

PTT Post

Port betaald

Mei 2001 nr. 2

't Molaieltje

CONTACTBLAD VOOR REUMAPATIËNTEN



Secretariaat:
Mevr. M. Geurts - Postma
Koolmeesstraat 24
9271 EC Zwaagwesteinde



't Mollieltje

21e jaargang nummer 2

Redactie:

Mevr. T. de Koning-Kuipers,
Heliconweg 27,
8913 ES Leeuwarden.
Tel: (058) 212 55 70

Mevr. B. Veenstra-de Vries,
De Kei 492,
8918 BR Leeuwarden.
Tel: (058) 266 09 26

Mevr. H.J.M.J. de Jong-de Jong,
Kweekschoolstraat 10,
9101 AC Dokkum.
Tel: (0519) 221717
Fax: (0519)22 1700

Contact persoon Reuma Jongerengroep Friesland:

Rixte Kuipers,
Kruisstraat 93,
8911 KP Leeuwarden.
Tel: (058) 213 88 16

Coördinatoren oefengroepen:

Mevr. M. Halma-Jorritsma,
Meseame 8,
9041 ET Berlikum.
Tel: (0518) 46 24 62
Fax: (0518) 46 23 92

Dhr. Y. Osinga,
D. van Goirlestrjitte 26,
9056 PR Cornjum.
Tel/fax: (058) 257 30 06

Ontwerp en Druk:

Dekker Drukwerken
Zuidvliet 38, Leeuwarden
Telefoon: (058) 212 74 94
Fax: (058) 213 43 15

Frieslandbank :

Rekeningnummer: 29.60.37.494
Postbanknummer: 4398001
t.n.v. Reumapatiëntenvereniging
Leeuwarden en omstreken

Voorzitter:

Mevr. J. Visser-Tilstra,
Hagedoarnpaad 2,
9051 SP Stiens.
Tel/Fax: (058) 257 12 97

Secretaris:

Mevr. M. Geurts-Postma,
Koolmeesstraat 24,
9271 EC Zwaagwesteinde.
Tel: (0511) 44 77 79
Fax: (0511) 44 77 27

Penningmeester:

Dhr. A. van Beets,
Skries 21,
9035 DB Dronrijp.
Tel: (0517) 23 28 30
Fax: (0517) 23 28 31

Algemeen bestuurslid activiteitencommissie:

Mevr. I. Blumers-Stapert,
Stienserhegedijk 6,
9051 LK Stiens.
Tel: (058) 257 42 53

Inhoud:

Van de voorzitter.
Van de penningmeester
Persbericht
Verslag jaarvergadering
Halve dagtocht
"Kom op" dag
Gedicht "Ter overdenking"
Oefenen in de Blauwe Golf
Ingekomen post
M.K.Z.
Onderzoek
Agenda
Puzzel
Lichaamspakkingen

VAN DE VOORZITTER

De zomer ligt weer in het verschiet. Het voorjaar is koud en nat begonnen, maar het mooie weer en de vrije dagen komen er aan. De bomen en de bloembollen bloeien en andere planten steken inmiddels de neuzen boven de grond. Ik hoop, dat we binnenkort kunnen genieten van de zon.

Voor het bestuur en de commissieleden is de meest drukke periode van het verenigingswerk voorbij. Een rustiger periode hebben we allemaal nodig en verdiend. Het lijkt wel alsof het bestuurswerk elk jaar meer tijd en energie vergt.

De drie reizen, die de komende maanden voor u georganiseerd worden zijn met enthousiasme voorbereid. We verwachten voor alle uitstapjes voldoende deelname. Het is toch geweldig, dat een vereniging als de onze, de capaciteiten heeft om aan alle wensen van haar leden tegemoet te komen? Ik wil u even in herinnering brengen, welke activiteiten dit zijn:

- a. 30 mei a.s.: het jaarlijkse uitstapje.
- b. 9 juni a.s.: "Kom op dag" te Assen.
- c. 20 juni a.s.: halve dagtocht, speciaal voor leden, die niet een hele dag kunnen volbrengen.

Alle dagen worden u van harte aanbevolen. U gaat toch ook mee?

Om het verwerken van uw bijdragen voor de penningmeesters te vergemakkelijken, wordt u verzocht uw betaling te voldoen, zoals die in dit blad staat vermeld.

