

Mobieltje

26^e jaargang nummer 1

Adressen en telefoonnummers

Redactie:

B. Akkerman
Tel: 058-257 35 97

Tj. van Beets
Tel: 0517-53 12 95

M. van Dijk-Riemersma
Tel: 058-256 17 02

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Voorzitter:
Mevr. A. van Keimpema
Tel: 0519-29 41 55

Secretaris:
Mevr. M. Geurts – Postma
Koolmeesstraat 24
9271 EC Zwaagwesteinde
Tel: 0511-44 77 79

2^e Secretaris:
E. de Vries
Tel: 058-267 16 98

Penningmeester en ledenadministratie:
B. Akkerman,
Boarskulp 14
9051 ML Stiens
Tel: 058-257 35 97

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

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

Coördinator oefengroepen en website

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

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

Ontwerp en druk:

Rekladruk
Canterlandseweg 2^e
9061 CB Giekerk
Tel: 058-256 28 77
Fax: 058-256 14 71
E-mail: ntp@rekladruk.nl

Copy inleveren voor 1 april 2006 (s.v.p. in Word)

Adres website RPV Leeuwarden e.o.
www.rpv-leeuwarden.nl

E-mail adres RPV Leeuwarden e.o.
info@rpv-leeuwarden.nl

Inhoud

Van de voorzitter	p. 2
Verslag kerstviering 2005	p. 3
Zwem Centrum Kollum	p. 5
Iets over belastingen	p. 6
Lezing over APS	p. 7
Jongerengroep opgeheven!	p. 8
Verslag Chi Neng Qi Gong	p. 9
Lezing Orthopedische chirurgie	p. 11
Agenda	p. 12
Reisje 31 mei	p. 13
Algemene ledenvergadering	p. 15
Reisverslag Bert Dijkstra (9)	p. 16
Puzzel	p. 19
Nieuwe secretaris gezocht	p. 21
Boek over systeemziekten	p. 23
Algemene informatie	p. 24

Een nieuwe start.

Mijn Kerstroos staat prachtig te bloeien in de tuin en doet me nog even aan de voorbije feestdagen herinneren. We hadden dit jaar weer geen witte Kerst en of dat er ooit nog weer eens van zal komen betwijfel ik. Zoals de tuin zich opmaakt voor het voorjaar door middel van de opkomende sneeuwkllokjes zo maakt de politiek zich op voor de komende gemeenteraadsverkiezingen op 7 maart a.s. Onlangs stond in de krant dat het grootste gedeelte van de plaatselijke afdelingen van de VVD de heer Wiegel, die nu voorzitter is van het overkoepelend orgaan van de zorgverzekeraars is, hem weer terug wil als lijsttrekker voor de VVD of toekomstig premier. Deze zelfde heer Wiegel heeft in zijn huidige functie ook aangekondigd dat de premie van de zorgverzekering volgend jaar al drastisch omhoog zal gaan. Een dag later heeft minister Zalm een **miljarden** meevaller en wil de fitte Nederlander niet meer meebetalen in de ziektekosten van de mensen die ongezond leven. Gezond gedrag moet worden beloond aldus de heer Sanders van de raad van Volksgezondheid. En wij chronisch zieken dan? Worden wij er straks ook op aangekeken omdat we grootverbruikers zijn?



Ook kwam mij ter ore dat er een zorgverzekeraar is die de premie wel per persoon rekent maar je moet wel samen hetzelfde AV pakket nemen.

Voorbeeld: Man neemt AV 2 omdat hij geen tandarts hoeft vanwege een prothese die in het standaard pakket zit maar de vrouw wil AV 3, de extra tandarts omdat ze altijd goed op haar gebit heeft gepast. Kan niet. Of beide AV 2 of beide AV 3 maar niet apart. De vrouw kan wel alleen een andere verzekeraar kiezen en dan is ze vrij in haar keuze. Hoezo, nou extra moeilijk maken!!!! Belachelijk toch!

Ik hoop voor u dat u er nog uit komt maar volgens mij lijkt het meer op een sudoku-puzzel, 1 cijfer verkeert en de hele puzzel klopt niet meer.

Moet u nog kiezen welke zorgverzekeraar u wilt hebben of op wie u moet stemmen bij de gemeenteraadsverkiezing dan wens ik u daar heel veel sterkte en wijsheid bij.

Antje van Keimpema, voorzitter.

Het licht

Het licht ligt slapend naast mij en het ademt licht

Het schijnt nooit verblindend, altijd zacht op mijn gezicht

Het licht heeft handen, voeten en heel mooi lang haar

En het licht is 60 kilo zwaar.

Ze is de koplamp en het voetlicht, het grootlicht en het dimlicht

Het remlicht en het stoplicht, het zonlicht en het maanlicht

Ze is nooit vals ze is nooit schel, ze is heel sterk maar nooit te fel

Ze licht mij uit, ze licht mij voor, ze licht mij aan, ze licht mij door

Soms ligt ze dwars, soms ligt ze tegen mij aan

Ik hoop één ding, Dat het nooit uit mag gaan

Tussen mij en het licht.

Vincent Bijlo

Kerstviering 2005

Op donderdag 15 dec. jl. werd weer het jaarlijkse Kerstfeest van onze RPV gehouden in de inmiddels vertrouwde zaal van De Open Hof. Zo rond 17.00 uur kon Elly v.d. Bosch welgeteld 122 mensen welkom heten. Traditioneel waren eveneens de ontvangst met koffie, de spontane gezellige sfeer, de korte toespraak van de voorzitter en daarna de smakelijke broodmaaltijd met uiteraard: soep vooraf!

In haar Kerstrede uitte de voorzitter haar tevredenheid o.a. over het afgelopen jubileumjaar, de voltallige bestuursbezetting en dat de eigen bijdrage voor deze avond geen probleem bleek te zijn. (Een goede verstaander heeft maar een half woord nodig!) Zij eindigde met een kort gedicht.

Het Kerstverhaal werd, hoe kan het ook anders, op boeiende wijze vertolkt door mevr. Betty Veenstra-de Vries. Ook deze keer had zij de aloude Kerstgedachte ingepast in het hedendaagse leven (moderne leven van alle dag)

Het knusse samenleven van 2 jonge mensen werd beschreven tegen de achtergrond van de verre wijde en soms harde wereld. Zelfs de internationale diplomatie kwam er aan te pas - de jonge zeeman was in Noord Rusland gevangen geraakt - opdat de jonge mensen toch nog na de Kerst samen Oud en Nieuw konden vieren.

