



**Beste lezers,**

De herfst heeft zijn intrede gedaan, en met de eerste sneeuwvlokken komt ook die heerlijke afwisseling van seizoenen. Kun jij daar ook zo van genieten? Het is een mooie tijd om even stil te staan en te genieten van wat ons omringt.

In deze editie hebben we opnieuw een gevarieerd aanbod voor jullie samengesteld. Livine deelt verder haar persoonlijke ervaringen met melanoom, en we blikken terug op onze inspirerende ontmoetingsdagen. Je vindt daarnaast seizoensrecepten, interessante medische en semi-medische artikelen, en we mogen drie nieuwe vrijwilligers verwelkomen – wat een mooi nieuws! Maar pas op, we doen nog een nieuwe oproep 😊

Verder willen we alvast een belangrijke datum met je delen: *25 januari*. Zet het in je agenda, want dan vindt onze jaarlijkse studiedag plaats! Het belooft opnieuw een bijzonder leerzame en inspirerende dag te worden.



Veel leesplezier gewenst, namens de redactie (die gelukkig groeit, zoals je zult lezen).

**Hartelijke groet ! De redactie**

## De voordelen van blootstelling aan zeelucht.

Droom je van een vakantie aan zee? Of weet je gewoon niet wat te doen op een mooi weekend en wil je graag aan zee gaan wandelen? Gewoon doen! Wetenschappers hebben vastgesteld dat blootstelling aan de zeelucht goed is voor je.



Men wist al lang dat mensen die binnen 5 km van de zee wonen een betere gezondheid hebben en over het algemeen minder depressief zijn. Tijdens Covid is in Italië ook vastgesteld dat de mensen die aan

de kust wonen minder vaak in het ziekenhuis moesten opgenomen worden. Men dacht dat dit kwam doordat de mensen aan zee minder stress hebben, meer sociale contacten en over het algemeen meer gaan wandelen. De lucht zou ook minder vervuild zijn.

Er is echter weinig onderzoek gedaan naar de invloed van marine micro-organismen en bioactieve componenten in de zeelucht. Toch is de goede invloed daarvan bekend in de voedings- en in de farmaceutische industrie.

De golven aan zee produceren een aerosol: zeer kleine druppeltjes zeewater die in de lucht zweven. Deze druppeltjes bevatten zeer kleine hoeveelheden bacteriën en andere stoffen (endotoxines) die een invloed hebben op ons immuunsysteem. Deze kleine druppeltjes ademen we in en ze komen via de

longen in onze bloedbaan terecht. In het bloed zetten ze mechanismes in gang die het immuunsysteem activeren. Hoe het juist allemaal in zijn werk gaat moet nog verder onderzocht worden. Andere onderzoeken hebben wel al aangetoond dat regelmatige blootstelling aan zeelucht verhindert dat gifstoffen die leiden tot ontstekingen, diabetes en kanker gevormd worden. Ook muizen die blootgesteld werden aan de lucht van de Stille Oceaan hadden beter longweefsel.

En als kers op de taart: je hoeft geen dure reis te boeken naar Californië of naar Tenerife, de zeelucht die onderzocht is, kwam van Oostende, dus vlakbij. Ga gerust op een regenachtige dag aan de Belgische kust een stevige wandeling maken en je immuunsysteem wordt geactiveerd. Je krijgt nog het extra voordeel van minder kans op melanomen. Je hoeft de resultaten van het verder onderzoek niet af te wachten om de voordelen te krijgen. Stimuleer je immuunsysteem nu al.

Diane

Vrije interpretatie naar een artikel uit:

Science of The Total Environment

Volume 927, 1 June 2024, 171969

The immunostimulatory activity of sea spray aerosols: bacteria and endotoxins activate TLR4, TLR2/6, NF- $\kappa$ B and IRF in human cells



## **Amela: een studie om beter kwaadaardige van goedaardige letsels te onderscheiden**

Veel melanoompatiënten maken het mee: er is een letsel te zien. Een vlekje dat jeukt, donker gekleurd is, onregelmatige randen heeft, kortom een vlekje dat kenmerken vertoont van een melanoomvlekje. Je gaat ermee naar de dokter en dan gaat de bal aan het rollen. Wat zijn alle mogelijkheden?