Op de algemene ledenvergadering van dinsdag 27 maart j.1. zijn Didi Bom en Lyda de Vries afgetreden als bestuurslid. Persoonlijke omstandigheden lieten het niet langer toe, dat zij een bestuursfunctie vervulden. Didi en Lyda, hartelijk bedankt voor alles wat jullie voor ons hebben gedaan. Gelukkig zijn Aise van Beets en Ina Blumers toegetreden tot het bestuur. Aise kende u waarschijnlijk omdat hij al een jaar actief is als penningmeester. Ina heeft de werkzaamheden van Didi overgenomen. Op de ledenvergadering is Pieter Licht, door mij, aan u voorgesteld. Aise en Pieter gaan samen de financiën van de vereniging beheren.

Welkom alle drie. Ik hoop, dat we met elkaar een periode van goede samenwerking tegemoet gaan.

Met een prima verzorgde loterij werd deze avond gezellig afgesloten.

Sinds vrijdag 6 april j.1. huurt de vereniging niet meer ruimte in zwembad het Kalverdijkje, maar wordt er door de leden geoefend in de Blauwe Golf. Tevens is er een andere begeleider aangetrokken, die niet alleen de therapie in het water verzorgt, maar onder wiens leiding ook droogoefeningen plaatsvinden. Tijdens een door de betrokkenen goed bezochte voorlichtingsavond, hebben namens het bestuur de heer B. Vos en de heer Y. Postma de leden ingelicht.

Tot nu toe zijn bijna alle leden positief. Helaas hebben ook enige leden hun lidmaatschap opgezegd. Jammer, maar uw bestuur staat volledig achter deze verandering. Op 7 april j.1. ben ik naar Amersfoort geweest voor de BAR. vergadering die daar werd gehouden. Deze bijeenkomst werd voor het eerst geleid, door de nieuwe voorzitter van onze Bond, de heer O. Zandkamp. Er werd tijdens deze vergadering, o.a. gesproken over de bestuurscrisis die, bij de Bond, is ontstaan n.a.v. het vertrek van de heren Van de Ende en De Wit. Ook was er aandacht voor de commissie, die als opdracht heeft onderzoek te doen naar de mogelijke samenwerking van verenigingen die zich inzetten voor patiënten, die moeilijkheden hebben met het bewegingsapparaat. Het bedoelde onderzoek is nog niet afgerond, maar er zijn veel mogelijkheden voor samenwerking. U kunt begrijpen, dat een gezamenlijk beleid richting de politiek en de geldfondsen meer respons heeft, dan wanneer elke vereniging voor zich aan het werk is.

In de week voor Pasen werd ook onze provincie opgeschrikt door de M.K.Z. In goed overleg heeft het bestuur besloten de informatieavond van dinsdag 17 april jongstleden te annuleren. Er werden veel leden uit de omgeving van Dokkum en Buitenpost verwacht, die niet in de gelegenheid zouden zijn deze avond te bezoeken. Ondanks berichtgeving via onze website en alle media kanalen in Friesland, kwamen toch nog een aantal leden naar de "Open Hof". Wij bieden u onze verontschuldiging aan. We vertrouwen erop, dat u de genomen beslissing respecteert. Ik wens u allemaal, mede namens de andere bestuursleden, een hele fijne zomer. De leden, die ziek thuis zijn of in het ziekenhuis verblijven, wens ik van harte beterschap en een spoedige thuiskomst.

Hartelijke groeten,
De voorzitter,

Jitske Visser- Tilstra.



VAN DE PENNINGMEESTER

Bijdragen reises:

Het bestuur heeft besloten de betalingsvoorwaarden van de uitstapjes te wijzigen, dit om misverstanden te voorkomen. Indien u aan zo'n activiteit wenst deel te nemen, willen wij graag de verschuldigde bijdrage tien dagen van te voren ontvangen hebben. U kunt dit bedrag (dat bij het uitstapje wordt vermeld), overmaken op rekeningnummer 296037494, ten name van: RPV Leeuwarden e.o. te Cornjum.

O.v.v. het reisje waaraan u wenst deel te nemen. Het is in het vervolg niet meer mogelijk om op een andere wijze uw bijdrage te betalen. Wilt u er rekening mee houden dat u alleen op deze manier aan de georganiseerde activiteiten als Fontana kunt deelnemen?