Zo tussen de bedrijven door was er onderhoudende muziek in Kerstsfeer. Otto Jongbloed, ja die van "De Waldwei", ging met zijn accordeon langs de tafels. Zo tegen kwart voor 7 was de maaltijd afgelopen voor sommigen duurde het nogal een poosje voordat het Interkerkelijk koor "Trynwalden" op het toneel verscheen. Deze gemengde zangvereniging zong onder leiding van Monique v.d. Ven en werd op de piano begeleid door Josien van Beek.

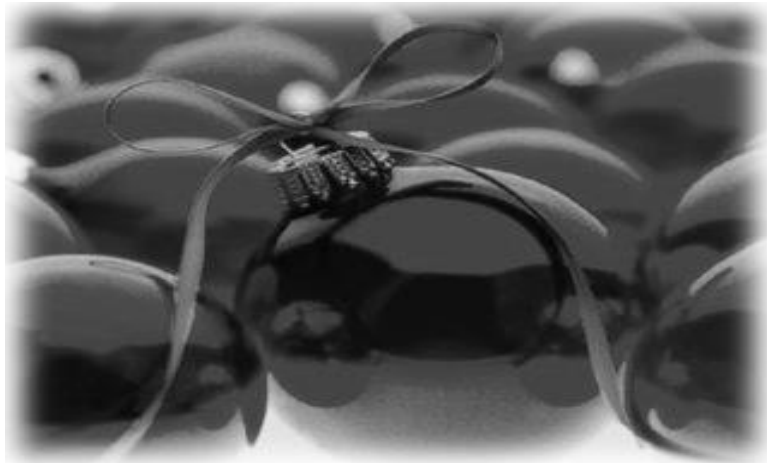
Men kwam met een mooi en gevarieerd programma. Maar, zoals het een zichzelf respecterend dirigente betaamt, werd de volgorde van het afgedrukte programma danig door elkaar gehusseld. Het luistergenoegen was er beslist niet minder om. Een vlot vertelde toelichting vooraf bij elk nummer was daarbij van grote waarde.

Het Kerstconcert werd afgesloten met het gezamenlijk zingen van het "Ere zij God" door RPV-ers en het koor. Daarna gaf Elly het woord aan mevr. Hendrika de Vries om een door haar zelf gemaakt gedicht voor te lezen. De treffend gekozen verwoording kreeg veel respect en waardering.

Bij thuiskomst bleek mij dat, alle ter aandenken mee gekregen, kaarsen gewikkeld waren in een papier met dit gedicht. Hulde voor dit initiatief!

Daarna had Geke v.d. Lecq bloemen voor o.a. de koordirigente en de vertelsters. Tot slot bedankte Elly v.d. Bosch alle medewerkers voor en achter de schermen en wenste iedereen wel thuis en fijn Kerstdagen.

Tjebbe v. B.





ZwemCentrum Kollum is voor ons allemaal

Aqua-sportief: Aquarobic/hydrofit

Aqua-Jogging

Aqua-Fit

Aqua-Trimmen

Aqua-Spinning

MBVO (meerbewegen voor ouderen)

Fifty Fit

Fysiozwemmen

Fibromyalgie

Hydorelexatie

Reumazwemmen

ZwemCentrum Kollum

Altijd warm waterdag, minimaal 32 graden

Willem Lodewijkstraat 47

9291 MZ Kollum

Tel: 0511-544602

www.zc-kollum.nl

info@zc-kollum.nl

ZwemCentrum Kollum voor iedereen

De opening van ZwemCentrum Kollum waren een groot succes. Op 28 december was de officiële opening en 29 december waren de opendagen waar iedereen een kijkje kon nemen. Het ZwemCentrum is een geheel nieuw complex met vele extra voorzieningen zoals een inlooptrap, (ideaal voor personen die wat slechter ter been zijn) mindervalidentlift, mindervalidentoilet enz.

Het nieuwe ZwemCentrum in Kollum heeft voor milieuvriendelijkheid gekozen om het badwater te desinfecteren.

De nieuwe manier van het schoonhouden van het zwemwater wordt door middel van de zogenoemde Zoutelektrolyse gedaan.

Zwemmers zullen merken dat het water minder naar chloor ruikt en dat het water minder in de ogen prikt. Dit komt door het minder agressieve type chloor dat in veel baden wordt gebruikt en het computergestuurde systeem dat de chloortoevoer nauwkeurig reguleert.

Het chloor wordt pas aangemaakt op het moment dat het aan het zwemwater toegevoegd moet worden. Deze methode is goedkoper en betekent bovendien dat er geen chloorbleekloog meer hoeft te worden aangevoerd.

Het noodzakelijke chloor voor de reiniging van het badwater wordt voortaan ter plaatse gemaakt uit zout. Dit type chloor is van andere samenstelling en is minder agressief voor huid en ogen.

Bovendien is naast het gebruikelijke zandfilter als extra een koolfilter geplaatst.

Door deze extra voorzieningen zal het badwater minder gebonden chloor en lager ureumgehalte bevatten.

Ontspanning door inspanning is ons motto tijdens onze lessen. Moet u zwemmen op dokters advies of bent u reumapatiënt en u bent op zoek naar een goede manier om te bewegen, ZwemCentrum Kollum biedt u alle mogelijkheden. Hydrotherapie is een verzamelnaam voor verschillende therapievormen met water, zoals warme baden, wisseldouches en voet- en handbaden. Het grote voordeel is dat in het water door de opwaartse druk uw lichaam minder zwaar aanvoelt. Bewegingen kosten dus minder spierkracht. Onder begeleiding van een fysiotherapeut of andere deskundige worden bewegingsoefeningen gedaan, er wordt u een programma aangeboden dat speciaal voor u geschikt is en de oefeningen kunnen tot hoge leeftijd beoefend worden. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw gezondheid, uw fitheid en hoe u zich op dat moment voelt!

Kom eens vrijblijvend een bezoekje brengen aan ons ZwemCentrum en laat u voorlichten onder het genot van een kopje koffie in ons Grand Café “De Gezellige Huiskamer”.

ZwemCentrum Kollum

Willem Lodewijkstraat 47 Kollum

Tel 0511-544602 www.zc-Kollum.nl



lets over belastingen

Bij veel mensen is de bekende blauwe envelop weer in de bus gevallen. Om vooral een goed gebruik te maken van de aftrekpost “Buitengewone uitgaven”, volgen hier een aantal tips. Hopelijk weet u de meeste wel, maar een opfrissertje is nooit weg.