De dokter zegt:

1. In het beste geval: dit is een onschuldig vlekje waar je je geen zorgen moet om maken.
2. In het slechtste geval: dit is duidelijk een kwaadaardig melanoom dat moet behandeld worden.
3. In het moeilijkste geval: dit vlekje is niet duidelijk, ik weet niet goed of het goedaardig of kwaadaardig is.



In het tweede en derde geval moet het vlekje verder onderzocht worden. Dit is wat gedaan wordt op de dienst pathologie van een ziekenhuis. Op deze dienst werken tientallen mensen om alle staaltjes weefsel en alle biopsieën van het ziekenhuis te analyseren. Na de analyse weet de dokter

hoe hij of zij de patiënt moet behandelen om hem of haar te genezen.



De analyse van een huid biopsie is één van de moeilijkste. Melanomen zijn heel kwaadaardig en vergissingen zijn absoluut ontoelaatbaar. Daarom wordt er altijd zeer grondig gewerkt als er een vermoeden is van melanoom. Het hele proces om het melanoom op te sporen en een juiste diagnose te stellen kan meer dan een week duren. Voor de patiënt is dat vreselijk: het wachten is eindeloos, elke seconde duurt een dag.

De pathologen onderzoeken het staal macroscopisch (op het zicht), daarna microscopisch en daarna passen ze verschillende kleuringen toe. Als die telkens een negatief resultaat geven moeten



ze verder blijven zoeken. Het is een beetje zoals een ontsnapte kat zoeken: als ze niet op de zolder is, dan moet je in de kelder zoeken, onder de kasten, in de keuken, in de tuin enz... Dit hele proces is tijdrovend. Ondertussen belt de patiënt naar de dermatoloog die dan telkens zegt: "Ik heb nog geen resultaat." Omdat de juiste diagnose zo belangrijk is voor een juiste behandeling, blijven de pathologen verder zoeken. De onderzoeksresultaten worden in groep besproken, andere specialisten bekijken de resultaten en soms worden resultaten opgestuurd naar andere labo's om een beter inzicht te krijgen. Ondertussen loopt de patiënt te ijsberen. De oncoloog kan niet starten met de behandeling. Het wachten duurt eindeloos terwijl de pathologen hard werken.

Het Amela-project is een extra manier om een juiste diagnose te stellen in twijfelgevallen. Er wordt een DNA analyse gemaakt

van het biopt om na te gaan of daar bepaalde DNA sequenties voorkomen die wijzen op een melanoom. Die methode werd eerst getest op historische biopten: staaltjes die aanwezig waren in het archief van vorige jaren. Nu worden al op beperkte schaal nieuwe patiënten getest met deze methode. Deze patiënten zullen twee jaar gevolgd worden om te zien of het met die methode lukt om de kwaadaardige van de goedaardige letsels te herkennen. Het gaat hier nog altijd om de twijfelgevallen: ervaren dermatologen vinden ongeveer 20% twijfelgevallen die verder moeten onderzocht worden. De meeste twijfelgevallen kunnen via de klassieke methode toch gevonden worden maar enkele niet. De Amela studie wil ook daar duidelijkheid brengen.

Tijdens ons bezoek aan de labo's heb ik vooral de toewijding, de vakkennis en de gedrevenheid van de laboranten bewonderd. Het weefsel wordt in blokjes paraffine gezet en ze snijden stukjes weefsel van minder dan een tiende van een millimeter dikte af en leggen die tussen glazen plaatjes. Deze glazen plaatjes worden door een computer ingelezen en het aantal ongewone cellen wordt door de computer geteld. Er wordt ook veel aandacht besteed aan het juist registreren en labelen van de staaltjes zodat iedereen zeker zijn eigen resultaten krijgt.

Dit werk achter de schermen door onbekende specialisten is levensreddend. Zij zijn de helden die ook mijn leven gered hebben en ik ben ze eeuwig dankbaar. Ik was blij dat ik deze boodschap in het echt aan hen kon overbrengen.

Diane.



