

Mobieltje

30^e jaargang nummer 2

Adressen en telefoonnummers

Redactie Mobieltje:

Dhr. Tj. van Beets
Tel: 0515-33 57 45

Dhr. B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Voorzitter:

Mevr. S. Langbroek
Tel: 058-266 81 23

2^e Voorzitter:

Dhr. B. Dijkstra

Secretaris en ledenadministratie:

Dhr. A. van Pelt
Tel. 0566-62 22 32

Penningmeester:

Mevr. C.K. v. Duuren-Bouwmeester
Tel. 058-215 9412

**Coördinator oefengroepen,
website, lay-out Mobieltje**

Dhr. B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Activiteitencommissie:

Mevr. E. van den Bos-Venema
Tel: 0517-39 36 14

Mevr. G. van der Lecq
Tel: 058-212 02 06



Postbanknummer: 4398001
t.n.v. Vereniging van Reumapatiënten
Leeuwarden e.o.

Secretariaat:

De Boarch 11
9001 LV Grou
0566-62 22 32

Aanspreekpunt voor jongeren:

Mevr. Imre Damsma
Tel: 058-213 16 21

Website RPV Leeuwarden e.o.
www.rpv-leeuwarden.nl

E-mail RPV Leeuwarden e.o.
post-rpv@hotmail.com

Kopij inleveren vóór 1 sept. 2010

(s.v.p. in Word, Arial 14)

Drukwerk:

Nolin Uitgevers BV /
Binnenhof Projecten BV
E-mail: studio@nolin.nl
Website: www.nolin.nl

Inhoud

Van de voorzitter	P 2
Voorstellen nieuwe secretaris	P 3
Oproep / Reumaatjes@work	P 4
Ethiopië / Oefengroepen nieuws	P 5
Reumatoloog Tim Jansen	P 6
Agenda	P 8
Fontana Nieuwe-Schans	P 9
Verslag ALV 2010	P11
Wist u dat / voorstellen nieuwe penningmeester	P13
Cursus Reuma uitgedaagd	P14
Puzzel	P15
Algemene informatie	P16

Van de voorzitter

Beste mensen,

Het eerste half jaar is alweer voorbij, we verlangen naar zon, vakantie, bbq-en en een wijntje op het terras.

Ook de RPV zou het wel wat rustiger aan willen doen, maar er staat nog zo veel op het program. Zo zijn we druk bezig met de "Vereniging Vernieuwing" betreffende de Reumapatiëntenbond, ons jaarlijkse reisje (bij het verschijnen van dit blad hebben we de vaartocht met de radarboot Frisian Queen er al op zitten, ik ga er vanuit dat het weer bere-gezellig is geweest). Voor de andere helft van het jaar gaan we naar Fontana Nieuweschans en niet te vergeten ons jaarlijkse Kerstdiner staat weer gepland, hopelijk zal deze niet weer in de sneeuw vallen.



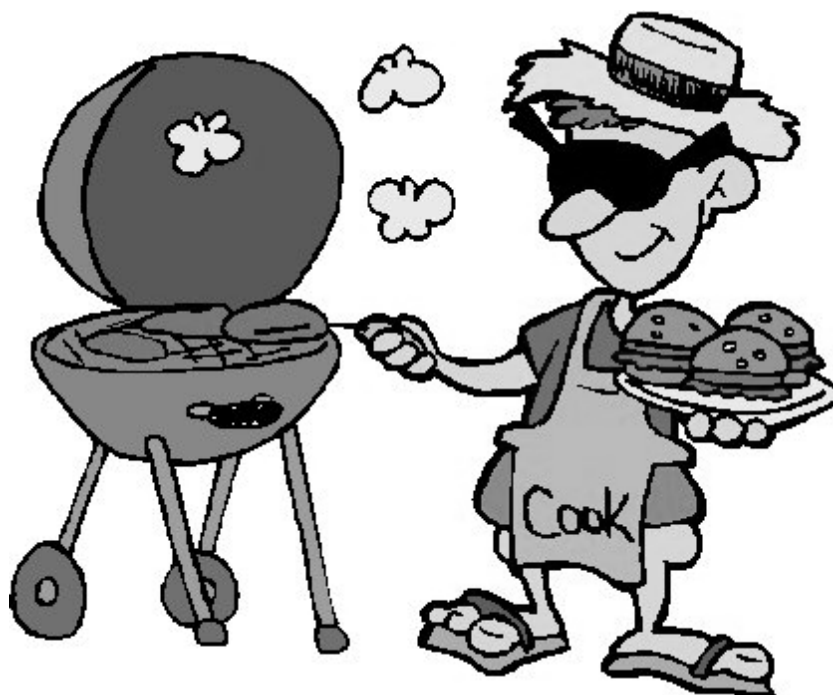
Helaas moet ik u melden dat het weekend Groot Stokkert , dat misschien in november zou plaats vinden, niet door kan gaan, onder andere omdat GS ons niet kon bieden wat wij graag voor u wilden. We zijn nu aan het kijken of we het weekend in maart 2011 kunnen realiseren.