Voor de duidelijkheid zullen we in 't Mobieltje iedere keer vermelden als bovenstaande regeling van kracht is.

Vriendelijke Groeten, Aise van Beets, penningmeester

Persbericht (Reumapatiënten bond)

Remicade vergoed voor reumapatiënten.

Reumapatiëntenbond blij met oplossing.

Zo'n vierduizend patiënten met reumatoïde artritis kunnen eindelijk worden behandeld met het reumamiddel Remicade. Het College Tarieven Gezondheidszorg heeft tijdelijk een extra vergoeding vastgesteld om het geneesmiddel in ziekenhuizen te verstrekken. "Wij zijn enorm blij met deze regeling. Reumapatiënten hoeven zich geen zorgen meer te maken over de financiering van de behandeling" aldus Hanneke Gevers, directeur van de R.P.B.

Remicade wordt door reumatologen voorgeschreven aan patiënten met ernstige r.a., waarbij andere geneesmiddelen onvoldoende effect hebben. Hanneke Gevers: "Juist voor deze mensen, die hun hoop gevestigd hebben op deze behandeling, is de vergoeding van Remicade een enorme opluchting. De onzekerheid is voorbij en zij krijgen de behandeling, waar zij recht op hebben".

De regeling geldt voorlopig voor het jaar 2001.

Ook ziekenhuizen, die in januari al Remicade hebben verstrekt, krijgen de kosten volledig vergoed.

Er zijn nu geen belemmeringen meer voor reumatologen en ziekenhuizen om Remicade voor te schrijven en te verstrekken aan patiënten die hiervoor geïndiceerd zijn.", aldus Hanneke Gevers.

De onduidelijkheid over de financiering van Remicade, ontstond vorig jaar, toen bleek, dat het middel Enbrel, dat via het geneesmiddelen vergoedingssysteem wordt vergoed, niet voldoende beschikbaar was. Remicade is een vergelijkbaar medicijn, dat wel direct voorradig is. Remicade wordt toegediend in het ziekenhuis en moet daarom betaald worden uit het ziekenhuis budget.

De ziekenhuizen bleken niet voldoende budget te hebben om de noodzakelijke behandeling uit te voeren.

Het Ministerie van V.W.S., het College Tarieven Gezondheidszorg en de overige betrokken partijen zijn voortvarend te werk gegaan om zo snel mogelijk een oplossing te vinden.

De R.P.B. is zeer tevreden met de nieuwe regeling.

Verslag van de algemene ledenvergadering d.d. 27 maart 2001.

Onze voorzitter, mevrouw Jitske Visser, opende de vergadering en heette iedereen welkom.

Afwezige bestuursleden waren mevrouw R. de Jong en mevrouw D. Bom.

Om definitieve beslissingen te nemen waren er te weinig leden aanwezig. Statutair gezien moet er dan een tweede vergadering worden belegd. De voorzitter heeft dit opgelost, door de eerste vergadering te sluiten en achtereenvolgens een tweede vergadering uit te schrijven, zodat het "probleem" was opgelost.

De notulen van de jaarvergadering 2000, had iedereen voor zich op tafel liggen.

Er werden geen vragen gesteld.

Bestuursverkiezing: Mevrouw L. de Vries-Veffers, penningmeester, was aftredend en niet herkiesbaar. De voorzitter bedankte mevrouw de Vries voor haar inzet en overhandigde haar een bloemetje en een envelop met inhoud. Lyda kreeg een warm applaus van de leden. Ook mevrouw D. Bom-Hopman was aftredend en niet herkiesbaar. Didi was deze avond niet aanwezig. De voorzitter bedankte ook Didi voor haar inzet. Ook wij, de redactie van het Mobieltje, zullen Didi missen. Didi was de schakel tussen het bestuur en de redactie. Mevrouw de Jong zal Didi haar taak overnemen. Didi blijft gelukkig wel actief in de activiteitencommissie.

Aise van Beets en Ina Blumers-Stapert hebben de bestuursfuncties van Lyda en Didi overgenomen. De voorzitter stelde de heer Pieter Licht voor aan de aanwezigen.

Aise en Pieter gaan samen de financiën van de vereniging beheren.

