

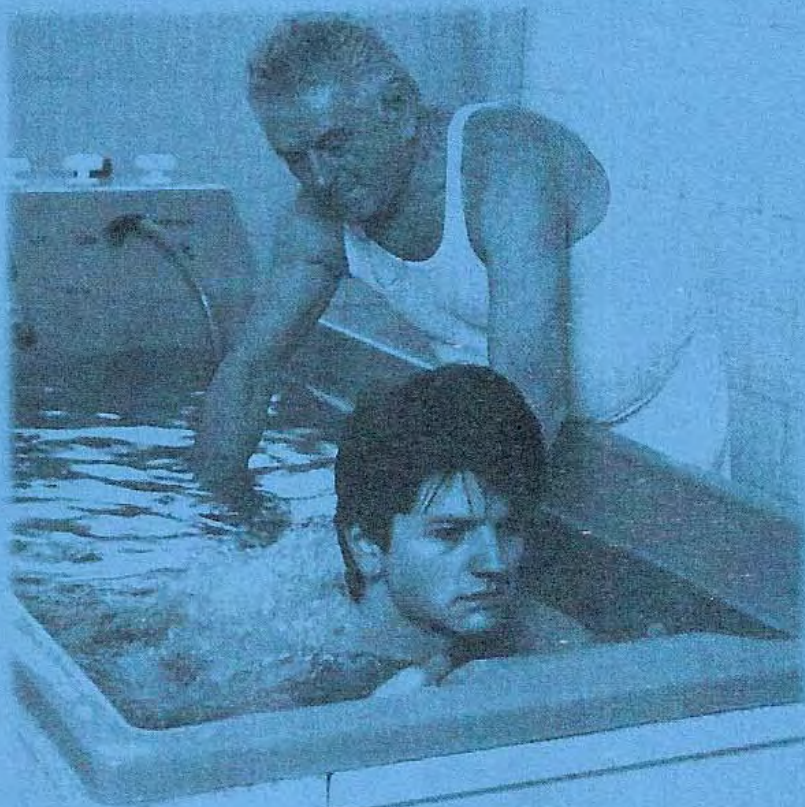
PTT Post

Port betaald

mei 2002 nr.2

# 't Molsieltje

CONTACTBLAD VOOR REUMAPATIËNTEN



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



# 't Molsteeltje

22e jaargang nummer 2

## **Redactie:**

B. Veenstra-de Vries  
De Kei 492  
8918 BR Leeuwarden  
Tel: 058-2660926

J.M. van Dijk-Riemersma  
Staniasingel 1  
9062 GL Oenkerk  
Tel: 058-2561702

L.H. Dijkstra  
J.J.Hofleane 135  
8915 HN Leeuwarden

## **Voorzitter:**

Mevr. J.Visser- Tilstra  
Hagedoorpad 2  
9051 SP Stiens  
Tel: 058-2571297  
Fax: 058-2571297

## **Secretaris:**

Mevr. M.Geurts-Postma  
Koolmeesstraat 24  
9271 EC Zwaagwesteinde  
Tel: 0511-447779  
Fax: 0511-447727

## **Penningmeester:**

Dhr. P. Licht  
Longkrûdstrijtte 29  
9056 CT Cornjum  
Tel: 058-2570479

## **Activiteitencommissie:**

Mevr. I. Blümers-Stapert  
Stienser Hegedyk 6  
9051 LK Stiens  
Tel: 058-2574253

## **Inlichtingen ziektekostenverzekeraars:**

Aise van Beets  
Skries 21 9035 DB Dronrijp  
Tel: 0517-232830  
Fax: 0517-232831

## **Frieslandbank :**

Rekeningnummer: 29.60.37.494  
Postbanknummer: 4398001  
t.n.v. Reumapatiëntenvereniging

## **Coördinator oefengroepen:**

M. *vld* Laan  
Goudenregenstraat 78  
8922 CS Leeuwarden  
Tel: 058-2662025

## **Contactpersoon**

### **Reuma Jongeren Groep Friesland:**

Rixte Kuipers  
Kru isstraat 93  
8911 KP Leeuwarden  
Tel: 058-2138816

## **Ontwerp en druk:**

Dekker Drukwerken  
Zuidvliet 38, Leeuwarden  
Tel. : 058-2127494  
Fax: 058-2134315

## **Copy inleveren vóór 15 november 2002**

Adres website RPV Leeuwarden e.o.  
[www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl)

E-mail adres RPV Leeuwarden e.o.  
[info@rpv-leeuwarden.nl](mailto:info@rpv-leeuwarden.nl)

## **Inhoud:**

Van de voorzitter  
Oproep voorzitter  
Jongeren  
VerslagALV  
Afscheid  
Voorstellen  
Het Kuurboekje met:  
Een dagje kuren in Fontana  
Kuren in Piëst'any Slowakije  
Onderzoek kuren AZM  
Kuren in het algemeen  
Zrkadlisko  
Kinderziekenhuis Piëst'any  
Vakantie bij het IDC  
Oefenbijdrage  
Partnercontacten  
Reisje naar Burgers Zoo  
Activiteiten lijst  
Verhuisbericht  
Algemene informatie  
Winnaar puzzel februari

## **Van de voorzitter.**

Het is lente. Het mooie weer van de afgelopen weken lokt ons allemaal naar buiten. We kunnen genieten van de natuur en soms al heerlijk buiten zitten op het terras. Zo krijgen we weer zin in de vakantie. Er op uit en de dagelijkse beslommeringen even 'vergeten'. Voor het echter vakantie is, vindt op donderdag 23 mei a.s. het jaarlijkse reisje plaats. Dit jaar heeft de activiteitencommissie een busreis georganiseerd. Het doel van de reis is: Burgers Zoo bij Arnhem, waar u o.a. de prachtige aquaria kunt bekijken. Aansluitend gaan we dineren in het vakantiecentrum van het Nationaal Reumafonds "Groot Stokkert" te Wapenveld. U kunt het bedrag (€ 35) voor dit uitstapje uitsluitend betalen via het banknummer van onze vereniging: 29.60.37.494 t.n.v. de Reumapatiëntenvereniging. Aangezien de penningmeester half mei met vakantie gaat, dient uw bijdrage uiterlijk 15 mei a.s. op het bankrekeningnummer van de vereniging te zijn bijgeschreven. Meer informatie vindt u verder in dit blad. U en uw partner worden van harte uitgenodigd voor deze afsluiting van het seizoen 2001/2002. Het wordt vast en zeker een hele gezellige dag. Op 26 maart 2002 was de Algemene Ledenvergadering. Tijdens deze bijeenkomst is afscheid genomen van zeven bestuurs- en commissieleden. Allemaal zeer actieve leden, die we zeker zullen missen in de vereniging. Langs deze weg wil ik jullie nogmaals heel hartelijk bedanken voor jullie inzet. Voor het vele werk dat Minnie heeft gedaan werd ze beloond met de Bondspenning en bijbehorende oorkonde. De onderscheiding werd haar uitgereikt door de heer Van Spaai, penningmeester van de Bond. Namens ons bestuur mocht ik Minnie Halma en mevrouw Van der Woud benoemen tot lid van verdienste van onze vereniging. Deze onderscheidingen bestonden uit een oorkonde, bloemen en een envelop met inhoud. Natuurlijk kregen ook de andere leden, die afscheid namen bloemen en een gevulde envelop. Ik wil de tweeënveertig leden, die de uitnodiging van het bestuur hebben geaccepteerd en persoonlijk afscheid hebben genomen van de scheidende leden tijdens de receptie, hartelijk bedanken voor hun aanwezigheid. Op de website ([www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl)) staan foto's van deze bijeenkomst. Tijdens de regiораadsvergadering in maart 2002 en de Bonds adviesraads- vergadering in april 2002 is uitvoerig gesproken over de benarde positie van de fibromyalgiepatiënten. Fibromyalgie is een niet erkende aandoening, omdat die niet voorkomt op de lijst van chronisch zieken van minister Borst. Dit gegeven bezorgt deze patiënten veel problemen (o.a. aantal bezoeken aan de fysiotherapeut, afkeuringprocedures, aanvragen voor de W.v.G.). Door de explosieve groei van het aantal mensen met dit syndroom kan de aangewezen patiëntenvereniging (de F.E.S te Amsterdam) niet voldoen aan de behoefte van deze mensen. Eén van de gevolgen hiervan is, dat veel fibromyalgiepatiënten zich aanmelden voor de oefengroepen van onze vereniging. Voor ons houdt dit in, dat de beschikbare accommodaties inmiddels vol zijn. Het bestuur heeft daarom, helaas moeten besluiten om ingaande 1 maart 2002 voorlopig geen fibromyalgiepatiënten meer toe te laten tot de oefengroepen van de vereniging. Wel kunnen deze patiënten lid worden van de vereniging en deelnemen aan de andere activiteiten. Er moet duidelijkheid komen omtrent de status van dit syndroom. Gelukkig wordt hier hard aangewerkt door onze Bond, het Nationaal Reumafonds en de F.E.S. Uiteraard houden wij u op de hoogte van de ontwikkelingen die er plaatsvinden. Bovendien werd op de eerder genoemde vergaderingen gediscussieerd over het werkplan van de Bond voor de komende vier jaren. De collectes en andere opbrengsten etc. van het Nationaal Reumafonds en de andere patiënten fondsen leveren steeds minder geld op. Gevolg hiervan is dat aan de Bond en aan de andere

