

september  
2012 nr. 3

# Mobieltje

CONTACTBLAD VOOR REUMAPATIËNTEN



Foto: Janneke Postma

Secretariaat:  
De Boarch 11  
9001 LV Grou

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

# Mobieltje

**32<sup>e</sup> jaargang nummer 3**

Adressen en telefoonnummers

**Redactie Mobieltje:**

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

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

**Voorzitter:**

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

**2<sup>e</sup> Voorzitter:**

Dhr. B. Dijkstra

**Secretaris en ledenadministratie:**

Dhr. A. van Pelt  
De Boarch 11  
9001 LV Grou  
0566-62 22 32  
secretaris-rpv-lwd@hotmail.com

**Penningmeester:**

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

**Coördinator oefengroepen:**

Mevr. G. Wassenaar  
Tel: 058-2532418

**Website en lay-out Mobieltje:**

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

**Activiteitencommissie:**

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

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

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

Website:  
www.rpv-leeuwarden.nl

E-mail:  
post-rpv@hotmail.com

**Kopij inleveren vóór:  
1 november 2012**  
(s.v.p. in Word, Arial 14)

**Drukwerk:**

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

## Inhoud

Van de voorzitter	P 2
Afscheid Reumapatiëntenbond	P 3
Bewegen	P 4
Wist u dat?	P 6
Nieuwe antistof	P 7
Agenda	P 8
Oefengroepen nieuws/ te veel pillen	P 9
Opgave kuur-beweeg dag Fontana	P10
Opgave Kerst-jaarafsluiting	P12
Sungazing	P13
Openingsavond / Puzzel	P14
Algemene informatie	P16

**Let op alle activiteiten zijn vanaf nu in de  
'KuriOS kerk'**  
Julianalaan 38  
Leeuwarden  
www.kuriOSkerk.nl

# Voorwoord



Beste mensen,

Het is een feit: de Reuma Patiënten Bond bestaat niet meer. Vele jaren heeft de Bond gestreden voor de belangen van mensen met een reumatische aandoening. Het moederorgaan voor de meer dan 100 RPV-en in het land. In de bloei van hun leven gaven ze ondersteuning, trainingen, organiseerden projecten rondom reuma en het belangrijkste: zij waren onze geldschieter. Dit alles is aan het eind van dit jaar ten einde. Erg jammer, zonde voor al de know how die verloren gaat, de vele vrijwilligers met hun kennis en hun ervaringsdeskundigheid.

Mijn Reumaland heeft een deuk gekregen.....

Maar...er is hoop!

Het Reumafonds gaat ons opvangen en gaat, daar waar mogelijk is, ons ondersteunen en zeker financieren. Ze hebben speciaal een afdeling belangenbehartiging opgetuigd die de reumapatiënten, daar waar kan, weer op de kaart zet en voor ons opkomt. Het ziet er goed uit! We hopen op een goede samenwerking!

En wat hebben wij u te bieden.

Ik kan u garanderen dat wij voor u een waanzinnig leuk activiteitenpakket hebben samengesteld. We maken eerst een verre reis, zoeken ons geluk met de zon, springen in bronwater, we knutselen er nog even tussendoor, we worden bij gepraat door zorgverzekering De Friesland over de nieuwe aanvullende verzekeringen en we sluiten het jaar af met een kerstfeest in het kader van; Medicijnen, alcohol en de Feestdagen?

Mooier kunnen we het niet maken. Maar vergeet u niet op te geven, want vol=vol !

Zonnige groet,  
Sylvia Langbroek, uw voorzitter



# Afscheidsspecial

## Reumapatiëntenbond

"Het is 22 september 1979. Er waren zo'n 1200 mensen aanwezig bij de ledenvergadering. Ongekend veel voor die tijd. Ook de staatssecretaris van het ministerie van WVC, Mevrouw Veder-Smit, was daarbij". Ik heb het over de eerste vergadering van de toen net opgerichte Reumapatiëntenbond. Nu we 33 jaar later zijn hebben we de laatste vergadering er op zitten.



Een kleine vier jaar geleden was ik kandidaat voorzitter.