Daarna volgde het financieel verslag met de begroting voor het jaar 2001. Er gaat veel geld om binnen onze vereniging, wij kregen een duidelijk verslag van de financiën. Een compliment aan allen, die zich voor deze jaarvergadering hebben ingezet. Het bestuur heeft in november vorig jaar 824 onderzoek formulieren verzonden aan

de leden van onze vereniging. Het is teleurstellend, dat er maar 330 formulieren bij het secretariaat zijn ingeleverd.

Het is erg jammer, dat niet meer leden van de gelegenheid gebruik hebben gemaakt om hun wensen kenbaar te maken. Tevens was dit een goede gelegenheid geweest om alle adressen en inschrijfnummers, i.v.m. declaraties aan de ziektekostenverzekeraars, correct in te voeren in de computer.

Na de rondvraag en de huishoudelijke mededelingen werd het officiële gedeelte van deze avond afgesloten.

Na de pauze volgde er een verloting. Elk lid kreeg een envelop, waar drie lotnummers in zaten, er waren mooie prijzen te winnen. Onder het genot van een hapje en een drankje werden de nummers door Tinie de Koning opgenoemd. Veel leden gingen met een prijs naar huis. Het huishoudelijk reglement kunt u opvragen bij de secretaris van onze vereniging.

De redactie

Halve dagtocht 20 juni 2001.

Net als een aantal jaren geleden wordt er, voor een groep van onze leden een halve dagtocht georganiseerd. Voor deze leden is een boot in Eernewoude besproken, die ook geschikt is voor rolstoelgebruikers. U mag natuurlijk een partner mee nemen.

U dient op eigen gelegenheid naar Eernewoude te komen.

13.00 uur vertrek, tijdens het varen wordt u koffie! thee aangeboden.

14.30 uur tussenstop in Grou

15.30 uur vervolg vaartocht, er wordt u een aperitief geserveerd.

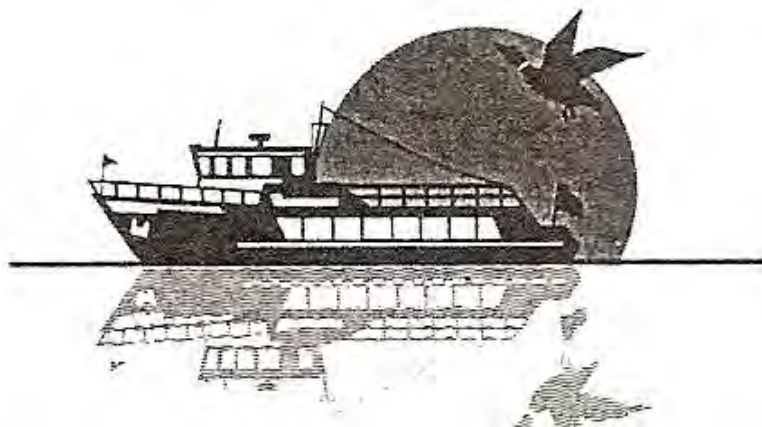
16.30 uur diner.

18.30 uur wordt er weer afgemeerd in Eernewoude.

De kosten voor deze gezellige tocht bedragen fl. 40,- per persoon.

U dient dit bedrag te storten op bankrekeningnummer: 296037494 t.n.v. R.PV

Leeuwarden e.o. o.v.v. bootreis, halve dagtocht. Uw storting moet voor 5 juni bij de penningmeester op de rekening staan. Contante betaling is niet mogelijk.



"Kom op dag", op 9 juni a.s. te Assen.

Dit jaar wordt het jubileum gevierd van de volgende patiëntenorganisaties. Het Nationaal Reumafonds en vier patiëntenorganisaties, t.w. de Reumapatiënten Bond, de Nationale vereniging van L.E. patiënten, de Sjögrenvereniging en de Fibromyalgie vereniging.

In het vorige Mobieltje heeft u het programma kunnen lezen van deze speciale dag. Op de toen geplaatste uitnodiging zijn helaas weinig reacties gekomen, zodat de datum van inschrijving wordt verlengd tot 15 mei a.s. De bus is gratis en deze uitnodiging geldt alleen voor leden van onze vereniging. De consumpties, die u wilt nuttigen, zijn voor uw eigen rekening.

Op 9 juni a.s. vertrekt de bus om 8.45 uur vanaf de 'Open Hof, Goudenregenstraat 77, Leeuwarden. Vanuit Assen vertrekt de bus om 17.00 uur richting Leeuwarden.