Vooral bij de post “specifieke uitgaven” kunt u, onder voorwaarden, gebruik maken van aftrekmogelijkheden.

verzorging en verpleging; Verblijft u of uw partner in een AWBZ-instelling, dan mag u 25% van de verplichte eigen bijdrage meetellen. Als u thuis werd verpleegd, dan mag u uw eigen AWBZ bijdrage bijtellen. Als u een persoonsgebonden budget (PB), dan mag u uw eigen betalingen meetellen (totale kosten minus netto PB)

Verbleef u, of uw partner, in een instelling die niet onder de AWBZ valt, vraag dan bij de administratie naar de daar geldende regels.

- hulpmiddelen: Hieronder vallen die middelen en apparaten die u in staat stellen zo normaal mogelijk te functioneren.

- woningaanpassing: Dat deel van de kosten dat niet wordt vergoed, mag u aftrekken, mits de eventuele waardevermindering van de woning niet meer is dan 10%. Anders geldt een andere berekening. De aanpassing moet wel op medisch voorschrift gedaan zijn..

- andere aanpassingen: hieronder vallen b.v. aanpassingen aan een auto. (niet een automatische versnelling .

- vervoer van een zieke of een invalide: Naar arts en/of ziekenhuis, maar ook extra vervoerskosten, door ziekte en/of invaliditeit. Een bedrag van 38 ct/km wordt in dit geval meestal wel als normaal beschouwd. Voor ziekenbezoek, mag u niet meer dan 18 ct/km rekenen.

- dieet op doktersvoorschrift: Hiervoor gelden vaste bedragen volgens een dieetlijst. *Nieuw is dat er nu ook een diabetes dieet in de lijst voorkomt.*

Vraag eventueel een zg. dieetbevestiging aan uw huisarts.

- extra gezinshulp: Hiervoor geldt een drempel, net als voor de aftrek van ziektekosten.

- extra uitgaven voor kleding en beddengoed: Denk ook aan de extra kosten van bewassing.

In bepaalde gevallen, geeft het totaalbedrag aan specifieke uitgaven u ook nog eens recht op aftrek wegens chronisch ziekte (de computer geeft dit aan). Vaak heeft u door uw ziekte al recht op deze aftrek, maar het kan van pas komen.

Algemeen: Bij partners, is het vrijwel altijd het beste om beiden aangifte te doen. Schuiven met aftrekposten aan het eind kan aantrekkelijk zijn met het oog op de z.g. TBU-regeling. Wanneer u eigenlijk méér terug zou moeten krijgen dan u aan belasting en premies hebt betaald, kunt u in aanmerking komen voor deze regeling.

Minne Dijkstra

LEZING OVER APS PIJNBESTRIJDING.

Donderdag 19 januari hebben Marjan Strijker uit Steggerda en Hayo Bol uit Leeuwarden een succesvolle lezing gegeven over pijnverlichting met behulp van APS therapie in het dorps huis te Ysbrechtum.

Marjan Strijker en Hayo Bol zijn beiden lid van de Nederlandse Vereniging voor Analgesie Therapeuten. Hun behandelingen met APS worden als enige door De Friesland Zorgverzekeraar vergoed. APS staat voor Actie Potentiaal Simulatie. Dat betekent dat dmv microstroom in het lichaam een simulatie tot stand komt. De simulatie zet het lichaam aan tot de aanmaak van de stof adenosinetriphosfaat [ATP]. Deze stof is bij mensen met chronische pijnklachten zoals fibromyalgie, ME, Bechterew, Burn-out, RA en artrose, onvoldoende aanwezig.

Klinische studies in Zuid-Afrika, waar APS is ontwikkeld, wijzen uit dat na 10 tot 15 behandelingen de concentratie van ATP tot soms wel 500% is gestegen in het lichaam. Dit heeft tot gevolg dat de patiënt, beter gaat slapen, meer concentratie krijgt, meer energie en minder pijn gaat ervaren. APS is geen wondermiddel en ook pakt het de oorzaak van het probleem niet aan. Wel is ATP een sterke ontstekingsremmer en bijkomend voordeel; het is een lichaamseigen stof.

Tijdens de lezing werd aan de hand van vele praktijk voorbeelden duidelijk gemaakt dat APS zeer probaat werkt bij chronische pijnklachten. Zeker als dit een tijdje wordt volgehouden. Zowel de voor - als nadelen van de behandelingen werden doorge-sproken, waarna de meeste aanwezigen aan het apparaat werden gezet.

Via electropads die op de rug, handen en voeten zijn geplakt, komt de stroom in het lichaam. Dit wordt niet als pijnlijk ervaren en terwijl de mens ontspant neemt het lichaam de stroom in zich op.

Al met al was het een geslaagde bijeenkomst. Wilt u meer informatie of een lezing dan kan dat middels de volgende telefoonnummers;

Steggerda: Marjan Strijker 0561 616728 www.centrumcarpediem.nl

Leeuwarden; Hayo Bol 058 2162661 www.sinarbaru.nl





Reuma Jongerengroep Friesland

Per 1 januari 2006 is de Reuma Jongerengroep Friesland opgeheven!

Al enige tijd is de opkomst op de bijeenkomsten minimaal en steeds vaker waren in 2005 de bestuursleden in de meerderheid.

Het werd voor ons dan ook steeds moeilijker om gemotiveerd te blijven en om een aantrekkelijk jaarprogramma te maken.

Om er achter te komen hoe we aan de wensen van de jongeren tegemoet konden komen hebben we voor de zomer van 2005 een enquête verstuurd. Van de 120 hebben we er 34 retour gekregen. Met de uitkomsten hiervan hebben we het jaarprogramma 2005/2006 aangepast. Op de bijeenkomst van 23 november over Chi Neng Qi Gong, een idee wat uit de enquête naar voren kwam, waren er geen jongeren.

De uiteindelijke reden dat we hebben besloten om te stoppen was de zeer tegenvallende aanmeldingen voor de "Ontmoetingsbijeenkomst met bowlen" op 14 januari 2006 voor jongeren uit Groningen en Friesland. Behalve de bestuursleden met aanhang hadden zich 2 jongeren uit Friesland en 1 jongere uit Groningen opgegeven. We hebben hier geen verklaring voor, want we hebben ook wel eens met 20 leden van de RJF gebowld.

We hebben alle stukken bewaard en op geslagen bij Helma Alberda, dus als er in de toekomst jongeren zich geroepen voelen om de RJF weer op te starten dan kunnen ze zo weer aan de slag.

Wij hopen dat we in de afgelopen 10 jaar, met alle commissieleden die zitting hebben gehad in de RJF, nuttige en leuke activiteiten voor de jongeren hebben georganiseerd.