patiëntenorganisaties steeds minder subsidie ter beschikking kan worden gesteld. De landelijke patiëntenorganisaties worden daarom min of meer gedwongen samen te werken. Aangezien elke organisatie een eigen structuur heeft en een eigen inbreng wil hebben zal het een aantal jaren duren, voordat alles in kannen en kruiken is. Wellicht zal er een federatie van patiëntenorganisaties ontstaan, die o.a. samenwerken richting politiek en geldfondsen. Belangrijk voor ons is, dat de reumapatiëntenverenigingen autonoom blijven.

Een onderwerp dat voor de administratie van onze 'club' van belang is, is dat u de wijzigingen m.b.t. uw adres, uw bankrekeningnummer en uw ziektekostenverzekeraar tijdig doorgeeft aan het secretariaat. Het komt te vaak voor dat de contributie niet geïnd kan worden, evenals de subsidie van de ziektekostenverzekeraars. Dit kost u geld en het is voor de secretaresse en de tweede penningmeester heel veel werk om alles te corrigeren. U wordt daarom vriendelijk, doch dringend verzocht de genoemde wijzigingen door te geven. De adressen van Minke en Aise staan voor in dit blad vermeld.

Ik wens u een fijne vakantieperiode.

Tot slot wens ik de leden die ziek thuis zijn of in het ziekenhuis verblijven van harte beterschap en een spoedige thuiskomst.

Mede namens de andere bestuursleden,  
hartelijke groeten,  
de voorzitter,

Jitske Visser- Tilstra.

### **Oproep voorzitter:**

De huidige voorzitter, Jitske Visser- Tilstra, neemt op de Algemene Ledenvergadering van 2003 afscheid als bestuurslid van de vereniging. De voorzitter heeft dan het maximale aantal van acht jaar de vereniging geleid en vertegenwoordigd. Het bestuur wil de nieuwe voorzitter tijdig inwerken en leren kennen, zodat het verenigingswerk vanaf 1 april 2003 door kan gaan.

Van de voorzitter wordt verwacht, dat hij/zij: mobiel is, voldoende tijd ter beschikking heeft, bereid is de nodige cursussen te volgen en genegen is plaats te nemen in de Regioraad Friesland. De voorzitter dient te beschikken over de kwaliteiten die behoren bij een leidinggevende functie zoals: organiseren, coördineren, stimuleren en vernieuwend bezig kunnen zijn.

Volgens de statuten van de vereniging bent u zelf reumapatiënt. Het bestuur wil graag reacties van leden, die het hebben van hun aandoening hebben verwerkt.

Het meewerken aan de missie van de vereniging: "voor patiënten door patiënten" zal u veel voldoening geven. Uiteraard worden de kosten, die u maakt om dit vrijwilligerswerk te doen vergoed.

Heeft u belangstelling voor deze mooie functie of wilt u meer informatie ontvangen, neemt u dan contact op met Jitske Visser, telefoonnummer: 058-2571297 of met Aise van Beets, telefoonnummer: 0517-232830.

Het bestuur.

## REUMA JONGERENGROEP FRIESLAND

Hallo allemaal,

Er zijn twee maanden voorbij en we hebben al weer twee bijeenkomsten achter de rug. Op 15 januari hebben we het jaar geopend met een nieuwjaarsborrel in De Stee in Leeuwarden. Onder het genot van een drankje en een hapje hebben we lekker gekletst en veel gelachen.

Op 5 februari was er een informatieavond over fibromyalgie. De opkomst voor deze avond was groot, mede dankzij een aantal 'oudere' jongeren. Dr. Griep heeft ons verteld dat fibromyalgie een vorm van weke delen reuma is, gekarakteriseerd door chronische vermoeidheid met verspreide pijn in spier, spierfacie, ligament en/of botvlies. Fibromyalgie is een naam voor een groep van symptomen als moeheid, stijfheid, spierzwakte, multipale pijnpunten, slaapstoornissen, tintelingen, spastische darm en/of hoofdpijn.

Fibromyalgie overlapt met andere ziektebeelden als chronisch vermoeidheid syndroom, chronische plaatselijke pijn, spastische darm syndroom, premenstrueel pijnsyndroom en spanningshoofdpijn. Deze ziektebeelden hebben waarschijnlijk een gezamenlijke basis. De diagnose fibromyalgie mag pas gesteld worden als andere (aantoonbare) ziekten als reumatische ziekten, kanker, infectieziekten en dergelijke zijn uitgesloten.

Er is al veel onderzoek gedaan naar de oorzaak van fibromyalgie. Dr. Griep heeft zelf onderzoek gedaan naar afwijkingen in het neurohormonale regulatiesysteem. Samen met het centrale zenuwstelsel regelt dit systeem dat wij ons steeds aanpassen aan de situatie (omgeving). Ons lichaam maakt het hormoon cortisol aan om een reacties op externe stress binnen de perken te houden. Voor het aanmaken van cortisol is een groeihormoon ACTH nodig. Uit onderzoek is gebleken dat fibromyalgie patiënten bij externe prikkels veel meer ACTH nodig hebben om de normale hoeveelheid cortisol aan te maken.

