren. Gegevens worden zojuist en nauwkeurig mogelijk bijgehouden. De gegevens worden slechts gebruikt voor het doel waarvoor ze verzameld zijn, dit betekent dat ze niet zonder toestemming worden doorgestuurd naar externe partijen en dat binnen de organisatie van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West-Brabant alleen de personen die de gegevens vanuit hun functie in moeten zien, toegang hebben. Ook geef ik toestemming om beeldmateriaal waarop ik te herkennen ben te gebruiken voor doeleinden van Digna Nierpatiëntenvereniging voor West Brabant zoals facebook, website, Digna Contact.

Aanmelden

Bel één van de bestuursleden of stuur een mail naar j.p.a.reniers@outlook.com. Dan worden u de benodigde aanmeldingsformulieren toegestuurd ter invulling en ondertekening.



14. Subsidietoekenning Nierstichting 2025 aan RNV Digna

Subsidie aanvragen voor patiëntenorganisaties

Wetenschappelijk onderzoek draagt bij aan een beter leven van nierpatiënten in de toekomst, maar de Nierstichting is er ook voor de nierpatiënten van nu. We steunen nierpatiënten individueel, maar ook collectief. Dat doen we bijvoorbeeld via subsidie aan patiëntenorganisaties.

Wat zijn de kerntaken van een RNV?

Om in aanmerking te komen voor subsidie moet een RNV een aantal kerntaken uitvoeren:

- collectieve belangenbehartiging
- lotgenotencontact bieden
- actief informatie uitdragen en kennisoverdracht bevorderen
- samenwerken met vertegenwoordigers van andere RNV's, de NVN en de Nierstichting
- het versterken van de regionale vereniging

Toekenning subsidie

Op donderdag 12 december jl. hebben wij van de Nierstichting de beoordeling ontvangen van onze subsidieaanvraag voor 2025 voor onze Regionale Nierpatiënten Vereniging (RNV). De aanvraag voldoet aan de vereisten, zoals beschreven in de herziene subsidieregeling Nierstichting 2021 – 2025. Daarom heeft de Nierstichting besloten ons voor 2025 een voorlopige basis- en kerntakensubsidie van **€ 8.338,00** toe te kennen. Op basis van de verantwoording over 2025 wordt de toegekende subsidie definitief vastgesteld.

Wijzigingen

Het is mogelijk dat Digna in de loop van 2025 wijzigingen aanbrengt in onze activiteiten of begroting. Voor alle wijzigingen in het ingediende activiteitenplan en begroting waarvoor subsidie is toegekend geldt dat de activiteit moet aansluiten bij een van de 3 kerntaken: voorlichting, belangenbehartiging en lotgenotencontact. Voor wijzigingen groter dan € 1.000,00 geldt de aanvullende voorwaarde dat de wijziging vooraf voor akkoord moet worden voorgelegd aan de Nierstichting via RNV@nierstichting.nl

Nieuwe subsidieregeling

De huidige subsidieregeling voor RNV's eindigt eind 2025. In overleg met de RNV's zal de Nierstichting in 2025 bepalen hoe hier een vervolg aan gegeven wordt. Binnenkort informeert de Nierstichting de RNV's over een nieuwe subsidieregeling 'Impact in de regio'. Deze regeling is aanvullend op de lopende subsidieregeling voor RNV's. Ook hier kunnen wij als RNV Digna gebruik van maken.

Heb je vragen over de mogelijkheden voor subsidie voor patiëntenorganisaties?

Neem dan contact op met de Nierstichting: 0356978023 en/of rnv@nierstichting.nl



15. Kerstverhaal

De dagen worden korter en kouder... het is alweer aftellen naar Kerst. Met deze dagen in het vooruitzicht tref je wel diverse bezinningsverhalen aan. Het is ongeacht hoe je denkt over deze dagen wel een moment van reflectie. Vandaar onderstaand verhaal.

‘Ik kom je redden van je duisternis en donkere vlekken’.

Een paar weken geleden ging ik vroeg naar bed. De wekker had ik niet gezet. Ik had geen afspraak staan voor de volgende ochtend. Ik zal wel zien hoe laat ik wakker word, dacht ik. Ik liep naar boven. Mijn twee honden liepen voor me uit de trap op. Eén van de honden was al boven en sprong op mijn bed en ik ging er naast liggen. De andere hond lag aan het voeteind.