Maar niet getreurd, 25 september wordt ook een dag om niet te vergeten. Alles wordt in het werk gesteld om ons 30 jarig jubileum met u te vieren. Wat kunt u zoal verwachten... een interessante lezing, workshops, een informatiemarkt, zingen, dansen en natuurlijk een hapje en een drankje. Houd de brievenbus in de gaten t.z.t. krijgt u een uitnodiging in de bus.

Ik wens u veel zon, een fijne vakantie en een bbq met een lekker glas wijn...of bier!

Vriendelijke groet,

Sylvia Langbroek, uw voorzitter



Jullie nieuwe secretaris.



Tijdens het oefenen in verwarmd water heeft Elly – bij de meesten van jullie wel bekend – mij gevraagd of ik de vacature van penningmeester wel wilde invullen. Na enige overdenkingen heb ik dat echter afgewezen, mijn werk heeft zich altijd bewogen op het terrein van schrijven van rapporten en verslagen dus om nu op mijn leeftijd nog te gaan leren om de penningen te beheren van een dergelijk grote vereniging dat leek mij niet geschikt.

Maar jullie bestuur is niet voor één gat te vangen en al snel was er een oplossing gevonden Cilia – die voor de post van secretaris ging – bleek bereid om te switchen naar penningmeester en zo zou ik dus naar de post van secretaris kunnen en dat heb ik wel aangenomen. Ik kan me voorstellen dat jullie zeggen, leuk te weten

wat er aan vooraf is gegaan maar wie ben je nu eigenlijk?

Nu dan, ik ben Andries van Pelt, ben 73 jaar en in 1962 in Fryslân komen wonen, voordien woonde ik in Leiden waar ik ook geboren ben. Ik ben getrouwd en heb twee jongens. Hoe komt een Leidenaar in Fryslân? Door mijn werk, het bedrijf in Delft waar ik toentertijd werkte had een dochteronderneming in Leeuwarden en ze hebben mij gevraagd of ik daar wel wilde gaan werken, dat wilde ik wel dus zo eenvoudig gaat dat. Van die stap heb ik echter nooit spijt gehad, het bevalt me hier prima.

In 1966 is bij mij Bechterew geconstateerd maar gelukkig heb ik altijd werk gehad dat fysiek niet belastend was en heb ik altijd door kunnen werken. In 1993 werd mij, wegens een reorganisatie (ik werkte sinds 1965 bij een ander bedrijf) een regeling aangeboden om te stoppen met mijn werk en dat heb ik met beide handen aangepakt en daar heb ik geen spijt van gekregen want tot nu toe bevalt dit leven mij prima.

Stilzitten is echter niet mijn grootste hobby en zo zijn er in de loop van de tijd verschillende bestuursfuncties op mijn pad gekomen en nu dan dus ook secretaris van jullie en mijn vereniging.

Ik wil mijn best doen om het vertrouwen dat jullie in mij gesteld hebben door mij te benoemen als secretaris niet te beschamen.

Groetend, Andries



Oproep



In verband met ons jubileum in September 2010.

Vragen/zoeken wij voor onze **Hobby markt** leden die het leuk vinden om hun hobby te laten zien en eventueel gemaakte artikelen te verkopen.

Ook zijn de heren van harte welkom!

Voor inlichtingen en opgave kunt u bellen of mailen naar,

Anneke Faber Telefoon: 0517-269359

Minnie Halma Telefoon: 0517-384703

E-mail: minnie.halma@hetnet.nl



BEWEGEN MET JEUGDREUMA

Het in het Universitair Medisch Centrum Groningen ontwikkelde internetprogramma Reumaatjes@work krijgt kinderen met jeugd reuma in beweging. Bovendien lukt het kinderen goed om dit programma vol te houden. Dat blijkt uit het promotieonderzoek van fysiotherapeut Otto Lelieveld.

Ongeveer 2500 kinderen in Nederland hebben jeugdreuma, een ziekte die gepaard gaat met gewrichtsontstekingen. Vrijwel dagelijks hebben zij last van stijve gewrichten, pijn en vermoeidheid.

Lelieveld ontwikkelde een internettrainingsprogramma voor kinderen tussen acht en twaalf jaar met jeugdreuma. Het programma duurt zestien weken en geeft de gebruikers informatie over de ziekte en over hoe ze hun lichamelijke fitheid en mate van lichaamsbeweging kunnen verbeteren.