Waarom mensen fibromyalgie krijgen is onduidelijk. Dit wordt zowel bepaald door aanleg als door omgevingsfactoren. Fibromyalgie is geen psychologische aandoening. Wel is aangetoond dat bij aanhoudende pijn de pijn wel steeds meer beïnvloedt wordt door psychologische aspecten. Dit is als ware een vicieuze cirkel waar je moeilijk uitkomt. De behandeling van fibromyalgie is moeizaam. Klachtenvrij is niet haalbaar. Het belangrijkste is een geruststellende begeleiding en afdoende informatie. De patiënt zal moeten leren zijn/haar belasting te doseren. Fysiotherapie en medicijnen worden zonodig wel tijdelijk toegepast. Tot slot van de zeer interessante lezing was er nog voldoende gelegenheid om vragen te stellen.

Onze volgende informatieavond word verzorgd door het Fries WAO Beraad. Deze avond is op maandag 15 april vanaf 19.30 in de Open Hof, Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden.

Hopelijk zien we velen van jullie dan weer.

Groetjes van Finy Teitsma, e-mail: [finyteitsma@hetnet.nl](mailto:finyteitsma@hetnet.nl).

## **Verslag van de algemene ledenvergadering op 26-03-2002 in de "Open Hof" te Leeuwarden.**

De voorzitter opent 19.05 uur de vergadering om deze ook meteen weer te sluiten, daar er maar 40 leden aanwezig waren en er enkele besluiten genomen moesten worden. Om een besluit te nemen moet er 10% van het totale aantal leden van de vereniging aanwezig zijn.

Na het sluiten werd de vergadering opnieuw geopend.

### **In een vlot tempo worden de eerste 7 agendapunten behandeld.**

1. De notulen van de vergadering van vorig jaar werden goedgekeurd.
2. Er werden geen bijzondere vragen over de bestuursactiviteiten gesteld.
3. Het financieel verslag van 2001 was duidelijk en overzichtelijk evenals de begroting voor 2002.
4. De wijzigingen in het huishoudelijk reglement namen wat meer tijd in beslag.
5. Mededelingen en Rondvraag. Hierbij een paar aandachtspunten. Wilt u in uw regio een avondje organiseren dan kunt u contact opnemen met het bestuur. Alvast een paar data om te onthouden: 23 mei ons jaarlijkse reisje en 20 september een avond met Taeke *vld* Meer. Houdt de aankondigingen in "t Mobieltje" en de web site [www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl) goed in de gaten. Het Jaarboekje komt te vervallen. Alle belangrijke data komen op een speciale bladzijde in "t Mobieltje" te staan. Jitske Visser, onze voorzitter, maakt alvast bekend dat zij volgend jaar het bestuur zal verlaten. Haar periode van 8 jaar zit er dan op. Er zal dus een nieuwe voorzitter moeten komen. Voor inlichtingen omtrent deze functie kunt u haar bellen of mailen.

### **Na de pauze**

6. Dhr. Pieter Licht wordt benoemd tot penningmeester. Dhr. Bert Dijkstra wordt benoemd tot algemeen bestuurslid. Hij was niet aanwezig omdat hij voor een kuur naar Slowakije was. Tevens zal hij zitting nemen in de redactie van "t Mobieltje". Bert verzorgt ook onze website.  
Mevr. Marretje *vld* Laan is benoemd tot algemeen bestuurslid.  
Zij is de nieuwe coördinator van de oefengroepen.

Mevr. Van Dijk zal tot de zomervakantie onze secretaris Minke Geurts assisteren en enkele redactievergaderingen bezoeken. Na deze periode zal zij definitief beslissen of zij ook als algemeen bestuurslid deel zal gaan uitmaken van het bestuur.

7. Er namen 4 commissieleden afscheid, nl.:  
Mevr. Tinie de Koning, Mevr. Tinie Dam, Mevr. Didi Bom (afwezig vanwege verblijf kuuroord in Slowakije) en Mevr. Fokeitje *vld* Woud. Zij werd benoemd tot lid van verdienste en ontving een oorkonde.

Er namen 3 bestuursleden afscheid, nl.:

Dhr. Yke Osinga (afwezig, verjaardag)

Mevr. Rita de Jong

Mevr. Minnie Halma.

Zij werd benoemd tot lid van verdienste en ontving een oorkonde.

Uit handen van de penningmeester van de Reuma Patiënten Bond, ontving Minnie Halma een oorkonde en een ere penning.

Uiteraard waren er bloemen voor de scheidende leden en ook de heren van de scheidende bestuursleden werden niet vergeten.

Hierna sloot de voorzitter het officiële gedeelte van deze algemene ledenvergadering en was er gelegenheid onder het genot van een hapje en een drankje persoonlijk afscheid te nemen van de scheidende bestuur- en commissieleden.



De muzikale omlijsting van deze avond was in handen van de toetsenist Klaas Dikkerboom uit Tytsjerk.

Rita.

Beste leden.

Aan alles komt een eind, zo ook aan de periode van mijn bestuursfunctie binnen de reumapatiënten vereniging Leeuwarden en omstreken. Het waren voor mij heel prettige en leervolle jaren waar ik veel plezier in had. Er zijn veel contacten gelegd, vooral bij de oefengroepen en vele anderen die hierbij betrokken waren. Enkele problemen hebben we gezamenlijk op kunnen lossen. Mijn hartelijke dank voor uw medewerking bij al deze gevallen.

Op de locatie Dokkum moet er een oefengroep bij komen. Een eerste start is er al gemaakt.

Mijn opvolgster zal dit afmaken. Boudine Visser heeft toegezegd deze tijd in te willen vullen. Alle IZR verzekerden kunnen hun rekening in dienen bij hun eigen regio kantoor met een machtiging van de arts. Mijn opvolgster is Marretje v.d.Laan. U zult hier in dit nummer meer over lezen. Ik wens u allen veel oefenplezier toe en een goede gezondheid.

Groetend Yke Osinga

Afscheid Redactieleden,

Tijdens de jaarvergadering hebben wij afscheid moeten nemen van twee van onze redactieleden. Na vele jaren te hebben samengewerkt is hieraan een eind gekomen. Het was een prettige samenwerking, goede taakverdeling en gezellig. verleden jaar gaf Didi Bom te kennen dat ze er mee stopte, nu Tinie de Koning en Rita de Jong. Graag willen wij jullie bedanken voor je inzet als redactie van het Mobeiltje. Wij wensen jullie het allerbeste.

Bert Dijkstra is voor de dames in de plaats gekomen en Marijke van Dijk heeft te kennen gegeven ons voorlopig bij te staan. Ook nu hopen wij op een goede samenwerking.

De redactie.

Beste allemaal,

Hierbij wil ik mij aan jullie voorstellen als de nieuwe oefencoördinator.

Ik heet Marretje v.d.Laan-Hakvoort en woon in Leeuwarden. Ik volg Minnie en Yke op. Sommigen van jullie hebben al kennis met mij gemaakt op de oefengroep en op de vergadering van 26 maart jl. De groepen waar ik nog niet geweest ben, hoop ik binnenkort te bezoeken. Ik hoop op een goede samenwerking en tot ziens.

Groeten Marretje.

Hallo ik ben Ben Akkerman, 51 jaar, ben getrouwd en heb twee zonen die inmiddels het huis al uit zijn. Woonachtig in Stiens.

Sinds twee jaar ben ik thuis vanwege RA Daardoor ben ik volledig afgekeurd en zit vanaf april 2002 in de WAO. Hierdoor heb ik mij aangemeld bij de RPV Leeuwarden om wat te gaan doen voor deze vereniging.

De functie van coördinator oefengroepen zal ik proberen samen met Mevr. van der Laan in te vullen. Misschien zien of spreken we elkaar daardoor nog wel eens.