Imre Damsma
Hetty Zeinstra
Willy de Ruiter
Helma Alberda
Hennie Boonstra

Het bestuur van de RPV Leeuwarden wil de dames van de Reuma Jongeren groep bedanken voor hun inzet. Het bestuur vindt het erg jammer dat er zo weinig respons is geweest op de activiteiten die men de afgelopen jaren heeft georganiseerd.

Verslag bijeenkomst Chi Neng Qi Gong op 23 november in Heerenveen

René Splinter zou deze avond komen maar hij kon vanwege persoonlijke omstandigheden niet. Hetty Hermans was bereid om hem te vervangen, en ons meer over deze therapie te vertellen en te laten zien. Ze is al sinds 4 jaar werkzaam als Chi Neng instructeur.

Hiervoor was ze 25 jaar werkzaam als ergotherapeute en heeft o.a. ook in een reumakliniek gewerkt. Ze heeft net de basisopleiding voor Chinese geneeswijze gevolgd omdat ze meer over de achtergrond wilde weten.

Chi (energie) Neng (aanleg) Qi (energie) Gong (training) is een Chinese bewegingsleer.

Deze is ontwikkeld door dokter Pang Ming in het begin van de jaren 80.

Patricia van Walstijn, die tijdens haar reis naar China met deze therapie in aanraking kwam, heeft het naar Nederland gehaald en het Chi Neng Europa Instituut opgericht.

Bij deze therapie, er zijn 3 basisoefeningen, voer je bewegingen uit, die gericht zijn op de doorstroming van energie en het ontwikkelen van innerlijke kracht. Het zijn eenvoudige, effectieve oefeningen die de energiebanen openen, blokkades op heffen en gericht zijn op specifieke lichaamsfuncties.

Na deze uitleg liet ze een dvd zien met de 1^e oefening, Lift Chi Up Pour Chi Down, daarna zijn we met begeleiding van een cd zelf aan de slag gegaan.

Dit was nog niet eenvoudig, de één had moeite met de bewegingen en de ander vond het moeilijk zich te ontspannen, maar toch is het ons gelukt om de hele oefening te doen.

Helaas was er maar 1 mevrouw, lid van RPV Weststellingwerf, samen met haar dochter naar deze avond gekomen, zij had niet begrepen dat het een bijeenkomst was voor de jongeren, maar zij hebben wel gezellig meegedaan.



THE MUSCLE FACTORY Mill products[®] B.V.

Give me 1 minute


and I'll give you a powerful hand!


Surf naar www.mill-products.com, vul de actiecode
't mobieltje in op het bestelformulier en ontvang 10% korting

- 45°C voor het bevorderen van de bloedcirculatie.
- 55°C voor pijnvermindering.
- 65°C voor spierontspanning.
- 75°C voor fysieke therapie bij Reumatoïde Arthritis.
- Infrarode warmtestraling door keramische elementen verzachten de pijn tot diep in uw lichaam.
- Vochtabsorbering uit de lucht mengt zich met infrarode straling en reduceert de pijn.
- Afstandbediening met microcomputer voor tijd en temperatuur.
- Vergrendeling ter voorkoming van foutieve instelling of onbedoelde aanraking.
- Uitgebreide Nederlandstalige handleiding.



 Mill Products
Westerlaan 49

 8071 EB Nunspeet
Tel. 0341 - 26.11.33

 Fax. 0341 - 25.27.05
Mob. 06 - 27.04.12.02

 Web: www.mill-products.com
E-mail: info@mill-products.com

VERSLAG VAN 19 JANUARI: ORTHOPEDISCHE CHIRURGIE EN REUMA

Onze spreker van deze avond was drs. W. de Graaf, orthopedisch chirurg in het MCL.

De spreker begon met iets te vertellen over protheses.

De eerste kunstheupen werden geplaatst in 1945. Als botcement werd plexiglas gebruikt.

Na verloop van tijd bleek, dat dit op den duur ging afbrokkelen. Deze deeltjes nestelen zich tussen het bot en de prothese, wat botverlies veroorzaakt.

Bij rustig gebruik (niet tennissen en hossen) gaat een prothese zo'n 15 tot 20 jaar mee.

Bij jongere mensen wordt een titaniumprothese gebruikt. Hier is geen cement bij nodig, dus is er minder botverval.

De reumapatiënt komt via de reumatoloog bij de orthopedische chirurg terecht.

Doel van de orthopedische behandeling is:

het opheffen van de pijn en het behoud van de functie van het gewricht.

Deze behandeling kan zijn:

- het slijmvlies verwijderen
- het gewricht schoonmaken
- de stand van het gewricht corrigeren
- het gewricht vervangen door een kunstgewricht.

Na deze korte inleiding liet de spreker ons een aantal dia's zien.

Op de eerste dia stond, tot onze verbazing, niet een gewricht maar **een boom** met een wel heel erg kromme stam. Naast die stam stond een paal, die probeerde met een paar touwen de boel weer wat recht te buigen. Het bleek het embleem van de orthopedische maatschap Leeuwarden:

wat krom is weer recht maken!

Aan de hand van de volgende dia's kregen we een goed beeld van wat er allemaal mis kan gaan met een gewricht en hoe dit zo goed mogelijk verholpen kan worden.

In de pauze werd alles ons nog duidelijker, toen dokter De Graaf een dokterstas vol gewrichtsprotheses op de tafel uitspreidde. Gefascineerd stonden we er om heen.

Dik, dun groot, klein, glimmend roestvrij staal, buigzaam kunststof, er was geen 'nee' te koop.

En al deze gewrichten waren 'gebruikt', dus hadden mee bewogen in een menselijk skelet.

Nieuw zou, aldus onze spreker, alles wat hier op de tafel lag onbetaalbaar zijn.

Heel wat wijzer geworden door alles wat we gehoord, gezien en betast hadden, gingen we weer naar huis! Het was een bijzonder boeiende avond!



AGENDA 2006

- Dinsdag 21 maart “**Knutsel avond**” van 19.30 uur- 22.00 uur 19.00 uur. In de Open Hof. Maken we onder leiding van Hobby winkel "Le Pantin" uit Franeker een halssierraad. Kosten voor leden € 12,50 niet leden €17,50, dit moet u over maken op Postbanknummer 43 98 001 t.n.v. Vereniging van reumapatiënten Leeuwarden e.o. onder vermelding van “Knutsel avond”. (er is nog plaats!)
- Donderdag 13 april Algemene leden vergadering met BINGO in nieuw jasje.
- Woensdag 31Mei Ons jaarlijks reisje (zie info hieronder)

Voor iedere avond geldt: de zaal is een **half uur voor openingstijd open!**

SOOSMIDDAGEN 2006

- 3 maart Bloemen, Mevrouw W. Mud
7 april Paasstukje maken met Mevrouw Nynke de Boer

S.v.p. een schachtje en een mesje meenemen. Alle soosmiddagen worden gehouden op vrijdagmiddag in “de Openhof”, Goudenregen straat 77 Leeuwarden. Aanvang 2 uur.