1



Ik wens deel te nemen

Naam: Tel.: ..

Adres: .

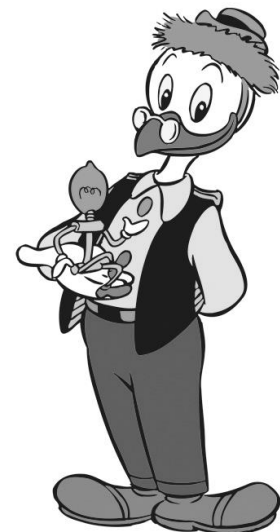
Plaats: ..

Aantal personen: ... o.v.v. "Kom op dag".

Er wordt deze dag van alles voor de reumapatiënten georganiseerd. Er zijn o.a. lezingen, workshops. U kunt ook meedoen aan hydrotherapie. U moet dan natuurlijk wel badkleding en een handdoek meenemen.

Bovendien is er een z.g.n Willie Wortelshow. Dit betreft een tentoonstelling van zelf gemaakte hulpmiddelen. De voorwerpen worden tentoongesteld of er wordt een foto van gemaakt. Op deze manier worden andere mensen misschien op een idee gebracht.

Heeft u recent of in het verleden zelf een bestaand voorwerp aangepast, of zelf een hulpmiddel gemaakt, meld u dan aan bij Nanda Knobbe, telefoon: (0514) 60 53 06.



Ter overdenking,

*Elke glimlach die je weggeeft bouwt een kleine hechte brug
Komt met blijde- grote stappen op een dag tot je terug.*

*Elke hardheid die je weggeeft bouwt een ongekende haat,
groeit voorzichtig in zichzelf tot een vorm van angst en kwaad.*

*Elk begrijpen dat je wegschenkt vormt een open grote hand,
bouwt een zorgeloze vrede aan een gave, sterke band.*

*Elke liefde die je kwijt kunt bouwt een grote lange brug,
komt met tederheid en inzicht altijd weer tot je terug.*

Rein Schut.

Oefenen in de Blauwe Golf.

Bij leden, die oefenden in het Kalverdijkje, is enige beroering ontstaan door de veranderingen, die hebben plaatsgevonden. Sinds 6 april 2001 wordt niet meer in het Kalverdijkje geoefend, maar in de Blauwe Golf. Het is n.1. onzeker, of Het Kalverdijkje

beschikbaar blijft als accommodatie om te oefenen. Het bestuur meende, daarom tijdig maatregelen te moeten nemen om te voorkomen dat er niet meer geoefend kan worden. Tegelijkertijd is er begonnen met het geven van grondoefeningen door de heer B. Vos. Een hele verandering dus.

Enkele leden heb ik gevraagd, naar het nieuwe programma. Deze leden vonden het wel vermoeiender, maar over de manier van les geven waren de meeste mensen erg positief. Er waren leden, die problemen hadden met het gaan liggen op de grond, maar met hulp van de fysiotherapeut werd dit snel opgelost. Het omkleden, tussen het droogoefenen en de hydrotherapie moet snel gebeuren, anders is er te weinig tijd om in het water te oefenen. Het water in de Blauwe Golf is lekker warm.

Tip: Badkleding onder de oefen kleding aantrekken.

Ingekomen post:

Geachte leden,

Bij deze wil ik een ieder bedanken, die gereageerd heeft op mijn aanvraag om te helpen voor de actie: Trijntje Beimers in Tanzania. Het was geweldig.

Wij mochten honderd baby pakketten versturen naar Tanzania. Ook voor Roemenie zijn veel kleren, lakens, dekens en knuffels verstuurd. Wij gaan door met deze actie. U ook?

Hartelijke groeten,

Corrie Klaver- de Groot,
Van Wijngaardenstraat 9,
9079 KA Sint Jacobi Parochie.
Tel: (0518) 491746



Annulering naar aanleiding van de M.K.Z.