,Hartelijke groet Ben.

Even voorstellen ...

Op de ledenvergadering ging dat wel wat gemakkelijker:

De voorzitter noemde mijn naam en ik hoefde alleen maar te gaan staan, een kwart slag te draaien naar mensen achter mij en klaar was het. Maar goed, voorstellen dus. Daar gaan we dan! Ik heet Marijke van Dijk, woon in Oenkerk en werk (part-time) als remedial teacher op een basisschool in Leeuwarden.

Wat de Reumapatiëntenvereniging betreft ga ik deel uitmaken van de redactie van 't Mobieltje. Ook ben ik tot september benoemd als aspirant bestuurslid voor de functie van hulpsecretaresse. Dat 'aspirant' om te kijken, of ik er tuk genoeg voor ben en of het te combineren valt met mijn andere werk. Zo ja, dan word ik een echt bestuurslid!

Marijke

Hallo allemaal

Ook ik zal mij even voorstellen, per slot van rekening hebben jullie er in toegestemd dat ik deel zou gaan uitmaken van het bestuur van de RPV-Leeuwarden.

Mijn naam is Bert Dijkstra en ik heb vorig jaar de website van de vereniging ontworpen en gemaakt. Jitske heeft mij toen ook gevraagd of ik er iets voor zou voelen om als algemeen bestuurslid bij de vereniging te komen. Dit leek mij wel wat en van het één kwam het ander, zodat ik nu sinds maartj.1. officieel bestuurslid ben. Ik ben belast met het onderhoud van de website en verantwoordelijk voor 't Mobieltje. Dit Mobieltje heb ik dan ook samen met de redactieleden in elkaar geflanst. Deze keer gaat het voor een groot gedeelte over het kuren voor reumapatiënten. Ik heb gekozen voor dit onderwerp omdat ik zelf net terug ben van een kuurreis naar Piëst'any in Slowakije. Ik hoop dat u ons verenigingsblad regelmatig blijft lezen en de redactieleden af en toe eens wat copy stuurt. Verder wil ik u het advies geven om ook regelmatig onze website te bezoeken.

Als er belangrijke mededelingen zijn, kunt u deze het eerst lezen op:

**[www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl)**

Bert





SLOVENSKÉ LIEČEBNÉ KÚPELE a. s. - PIEŠŤANY  
SLOWAKISCHES HEILBAD PIEŠŤANY a. g.

KJ

4  
2294

THERAPIE-VERORDNUNGSKARTE Nr. ✱ 001905

2294

\* 1905

# Het kuurboekje

Ankunft

10.03.2002

Änderung

20

Abreise

30.03.2002

Beh. Arzt

MUDr. Zatkalik

Kursanatorium

501 BP

- \* Een dagje kuren in Fontana Nieuwe Schans
- \* Zomaar een dag in het kuuroord Piëst'any in Slowakije
- \* Onderzoek naar kuurbehandelingen
- \* Kuren in het algemeen
- \* Zrkadlisko
- \* Extraatje voor kinderziekenhuis in Piëst'any

PIEŠŤANY – HEILBAD FÜR DIE RHEUMAKRANKEN AUS ALLER WELT

Thermal-Schwefelbäder - Thermal-Schwefelschlamm

## EEN DAGJE KUREN IN FONTANA NIEUWE-SCHANS

19 februari was het dan zover; een grote groep dames en heren had zich verzameld in de Open Hof voor een dagje kuren in Nieuwe Schans. Er stonden twee bussen klaar, waar geholpen door de chauffeurs, de volgepakte weekendtassen in het bagageruim werden geladen. De chauffeurs waren bezig met een klantvriendelijkheids training van Arriva en wilden het geleerde graag op ons uitproberen. We kregen onderweg een uitgebreide uitleg over het technisch kunnen van onze bus en over een brug in Groningen die zo krom als een hoepeltje zou zijn. Maar al met al waren we bij de Duitse grens voor we er erg in hadden en konden we onze spulletjes weer uit het bagageruim van de bus halen.

In het Golden Tulip hotel werden we ontvangen met een kopje koffie en kregen we uitgebreid uitleg over de te volgen procedures tijdens het bezoek aan het thermaalbad, het binnenbad waar meegedaan kon worden aan aquarobics en over het gebruik van de sauna waar, voor deze speciale gelegenheid de badkleding niet uit hoefde. We kregen allemaal een geel bandje om de pols, waarna we naar de kleedruimtes werden gedirigeerd om onze dagelijkse kleren om te ruilen voor een meer zomerse outfit en een badjas. Nu waren we er echt klaar voor om ons in het kuur avontuur te storten. Voor sommigen was het de eerste keer, maar er waren ook deelnemers die al verscheidene keren in Fontana waren geweest.

Het thermaal kuurbad is een groot zwembassin met bronwater dat vele mineralen bevat en een temperatuur heeft van zo'n 38 graden en smaakt naar zeewater. We zijn via de massage stralen, die beginnen bij je voeten en eindigen op borsthoogte, naar het bubbelbad gegaan. Daarna nog even onze nek laten masseren door een harde waterstraal en tijdens het relaxen bewonderend gekeken naar enkele dappere dames die het aandurfd en om zich af te spoelen onder een ijskoude douche. Het moest heerlijk zijn volgens de durfals, maar het warme water trok ons toch meer aan. De maximum tijd voor het verblijf in het thermaal bad zat erop, dus hebben we onze badjassen maar weer opgezocht en na een korte rusttijd hebben we ons gemeld voor de volgende sessie.

De aquarobics in het binnenbad werd gegeven door een enthousiaste fysiotherapeut. Springen en huppelen met allerlei attributen, in water dat tot borsthoogte staat lijkt eenvoudig maar is toch vermoeiender dan je denkt. Daarna was het tijd om eens kennis te maken met de sauna. Enkelen waren voor het eerst in een sauna en dan is het toch wel even wennen om in een houten hokje te zitten bij een temperatuur van bijna 100 graden, of in een stoomcabine waar je je buurvrouw - / man niet meer ziet door de stoom. Grote hilariteit was er bij de afkoel afdeling met stortdouches en sproeiers waar alleen maar ijskoud water uit komt. Enkele dapperen stapten zelfs pardoes in het koude dompelbad. Van alle inspanningen krijg je wel honger, dus zijn we ons in het restaurant van Fontana te buiten gegaan aan het nuttigen van een rijkelijk gevuld broodje en een heerlijke kop cappuccino. Na de middag kon ieder zijn gang gaan. Velen kozen voor een tweede verblijf in het thermaal buitenbad, een enkeling kreeg een individuele behandeling in de vorm van een algen-pakking of een massage en anderen kozen voor een verblijf in de sauna, doch nu, zoals je een sauna hoort te betreden, zonder badkleding. Misschien voor enkelen wel even wennen, maar ach, Adam en Eva wisten toch ook niet beter en voor de "die hards" viel er ook nog enige hagel en natte sneeuw, waarmee men elkaar kon afkoelen. Helaas zoals aan alle leuke dingen, kwam ook aan dit verwendagje een einde, maar het

uitstapje was nog niet ten einde. In het Golden Tulip hotel stond nog een uitgebreid stampotten buffet te wachten. En alhoewel er enkele opmerkingen waren over het gebruik van varkensvlees voor reumapatiënten, hebben de meesten van ons toch twee keer opgescheept. Voor de terugreis stond de spelersbus van sc. Heerenveen voor ons klaar en werden we, deze keer zonder verdere uitleg over de technische staat van de bus, door de particuliere chauffeur van Foppe de Haan thuis gebracht. Bijna thuis werden we verrast door een enorme knal, er was een band van de bus uit elkaar geknald. Gelukkig had onze bus dubbele achterwielen en kon er daarom wel even eentje missen, zodat we toch nog netjes voor de deur van de Open Hof konden worden afgezet.