## Beleving Chalmet-Familie Bobbejaanland

Op 29 juni zijn we met heel de familie naar Bobbejaanland gegaan. Het was een mooie, zonnige dag en iedereen had er veel zin in.



Na het binnentreden van het park vlogen we er meteen in en vinkten we meerdere achtbanen af. Zo deden we de spectaculaire Typhoon, waar onze knieën aan het knikken gingen. Ook de Dreamcatcher was een groot succes,

waar we het gevoel kregen te zweven door de lucht.

Na een korte pauze hadden we nood aan wat afkoeling dus besloten we om aan te schuiven voor de El Rio, een wildwaterbaan waar we door de stromingen werden meegenomen en meegesleurd in een draaikolk.



Tegen de middag zijn we teruggekeerd naar het binnenkoertje aan de ingang van het park, waar iedereen van Melanoompunt samen



in de refter kon lunchen. Na een heerlijke lunch met een gratis frisdrankje gingen we weer verder richting de achtbanen.

Onze favoriet van de dag was zonder twijfel de Revolution. We vonden deze attractie zo leuk dat we hem maar liefst drie keer deden!

Het was een dag vol plezier, avontuur en mooie herinneringen met de hele familie.

Tanse Reyns  
Kleinkind van Lieve Lijnen



## Innovaties in melanoom- behandeling gepresenteerd op ESMO 2024



Op het jaarlijkse ESMO-congres (European Society for Medical Oncology), dat dit jaar plaatsvond in Barcelona van 13-17 september 2024, werden enkele baanbrekende ontwikkelingen in de behandeling van melanoom gepresenteerd. Hoewel Melanoompunt niet fysiek aanwezig was, delen we de belangrijkste bevindingen dankzij de inzichten van Karijn Suijkerbuijk van het UMC Utrecht, zoals gepubliceerd op Medtalks.

### Neo-adjuvante behandeling en de NADINA-studie

Een van de grote onderwerpen tijdens ESMO was de neo-adjuvante studie NADINA. Bij deze studie wordt de combinatie-immunotherapie ipilimumab (ipi) en nivolumab (nivo) gegeven vóór de operatie en dan gevolgd door een klierdissectie, bekeken. De resultaten zijn veelbelovend. Uit de studie bleek dat de kans op lange afstand metastases 75% minder was dan wanneer de patiënten eerst de klierdissectie kregen en dan adjuvante therapie met nivo. Patiënten die goed reageren op de neo-adjuvante behandeling (minder dan 10% tumorbelasting na de therapie) hebben een uitstekende overlevingskans: 90% van deze patiënten is drie jaar na de behandeling nog in leven.



Daarnaast bleek dat de targeted therapieën, de BRAF- en MEK-remmers, significant minder effectief zijn dan immunotherapie bij deze patiënten. Dit onderstreept de toenemende rol van immunotherapie als voorkeursbehandeling bij neoadjuvante therapie.

Een derde belangrijke conclusie van de NADINA-studie is dat dubbele immunotherapie (ipi en nivo of nivo en relatlimab, ook bekend als opduaalag - toegelicht door Prof. Ines Deleu op onze studiedag \*- weliswaar betere overlevingskansen biedt dan



enkelvoudige immuuntherapie, maar dat dit ook gepaard gaat met meer bijwerkingen. De uitdaging voor artsen is nu om te bepalen welke patiënten deze agressievere therapieën daadwerkelijk nodig hebben en wie wellicht baat heeft bij een minder intensieve behandeling.

## **Langetermijnoverleving bij gemetastaseerd melanoom**

Een ander belangrijk thema was de langetermijnoverleving van patiënten met gemetastaseerd melanoom. Dankzij nieuwe data over een periode van **10 jaar**, verzameld in grote klinische studies zoals Keynote 006 en CheckMate 067, is duidelijk geworden dat pembrolizumab (pembro) en nivolumab (nivo) aanzienlijk betere resultaten geven dan ipilimumab. Daarnaast bevestigen de resultaten dat combinatie-immuuntherapie effectiever is dan een enkelvoudige immuuntherapie.