Inlichtingen bij:
Mevrouw A.de Haan tel, 0511-53 96 77
Mevrouw A Vellinga tel, 0511-47 20 83
Mevrouw T Klompstra tel, 0511-47 28 27

REISJE WOENSDAG 31 MEI.

Aanwezig 8.15 uur bij de Open Hof, Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden.

We maken een rondreis met de bus en de boot, we bezoeken het Parfumflessenmuseum in Winkel, na de lunch en een uurtje vrije tijd rijden we naar Nieuwe Niedorp, waar we een sfeerboerderij voor Huis en Tuin bekijken. Met de boot gaan we terug naar Bolsward, daar wordt het 3 –gangen diner geserveerd. Rond 20.30 uur arriveren we in Leeuwarden.

Kosten: leden 35 euro
Niet-leden 45 euro

Opgave **voor 1 mei** door storten van het verschuldigde bedrag op:
Postbankrekening 4398001 t.n.v. vereniging van reumapatiënten Leeuwarden e.o.
Met vermelding van “Reisje RPV”, plus naam, adres en eventueel dieet.

LEZING REUMATOLOOG dinsdag 9 mei

De jaarlijkse lezing van de reumatologen wordt dit jaar gehouden in de Open Hof aan de Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden. De aanvangstijd is 19.30 uur. De lezing wordt gegeven door Dr. Houtman en heeft de volgende onderwerpen:



SLE (Systemische Lupus Erythematosus)

Dit is een auto-immuun ziekte (er is een afweer tegen lichaamseigen stoffen die ontstekingen kunnen veroorzaken) die vele verschillende organen aan tasten.

Het fenomeen van Raynaud

Een bekend verschijnsel van dit fenomeen is dat tenen en vingers slecht doorbloed zijn, zogenaamde dode vingers.

Grieprik bij reuma

Is een grieprik altijd nodig bij reumapatiënten?

Ook aanwezig zijn een reumaconsulent en een ervaringsdeskundige. Verder zijn er infostands van de Friese Zorgwinkel en Medisch speciaalzaak Dantuma. De avond eindigt rond 21.30 uur.

Andere Zorgverzekeraar?

Leden die deelnemen aan de hydrotherapie en binnenkort overstappen (of inmiddels al overgestapt zijn) naar een andere zorgverzekeraar, dienen om misverstanden in de betalingswijze van de hydrotherapie te voorkomen, direct de naam van de nieuwe zorgverzekeraar en de polisnummers en verdere wijzigingen door te geven aan de penningmeester van de vereniging.

Ben Akkerman
Boarskulp 14
9051 ML Stiens

voor **RECEPTIES** en **ZAALVERHUUR**



DE OPEN HOF

Beheerder: J. Willemsma

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

iDC Fryslân

Informatie en Documentatiecentrum
voor mensen met een handicap of
chronische ziekte.

Informatie over:

- zorgvoorzieningen
- wet- en regelgeving
- vakantie voor mensen met een handicap
- PGB
- Wvg
- patiëntenverenigingen
- en nog veel meer



Het IDC is een betrouwbare en onafhankelijke wegwijzer voor iedereen die met de Friese gezondheidszorg te maken heeft.

Tel: 058 2 137 138

www.patiëntenfriesland.nl

e-mail :
fdc-friesland@tref.nl

Harlingertrekweg 53
Leeuwarden

dinsdag van 9-16
woensdag van 9-12
donderdag van 9-16

De diensten van het iDC zijn gratis afgezien van eventuele portokosten.

Onderdeel van het patiëntenplatform PCPF



pranger-rosier
installaties

Een veilig gevoel

Plezierig en comfortabel wonen ?

Alles wat u van techniek hoeft te weten
is een paar cijfers: **0519 22 85 00**

Wij zorgen voor: warmte,
licht,
lucht en
veiligheid

Vestigingen:
Dokkum
Drachtén
Leeuwarden
Scheemondijkooq

Hoofdvesting:
Beurvaart 2
9101 RB Dokkum
Tel. 0519 228500
Fax 0519 228510

Centraal postadres:
Postbus 88
9100 AB Dokkum

E-mail:
info@pranger-rosier.nl



www.pranger-rosier.nl

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Hierbij wordt u van harte uitgenodigd voor het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering
op **donderdag 10 april 2006**
in de "Open Hof", Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden
Aanvang 19.30 uur, zaal open: 19.00 uur

AGENDA

1. Opening
2. Mededelingen
3. Notulen van de vorige Algemene Ledenvergadering d.d. 7 april 2005
4. Verslagen bestuursactiviteiten 2005 en Jongeren
5. Financieel verslag 2005 en de begroting voor 2006)¹
6. Benoeming nieuwe bestuursleden:
mevrouw E. van den Bos-Venema
mevrouw G. van der Lecq
de heer E. de Vries
Vacant is nog de functie van 2^e penningmeester
7. Rondvraag
8. Sluiting huishoudelijk deel van de vergadering

PAUZE

In de pauze is er koffie of thee met gebak.

Na de pauze gaan we, **BINGO in een nieuw jasje**, spelen.
Er zijn mooie prijzen te winnen.

In de tweede pauze kunnen we genieten van een hapje en een drankje.
We sluiten de avond om \pm 22.00 uur.

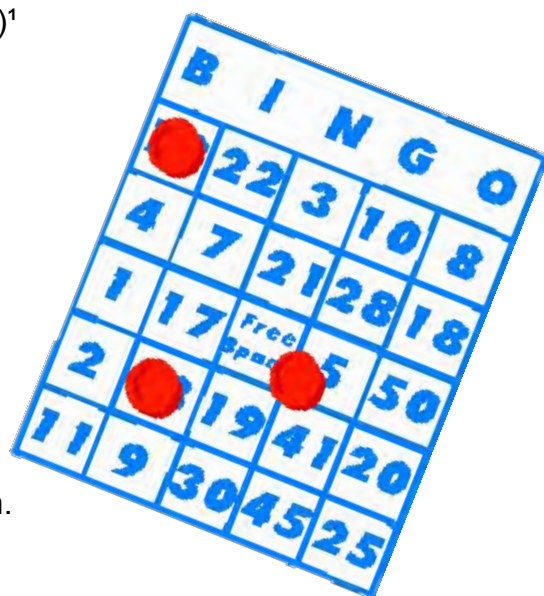
U bent deze avond, eventueel samen met uw begeleider, van harte welkom!