En terugkijkend; het waren roerige en waardevolle tijden. We moesten creatief zijn om een organisatie in de lucht te houden die jaar op jaar minder geld ontvangt. We hebben te maken gehad met een vrij hoog verloop van directieleden en bestuursleden. We hadden te maken met een zeer lastige verstandhouding met onze belangrijkste financier en tevens medespeler op het gebied van Reuma, het Reumafonds. En een uitdaging bleef ook elke keer om het hoogste orgaan (eerst de AV en nu Ledenraad) te informeren en mee te nemen in onze gedachten en besluitvorming. Dat viel niet mee, en u bleef terecht kritisch en opbouwend! Met hart voor onze vereniging en daar waar we voor staan.

Er is echter veel bereikt, denk daarbij aan het project Chronisch Ziek & Werk, Onderzoekspartners, Reuma Uitgedaagd en de nieuwe opzet daarvan voor jongeren, Patient Partners en de Reumamonitor. "Uitstekende resultaten, door onze organisatie succesvol ontwikkeld voor mensen met reuma in heel Nederland." Voor de toekomst moet het echter anders. En zo hebben we de afgelopen maanden besloten!

Het Reumafonds "Nieuwe Stijl" doet haar intrede en wij als Reumapatiëntenbond hebben hiervoor het initiatief genomen en staan aan de basis van de nieuwe koers en organisatie. Ik hoop en verwacht dat het Reumafonds al onze afspraken en verwachtingen nakomt en een krachtig geluid voor en namens patiënten laat horen en zien. Want, zoals ik van toenmalig directeur Ment Gillissen heb geleerd, "de ziekte hangt niet in de lucht".

*Tot zover een uittreksel van de afscheidsspecial van de Reumapatiëntenbond in liquidatie, de volledige afscheidsspecial kunt u lezen op onze website: [www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl)*

# Bewegen

**Hoe blijft u actief?**

**Heeft u een reumatische aandoening? Dan is regelmatig bewegen extra belangrijk. Verschillende sporten kunnen geschikt zijn voor u.**

**Waarom is bewegen goed?**

Regelmatig bewegen is goed voor u omdat het:

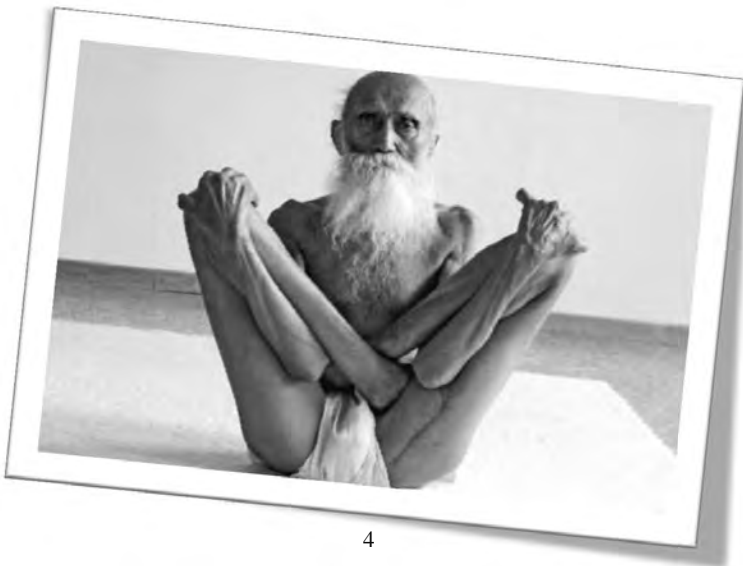
- **botontkalking** tegengaat
- gewrichten soepel houdt
- spieren sterker maakt
- goed is voor uw conditie
- hart en longen sterker maakt
- het vetpercentage vermindert
- **cholesterol** verlaagt



**Welke sporten zijn geschikt?**

U beweegt voldoende wanneer u elke dag een half uur **matig intensief beweegt**. Dit geldt voor iedereen vanaf 18 jaar. Probeer een activiteit te vinden die u leuk vindt. Dat maakt het makkelijker om het vol te houden. Geschikte sporten voor mensen met reuma zijn:

- wandelen
- fietsen
- zwemmen of bewegen in warm water
- **Nordic Walking**
- yoga



Uw **oefen- of fysiotherapeut** kan u helpen een sport te kiezen die bij u past. U kunt ook bij de lokale reumapatiëntenvereniging informeren naar de mogelijkheden bij u in de buurt.

### **Oefenen**

Een oefen- of fysiotherapeut kan u ook oefeningen geven als u veel klachten of beperkingen heeft. Oefeningen doen kan u helpen om deze klachten of beperkingen te verminderen of te voorkomen.