Een indrukwekkend gegeven uit deze studies is dat patiënten die vijf jaar progressievrij zijn, minder dan 1% kans hebben om te overlijden aan melanoom. Dit succes brengt echter nieuwe uitdagingen met zich mee: de focus verschuift nu naar de langetermijneffecten van de therapieën. Artsen vragen zich af wat de impact is op zaken zoals vruchtbaarheid, hart- en vaatgezondheid en de kwaliteit van leven. Hoe kunnen deze ex-patiënten het best ondersteund worden om hun leven weer op te kunnen pikken? Een ander belangrijk vraagstuk is hoe lang artsen moeten doorgaan met het monitoren van deze patiënten via scans.

Daarnaast komt de behandeling van bijwerkingen steeds meer onder de aandacht. Hoge doses corticosteroïden worden vaak ingezet om de bijwerkingen van immuuntherapie te behandelen, maar dit brengt ook complicaties met zich mee. Onderzoekers kijken nu naar alternatieve manieren om de bijwerkingen te beheersen, met minder impact op de gezondheid van de patiënt.



## Nieuwe studies en behandelingen

Naast de eerder genoemde studies, werden op ESMO ook nieuwe behandelingen besproken voor patiënten die niet goed reageren op PD-1-remmers, (pembro en nivo). Twee van deze studies waren de IGNITE-studie en de NIBIT-ML-studie.



• **IGNITE-studie:** Deze studie onderzoekt RP1 (een nieuwe generatie T-VEC) in combinatie met nivolumab voor patiënten die niet gereageerd hebben op eerdere PD-1-therapieën. De resultaten zijn veelbelovend, met een respons van 32% en relatief weinig toxiciteit.

- **NIBIT-ML-studie:** In deze studie werd een combinatie van ipilimumab, nivolumab en een demethylerend middel (ASTX7727) getest. Hoewel de respons hoger was (40%), ging dit gepaard met een aanzienlijk hogere toxiciteit.

## Conclusie

De bevindingen van ESMO 2024 laten zien dat immuuntherapie de toekomst van de melanoombehandeling blijft domineren. Combinatietherapieën tonen betere overlevingskansen, maar brengen ook grotere risico's met zich mee. Het onderzoek naar de juiste balans tussen effectiviteit en bijwerkingen gaat door, evenals naar behandelingsopties voor patiënten die niet goed reageren op de huidige standaardtherapieën. De komende jaren zullen deze ontwikkelingen de zorg voor melanoompatiënten verder verbeteren, waarbij langetermijnondersteuning en bijwerkingenmanagement steeds belangrijker worden.

Voor meer gedetailleerde informatie en analyses kun je de lezing van Karijn Suijkerbuijk bekijken via Medtalks (onder congresnieuws).

\* zie: <https://www.melanoompunt.be/2023/12/11/studiedag-27-januari-2024/>

## DEEL 9: ONGEZIENE MELANOMEN

### Het verhaal van Livine gaat door:

We schreven 2020 uit en kwamen terecht in 2021. In de eerste maand van het jaar werd ik terugverwacht op de oncologie afdeling aan het UZ Brussel. Vooreerst voor een nieuwe consultatie die meer duidelijkheid bracht over mijn situatie. De nog steeds aanwezige goed voel- en zichtbare metastase in mijn linkerbeen was toegenomen in gevoeligheid en ik ervaarde extreme vermoeidheid. Voor de rest kon ik eigenlijk zeggen dat het me redelijk goed ging. Het woelige najaar had ik achter mij gelaten, de medrol die ik innam naar aanleiding van teveel bijwerkingen van de therapie zou mogen gestopt worden maar de doelgerichte therapie zou herstart worden. Ook de Pet-Ct scan later die maand concludeerde alleen maar goed nieuws. Dit was de conclusie voor januari 2021 en ik kon ermee om. Zolang ik maar mijn ding kon doen en aan het werk blijven, leek het mij aanvaardbaar.

En hoewel ik me tevreden moest stellen met het feit dat de melanomen rustig bleven dit keer, konden de bijwerkingen van de therapie dit keer feestvieren.

Een bindvliesontsteking van het oog ambeteerde me nu. Mijn oog zag rood en ik kon maar moeilijk licht verdragen. Gevolg, terug cortisone maar dan lokaal in mijn oog. Hiervoor bleef ik enige tijd onder controle maar het resulteerde uiteindelijk in een goed herstel.