Het bestuur.

-)¹ Het financieel verslag kan vanaf 30 maart 2006 worden aangevraagd bij de penningmeester van de vereniging, de heer B. Akkerman, Boarskulp 14, 9051 ML Stiens.

De notulen kunnen vanaf 30 maart worden aangevraagd bij de secretaris van de vereniging
mevrouw M. Geurts-Postma, Koolmeesstraat 24, 9271 EC Zwaagwesteinde.

Het Huishoudelijk Reglement kan worden aangevraagd bij de secretaris van de vereniging;
Mevrouw M. Geurts-Postma, Koolmeesstraat 24, 9271 EC Zwaagwesteinde.



REISVERSLAG VAN BERT DIJKSTRA (9)

Omdat er de vorige keer op het laatste moment nog kopij binnenkwam is een gedeelte van het reisverslag weggefallen. Nu dus het verhaal over Nieuw Zeeland, of zoals de Maori zeggen: "AOTEAROA" Het land van de lange witte wolk. Als jullie meer willen lezen over onze belevenissen? Ik ben bezig met een website over onze reizen, hij is nog niet helemaal klaar, maar er komen steeds meer verslagen en foto's bij. Kijk maar eens op, www.tweereizigers.tk

Dag 218 Christ Church, Nieuw Zeeland Na een verblijf van een week in de wereldstad Sydney vertrekken we naar Nieuw Zeeland. Als we boven Nieuw Zeeland vliegen zien we inderdaad een lange witte wolk die zich uitstrekt van de Fox gletsjer tot de Milford Sound helemaal in het zuiden. We hebben een schitterend uitzicht op de bergen en de gletsjer van de Mount Cook. We zijn nu wel erg blij met ons raamplaatsje. Ook op de luchthaven van Christchurch zijn weer honden aanwezig. Een basset doet hier de etenswaren controle. Een grotere hond is voor de drugscontrole. Ik moet wel de dagrugzak die ik op mijn rug heb, op de grond neerzetten. De honden moeten er even aan ruiken. Gelukkig verliezen ze hun belangstelling. We hebben van Australië geleerd. Geen snoep mee nemen!

Dag 226 Dunedin Als we boven op de strandovergang staan zie ik iets groots liggen. Er ligt een enorme zeeleeuw te drogen in de zon. We gaan er zo dicht bij staan als we durven om een foto te maken. We lopen een heel stuk langs het eenzame strand en volgen het spoor van een zeehond die een stuk over het strand heeft gewaggeld. Dan zien we hem. Hij krabt wat achter zijn oor. We staan echt te genieten. Op de terugweg naar onze camper, kijken we nog één keer om. We zien dat de zeeleeuw gezelschap heeft gekregen van een vrouwtje. Tjee, wat is dit leuk als je dat zomaar op het strand vlak voor je neus ziet gebeuren.

Dag 230 Te Anau De volgende stop is Roaring Bay, de plek doet zijn naam eer aan, de golven bulderen op het strand. Hier staat een hide away, van waaruit je pinguïns kunt bekijken. Deze pinguïns komen twee uren voor het donker wordt uit zee. We hebben geluk. Zes pinguïns komen de zee uitwaggelen, over het strand en stenen en huppelen dan de heuvel op naar hun nesten. Door de ijsskoude wind zijn we zo intens koud geworden dat we naar de camper terug gaan voor een kop hete chocolademelk.



Dag 233 Skippers Canyon

De weg naar de Skippers Canyon is verboden voor de camper. Dit staat in het contract. Daarom gaan we met een 4WD (met chauffeur) over een erg smalle weg, met haakse bochten en diepe ravijnen. Het ruige landschap is gevormd door kolossale natuurlijke uitbarstingen miljoenen jaren geleden. De canyon met de Shotover rivier ziet er vandaag nog net zo uit zoals de eerste goudzoekers hem zagen. Alleen kwamen die niet met een luxe 4 WD, maar te voet of met het paard, aangetrokken door de belofte van enorme rijkdom: er werden hier enorme goudvondsten gedaan. De eerste man die hier goud ging wassen in de Shotover

rivier was een kapitein en dat verklaart de naam. Ook zal Bert zijn geluk beproeven met als resultaat drie flintertjes goud. De Skippers road is met de hand aangelegd, uitgehouwen in de rotsen met pikhouwelen en schoppen.



We rijden naar een vallei, waar een heleboel opnamen zijn gemaakt voor de film “the lord of the rings”. Onze chauffeur vertelt dat er ook excursies zijn naar andere filmlocaties, de film leeft hier echt in Nieuw Zeeland. De Nieuw-Zeelanders vinden de film natuurlijk veel beter dan het boek, vanwege al die schitterende landschappen.

Dag 238 Picton-Wellington

In Picton kunnen we de ferry gemakkelijk vinden. We varen met de Lynx. Dit is de snelle catamaran boot. We varen van het Zuider eiland naar het Noorder eiland, maar de oversteek gaat eigenlijk van west naar oost. Wellington ligt zelfs een beetje zuidelijker dan Picton. Het eerste uur gaat perfect, we merken bijna niet dat we varen. Maar dan schalt er door de luidsprekers: **This is your captain speaking**. Nu als die gaat spreken is er meestal narigheid. En ja hoor. De zee is ruwer dan verwacht en er is zware storm onderweg. De temperatuur op de boot wordt drastisch verlaagd. Iedereen moet blijven zitten en de boot gaat stevig heen en weer. Maar alles is “natuurlijk” onder controle. Na een kwartier komt de captain al weer. Het wordt nog een beetje erger. Janneke denkt: Kan dat dan? Het personeel loopt rond met bekertjes vol ijsblokjes en natte doeken. De temperatuur gaat nog verder omlaag. Dit schijnt allemaal te helpen tegen zeeziekte. Bert denkt dat de boot in tweeën breekt. Ook hij wordt een beetje misselijk. Ik deel liefdevol de ijsblokjes waar we op moeten zuigen met hem. Het helpt echt. Het personeel is voortreffelijk. Ze hebben wel allemaal plastic handschoenen aan. Bert heeft de nooduitgang al in zijn hoofd geprent. De boot klapt op de golven. Alles dreunt, de wind giert. De enorme vrachtwagens met schapen ruik je ook. Maar gelukkig komt ook de haven van Wellington in zicht en wordt het rustiger. Bert zit een beetje over de camper in. Maar dat is mijn laatste zorg. Als we beneden komen staat de camper nog ongeschonden op dezelfde plek.

