



Nieuwsbrief 10, oktober 2008

Bezoektijden

Het dialysecentrum groeit hard. Dat is een heel goed teken, maar het zal op zaal een stuk drukker worden. Dit betekent wel, dat er een aantal zaken zullen gaan veranderen. Onderdeel hiervan is een bezoekregeling. Eerder was deze er niet, maar om problemen in de toekomst te voorkomen willen wij deze nu alvast gaan introduceren, zodat iedereen er alvast aan kan wennen. We willen dit wel op de ons bekende wijze flexibel aan gaan pakken. Er komen dus geen vaste tijden of stopwatches, maar we willen een ieder vragen om niet langer dan ongeveer een half uur op bezoek te komen. Wij hopen op uw begrip en medewerking in deze.

Roergebakken kip met groenten

Hoofdgerecht voor 2 personen
Bereidingstijd: circa 20 minuten

Ingrediënten

- 2 kipfilets
 - 1-2 eetlepels Kruidenmix zonder zout voor Kip (Verstegen®)
 - 3-4 eetlepels olie
- 400 g roerbakmix (peen, bleekselderij, broccoli, paprika, maïs, sperziebonen)

Verklaring/ bereiding

- Snijd de kipfilets in stukjes en bestrooi ze met de Kruidenmix voor kip.
- Verhit de olie in een wok*en bak hierin de kip rondom bruin.
- Bak de groenten mee. Laat kip en groenten in circa 10 minuten gaar worden.
- Regelmatig omscheppen.

**een wok is natuurlijk te vervangen door een flinke koekenpan.*

Serveersuggesties

- Met gebakken aardappelen of krieltjes. Ook deze kunt u met dezelfde Kruidenmix bestrooien.
- Heeft u problemen met hoog Kalium dan is rijst een goed idee.
- Gebruikt u het recept zoals hierboven aangegeven samen met 150 gram aardappelen of rijst en neemt u een schaalte vla (150ml) toe dan bevat uw maaltijd:
 - 600 calorieën
 - 40 gram eiwit
 - 250 mg Natrium
 - 1700 mg Kalium met 150 gram aardappelen
 - of 1100 mg Kalium met rijst

Gebruikt u fosfaatbinders deze hier ook niet vergeten.

Kookles

Het is al zeker een ½ jaar geleden dat ik bij u informeerde naar de belangstelling voor een avond waarop we gezamenlijk gaan koken. Er blijkt zeker belangstelling te zijn voor zo'n avond.

De ideeën krijgen nu meer vorm en ik kan u het volgende mededelen.

De planning is een avond in november. Het zal een dinsdag, woensdag of donderdagavond zijn vanaf ongeveer 18.00 uur. We koken in de keuken van het ziekenhuis onderleiding van een kok die hier werkt. Het lijkt hem leuk om met u samen wat te maken. We koken recepten uit "Eten met plezier" waarbij we ervoor zorgen dat de verschillende smaken aan bod komen. De bedoeling is een smakelijke maaltijd en toch zonder zout gekookt.

In de komende tijd wordt u verder geïnformeerd.

Ben van Wierst

Woonlastenfonds

Het woonlastenfonds van de Gemeente Almere is een extra financiële ondersteuning voor mensen met een minimuminkomen die in een huurwoning wonen. De Gemeente Almere betaalt de bijdragen uit het fonds éénmaal per jaar uit.

Voorwaarden:

U kunt in aanmerking komen als u aan de volgende voorwaarden voldoet:

- U bent ouder dan 18 jaar en woont op de peildatum (1 januari 2008) in een huurwoning in Almere.

- U heeft in het tijdvak 1 januari 2006 – 31 december 2006 huurtoeslag of woonkostentoeslag ontvangen.
- De huur van de woning waarvoor u in bovengenoemd tijdvak een huurtoeslag heeft ontvangen, was hoger van € 339,08 per maand.

Heeft u over het tijdvak juli 2006 – december 2006 een bijdrage uit het woonlastenfonds ontvangen, dan krijgt u binnenkort vanzelf bericht van de Gemeente.

Heeft u niet eerder een bijdrage uit het woonlastenfonds ontvangen, maar denkt u wel in aanmerking te komen, dan kunt u met het aanvraagformulier een aanvraag indienen.
(zie bijgevoegd aanvraagformulier)

De Gemeente beoordeelt op basis van uw bewijsstukken of u recht heeft op een eigen bijdrage. Als u onvoldoende bewijsstukken aanlevert, dan wordt uw aanvraag niet in behandeling genomen.

Let op: uw aanvraag moet voor 1 november 2008 bij de Gemeente binnen zijn.

Mocht u naar aanleiding van deze brief vragen hebben dan kunt u contact met mij opnemen.

Met vriendelijke groet,

Mirjam van Puijfelik
maatschappelijk werker dialyse
Flevoziekenhuis
tel: 036 5368674
mail: mvpuijfelik@flevoziekenhuis.nl