Eind maart van dit jaar had ik opnieuw een full body scan onderzoek en hoewel dit onderzoek als besluit vertoonde dat er nergens nog een spoor van mijn melanomen of onwaardige tegenstanders zichtbaar was, werd begin mei

duidelijk dat die vreselijke tegenstanders zo onvoorspelbaar kunnen zijn en zij voor altijd de grote baas blijven - ondanks de grote oorlog die ik reeds voerde - in mijn dierbare lijf.

Het begon allemaal met die vaccinaties voor corona. Nog steeds was ons land in de ban van die vaccinaties en iedereen werd op zijn beurt gecatalogeerd in een vakje om uit te maken in welke volgorde je aan bod kwam. Ben je een bejaarde, ben je een verzwakt persoon, ben je iemand met verminderde immuniteit, ben je... ergens hoorde ik één van die vakjes en wachtte ik eigenlijk ongeduldig op mijn uitnodiging want eigenlijk wou ik liefs zo snel als mogelijk gevaccineerd worden. Maar als je nu eenmaal moet wachten op de overheid dan zou je al verschillende keren goed ziek zijn geweest van corona.

Net daarom kreeg ik de mogelijkheid van het UZ Brussel om mij sneller te laten vaccineren via het ziekenhuis. Ik ging hierop in en na een vlotte werkvoormiddag reed ik over en weer naar het UZ Brussel om mij te laten inenten met het vaccin Moderna.



's Avonds werd ik misselijk. Ik viel in slaap en werd de volgende ochtend wakker met hoofdpijn. De helft van België had deze bijwerking dus waarom zou ik ze dan niet ondervinden. Ik ging aan het werk maar het speelde me wel degelijk parten. Ik nam wat pijnstillers maar de pijn bleef hangen. Ik zette mijn drukke bezigheden dagen aan een stuk verder met aanhoudende hoofdpijn tot ik me de maandag erop, 5 dagen na mijn inenting noodgedwongen op ziekte moest plaatsen. Verder pijnstillers innemen, afwachten en veel rusten kreeg ik als boodschap. Ik hield me kalm, slikte pijnstillers maar de pijn bleef aanhouden, bij momenten soms onhoudbaar maar ik hield vol, tot wanneer ik op woensdag – een week erna - mijn hoofd tussen mijn beide handen hield en dacht, dit is niet meer normaal.



Enkele uren en onderzoeken later kreeg ik de verschrikkelijkste diagnose uit mijn ziektegeschiedenis.

Daar waar ik voorheen van mening was dat het Moderna vaccin de oorzaak was van mijn hevige hoofdpijn, werd mijn vermoeden door mijn oncoloog volledig van tafel geveegd.

Zijn letterlijke woorden 'we zien een gigantische bloeding in de hersenen' kwam wel degelijk binnen. Enerzijds was ik blij dat er een verklaring was maar uiteraard had ik dit niet verwacht. Ik barstte in tranen uit en dacht onmiddellijk dat dit het nu wel was. Mama probeerde zich in te houden om mij te ondersteunen maar gelukkig waren de artsen heel bekwaam en ondersteunend voor ons beiden. Zonder het zelf te beseffen was er een gans team aanwezig op de consultatie. Mijn onco-coach was er die me ondersteunde, de neuroloog was er ook



die meer vertelde over wat er nu zou gebeuren. Simpel uitgedrukt kende ik heel veel geluk. Vreemd om neer te schrijven wanneer je zo'n diagnose kreeg maar het kon nog erger, veel erger, eigenlijk kon dit gewoon het einde betekenen. Was de tumor niet gestopt met bloeden dan schreef ik niet meer neer wat ik jullie nu eigenlijk wil vertellen.

Ik werd onmiddellijk opgenomen om geen risico's meer te lopen want de afstand tussen Oostkamp en Brussel was te groot en zo bleef ik alleen achter met mijn loodzware diagnose, zonder knuffel van mijn gezin want die konden niet bij mij omwille van de bezoeksbeperkingen door corona en zonder enig gevoel van comfort,....