Bert



### **Zomaar een dag in het kuuroord Piëst'any in Slowakije**

Zes uur 's morgens, de wekker loopt af en ik wrijf de slaap uit mijn ogen. Eerst maar even douchen om mijn stijfheid kwijt te raken, dit lukt maar matig, maar ik weet dat het de laatste week wel beter wordt. Ik trek mijn joggingpak aan, pak mijn kuurboekje en ga op weg naar afdeling 17 voor het spiegelbad. Na een stevige wandeling van toch wel 10 minuten kom ik aan op de plaats van bestemming, een lange gang met een rij stoelen, waar al enkele heren van diverse nationaliteiten zitten te wachten met een kuurboekje in de hand. Stipt 6.30 uur gaat de deur naar de afdeling 17 open en roept een man in witte kleding: "sechs Uhr dreiP"ig, Spiegelbad". Achter een gordijn uit grootmoeders tijd moet ik me helemaal uitkleden en vervolgens achter een rij andere blote mannen aanwandelen naar het spiegelbad. Na de douche loop ik voorzichtig de trap af naar het bassin waarin het zwavelhoudend water zit. Langzaam laat ik me in het hete water zakken, de temperatuurmeter staat op 39,9°C. Samen met de andere mannen ga ik op een rand in het bassin zitten, zodat mijn hoofd nog net boven het water uitsteekt. Ik heb zicht op de klok, want 20 minuten is het maximum verblijf in deze kookpot. Als ik na 20 minuten het gevoel heb dat mijn vlees al aardig gaar begint te worden, volg ik de andere mannen naar de rusthokjes, waar ik door een druk Slowaaks manneke als een mummie wordt ingepakt. Na enkele minuten begin ik over mijn hele lijf een beetje te zweten en dit wordt met de minuut erger, tot het overal met straaltjes bij neer loopt. Ik krijg een loom gevoel en doezel zowaar een beetje in. Dan hoor ik plotseling een harde stem: "Herr Dykstra!!" en wordt ik geacht uit mijn cocon te kruipen en mij met mijn laken bij de masseur te vervoegen. Deze drapeert mijn laken op de massagetafel en maakt mij duidelijk dat ook ik daarop moet gaan liggen. Vervolgens plonst de masseur met de armen van een worstelaar een stuk zeep in een emmer warm water en begint

mijn benen en voeten er mee in te zepen. Dan volgt er een massage die zijn weerga niet kent, van mijn tenen tot mijn nek wordt alles onder handen genomen en nadat ook mijn schouderbladen met de knokkels van die worstelaars handen zijn bewerkt, krijg ik enkele klappen op rug en bil, waarbij de woorden "Setzen Sie bitte" worden uitgesproken en ik wordt geacht te gaan zitten op de rand van de massagetafel. Nu wordt mijn nek onder handen genomen en pas als ik sterretjes zie, mag ik (alweer) gaan douchen en aankleden, waarna ik mijn kuurboekje weer terug krijg, inmiddels voorzien van een stempeltje van goed gedrag.

Inmiddels is het tijd voor het ontbijt, er is een ruime keuze uit broodjes en vlees, vis en kaas, limonade, melk, yoghurt en muesli. De serveerster vraagt of ik koffie of thee wil, maar ik kies voor alleen wat heisses wasser, voor mijn zelf meegebrachte nescafé, want de koffie lijkt erg veel op slotwater en thee lust ik niet. Na het ontbijt moet ik snel op pad, want de volgende behandeling is op afdeling 8 en dat is toch ook weer een heel eind wandelen. Je hebt hier het gevoel of je de hele dag aan de wandel bent. Aangekomen op afdeling 8 moet ik mijn kuurboekje in een soort brievenbus stoppen, waarna ik in de "wachtkamer" plaatsneem, samen met nog enkele mede kuurreizigers uit Friesland. Dan worden er enkele namen opgenoemd, ook die van mij, en moet ik na de mededeling "Oberkörper aus bitte" wederom achter een gordijn uit grootmoederstijd op een bank gaan liggen, waarna er vier grote zuignappen op mijn rug worden geplakt. Als de dame van de elektroafdeling aan de knoppen van een apparaat met vele metertjes begint te draaien voel ik een prikkeling in de zuignappen. Genug? Vraagt ze en zonder het antwoord af te wachten verdwijnt ze weer achter het gordijn. Als er na ongeveer een kwartier een zoemer gaat komt de dame weer tussen de gordijnen door en trekt de zuignappen van mijn rug, nog vlug de vraag "alles gut?" en weg is ze weer.

Nu heb ik even pauze, want ik hoef pas over een uur bij het spektakel van de Gruppen Gymnastik op afdeling 11 te zijn. Ik ga maar even naar mijn kamer, waar het kamermeisje mijn bed inmiddels netjes heeft opgemaakt. Bij de groepsgymnastiek tref ik weer enkele Nederlanders, samen met een Slowaak en enkele Duitsers doen we de oefeningen die we met de oefengroep in Nederland wekelijks ook doen, alleen hier oefenen we drie maal per week. Rianneke vindt de oefeningen erg zwaar en moppert een beetje dat "ze" je hier wel afbeulen, tot overmaat van ramp heeft ze de groepsgymnastiek ook nog elke dag op haar programma staan.

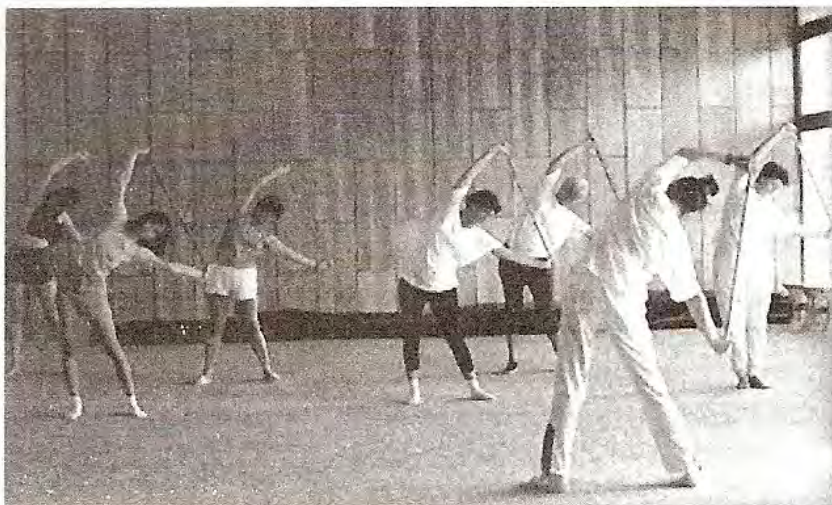
Nu eerst maar eens naar restauracia nr. 4 voor de middagmaaltijd. Deze bestaat altijd uit soep en een warme maaltijd. We kunnen kiezen uit 7 menu's waar ook altijd enkele typische Slowaakse gerechten bij zijn. Door schade en schande wijs geworden weetje na een week wat je niet moet bestellen. Ik probeer 's middags iets zonder vlees te krijgen, want twee keer vlees per dag is me wat te veel, eigenlijk zijn twee warme maaltijden per dag iets te veel van het goede voor ons, een voordeel is wel dat je nu veel minder tussendoor snoept. Nu nog even rusten en dan naar alweer de laatste behandeling van vandaag, een Schlammpackung.

