

# Nieuwsbrief januari 2026

## Diëtistenpraktijk Afra Ouwerkerk



Deze nieuwsbrief bevat de volgende punten:

- Wijzigingen per 1 februari
- Cursus Voel je Goed!
- Uw Zorg Online
- Wist u dat ... De Voel je Goed! cursus ook telt als officiële leefstijlinterventie om in aanmerking te komen voor ondersteuning van medicatie bij de behandeling van obesitas?
- Recept: Broccolitaart met kaas en salami

### Wijzigingen per 1 februari:

Kristel is rustig aan weer aan het opbouwen met haar spreekuren. Daarom worden haar spreekuren op de vrijdag in Heiloo per 1 februari niet meer vervangen door Anne.

Deisy gaat per 1 februari een dag per week minder bij ons werken. Ze blijft op de dinsdag haar middag/avond spreekuur op de Penningweg doen. De woensdagen in Heiloo en De Mare worden overgenomen door Anne.

Afgelopen najaar was Anne al begonnen met een spreekuur op de zaterdag op de Penningweg. Dit is zo'n succes dat we het doorpakken. Eenmaal per 3 weken heeft zij op de zaterdag spreekuur.

Een volledig overzicht van alle spreekuren kunt u vinden op onze website, [www.dietistafra.nl](http://www.dietistafra.nl).

### Cursus Voel je Goed!:

De cursus Voel je Goed! is een leefstijl cursus voor mensen die moeite hebben met taal en/of rekenen én willen werken aan een gezonder gewicht. Vanuit onze praktijk ondersteunen we bij de cursus die gegeven wordt in Mare Nostrum.

De huidige cursus Voel je Goed! loopt ten einde. De groep van 4 deelnemers zijn enthousiast en klaar om straks zelfstandig verder te gaan. Ze zijn zich bewuster geworden van wat gezondheid is en wat ze er zelf aan kunnen doen. Ze hebben veel geleerd over voeding, hoe ze etiketten kunnen lezen. Hoe ze zelf gezondere keuzes kunnen maken.

De planning is om dit voorjaar weer een nieuwe groep te gaan starten. Er wordt altijd gewerkt in kleine groepjes. De cursus duurt 20 weken. Iedere week wordt er een onderdeel over een gezonde leefstijl besproken door enthousiaste cursusleiding, die speciaal hiervoor opgeleid is. Daarnaast komt iedere deelnemer ook 4x bij een van onze diëtisten voor individueel advies. De cursus is gratis. Hij wordt door de gemeente betaald.

Nieuwsgierig geworden of deze cursus ook wat voor u is? Neem dan contact op met de coördinator van Voel je Goed! Karien Lasschuit, bellen naar 06-28894999 of mailen naar [vjg@groupsforbalance.nl](mailto:vjg@groupsforbalance.nl).

### Uw Zorg Online:

Wij zijn afgelopen jaar aangesloten bij Uw Zorg Online. Dit is een zorgplatform waar bv ook huisartsen gebruik van maken. U kunt de app hiervan downloaden. In de app kunt u onze praktijk toevoegen. Wij zullen vervolgens bevestigen dat u cliënt bij ons bent.

Waarom deze app? Via deze app kunnen we beveiligd met u berichten communiceren, ook met bijlages. U kunt uw afspraken inzien. Om een afspraak te annuleren, kunt u een bericht via de app naar ons te sturen. Wij kunnen dan de afspraak uit de agenda halen. U kunt zelf al meteen via de app een nieuwe afspraak inplannen.

Vragen of komt u er niet uit? Neem dan contact op met uw diëtist. Wij helpen u dan verder.



## Wist u dat ... de Voel je Goed! cursus ook telt als officiële leefstijlinterventie om in aanmerking te komen voor ondersteuning van medicatie bij de behandeling van obesitas?

Als u de cursus helemaal volgt en afsluit met een certificaat voldoet u aan de richtlijnen van de zorgverzekeraars om medicijnen voor de behandeling van obesitas vergoed te krijgen.

### Recept: Broccolitaart met kaas en salami

#### Ingrediënten voor 4 personen

750 gram broccoli	3 eieren
1 el olijfolie	1 dl magere kookroom
5 plakjes hartige taartdeeg	peper en zout
1 el paneermeel	100gram 20+/30+ pittige kaas, geraspt
150 gram Marhaba magere kalkoen salami in reepjes	bakpapier
1 blikje mais à 300 gram, uitgelekt	

#### Bereidingswijze

Blancheer de broccoli 3 min. in kokend water en spoel het in een vergiet met koud water af. Leg de plakjes deeg op elkaar en rol ze uit tot een lap van ongeveer 32 cm doorsnee. Bekleed de bodem van een met bakpapier beklede springvorm (doorsnee 24 cm) met het deeg en snijd de overhangende randjes eraf. Strooi het paneermeel over de bodem. Schep de broccoli met de salami en de mais door elkaar. Doe het mengsel in de springvorm. Klop de eieren met de magere kookroom en peper en zout los en schep de kaas erdoor. Schenk dit over het broccolimengsel. Bak de taart in een voorverwarmede oven (220°C) in ongeveer 30 min. lichtbruin en gaar. Laat de taart ongeveer 10 min rusten en snij hem in punten.

#### Voedingswaarde per portie:

Energie: 490 kcal	Vetten: 21 gram
Koolhydraten: 40 gram	Vezels: 8 gram
Eiwitten: 35 gram	



Deze taart past heel goed op een balansdag. Houdt u een stuk taart over? Vries het dan in.

Eet smakelijk!

Mocht u vragen hebben na aanleiding van de nieuwsbrief, neem gerust contact met ons op via email: [info@dietistafra.nl](mailto:info@dietistafra.nl) of telefonisch: 072-5627771.

Vriendelijke groeten van de diëtisten Paul, Kristel, Afra, Deisy en Anne en de secretaresses Joni en Annemarie.