Lelieveld: "We laten kinderen hun energieniveau vergelijken met dat van een batterij. Als de batterij klein is kun je die groter maken door training. Opladen van de batterij doe je door slapen of rusten. Zo leren ze op het juiste moment gas terug te nemen en op het juiste moment gas te geven."

Na afloop bleek dat kinderen hun eigen grenzen beter konden opzoeken dan kinderen die het programma niet hebben gehad.

Meer informatie op: www.reumaatjesatwork.nl.

Bron: LC

Ethiopië

9 maart j.l. waren Bert en Janneke in de Open Hof met een presentatie en een film over Ethiopië. Er waren ongeveer 25 zeer geïnteresseerde belangstellenden.

Na een kort verhaal over het land Ethiopië, de bevolking, cultuur en het geloof, was er een film over de reis die Bert en Janneke hebben gemaakt door dit interessante land.

Eerst reisden we door het Noorden van het land en maakten we het z.g. Timkat festival mee, met dit feest wordt de doop van Christus in de Jordaan herdacht.

Daarna zijn we doorgereisd naar het Oosten, aan de grens met Somalië, hier maakten we kennis met de moslimbevolking. Als laatste gingen we, vanwege de bar slechte wegen en soms helemaal geen wegen, met 4 Wheel drives naar het uiterste zuiden van het land.

Hier leven diverse etnische minderheden, zoals o.a. de Karo stam, waar de vrouwen een spijker door de lip hebben. De Mursi stam, hier hebben de vrouwen een ronde schotel in de onderlip en de Hamar, dit zijn veenomaden. Dat het een geslaagde avond was, bleek uit de vele reacties en vragen uit de zaal.



Foto: Janneke Dijkstra-Postma

O e f e n g r o e p e n n i e u w s

Een klein groot wonder...

*Super blij en dankbaar zijn wij met de geboorte van
Yanthe Jetske*

*Geboren in Tjellum op 4 februari 2010 om 01.50 uur
3605 gram*

*Dochter van
Bouwe Nanne Kalma*

Wytske Paulien Greydanus

Hegedyk 31

9026 BA Tjellum



Wytske Greydanus heeft een gezonde dochter gekregen en heeft te kennen gegeven dat ze graag zoveel mogelijk tijd bij haar dochter wil zijn en daarom wil stoppen met de oefengroep op vrijdagavond. Wytske bedankt voor je medewerking!

Olga Kolkman nam haar al waar en gaat het nu verder overnemen van Wytske.

Wie gaat er over jicht?

Reumatoloog Tim Jansen: “Niet alle goede therapieën zijn in Nederland beschikbaar”

Jicht is een reumatische aandoening die voortkomt uit een te hoge concentratie van urinezuur in het bloed.

Het overschot aan urinezuur kan met name bij uitdroging, kou of verzuring kristallen vormen in de gewrichten, waardoor deze (hevig) kunnen ontsteken.

Jicht komt in Nederland bij enkele op de duizend

inwoners voor maar het aantal gevallen neemt fors toe naarmate de leeftijd stijgt.



Een eerste aanval begint vaak bij mannen tussen de veertig en vijftig jaar. De behandeling van jichtpatiënten is in ons land niet optimaal geregeld. Veel patiënten gaan naar de huisarts en sommigen komen bij een internist/nefroloog (specialist in nieraandoeningen) of bij de reumatoloog terecht. Een patiëntenvereniging ontbreekt en niet alle effectieve geneesmiddelen zijn verkrijgbaar. Reumatoloog Tim Jansen vindt het hoog tijd dat hierin verandering komt. Urinezuur is een afbraakproduct dat normaal het lichaam wat moeizaam via de urine verlaat. Sommige mensen maken meer urinezuur aan dan het lichaam kan uitscheiden of hebben problemen met het adequaat afvoeren ervan (bijvoorbeeld door slecht werkende nieren). Er ontstaan dan hoge concentraties urinezuur in het bloed die bij oververzadiging als kristallen in de gewrichten kunnen neerslaan en daar heftige pijnlijke ontstekingen kunnen veroorzaken. Vaak is als eerste het basisgewricht van de grote teen aangedaan bij jicht, maar de ontstekingen kunnen zich ook in andere gewrichten manifesteren. “Miljoenen jaren geleden beschikten onze voorouders over het uricase-enzym dat urinezuur kan omzetten in een goed water oplosbaar en dus goed uitplasmaar product. Helaas komt dit enzym tegenwoordig alleen nog maar bij bepaalde diersoorten voor en moeten mensen die in de problemen komen, andere manieren verzinnen om de concentratie urinezuur onder controle te houden”, zegt reumatoloog Tim Jansen. Jansen werkt in het Medisch Centrum Leeuwarden en ziekenhuis De Tjongerschans in Heerenveen. Hij ziet op jaarbasis tussen de twee- en driehonderd jichtpatiënten. Waarom iemand jicht krijgt, is moeilijk te verklaren. Volgens Jansen hebben mensen die plastabletten slikken, veel vlees eten en/of overgewicht hebben een verhoogd risico op een jichtaanval.