Weer kom ik in een gang met enkele stoelen waar ook nu alweer enkele andere mannen zitten te wachten met hun kuurboekje in de hand. Vervolgens komt de "modderman" ons halen en wijst iedereen een kleedhokje aan, waar je je weer eens helemaal mag uitkleden. Op een houten bank die bedekt is met een matrasje en vele lakens, wordt volgens een patroon dat staat aangegeven in het kuurboekje, modder

uit een soort benzinepompslang gespoten. Vervolgens laat ik me hierin voorzichtig zakken, eerst mijn billen en daarna de rest. Dan worden mijn benen armen en schouders bedolven onder de dikke zwarte zwavelhoudende modder van 45 graden. De lakens worden om me heen geslagen en bedekt met dekens. Nu begint het echte afzien! want wat kun je beginnen tegen kriebelende zweetdruppels die langzaam over je gezicht beginnen te stromen, terwijl je bent ingepakt als een mummie? Gelukkig is er na 5 minuten de "modderman" die mijn gezicht met een doekje afdroogt en dit (god zij dank) nog een enkele keer herhaalt. Na een kwartiertje wordt ik weer uitgepeld en wordt de overvloedige modder van me afgeveegd, waarna ik mag douchen om de zwarte smurrie van mijn lijf te spoelen.

De behandelingen voor vandaag zitten erop en vanmiddag ga ik met Wimpie Piëst'any in om wat kaarten te kopen en een bezoekje te brengen aan een internetcafé, om het thuisfront op de hoogte te houden van ons reilen en zeilen in het kuuroord. 's Avonds alweer een warme maaltijd en daarna nog even naar de kamer, want ik verwacht een telefoontje van thuis. Na alle wetenswaardigheden te hebben besproken met het thuisfront, is het tijd voor een kopje koffie in "de Kaviaren" dit is de ontmoetingsruimte van alle Nederlanders en natuurlijk ook van andere kuurgangers. Later nog een glaasje alcoholica en dan maar weer naar de kamer en op bed, want de volgende dag begint al weer vroeg.

"Herr Dykstra"



### Onderzoek kuren AZM

**15 oktober 2001. Op 13 oktober jl. ontving Astrid van Tubergen, arts-onderzoeker van het academisch ziekenhuis Maastricht (AZM) de Boxberger-Preis Bad Kissingen. Van Tubergen ontving de prijs voor haar onderzoek naar de werkzaamheid van kuurbehandelingen in combinatie met een intensief oefenprogramma bij de ziekte van Bechterew. Het onderzoek toonde aan dat kuren werkzaam is bij deze reumatische aandoening.**

Kuurbehandelingen bestaan al eeuwen. De werkzaamheid bij reumatische aandoeningen is echter omstreden. Reumapatiënten melden al jaren goede resultaten: minder pijn en stijfheid en beter functioneren. Hard wetenschappelijk bewijs was echter tot voor kort nauwelijks aanwezig. De afdeling Reumatologie van het AZM onderzocht de werkzaamheid van kuurbehandelingen in combinatie met een intensief oefenprogramma bij de ziekte van Bechterew. Naar schatting 1 op de duizend mensen heeft last van deze aandoening, die zich kenmerkt door verstijving en verkromming van de rug, gepaard met pijn en beperkingen in het functioneren. Aan het onderzoek deden **120 Bechterew-patiënten** mee. Zij werden verdeeld in drie groepen. Twee groepen kuren drie weken. De resultaten werden vergeleken met de derde groep, die fungeerde als controlegroep en in deze periode doorging met de gebruikelijke therapie: ontstekingsremmers en groepsoefentherapie. Na afloop van de kuur vertoonden de beide kuurgroepen **significante verbeteringen** ten opzichte van de controlegroep op het gebied van functioneren, algemeen welbevinden, mate van pijn en duur van ochtendstijfheid. De verbeteringen hielden tot negen maanden na afloop van de kuur aan. De resultaten van de studie verschijnen in het toonaangevende medische tijdschrift **'Arthritis and Rheumatism'**.  
(Bron: Academisch Ziekenhuis Maastricht)

## **Kuren in het algemeen**

**Het kuuroord in Piëst'any**, Slowakije is gespecialiseerd in Reumatische aandoeningen en heeft vijf hotels (2300 bedden), deze hotels staan op een schiereiland omgeven door een prachtig park, liggend aan de rivier de Vah.

**Wie komen in aanmerking voor een kuurreis?** Men moet zich zelfstandig kunnen redden, bijv. met aan en uitkleden en redelijk mobiel zijn. De baden hebben geen liftvoorziening. De reumatoloog, huisarts en arts van de zorgverzekeraar doen de selectieprocedure.

### **Een reden om niet te gaan kan zijn:**

Drie weken van huis, vlieg angst, heimwee, arbeidsomstandigheden.

### **Een reden om wel te gaan:**

Lichamelijk en geestelijk opgeknapt thuiskomen, beweeglijker en minder pijn.

**Begeleiding:** Er gaat begeleiding mee, evt. als vertaalster bij artsenbezoek en andere onverwachte zaken.

**Kuurprogramma:** In overleg met de eigen reumatoloog en de arts in Slowakije wordt een kuurprogramma samengesteld dat voor deze persoon geschikt is. De zwavel heeft een geneeskrachtige werking en er wordt veel aandacht aan het spierenstelsel besteed om deze sterker te maken, hierdoor worden de gewrichten minder belast.

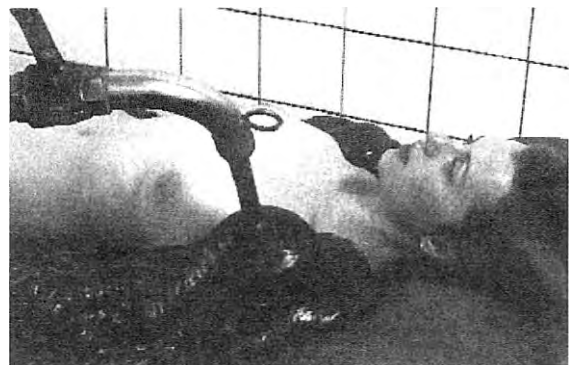
**Kuren:** Als wij op kuurreis gaan, wordt vaak gezegd: prettige vakantie. Is dat ook zo? Om Half Zeven gaat de wekker, om zeven uur in de modder liggen zweten, ontbijten en weer naar de volgende behandelingen. Niemand hoor je klagen, want wij doen het niet alleen voor ons zelf, maar ook voor de thuisblijvers om zolang mogelijk mobiel te blijven.