Dag 240 Taupo

De schoen van Bert is helemaal verrot onder de zool. Maar we kunnen niet slagen voor nieuwe schoenen. We vinden wel een schoenmaker. We vragen of hij de schoenen nog kan maken. Het wordt wel een “big job”. Als hij ons tegen elkaar Nederlands hoort spreken gaat “meneer Mulder” ook op Nederlands over. We hebben een leuk gesprek tussen de andere klanten door. Hij woont hier al 22 jaar en gaat nog regelmatig naar Nederland terug. Hij zou er overigens niet meer willen wonen. Hij vindt het hier toch wel een stuk relaxter. Hoewel de regels hier ook strenger worden. Als we de tevaas ophalen om de schoenen bij hem achter te laten, blijkt de andere hak ook verrot. Tja, wat nu? Maar hij maakt er een speciaal prijsje van. We doen het maar. Morgen kunnen we de schoenen al weer ophalen. Hij hoopt dat zijn vrouw er dan ook is want die vind het ook leuk om weer eens met Nederlanders te spreken.

Dag 242 Rotarua

Rotarua is bekend om zijn geisers en hete bronnen. De spotnaam is zwavelstad. We beginnen onze wandeling aan het meer. Het historische Maori kerkje St. Faith's Anglikaan Church bij het meer heeft prachtige Maori houtsneden en glas in lood ramen. Een afbeelding van Jezus, die een Maori mantel draagt, en op het water wandelt, is in een raam gegraveerd. Als je knielt op het bankje er voor is het net of Jezus op het water van het er achter liggende meer loopt. Er is ook een begraafplaats bij, hier staan witte tombes. De doden kunnen hier niet begraven worden vanwege de hitte in de grond. Ook staan er Maori beelden. In het dorpje zijn veel geothermische poelen en meertjes, deze worden nog dagelijks voor allerlei doeleinden gebruikt. Enkele warmwaterpoelen worden gebruikt voor het koken van het eten en andere warmwaterpoelen worden als badkamer gebruikt. In één van de poelen neemt een Maori-vrouw een bad. Ook is er een poel waarin vroeger de vijanden werden gegooid. Ze werden levend gekookt. Men gebruikt de stoom van de bronnen onder andere voor het verwarmen van de huizen.



's Avonds gaan we naar een Maori avond. We worden met een bus van de camping opgehaald. Het eerste woord dat we leren is: Kia Ora=welkom. De naam van het dorp is voor ons onuitspreekbaar (zoals zoveel plaatsnamen in Nieuw Zeeland) dat komt omdat het Maori-alfabet uit slechts vijftien letters bestaat: A, E, H, I, K, M, N, O, P, R, T, U, W, NG en WH. Dit maakt de uitspraak nogal ingewikkeld, zeker omdat een voorgaande letter altijd de uitspraak van een volgende letter beïnvloedt. Als we in het dorp aankomen worden we met oorlogskreten en dansen door het stamhoofd begroet. Als deze powhiri, de officiële begroeting, is uitgevoerd mogen we naar binnen.

Dag 245 White Island



White Island is de meest actieve vulkaan in Nieuw Zeeland. Het ligt 50 km uit de kust. Wij gaan er met een luxe jacht heen. Ja wel!!!! We gaan achterop het dek zitten. De zon schijnt al lekker. Het is in een woord geweldig. Onderweg zien we plotseling honderden dolfijnen in en uit het water springen. Het is een schitterend gezicht waar we niet genoeg van krijgen. Even later stoppen we voor de kust, waarna we overstappen over in een rubberboot. We krijgen

helmen en gasmaskers mee. Ook worden er luchtwegverruimende medicijnen meegenomen. Het eiland lijkt op een maanlandschap. Heel veel felgele brokken zwavel. Het is moeilijk te omschrijven, maar uit allerlei gaten in de rotsen komt stoom en zwavel. De vulkaan is het meest actief geweest tussen 1976 en 1981. Er staat nu een camera, deze maakt ieder uur een foto welke naar het studiecentrum wordt verstuurd. Zo kan men de activiteit van de vulkaan meten. De uitslagen worden geboekt op een schaal van 1 tot 5. Men weet dat de vulkaan op uitbarsten staat, maar nooit precies wanneer het gebeurt. De excursies gaan tot niveau 3 door. We staan nu aan de rand van het gifgroene kratermeer. Het stoomt en borrelt van jewelste. Er zijn hier temperaturen van 600-800° C gemeten.

PUZZELLEN

De vorige puzzel leverde een leuk aantal inzendingen op. Een enkeling vond zelfs meer plaatsnamen, dan de samensteller had bedacht. Ook met Ee en Een kwamen de meeste wel uit de voeten. De oplossing: 1.

Veenwouden 2. Langweer 3. *Espel*, Ferwerd 4. Nieuwe horne + Een 5. *Ens*, Winsum 6. Warga + Ee 7. Leek + Een 8. Wijns + Een 9. Molenend 10. Joure + Een 11. Koudum 12. Norg + Ee.

Het lot was deze keer gunstig gezind voor: dhr. of mevr. D. Gunneweg, wonend aan de Azaleastraat te Leeuwarden. Gefeliciteerd! Wij sturen u een cadeaubon.



DE NIEUWE PUZZEL

Zoek de ontbrekende woorden in onderstaande zinnen. Dit zijn gezegden of zegwijzen, ook wel spreuken genoemd. Het motto van al deze gezegden is dat het niet goed zou gaan met de Nederlandse economie, want

In de opgaven zitten een paar voorbeelden opgenomen en een enkele keer wordt u een beetje op weg geholpen met een cursief gedrukt woord. Elke punt staat voor een letter; behalve op het eind van een zin.

1. De tabakshandelaar is de
2. De N.S. is *het spoor bijster*.
3. De bakker verdient geen *dr* meer.
4. De heren mode is de omgedaan.
5. De timmerman heeft het *bij* neergelegd.
6. De kousenfabrikant ziet er *geen* in.
7. De horlogemaker moet de *tijd terug*
8. De tuinder heeft men *voor* verkocht.
9. De binnenschippers zijn aan geraakt.
10. De chauffeurs zijn de over *het* kwijtgeraakt.
11. De opticien doet ('s nachts) geen
12. De bierbrouwers moeten uit een *ander vaatje tappen* .
13. In de bioscopen valt
14. De kweker zit op
15. De schoorsteenvegers kunnen wel op *het* zitten
16. De vissers vangen
17. De slijterijen gaan
18. De scheidsrechters vinden er meer aan. (*geen fluit*)

De oplossing van alle 18 zinnen mag middels de hele of een halve zin worden opgestuurd.