Op 17 april 2001 was een informatie avond georganiseerd, waarvoor dr. Jansen was uitgenodigd als gastspreker. Door het uitbreken van de M.K.Z. heeft het bestuur besloten, deze avond niet door te laten gaan. Aangezien onbekend was, welke leden deze avond wilden bezoeken, is besloten de afgelasting via de media bekend te maken. Mededelingen zijn geplaatst in de Leeuwarder Courant, de agenda van Omrop Fryslân, Nije Media van Omrop Fryslân en Nieuws TV. U leest het, wij hebben ons uiterste best gedaan u zoveel als mogelijk op de hoogte te stellen. Het bestuur betreurt het daarom, dat er nog vijftien personen tevergeefs naar de 'Open Hof zijn gekomen. In het volgende seizoen zal dr. Jansen opnieuw uitgenodigd worden om een informatie avond voor onze leden te verzorgen. Het bestuur

Afgelastingen door uitbraak van mond- en klauwzeer

- LEEUWARDEN - De thema-avond van reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e.o. in de Open Hof te Leeuwarden gaat vanavond niet door.

Onderzoek

Onderzoek naar geheugen en cognitie bij Fibromyalgiepatiënten.

Tijdens de jaarlijkse bijeenkomst van 'The American College of Rheumatologie' A.C.R. die vorig najaar in Philadelphia werd georganiseerd werden onder meer twee onderzoeken gepresenteerd rond het geheugen en de conditie van mensen met fibromyalgie. Beide onderzoeken werden aan de Universiteit van Michigan-Ann Arbor verricht door het onderzoeksteam van Jennifer Glass.

Aan het onderzoek werd deelgenomen door 23 mensen met FM (fibromyalgie), 23 controlepersonen van 20 jaar en ouder met een vergelijkbaar opleidingsniveau. De deelnemers werd gevraagd naar verschillende aspecten van hun geheugen. De onderzoekers willen weten wat FM'ers denken over het functioneren van hun geheugen en dat vergelijken met hun daadwerkelijke prestaties op geheugentests. Vergeleken met de controle personen van hun eigen leeftijd hadden mensen met fibromyalgie een slechtere indruk van hun geheugencapaciteit, dachten zij meer afwijkingen te hebben in de vaardigheden van hun geheugen, hadden zij het gevoel minder controle te hebben over mogelijkheden zich dingen te herinneren, gebruikten zij meer strategieën om hun geheugenfunctie te verbeteren en maakten zij zich zorgen over de door hen ervaren geheugenproblemen. Ook vergeleken met de 20 jaar oudere controlepersonen hebben de FM'ers een slechtere indruk van hun mogelijkheden zich dingen te herinneren en waren zij van mening dat hun geheugen achteruit ging. Zij maakten zich hier bovendien zorgen over.

Bij het tweede onderzoek ging het om de daadwerkelijke prestaties bij geheugentests. Daarbij presteerden mensen FM vergeleken met de controle personen van hun eigen leeftijd slechter op tests voor het korte termijngeheugen, vrije herinneringen en vocabulaire. Hun prestaties waren op deze onderdelen vergelijkbaar met de groep die 20 jaar en ouder was. Ondanks deze tekortkomingen bleken fibromyalgiepatiënten in staat informatie net zo snel te verwerken als hun 'gezonde' leeftijdsgenoten. Uit deze beide onderzoeken concluderen de onderzoekers onder meer dat mensen met FM geheugenproblemen hebben die niet passen bij hun leeftijd en dat de zorgen die zij maken over de door hen waargenomen problemen terecht zijn.

Pijngeheugen bij fibromyalgie afwijkend.

Patiënten die lijden aan FM hebben een afwijkend geheugen voor pijn. Onderzoeker Ronald Staud van de universiteit van Florida maakte dit bekend tijdens het jaarcongres A.C.R. dat in Philadelphia werd gehouden. Volgens hem onthouden fibromyalgiepatiënten pijn abnormaal lang. Het fenomeen kwam aan het licht na analyse van de resultaten van een experiment waarbij patiënten en gezonde proefpersonen hitte-

prikkels kregen toegediend op hun handen. In tegenstelling tot gezonde proefpersonen bleken fibromyalgiepatiënten pijn te ondervinden die het best is te omschrijven als "cumulatief". Zelfs bij een sequentie van stimuli waarbij de pijnsensaties normaal gesproken zouden moeten uitdoven, hielden deze patiënten de pijn vast in hun geheugen. Er kwam als het ware steeds meer pijn bij. "Onze vondsten", licht Staud toe, "wijzen op een abnormale verwerking door het centraal zenuwstelsel van pijnstimuli bij deze patiënten. Dit moet op termijn gevolgen hebben voor hun behandeling".
(bron: Medisch Contact)

Agenda:

30 Mei Boottocht, hele dag.
9 Juni Assen, "Kom Op!" dag.
20 Juni Boottocht, halve dag.

De redactie wenst u allen een goede zomer toe.