De diagnose jicht is niet altijd eenvoudig te stellen. “Kortdurende heftige gewrichtsontstekingen kunnen een aanwijzing zijn voor jicht. Een verhoogde concentratie urinezuur is niet altijd aantoonbaar in het bloed. Wel kan de reumatoloog vocht van ontstoken gewrichten met een speciale microscoop onder gepolariseerd licht onderzoeken op de aanwezigheid van urinezuurkristallen. Het is raadzaam dat huisartsen patiënten na twee aanvallen doorverwijzen naar een reumatoloog voor verder onderzoek”, zegt Tim Jansen. Bewustheids verklaring Jicht is in principe goed te behandelen, maar het wordt Nederlandse jichtpatiënten niet bepaald gemakkelijk gemaakt om de meest optimale therapie te krijgen. Tim Jansen: “In Nederland is één effectief geneesmiddel tegen jicht op de markt dat al dertig jaar bestaat: allopurinol. Het is een middel dat de hoeveelheid urinezuur verlaagt. Helaas kan tien procent van de patiënten er niet tegen. Zij zijn aangewezen op alternatieven. Benzbromaron bijvoorbeeld, een middel dat in 2003 van de Nederlandse markt is verdwenen en twee jaar geleden weer in zeer beperkte productie is genomen. De firma die dit product in Nederland maakt, is al langer dan een halfjaar niet in staat om het te leveren. Wereldwijd zijn er in theorie drie alternatieven voor allopurinol, maar een patiënt kan alleen aan deze middelen komen via internet of via de apotheek als de behandelend arts een bewustheids verklaring invult. Met deze verklaring geeft een arts aan dat hij zich bewust is van het feit dat hij een in Nederland niet-geregistreerd geneesmiddel voorschrijft. Apothekers kunnen het gewenste middel dan bestellen bij een internationale apotheek. Een omslachtige procedure, waar noch de patiënt, noch de apotheker op zit te wachten.” Het is de reumatoloog een doorn in het oog dat het beheer van de jichtproblematiek in Nederland niet goed is geregeld. Tim Jansen: “Er is ook jarenlang geen wetenschappelijk onderzoek naar jicht verricht. Gelukkig begint hier nu langzaam verandering in te komen.

De vakgroep Reumatologie in Leeuwarden doet sinds een paar jaar in samenwerking met het Medisch Spectrum Twente en het ziekenhuis in Almelo onderzoek naar behandelingen van jichtaanvallen. Zo weten we nu bijvoorbeeld dat allopurinol in een dosering van 600 milligram veel effectiever is dan in de standaarddosering van 300 milligram. Ook is er door reumatologen in Arnhem en Nijmegen in samenwerking met huisartsen aangetoond op welke wijze een acute jichtaanval goed kan worden bestreden.” Een paar maanden geleden heeft de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR) een speciale werkgroep Jicht in het leven geroepen die onderzoeksvragen gaat definiëren voor wetenschappelijke patiëntgebonden studies naar jicht en naar effectiviteit van geneesmiddelen tegen de ziekte. De werkgroep hoopt hierdoor meer aandacht te krijgen voor de aandoening en de problemen die er zijn rondom de beperkte beschikbaarheid van goede therapieën. Patiënten zouden hier volgens hem zelf ook een actieve rol kunnen spelen. “Er bestaat bijvoorbeeld geen vereniging voor jichtpatiënten die de belangen van deze groep behartigt. Wellicht ligt hier een schone taak voor de Reumapatiëntenbond?” vraagt Tim Jansen zich af...

Bron: In Beweging

Agenda 2010



- 2 juni** Reisje met Frisian Queen
- 25 september** Jubileum feest in de Fenix
- 6 oktober** Fontana, Nieuwe Schans
- November** Sauna Westenbergh en week van chronisch zieken
- 16 december** Kerstfeest Open Hof, m.m.v.
Differend sound uit Minnertsga.

Soosmiddagen 2010/2011

- 10 september Tea
- 1 oktober Nynke de Boer
- 5 november mevr. Janzen Kerstkaarten
- 3 december Sinterklaaspakje € 3 met gedicht
- 7 januari Nieuwjaars bingo
- 4 februari mevr. Toren
- 4 maart Kaarten maken met Desiree
- 8 april Tea

Inlichtingen bij:

Anneke de Haan
Anjo Vellinga

tel. 0511- 539677

tel. 0511- 472083

S.v.p. een schaarstje en een mesje meenemen!
Alle soosmiddagen worden gehouden op vrijdagmiddag in:
“de Open- Hof”, Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden.
Aanvang 13.30 uur tot 15.30 uur

Woensdag 6 oktober: FONTANA NIEUWE SCHANS!!!