Bijvoorbeeld: 12. ander vaatje tappen, of zo: 12. De bierbrouwers moeten uit een ander vaatje tappen.

Uw oplossingen worden voor 1 april verwacht bij:

Tj. van Beets ,
Molenweg 37
8748 CN Witmarsum.

NIEUW AIXAM

A721 A741



GEEN RIJBEWIJS
45
KM

Wilt u meer weten over de laatste modellen, ga dan snel naar de AIXAM dealer voor meer informatie, of bezoek www.aixam.nl

Mobiele
vrijheid



MINICARS VAN DER PLOEG
Hoofdweg 47, 9104 BB Damwoude
tel.: 0511-421537, fax.: 0511-421607
info@minicarsvanderploeg.nl



**Gezichtsontharing, Epileren, Make-up
en vele andere SPECIALITEITEN!**

Schoonheidsspecialiste
elly kooyman

Holwortel 58, Leeuwarden, Tel.(058) 288 14 23

De Nationale Reumaliijn

0900 20 30 300 (22cent)

bereikbaar van 10.00 tot 16.00 uur op werkdagen

In maart 2007 (na 2 termijnen) als secretaris in het bestuur van de Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e.o. stopt Minke Geurts met haar werkzaamheden.

Daarom zoeken wij met ingang van september 2006 een nieuwe secretaris (man/vrouw).

Die samen met Eelke de Vries de secretariaatswerkzaamheden over wil nemen. Graag komen wij zo spoedig mogelijk in contact met één of meerdere leden die zich ook in willen zetten voor onze vereniging, zodat het nieuwe bestuurslid zo goed mogelijk kan worden ingewerkt.

Voor meer informatie over de functie kunt u contact opnemen met:
Minke Geurts (secretaris) tel. 0511-447779

U kunt zich opgeven bij:
Antje van Keimpema (voorzitter) tel. 0519-294155



**SAUNA
FRANEKER**

Ingang: Laene
(tegenover stadspark aan de Harlingerweg)
Voor groepen maken wij graag een
passende afspraak
www.saunafraneker.nl

Telefoon, (0517) 39 65 04

Ook voor beauty-arrangementen

bent u bij ons op het juiste adres, eventueel met overnachting

www.stadslogement-westvliet.nl

zorg voor
bewegingsvrijheid



verkoop

advies

aanpassingen

reparaties



Lammert de Vries

revalidatietechniek



Legedyk 4 T 058 28 84 886
8935 DG Leeuwarden F 058 28 81 888

www.lammertdevries.nl

Ik ben Saskia Munneke, 38 jaar en Sclerodermiepatiënt van dokter A. Voskuyl (reumatoloog van het Vu te Amsterdam.) Hierbij wil ik u op de hoogte stellen van het feit dat ik een boek heb geschreven met de titel:

'Systeemziekten, de grote onbekenden van reuma'.

WAAROM DIT BOEK?

***Inleiding:** Al op jonge leeftijd ontstonden er allerlei problemen doordat ik te maken kreeg met verschillende lichamelijke klachten. Mijn huisarts vertelde mij toen dat ik Fibromyalgie had, ook wel weke delen Reuma genoemd. Extreme vermoeidheid en pijn zorgden voor beperkingen waarmee ik moest leren omgaan. Dit hield in dat ik tijdens de opvoeding van onze kinderen met diverse struikelblokken te maken kreeg. Op een gegeven moment verergerden mijn klachten en kwam ik bij een reumatoloog terecht. Er werden onderzoeken gedaan waaruit naar voren kwam dat ik S.L.E. had, een systeemziekte die onder Reuma valt. Met vallen en opstaan leerde ik mijn ziekte aanvaarden. Ik werd zelfs een paar keer erg ziek, maar gelukkig herstelde ik telkens weer! Helaas traden er na enkele jaren veranderingen op in mijn ziektebeeld, en werd alles behoorlijk gecompliceerd. Na enige tijd werd het duidelijk dat het om een zeldzame vorm van Reuma ging, namelijk: Sclerodermie. Deze chronische bindweefselziekte veroorzaakt verhardingen in de huid en de organen. In één jaar tijd richtte Sclerodermie zoveel schade aan dat ik gebruik moest gaan maken van een rolstoel, rollator en een scootmobiel. Ik maakte een vreselijke tijd door met enorme tegenslagen. Maar met doorzettingsvermogen en steun van mijn familie leerde ik op den duur mijn ziekte aanvaarden. Graag wil ik anderen vertellen over mijn ervaringen. Velen weten namelijk niet wat het inhoudt om met een systeemziekte te leven. Of wat het is om intens vermoeid te zijn, en afhankelijk te worden van allerlei hulpmiddelen. Voor de omgeving en hulpverleners kan het verhelderend zijn om erover te lezen. Meestal hebben zij er geen idee van, waarmee zo'n patiënt wordt geconfronteerd. Mijn autobiografie zal voor chronisch zieke mensen zeer herkenbaar zijn. Ik schrijf onder andere over de aanpak van de opvoeding van onze zoons. En over de oplossingen die er kwamen voor de problemen die zijn ontstaan door mijn ziekte. Daarnaast geef ik toelichtingen over diverse onderzoeken en informatie over de verschillende ziekten. Elke chronische ziekte is weer anders, maar we hebben allen gemeen dat we te maken krijgen met acceptatie van onze ziekte. Er ontstaat een innerlijke strijd omdat we geestelijk nog niet kunnen verwerken dat ons lichaam faalt. Geest en lichaam moeten in evenwicht komen met elkaar, dit is een zwaar proces. Helaas lukt het niet iedereen om gemakkelijk hun ziekte te aanvaarden. De één kan er beter mee omgaan dan de ander. Ik kreeg met veel beperkingen te maken. Maar met doorzettingsvermogen en positief denken is het mij gelukt om mijn ziekte te accepteren. Ik hoop dat ik anderen, door middel van mijn boek, de goede weg op kan helpen.*

Met vriendelijke groeten, Saskia Munneke.

**Het boek is te bestellen via e-mailadres: r.munneke@quicknet.nl
Het verzenden van het boek binnen Nederland bedraagt: € 10,95
Dit bedrag is inclusief verzendkosten.**



ALGEMENE INFORMATIE

Reumatologen

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

Reumaconsulent

Dhr. J. Woudwijk
(telefonisch) spreekuur op
maandag, woensdag en vrijdag
tussen 11 – en 12.30 uur

Tel: (058) 286 61 06
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, de Sooscommissie of de Reuma Jongeren? Voorin dit boekje vindt u ze allemaal.