Spreuk van de maand:
Als op het eind van Mei
de eikels bloeien
zal daar een vet boerenjaar
uit groeien.

PUZZEL

Velen van u hebben meegedaan aan de puzzel, helaas kan er maar één de winnaar zijn. Het grootste struikelblok was, Azalea en niet Azalia.
De volgende keer meer succes.

Oplossing voor 1 juni a.s. sturen naar:
mevr. B. Veenstra- de Vries
de Kei 492
8918 BR Leeuwarden

VAN LINKS NAAR RECHTS:

2 geschop 8 bijb. figuur 14 oudromeinse munt 16 Frans modeontwerper 17 deel v. h. hoofd 19 zeevis 20 natuurk. ingenieur 21 toeneelnummer 23 muziekgezelschap 25 kaartterm 27 groet 28 vertoning 30 soort vink 31 oude munt 32 schildknaap 33 drijvend hotel 35 water in Friesland 37 deel v. d. bijbel 38 Europ. rivier 39 ondernemingsraad 40 windvrij 42 snoer 45 tijdmaat 46 natuurlijke logaritme 47 bouwland 48 ontkenning 50 Sociaal-Economische Raad 51 heester 52 middeleeuwen 53 snelle trekkende beweging 54 pers. vnw. 56 uitroep van afkeer 57 familielid 59 ter inzage 60 broodje 61 grondtoon 63 al te goed mens 66 deel v.d. bijbel 67 uitroep 68 nauw 71 verbruikt 73 pl. in Duitsland 75 ingesponnen rups 77 ongaarne 79 waterstand 80 oude lengtemaat 81 uitroep om een dier weg te jagen 82 deel v. h. lichaam 84 aanw. vnw. 85 bijvoorbeeld 86 bijwoord 88 bismut 89 landbouwwerktuig 91 doopmoeder 93 honingdrank 94 Europ. taal 96 vers 98 vreemde munt 99 vlaktemaat 100 houtsoort 101 van zekere houtsoort 103 schaakterm 104 administratietroepen 105 Europeese hoofdstad 106 sportterm 108 deel v. Azië 110 silicium 111 afmeting 112 Europ. vrouw.

VAN BOVEN NAAR BENEDEN:

1 winkelier 3 en dergelijke 4 mal aanwensel 5 hooistapel 6 leger 7 Gr. letter 9 spaak in een stoel 10 gezicht 11 tuin 12 voegwoord 13 lid v. e. rondzwerfend volk 15 deel v. e. boom 17 dierehoofd 18 zuiver gewicht 20 echo 22 voorzetsel 24 smal stromend water 26 cirkelvormig 27 judograad 29 bijwoord 32 briefvracht 34 Belg. provincie 36 watersport 38 vreemde munt 41 pers. vnw. 43 herkauwer 44 regeringsreglement 45 bolgewas 49 deel v. Oostenrijk 51 lange nekharen bij dieren 53 bundel 55 varkenshok 56 uitroep van afkeer 58 insect 62 lunch 64 kleintje 65 slimheid 68 pl. in Noord-Holland 69 plant 70 chirurgische ingreep 72 gemene kerel 74 voor de vuist 75 per omgaande 76 naschrift 78 of dergelijke 79 apendom 82 vinnig 83 keukengerei 87 lofdicht 88 verhinderend 90 uiting van ontevredenheid 92 wenk 94 verlichtingsmiddel 95 sluiskolk 96 levensbestemming 97 kledingstuk 100 dieregeluid 102 vochtig 105 Republiek Indonesia 107 gewezen (in samenstellingen) 109 vervoersonderneming.

1		2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12			13
14	15		16					17		18		19					20
21		22		23				24			25	26					27
28			29		30					31						32	
33				34		35				36		37				38	
39			40		41		42	43		44			45				46
47			48			49		50				51					52
			53			54	55				56			57		58	
		59			60											61	
62		63	64	65		66				67			68	69			70
71	72		73		74			75		76		77	78				79
80			81				82				83		84				85
86		87				88					89	90		91		92	
93					94			95		96			97		98		
99				100						101				102		103	
104			105					106	107			108			109		110
			111									112					