Wordt vervolgd, Livine

## Bewegingsdag

Graag wil ik een woordje plaats en over onze bewegingsdag in Zottegem.

De weergoden waren ons goed gezind wat al leuk was voor onze wandelaars. Voor de binnen activiteit "het dansen" was dat natuurlijk minder belangrijk, dat was dan ook waarvoor ik ingeschreven had.



In Zottegem aangekomen werden we weer hartelijk ontvangen door het melanoomteam. Leuk om terug even bij te praten met een drankje, een koekje, een stuk fruit. Daarna nog even aanpassen van de t-shirts voor diegenen die er nog geen hadden en dan

konden we starten met onze activiteit.

Onder de professionele begeleiding van Ineke konden we dan ook onze eerste danspassen leren. Voor de ene al wat moeilijker dan voor de andere want we hadden dan ook een paar professionele dansers in



ons team. Dat het leuk was, moet ik niet vertellen, het was lachen, dansen, ontspannen, gewoon genieten. Bedankt aan Alice en Williame voor de mooie demonstratie van de quickstep, het was heel leuk om dat te zien. Dan hadden we ook nog een demonstratie op hoog niveau van onze balletdanseres Hayden.



Na onze inspanning en het zweten konden we nog gezellig bijpraten, nieuwe mensen leren kennen met een lekker stukje taart naar keuze en alweer een drankje.

Bedankt aan Ineke en de organisatoren van Melanoompunt voor deze onvergetelijke dag alweer.



Groetjes Van Juliette en Franky



## Oproep: Help Melanooompunt als Vrijwilliger!

Heb jij zin om een verschil te maken voor mensen met melanoom? Melanooompunt zoekt enthousiaste vrijwilligers die in hun eigen regio willen bijdragen! Begin dit jaar ontstond tijdens een brainstormsessie bij ons bestuur het idee om Melanooompunt iets lokaler te organiseren. Ons bestuur krimpt, terwijl er juist zo veel activiteiten zijn die we graag willen realiseren. Help !

Door regionale teams op te zetten, kunnen we samen ontmoetingsactiviteiten organiseren en persoonlijker contact houden met lokale ziekenhuizen, want het is veel gemakkelijker contacten te leggen met je eigen ziekenhuis, of om er eventjes flyers af te geven. Als je lokaal betrokken bent, heb je minder reistijd en ken je vaak de omgeving al goed – het maakt het werk makkelijker én leuker!



**Wat houdt het concreet in?** Je gaat samenwerken met anderen in jouw regio om een activiteit op te zetten of de verbinding met lokale zorginstanties te versterken. We hebben dit al uitgeprobeerd voor de ontmoetingsdag in Hasselt, waarbij enkele vrijwilligers de kans kregen om mee te lopen en te leren van ervaren organisatoren. Van afspraken maken met locaties tot het regelen van catering en sprekers, alles komt aan bod, zonder dat je meteen verantwoordelijk bent. Het is een mooie kans om stapsgewijs ervaring op te doen.

Er is geen druk: je bepaalt zelf hoe vaak en intensief je je inzet. Jouw hulp, groot of klein, maakt een wereld van verschil!

**Doe je mee?** Ben je geïnteresseerd of wil je meer weten? Neem contact op met Melanooompunt en ontdek hoe je in jouw regio een waardevolle bijdrage kunt leveren. Samen kunnen we lokaal sterker worden en veel betekenen voor mensen met melanoom!



Marianne



## Ontmoetingsdag Verbeke Foundation – 24 maart 2024

Op 24 maart vond de ontmoetingsdag van Melanoompunt plaats op een heel bijzondere locatie, de Verbeke Foundation, een privé-museum voor hedendaagse kunst in Stekene.

Marc Bogaerts, ex-legionair en internationaal gerenommeerd choreograaf, gaf een interactieve workshop rond lichaamstaal waarbij we diverse



opdrachten uitvoerden. We leerden ook hoe we zeker niet mogen boksen: de duim niet onder de andere vingers want dan breek je die duim bij de eerste slag. En we eindigden met een leuke, korte groepschoreografie.