Het programma kan variëren van drie tot vijf behandelingen per dag, de meeste kuren zijn in de ochtend. Na het middageten is het dan ook heerlijk om even te slapen en daarna een wandeling te maken. Wat erg opvalt, is de eenheid in de groep. Je bent drie weken lang op elkaar aangewezen en zal er iets van moeten maken, immers wij komen allemaal met hetzelfde doel naar Piëst'any. Je stimuleert elkaar en bij minder goede dagen vind je een luisterend oor. Na het avondeten wordt het gezellig. Telefoon van het thuisfront, even kaarten, dansen bij een orkestje. Hierover wordt het meest gesproken: dansen en wat drinken aan de bar, is dat ook kuren? Weet u wat de kuurartsen zeggen: niet op de kamer blijven, Ook s' avonds bewegen, Bewegen is goed voor de reumapatiënt, maar alles met mate. Telefoon van het thuisfront, wat verlangen wij daar naar! Niet iedereen heeft het in de gaten dat wij door vermoeidheid van het vele kuren in de tweede week overgevoelig zijn. Belast daarom de kuurgangers niet onnodig met zaken die na drie weken ook nog verteld kunnen worden, dit komt de kuur niet ten goede.

**Wie maken gebruik van het kuuroord:** Als u denkt dat wij de enigen zijn, dan heeft u het mis. Van over de hele wereld komen ze naar Slowakije om te kuren. Arabieren, Israëlieten, Oostenrijkers, enz., allen zitten eensgezind naast elkaar in het zwavelbad of restaurant. In veel landen worden mensen voor herstel na een operatie naar een kuuroord gestuurd. Dit wordt gedaan om de patiënt zo snel mogelijk weer aan het arbeidsproces deel te laten nemen. De patiënt heeft in een kuuroord alle nabehandelingen die nodig zijn onder één dak.

**Eten:** Het eten is niet zoals thuis, geen boerenkool met worst, maar goed en eenvoudig. Men kan uit ongeveer twaalf menu's een keuze maken en er is een rauwkostbuffet. Door de jaren heen ben ik er achter gekomen dat de menu's zorgvuldig zijn samengesteld, zodat ook de darmen worden gestimuleerd, of zou dat door de vele soorten kool komen? Piëst'any is een klein stadje en voor Slowaaks begrip luxe. Dit komt door het kuuroord dat er welvaart heeft gebracht. In de week-enden heeft men de mogelijkheid om uitstapjes te maken naar bijv. Bratislava, ongeveer anderhalf uur van Piëst'any. Als u belangstelling heeft, raadpleeg dan de reumatoloog, zorgverzekeraar, of u in aanmerking komt voor deelname aan een kuurreis.

Betty Veenstra



## Zrkadlisko

Van de verschillende behandelingen tijdens de kuur in Piëst'any (Slowakije) staat het zwavelspiegelbad bovenaan op mijn lijstje. Toch gaat het in die drie weken om niet meer dan zes keer een kwartiertje, dat wordt besteed aan deze heilzame procedure.

Omdat je naakt in het bassin moet, zijn er voor mannen en vrouwen aparte afdelingen. Met een ploegje van zo'n tien man daal je af in zwavelhoudend water van 39,6 graden.

Je neemt plaats op een betegelde bank onder water en blijft roerloos zitten. Het wateroppervlak is dan rimpelloos en dat verklaart de naam spiegelbad (zrkadlisko).

De eerste vijf minuten zijn weldadig. Je lichaam komt in een (schijn)toestand van gewichtloosheid en pijn raakt op de achtergrond. De volgende vijf minuten zijn nog aangenaam, maar tegelijkertijd begint de hoge temperatuur zich te wreken. De laatste vijf minuten word je door de versnelde hartslag onrustig en kijk je - zonder dat dit nut heeft - vaker op de klok. Je ziet lotgenoten gaan staan om het beklemmende effect te verminderen. Uit bad gekomen, wikkel je je in twee vierkante meter laken. Als een Romein in toga ga je daarop naar de kleedcabine. Hier staat een rustbank. De afdelingschef stopt je routineus in en sluit het ritueel af: "Dobre, gut, ok?" Het gordijntje gaat dicht en je dommelt prettig weg. Het spiegel bad wordt in de meeste gevallen gecombineerd met een massage. Na een kwartiertje ontspannen liggen, moet je gespitst zijn op het afroepen van je naam: "Herr Wanderwèr". De masseur begeleidt je naar een wit betegelde ruimte waar twee behandelafelns staan. De korte wanden zijn bedekt met stickers van voetbalclubs uit vele landen, aangeleverd door vaste klanten. Op de lange wanden prijken posters van Slowaakse voetbalclubs en de onvermijdelijke pin-ups op kloek formaat. De niets verhullende fotografieën van - door de natuur royaal bedeelde - meisjes inspireren de masseurs bij hun eentonige werk. Terwijl de mannen ieder een patiënt onder handen nemen, zetten zij hun conversatie voort. Ik versta vrijwel geen woord Slowaaks, maar zoveel is duidelijk dat het gesprek over voetballen gaat. Wanneer je nekartij aan de beurt is, moet je rechtop zitten. Die houding nodigt uit tot een gesprek. "Hollandsko? Ajax, Feyenoord, PSV!". Talenkennis doet er in dit geval niet toe. Zonder kennis van deze nobele balsport kun je niet een zinnige bijdrage leveren aan een gedachtewisseling over dit onderwerp.

Omdat spiegelbad en massage zo gewild zijn, is rond deze afdeling een verfijnd stelsel van steekpenningen ontstaan. Je kunt een extra beurt "kopen" voor 1 00 kronen (ongeveer zes gulden). Voor de helft van dit bedrag of minder word je met egards behandeld. De afdelingschef neemt discreet het bankbiljet uit het kuurboekje en seint de betreffende masseur in. De Duitsers hebben voor het omkopen de toon gezet. Zij doen deze vorm van "masseren" - vanwege de verhouding sterke Mark/zwakke Kroon - simpelweg af als het geven van een fooi.

Cornelis van der Veer

### **Extraatje voor kinderziekenhuis in Piëst'any, dankzij twee "Antjes"**

Zoals elk jaar hadden "de twee jongedames" van de voorjaars-kuurreis naar Piëst'any in Slowakije weer een verrassing in petto. De hele groep mede kuurgangers had zich, omdat de Kaviaren gesloten was, verzameld in de bar. En daar verschenen de twee "vrouw Antjes" compleet met volendammer muts, oranje vlechten en rood wit blauw schortje, vergezeld van twee "boerties van bûten" in overall met pet, rode zakdoek, klompen en sigaar ugh ugh. Ze hadden Friese worst en kaasblokjes met Hollandse vlaggetjes en een centenbakkie bij zich. De kaas en worst vond gretig aftrek onder de aanwezige gasten en het centenbakkie, voor deze gelegenheid kronenbakkie genoemd, ging rond door de zaal. Er werd royaal gegeven door de Nederlanders, Duitsers, Engelsen en Slowaken toen men hoorde dat de opbrengst bestemd zou zijn voor het kinderziekenhuis in Piëst'any. Halverwege de



avond werd er een huwelijk ingezegend door een "echte" pastoor, tussen een Antje en een boertie. Het is nog heel gezellig geworden tijdens de boerenbruiloft die daar op volgde. De volgende ochtend zijn de "toneelspelers" ontvangen door de arts / directeur van het kinderziekenhuis in Piëst'any. Hij vertelde dat ze met zeer weinig middelen en geld, vooral chronisch zieke kinderen helpen. Het doel is om deze kinderen zodanig zelfredzaam te krijgen, dat ze zich redelijk kunnen redden in de thuissituatie en op hun eigen school, maar vaak moeten de kinderen te vroeg weer weg, meestal door geldgebrek. De dokter was dan ook zeer ingenomen met de meer dan 4561,02 Slowaakse Kronen (€ 106,18) die de kaasblokjes hadden opgebracht. We zijn zeer benieuwd of "de jonge dames" van de voorjaarsgroep" volgende keer weer iets in petto hebben.