Ik nam zoals altijd de dag door, zeg maar een soort gewetensonderzoekje. Wat heb ik vandaag gedaan? Mijn tijd goed besteed, geen mensen tekortgedaan? Ik begon zowat te mijmeren.

Het is bijna kerstmis, dacht ik en stelde me voor dat mijn bed de kribbe was en ik in deze wereld geboren zou zijn, net als het kerstkind. De honden lagen inmiddels naast me wat te ademen.

“Ach het zal wel”, dacht ik. Het was niet anders dan wat de dieren in de stal van Bethlehem deden om het kindje warm te houden met hun adem.

Daar lig je dan in deze wereld op dit moment in deze tijd. Het is donker om me heen. Hoe zou het kindje Jezus zich gevoeld hebben, in deze wereld in deze tijd. Gevlucht met zijn ouders, Jozef en Maria. Vluchtelingen in deze tijd, vaak niet welkom zijn. Ze zijn er helaas nog steeds.

Wat doen wij er aan in onze wereld? Geen onderdak kunnen vinden? Culturele verschillen, andere huidskleur, ze verstaan onze taal

niet. Te veel mensen, te weinig huizen? Geen plaats. Geen zin om hen op te vangen? Laat ze het zelf maar oplossen, terug naar hun eigen land? Altijd wel een reden om te negeren of te accepteren? Maria en Jozef hadden in ieder geval een plaats gevonden in een eenvoudige stal. Niet in een herberg van alle gemak voorzien. Luxe is niet nodig. Meer of

minder.... Genoeg is genoeg? Het

kind in de kribbe heeft een andere visie: het gaat niet om luxe, geld en goed.

Maar om mensen. Iedereen mag er zijn. Iedereen is kind van God de Vader. Ik houd van iedereen evenveel. Ik wil vrede op aarde.... en wij mensen? Is deze opdracht in onze wereld te groot? Besteed je je tijd goed?

Het gaat er in onze wereld zo vaak aan toe wat dit kind als ‘Redder van de wereld’ niet wil: oorlog, geweld, machtsmisbruik. Mijn rechten, mijn eisen. Het moet gebeuren zoals ik het zeg en wil.

Een Baby, een Kind, kijkt je aan en stelt jou de vraag: word wakker, je slaapt. Denk je echt dat je zo gelukkig wordt? Zoek vrede in jezelf. Die volledige vrede die Ik jou alleen kan geven en kom tot Mij. Volg Mij als je onder pijn en verdriet gebukt gaat om wat mensen jou aandoen.

Ik ben juist met Kerstmis in deze wereld, jouw wereld, geboren om jou mijn licht te brengen en jou te redden van je duisternis en je donkere vlekken. Ik haal je uit je droom, uit de nacht en ik zet jou in het volle licht! Waarom? Omdat ik van je hou en zelfs mijn leven voor jou geef!



16. Overige

Amphia Ziekenhuis Breda	(076) 595 30 00
Dialyse Afdeling Breda	(076) 595 36 18
Maatschappelijk werk Breda	(076) 595 42 02
Bravis Ziekenhuis Roosendaal/Bergen op Zoom	(088) 706 80 00
Dialyse Afdeling Roosendaal	(0165) 58 83 33
Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN)	(035) 691 21 28
Steun- en adviespunt (STAP) – NVN	(035) 693 77 99
Nierstichting	(035) 697 80 00
Luistertelefoon Nierpatiënten Vereniging Nederland	(035) 691 21 28



Digna Nierpatiëntenvereniging West Brabant

E-mail: j.p.a.reniers@outlook.com

Rek.nr.: NL32 RABO 0147 7442 53 t.n.v.

Digna Nierpatiëntenver. West Brabant

KvK nr.: 40281337



Het is **WIT** en **ALS** het valt is
HEEL Nederland in paniek



OPENHAARDJE AAN

Een loopneus en schrale lippen

CAPPUCCINO EN CHOCOMELK

Ik nomineer mezelf voor een *winterslaap*

WINTER



RODE NEUZEN EN WANGEN

Zachte pantoffels

Met dit weer besta ik voor **95%** uit sjaal

Een pan soep op het vuur



Lichtpuntjes