Na de pauze met koffie en taart volgde een heel boeiende gegidste rondleiding in de beeldentuin buiten. We ontdekten een indrukwekkende, heel gevarieerde en chaotische verzameling van moderne en hedendaagse kunst. De gids gaf deskundige uitleg bij de soms vreemde kunstwerken. We sloten de rondleiding af in de eclecticische collectie in de exporuimtes binnen. De Verbeke Foundation was een heel fijne ontdekking en na deze inspirerende namiddag trokken we vol energie terug naar huis.

Carine



# Cappuccino MASALA



Een cappuccino met net dat tikkeltje meer,  
heerlijk genieten op koude dagen!

## INGREDIËNTEN

- 1 kop (plantaardige) melk
- 1/2 tl oploschicorei/oploskoffie
- 1 kardemonpeul of 1/4 tl kardemonpoeder
- 1/4 tl kaneelpoeder
- 1 steranijs (optioneel)
- 1 à 2 tl cacao poeder of carobe
- 1 tl jaggery oersuiker) of kokosbloesemsuiker of ruwe rietsuiker (optioneel)

## BEREIDING

Breng de melk aan de kook met alle ingrediënten (behalve de suiker) en laat 5 minuten zachtjes koken tot wanneer de smaken van de specerijen goed geabsorbeerd zijn.

Indien gewenst kan je op het laatste de suiker toevoegen.

Werk af met wat opgeschuimde (plantaardige) melk en strooi nog een beetje kaneel of cacao poeder op het schuim.



# Hemelse chocolade

Een zalig stukje chocolade, met een explosie aan smaken!

## INGREDIËNTEN

- 1/2 kop kokosolie
- 1/2 kop cacao poeder
- 1 tl kaneelpoeder
- 3/4 tl gemberpoeder
- 3/4 tl kardemonpoeder
- Een snuifje Himalaya zout
- 1 tl vanille extract
- 1 el honing
- 1 el ahornsiroop
- Optioneel: cranberries, gojibessen, nootjes, rozijnen,...

## BEREIDING

Smelt de kokosolie in een kleine pan tot wanneer deze vloeibaar is, niet verhitten!

Ondertussen meng je in een kom de cacao, het gemberpoeder, het kaneelpoeder, het kardemonpoeder en het zout.

Wanneer de kokosolie warm en gesmolten is, voeg je het vanille extract, de ahornsiroop en de honing toe en roer goed.

Meng nu de natte met de droge ingrediënten en doe ze in een kleine schaal of bakblik, bekleed met bakpapier. Je kan optioneel wat nootjes of gedroogde vruchtjes toevoegen.

Plaats de schaal tenminste 1 uur in de koelkast.

Wanneer klaar, breek de chocolade in grote stukken en ENJOY!

## Wist je dat ...?



... **Heidi Schelfhout**, ex-melanoompatiënte en social media professional bij Organizo, onze online zichtbaarheid een geweldige boost heeft gegeven? Ook in de toekomst blijft ze zich vrijwillig inzetten om inspirerende posts en nieuws met jullie te delen. Dankzij Heidi blijven we online zichtbaar en verbonden!

... **Pascale Van Vaerenbergh** volop bezig is onze administratie op te schonen? We zijn ontzettend blij met haar inzet en de frisse wind die ze door onze administratie laat waaien!

... **Carine Paulus** het redactieteam van de Melanoompuntjes is komen versterken? Ze heeft al verschillende artikelen voor ons geschreven in het verleden, maar vanaf nu gaat ze nog meer energie inbrengen!

... **Anja Brackenier** al een tijdje ons redactieteam versterkt? Ja Anja, je anonieme tijd is nu voorbij 😊

... **Cindy Debaus** een voorstel heeft gedaan om whatsapp te gaan gebruiken voor mensen die geen Facebook willen en hebben? **Wie zou van deze service gebruik willen maken?** Als er voldoende liefhebbers zijn, dan willen we hiermee starten.

## Ons programma 2025

Onder voorbehoud



25 januari	Studiedag in Antwerpen
28 juni	Familiedag in Bellewaerde
28 september	Bewegingsdag in Leuven
23 november	Ontmoetingsdag in Hasselt

VU Marianne Bosman, Aalterveld 14, 9880 Aalter