Ja, we gaan in oktober weer een dag kuren in Fontana te Nieuwe Schans. Deze dag ziet er als volgt uit:

Vanaf 8.00 uur verzamelen bij “De Open Hof”, Gouden regenstraat 77 Leeuwarden. Hier drinken we eerst een kopje koffie of thee.

8.30 uur De bus vertrekt richting Nieuwe Schans ± 10 uur Aankomst in Fontana, bij aankomst koffie/thee met cake. Tot 12.45 uur kunt u daar genieten van:

⌘ een buitenbad met een constante temperatuur van 36 graden (waar u uit oogpunt van gezondheid niet langer dan 30 minuten in mag)

⌘ een Whirlpool

⌘ 12.15 uur een luxe lunch

⌘ na 13.00 uur de mogelijkheid tot sauna gebruik zonder badkleding,

de extra kosten van €11,25 p.p. dient men zelf te betalen bij Fontana.

⌘ 16.15 terug naar Leeuwarden

± 18.00 uur zijn we weer terug bij “De Open Hof”.

Meenemen: 2 handdoeken, badjas of joggingpak en badslippers!

Om in aanmerking te komen voor dit uitstapje wordt van u verwacht dat u zich zelfstandig kunt aankleden, omdat wij allemaal Reumapatiënten zijn en u dus niet kunnen helpen.

Veel drinken is op een kuurdag noodzakelijk!

Bij twijfel over deelname i.v.m. uw gezondheid, raadpleeg uw arts!

In de tijd tussen de lunch en vertrek is er de mogelijkheid om b.v. een massage, pakkingen of andere extra behandelingen te reserveren, (voor eigen rekening). Reserveren via telefoon nummer 0597- 52 77 77.

De kosten voor dit heerlijke dagje kuren zijn € 35,-- (excl. gebruik sauna)

Omdat de groep niet groter mag zijn dan 54 personen, is er in eerste instantie alleen plaats voor leden, mits u zich niet zelfstandig aan/uit kan kleden mag er een begeleider mee, zij betalen dan € 45,--

Wilt u mee met deze dag naar Fontana?

Vul dan het onderstaande strookje in en stuur het voor 15 september naar; Elly van den Bos, Hertog van Saxenlaan 7, 8801 ER Franeker.

Bedrag over maken **(voor 15 september)** op Postbanknummer 4398001 t.n.v. de Reuma Patiëntenvereniging Leeuwarden e.o., onder vermelding van "Fontana" s.v.p. **duidelijk de naam van de deelnemer(s) vermelden**. U kunt niet in de bus betalen!

Als u een dieet volgt moet u dit ook vermelden! Andere consumpties dan vermeld, zijn voor eigen rekening.

Leden die zich binnen 72 uren voor het uitstapje afmelden krijgen het betaalde bedrag niet retour. Dit in verband met de reserveringen die door de vereniging gemaakt moeten worden.



Hebt u nog vragen, belt u dan met Elly van den Bos, tel: 0517-393614 Om na zo'n heerlijk dagje kuren weer herboren thuis te komen moet u goed naar uw lichaam luisteren en voldoende rusten tussen de activiteiten door. Volgt u de aanwijzingen van het personeel stipt op.

Na het ontvangen van uw opgave strookje en als de betaling binnen is, krijgt u een bevestigingsbrief met instapkaart toe gestuurd.

Let op ! Zonder instapkaart mag u niet in de bus.

Als u óók gebruik van de sauna wilt maken, dient u dit bij aankomst in Fontana zelf te melden bij de kassa, u krijgt dan een rood, i.p.v. geel bandje.

We hopen samen weer een fijne en gezellige kuurdag te hebben!

Ja, ik ga mee naar Fontana en heb € 35,- overgemaakt en voor mijn begeleider € 45,-

Naam.....

Adres.....

PC.....Woonplaats.....

Telefoon.....E-mail.....

Naam begeleider.....

Dieet..... maakt wel / geen gebruik van sauna

Verslag van de Algemene Ledenvergadering op 8 april jl.

Voor deze vergadering met de jaarlijkse bingo was veel belangstelling. Maar eerst moest wel degelijk de agenda met belangrijke vergaderpunten behandeld worden. In haar openingswoord mocht voorz. Sylvia Langbroek maar liefst 108 personen welkom heten. Later kwamen de koorleden daar nog bij. De ereleden werden gewoontegetrouw terecht in het zonnetje gezet met een mandje met voorjaarsbloemen.