'n Boertie

### **Vakantie informatie voor mensen met een handicap bij het IOC**

Het informatie en documentatiecentrum Fryslân (IOC) beschikt over uitgebreide vakantie informatie voor mensen met een handicap of chronische ziekte. Omdat een vakantie plannen sowieso geen sinecure is, maar voor mensen met een functiebeperking nog moeilijker is, kan het IOC adviseren en wegwijzen maken.

Het IOC Fryslân heeft voor mensen met een functiebeperking informatie verzameld over aangepaste vakantie mogelijkheden. Adressen van aangepaste campings, reizen voor mensen die slecht ter been of rolstoelgebonden zijn, wonigruil, aangepaste huisjes of verblijf in groepsaccommodatie.

De informatie kan telefonisch worden opgevraagd, maar men kan ook langskomen om zelf te zoeken met behulp van een medewerker van het IOC.

Daarvoor bestaat er bij het IOC een spreekuur dat geopend is op de volgende tijden.

Dinsdag tot en met donderdag ochtend van 9.00 - 12.00 uur.

Dinsdag en donderdag middag van 13.00 - 16.00 uur.

Het IOC is gevestigd in het gebouw van zorgverzekeraar De Friesland aan de Harlingertrekweg 53 in Leeuwarden.

Het telefoonnummer van het spreekuur is 058-2137138.

Uiteraard kan men de vraag ook via e-mail [stellenopidc-friesland@tref.nl](mailto:stellenopidc-friesland@tref.nl)



### **Reisje 23 mei naar Burgers' Zoo**

Op deze datum heeft het bestuur een bus reisje georganiseerd naar Burgers' Zoo in Arnhem.

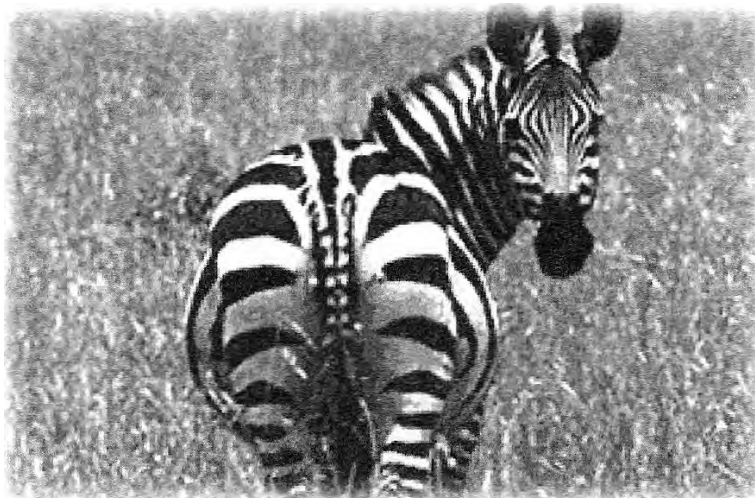
Verzamelen om 8.00 uur in "de Open Hof" Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden.

Om 8.30 vertrekken wij naar Arnhem, bij aankomst verzamelen wij daar, om gezamenlijk het park te kunnen betreden. Daar kunt u op eigen gelegenheid het park bezichtigen.

Om 12.00 uur is er de mogelijkheid om onder leiding van een gids een uitgestippelde route te volgen.

Om 16.00 uur verzamelen wij ons weer bij de uitgang van het park, om dan koers te zetten naar Groot Stokkert, waar ons het diner wordt geserveerd.

Om ongeveer 20.00 uur arriveren wij weer in Leeuwarden.



**U kunt zich opgeven door voor 15 mei € 35 te storten op rekening 29 60 37 494 van de Reumapatiëntenvereniging.**

Maakt u gebruik van een rolstoel, wilt u dit dan vermelden.

Volgt u een dieet, deze ook vermelden.

Wilt u begeleiding van een gids, dit ook vermelden.

Vragen? Bel Ina Blümers- Stapert. 058 2574253.

## **Activiteiten lijst 2002/2003**

Reisje naar Burgers' Zoo. Opgave vóór 15 mei a.s. zie informatie in dit blad!

Feestavond met medewerking van Teake v/d Meer.

Uitstapje naar kuuroord Fontana. Details volgen nog.

Een thema avond met medewerking van reumaconsulent

Kerstviering met medewerking van Zanggroep Ancora

Uitstapje naar Fontana. Details volgen nog.

Lang weekend Groot Stokkert. Details volgen nog.

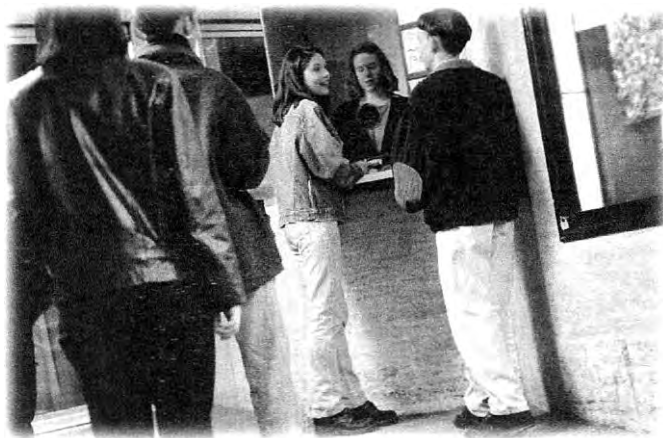
Algemene leden vergadering

Aftreden van voorzitter Mevr. J. Visser- Tilstra. Details volgen nog.

Op verzoek van onze leden, opnieuw Fontana! Details volgen nog

Een reisje. Details volgen nog.

Deze lijst is nog niet compleet, zij wordt nog aangevuld met b.v. dia voorstellingen, informatie avonden enz. In ieder Mobieltje worden de laatste gegevens genoemd, ook op onze website [www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl) kunt u deze agenda terug vinden. Heeft u vragen, dan kunt u bellen met Ina Blümers, 058-2574253.



## **Activiteiten Jongeren**

Mei / juni: Uitstapje

## **We gaan verhuizen**

Johannes en Minnie  
Halma-Jorritsma  
Meseame 8  
9041 ET Berlikum

Nieuw Adres  
Vanaf 30 maart 2002  
Roordastate  
Klaarkamp stro 36  
8801 BD Franeker  
Tel.: 0517-384703



## **ALGEMENE INFORMATIE**

### **Reumatologen**

Alleen tel. afspraak  
Tussen 8.30- en 11.30 uur  
MCL - Zuid  
(poli reumatologie)  
Tel. : 058-2826100

### **Reuma Infocentrum**

Or. J. van Breemerstraat 4  
Postbus 56895  
1040 AW Amsterdam  
Tel. : 0900-2025110 (basisgesprekstarief)  
van 10.00- tot 16.00 uur

### **Reumaconsulent**

Dhr. J. Woudwijk  
Tel. afspraak op:  
Di / wo / do tussen  
11.00- en 12.30 uur  
MCL - Zuid (poli reumatologie)  
Tel. : 058-2866106

### **Nationaal Reumafonds**

Dr. J. van Breemerstraat 4  
Postbus 56895  
1040 AW Amsterdam  
Tel. : 0900-2025110  
(basisgesprekstarief)

### **"De openhof"**

goudenregenstraat 77  
8922 CP Leeuwarden  
Tel. : 058-2671110