Bij de mededelingen kwamen de volgende onderwerpen aan de orde: Het Mobieltje wordt sedert begin 2009 door een andere drukker verzorgd. De reacties uit de zaal zijn positief. De beoogde fusie tussen Reumafonds en Reuma Patiënten Bond staat vooreerst op een laag pitje. Onze RPV Leeuwarden is zelfstandig lid van de landelijke Reuma Pat. Bond. Struikelblok is vooral dat de zelfstandigheid van onze RPV verdwijnt. Ook de Regioraad, zou ophouden te bestaan. En juist die Regioraden vormen de kweekvijvers voor de leden van het landelijk bestuur, zeg maar de R.P. Bond. Toch zullen we moeten vernieuwen; al was het alleen maar om de financiën. Het denkproces gaat daarom wel door. Er zal t.z.t. alleen subsidie zijn voor echte (lees: medische) reumazaken. Alle andere activiteiten moeten uit andere potjes worden betaald. Onze voorz., die zelf in de voorbereiding / „denktank“ zit, laat duidelijk weten hierbij als een bok op de haverkist te zitten om ons in deze ontwikkeling niet de kaas van het brood te laten eten!

De notulen van de vorige vergadering, werden vlot goed gekeurd. Secr. Eelke de Vries werd met applaus bedankt.

De lijst met alle bestuursactiviteiten verdient al jaren groot respect. Er is geen jaar gelijk en er komen steeds nieuwe zaken (zoals fusieoverleg) bij. Het financieel verslag sluit met een positief saldo van ca € 1000. Het accountantsbureau adviseert het bestuur om de penningmeester decharge te verlenen. De vergadering waardeert het werk van Ben Akkerman met applaus. Ook de begroting voor 2010 werd goed gekeurd.

Secretaris Eelke de Vries en penningmeester Ben Akkerman waren aftredend en niet herkiesbaar. De dank voor hun inzet werd ondersteund met een „maitidsblomke“ van Elly en Geke.

Elly v.d. Bos en Geke v.d. Lecq waren eveneens aftredend, maar stelden zich weer verkiesbaar. Met applaus en een bloemetje van de voorzitter werden zij opnieuw voor 4 jaar benoemd.

Cilia v. Duuren-Bouwmeester wordt de nieuwe penningmeester. Zij had zich vorig jaar spontaan aangemeld en al een jaar met het bestuur mee gedraaid en zou eerst secretaris worden. Deze functie neemt Andries v.d. Pelt nu op zich. Beide werden onder applaus met een bloemetje ingewijd en stellen zich even persoonlijk voor.

Voorzitter Sylvia L. sloot de ceremonie af met de opmerking dat zij blij is dat het bestuur weer voltallig is. Toen stond er nog 1 van de 11 bloemenmandjes op de tafel. Tot mijn verrassing had het bestuur bedacht dat deze voor mij bestemd was. Bedankt, daar kun je mee thuis komen!

Vervolgens komt de voorzitter met enkele „nieuwsberichten“: Op 23 april is er een „line-dance“ avond, op 2 juni een bootreisje met de „Frisian Queen“. Op 6 okt. kunnen liefhebbers weer naar Fontana. Voor november probeert het bestuur een vakantie-week in Groot Stokkert te organiseren. Op 23 sept. gaat Omrop Fryslân-radio voor de RPV een verzoekplaten-programma uitzenden.

Hoogtepunt is wel het **30 jarig JUBILEUM**. Dit gaan we op **25 sept. 2010** uitgebreid vieren in Zalencentrum „De Fenix“. Het belooft een dag te worden met „voor elck wat wils“, zoals workshops, diverse stands (bijv. MEE Friesland), inleiding door een reumatoloog, hobbymarkt, gezondheids-winkel en zelfs „nordic walking“. Tussen de bedrijven door zal het Jubileumkoor optreden. Meer over deze onderwerpen komt in het Mobieltje te staan en let ook op de brievenbus.



Bij de rondvraag was een vraag over de oefengroepen. Met name over de vergoeding door de zorgverzekering. Zorgverzekeraar „De Friesland“ vergoedt wel, maar bijv. IZA in 2010 niets meer. Oefenmanager Bert Dijkstra licht verder toe dat er geen sprake meer is van hydrotherapie, maar men noemt het nu: bewegen in warm water, omdat de oefengroep geen therapeutische behandeling is. Daarom hoeft er ook geen fysiotherapeut bij het bad te staan, maar kan dit ook een bewegingsdeskundige zijn (bijv. zweminstructeur met aanvullende opleiding). Ook was er een vraag over de verandering bij het gebruik van Methotrexaat



Hierna sloot voorz. Sylvia het officiële gedeelte en was het pauze met gebak en een drankje. En toen was het tijd voor de bingo ! De activiteiten die had weer gezorgd voor een tafel vol met mooie prijzen. Tegen het eind van een rondje was de spanning doorgaans duidelijk voelbaar. Na „twee volle kaarten“ was het pauze met daarin een mooi premièreoptreden van het jonge

Jubileumkoor. Begeleid door een accordeonist zongen ze: Súdwester, Rûzje wyn, Bora bora en De Oldehove. Dit smaakte naar meer !! en als het ook maar enigszins lukt: nog een paar mannen er bij. Na nog een paar rondjes bingo (het regende prijzen, zelfs ex equo !) kwam er, al weer te snel, een eind aan deze goede en gezellige avond.

Sylvia besloot met dank aan een ieder; welthuis en tot weerziens op de eerst volgende activiteit.

TvB.



Wist u dat.....

Het verplicht is om te douchen vóór u gebruik wilt maken van het zwembad?

En dat dit dus ook voor de deelnemers van de oefengroepen geldt?

Dat uit onderzoek is gebleken dat 60% van de mensen niet onder de douche staat voor ze het zwembad induiken?

Dat er daarom extra chemicaliën aan het zwemwater moet worden toegevoegd, wat anders niet nodig zou zijn geweest?

Uit een onderzoek van TU Delft is gebleken dat zelfs een korte douchebeurt van circa 15 tot 20 seconden al voldoende is om 50% van de vervuiling te verwijderen. Bij het gebruik van een badmuts wordt het verschil nog groter. Ook bleek het dragen van boxershorts zeer vervuilend te zijn. De enige drager van een boxershort tijdens het onderzoek was de meest vervuilende bezoeker, twee maal zo vuil als de op-een-na-vuilste en bijna vier keer vuiler dan de gemiddelde bezoeker.

Hallo allemaal

Mijn naam is Cilia van Duuren-Bouwmeester.

Na een jaar meegedraaid te hebben in het bestuur van de RPV Leeuwarden zou ik het secretariaat overnemen

Zo heb ik mij vorige keer aan u voorgesteld.

Het secretariaat heb ik NIET overgenomen maar ik ben, na overleg met het bestuur, penningmeester geworden. Voor het secretariaat melde zich Andries van Pelt, waar we erg blij mee zijn.

Het bestuur is nu weer compleet. Dit werkt voor iedereen het prettigst. Voor mij is het geen probleem want het is bekend terrein voor mij.

Als bestuur gaan we aan de slag om voor u als lid van de vereniging een goed programma te maken. Zowel financieel als inhoudelijk gaan we hier inhoud aan geven.

De vereniging bestaat dit jaar 30 jaar en het is voor mij een eer om er mede voor te zorgen dat de vereniging verder kan.

In september vieren wij het jubileum met u samen en we maken er een gezellige dag van.

Graag tot ziens en alvast een hele fijne zomer toegewenst.



Vriendelijke groet, Cilia.

Reuma Uitgedaagd! in Leeuwarden



In de zomer en het najaar van 2010 beginnen er weer nieuwe cursussen *Reuma Uitgedaagd!* De Reumapatiëntenbond organiseert de cursus ook in deze regio. Ook als u al langer reuma heeft, kunt u in deze cursus veel leren.

Leer bijvoorbeeld beter omgaan met pijn en vermoeidheid, leer welke manieren er zijn om te ontspannen en te bewegen! De cursusleiders zijn speciaal voor het geven van deze cursus opgeleid. Zij hebben zelf reuma en weten dus als geen ander hoe u reuma een plaats in uw leven kunt geven.



Zes opeenvolgende weken is er eenmaal per week een bijeenkomst van 2½ uur.

De cursuskosten zijn € 77,50 (inclusief koffie/thee) en € 17,50 voor het cursusboek. Bent u lid van de Reumapatiëntenbond dan krijgt u € 5,- korting. De cursus wordt door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Informeer zelf bij uw verzekeraar naar tegemoetkoming in de kosten.

De cursus start op 6 oktober 2010 van 19.00 uur tot 21.30 uur en vindt plaats in het Medisch Centrum Leeuwarden.

Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met de Reumapatiëntenbond: Margreth Bulsink, T 033 · 461 63 64 of m.bulsink@reumabond.nl

P U Z Z E L

Excelsior betekent: „Steeds hoger“. Het aantal oplossingen zit flink in de lift; de vorige keer kreeg ik 35 reacties en nu had ik maar liefst 41 goede inzendingen.

Zowel bij de TNT-post als bij de e-mailers werd ik aangenaam verrast met diverse fraaie presentaties. Hiervoor mijn dank !

De oplossing van de Zweedse puzzel was: “KWAKKELWEER”. Toevallig was dit ook van toepassing op het echte weer.

De prijs gaat deze keer naar mevr. M. Jorna-de Kroon in Grou. Zij gebruikte een treffende voorjaarskaart van het Reumafonds. Hartelijk Gefeliciteerd ! De winnares krijgt een VVV-Irischeque thuis gestuurd.

DE NIEUWE PUZZEL.

Wegens het hier boven genoemde succes nog es een Zweedse puzzel. De cijfers in de hokjes met donkere ondergrond geven de in te vullen letters aan voor het vinden van de oplossing. Alleen dit onderaan gevonden woord s.v.p. opsturen naar:

Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW Bolsward, of via het e-mailadres: tjvbeets@hetnet.nl . S.v.p. doen vóór 1 aug. a.s.

Graag wens ik de „Mobieltjers“ een mooie vóorzomer en veel puzzelplezier!

veertien februari	▼	gravure	▼	deel van een auto	▼	niet zacht	▼	grootvader	▼	dazen bij hoge koorts
samenleving	3	zoogdier				stroming in de popmuziek				
▶		▼		11		▼				▼
ingezet stuk	▶			inzetraam van gaas	▶			reeds	▶	
tik				vogelproduct				wapen als onderscheidingssteken		
▶				muzikaal oefenstuk	▶			▼		Frans lidwoord
				omzet-belasting	▼					4
steinbalk		versieringslijn	▶					grote toeloop	▶	
▶								aquarium-visje	▼	10
				neerslag	▶					
				bijzonder groot	▼					reisweg
bouwland		spinrag	▶			internet-gebruiker	▶			
▶		groep dieren	▼	6		brokstukken	▼			
				leersoort	▶					eerbied bewijzen
				gedeeltelijk	▼					
puzzelsoort	▶									
gifslang								zat	▶	9
▶						traag	▶			
						evenwel	▼			
lucht inhaleren	▶							watering	▶	
insecteneter								woonboot	▼	1
▶				5		deel van een kolenkachel		mestvocht	▼	
										officieel bewijsstuk
klooster-overste	reuzenslang	woestijn in Afrika	▶							voorwaarde
		heffing voor weggebruik	▼							
▶				stumper	▶					
deel van het gehoor- orgaan	▶							Toeristische Informatie-opleiding	▶	7
vestibule	2									
▶				kunstenaar	▶					8

Oplossing puzzel:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

ALGEMENE INFORMATIE

Reumatologen

Alleen tel. afspraak
tussen 8.30 – en 11.30 uur
MCL (poli reumatologie)
Tel: (058) 286 61 00

Reumaconsulenten

Karin Rasing & Clara Jager

(telefonisch) spreekuur op
maandag t/m vrijdag
tussen 11 – en 12.30 uur
Tel: (058) 286 61 06 of
(058) 286 61 00

Voor afspraken:
zie poli reumatologie

Reumabond

Postbus 1370
3800 BJ Amersfoort
Tel: (033) 461 63 64
www.reuma.nl
Overzicht van alle reuma sites:
www.reuma.pagina.nl
Landelijk forum voor jongeren
met reuma:
www.youth-R-well.com

De Reumalijn

voor advies en informatie:
tel: 0900 – 20 30 300
www.reumalijn.nl

„De Open Hof“

Goudenregenstraat 77
8922 CP Leeuwarden
Tel: (058) 267 11 10

Lidmaatschap: De kosten voor het lidmaatschap van de RPV zijn: € 17,50 p. jaar.
Een tweede lidmaatschap in een gezin kost € 8,75 p. jaar.
Betalen per acceptgirokaart kost € 20,00
Opzeggen: schriftelijk, voor 1 december.

Donateurs: U kunt ook donateur worden van de Reumapatiënten Vereniging Leeuwarden, voor € 15,- (of meer) per jaar ontvangt u tevens ons verenigingsblad.

Verjaardagen: Ieder lid ontvangt van de vereniging op zijn - haar verjaardag een felicitatiekaart.

Bezoekersgroep: Er zijn leden die om gezondheidsredenen niet in staat zijn de verenigingsavonden bij te wonen. Die mensen willen wij graag bezoeken. Als u het op prijs stelt om een bezoekje van de RPV te krijgen (dit geldt ook voor een bezoekje in het ziekenhuis), laat het ons dan weten.

U kunt dit doorgeven aan Mevr. Elly van den Bos, tel: 0517 - 393614 of Geke van der Lecq, tel:058 - 2120206

De Bestuursleden: Onze bestuursleden hebben, net als u, ook een privé leven. Houdt u daar rekening mee, als ons belt (dus niet onder etenstijd of 's avonds na 18.00 uur).

Telefoonnummers: Heeft u een adres of telefoonnummer nodig van iemand uit het Bestuur, de Redactie, de Activiteitencommissie, of de Sooscommissie? Voorin dit boekje vindt u ze allemaal.

Kijk voor het laatste nieuws regelmatig op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl

**Reuma
patiënten
vereniging
Leeuwarden e.o.**