### **Een goede houding**

Let er tijdens het bewegen op dat u goed doorademt en dat u uw adem niet vastzet. Zorg er ook voor dat uw houding goed is. Is uw rug recht tijdens het fietsen? Zijn uw schouders ontspannen terwijl u loopt? Een goede houding maakt bewegen efficiënter en prettiger.

### **Omgaan met pijn**

Zet tijdens het bewegen geen extra gewicht op uw gewrichten of spieren. Heeft u pijn, beweeg dan rustig. Krijgt u binnen 24 uur na het bewegen meer pijn? Probeer dan voortaan korter en minder intensief te bewegen. Overleg hierover met uw therapeut. Heeft u nog geen therapeut? U kunt er zonder verwijfsbrief van uw arts terecht.

### **Wie kan u helpen?**

Als u vragen of problemen heeft bij het bewegen, kunt u terecht bij uw fysio- of oefentherapeut. Samen met hem of haar kunt u onderzoeken wat goed is voor uw lichaam en wat uw lichaam nog kan.

Bron: Reumafonds.nl



**OOK BEWEGEN IN WARMWATER? MEER INFO EN OPGAVE ZIE PAGINA 9**

### Wist u dat .....

- In de eerste zes maanden van dit jaar dertien leden hun lidmaatschap hebben opgezegd per einde van dit kalenderjaar.
- Zes leden op hun verzoek in het eerste kwartaal direct zijn uitgeschreven als lid wegens wijziging van de vergoeding door de zorgverzekeraar van de bijdrage aan de oefengroepen.
- In het eerste halfjaar zeven nieuwe leden en één nieuw gezinslid zich hebben aangemeld.
- Het ledenbestand per 1 juli nu bestaat uit: 574 leden, 4 ereleden en 29 gezinsleden.
- We van het COTK een cheque van € 500,= hebben ontvangen als donatie.
- Er vijf plaatsen zijn (Leeuwarden, Stiens, Dokkum, Kollum en Franeker) waar onder deskundige leiding geoefend wordt in warm water en dat hier 171 leden gebruik van maken in 19 verschillende groepen.
- Er zorgverzekeraars zijn die de contributie voor patiëntenverenigingen vergoeden, raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden of neem contact op met uw zorgverzekeraar.
- Het belangrijk is dat wijzigingen van adres, telefoonnummer, e-mailadres etc. etc. doorgegeven worden aan de secretaris.
- Klachten en wijzigingen m.b.t. het oefenen doorgegeven moeten worden aan de coördinator oefengroepen.
- Vanaf 1 september de vergaderingen en al onze andere activiteiten gehouden worden in de **Kurioskerk aan de Julianalaan 38 in Leeuwarden.**

### In Memoriam

We hebben bericht ontvangen van het overlijden van:

Mevrouw T.J. Binnema - Gorter

Mevrouw S. Schaafsma - Hiemstra

De heer L. Nicolay

De heer A. Spriensma

Ons medeleven gaat uit naar de nabestaanden, die wij veel sterkte toewensen bij het verwerken van dit verlies.

Het bestuur.

# Nieuwe antistof voorspelt ernstiger verloop reuma

Onderzoekers van het LUMC in Leiden hebben met steun van het Reumafonds een nieuwe antistof ontdekt. De stof komt voor bij mensen bij wie een al bekende antistof voor reumatoïde artritis (RA) niet wordt gevonden. Patiënten die positief testen op de nieuwe antistof, zouden eerder en met forsere medicijnen kunnen starten om de ziekte tot rust te brengen. De stof voorspelt namelijk waarschijnlijk ook een ernstiger verloop van de ziekte.



De nieuw ontdekte antistof heet anti-CarP. In meer dan 40% van de onderzochte buisjes bloed van mensen met RA waren deze antistoffen aanwezig. Bij de mensen uit deze groep ontwikkelde zich in een periode van 7 jaar meer gewrichtsschade dan bij de groep mensen bij wie geen anti-CarP werd gevonden. Het is nog niet duidelijk of deze antistoffen alleen voorkomen bij mensen met reumatoïde artritis of misschien ook bij mensen met andere (reumatische) aandoeningen. Bij gezonde mensen worden ze bijna nooit gevonden.

## Vergelijkbaar met anti-CCP

De nieuwe antistof is vergelijkbaar met de al langer bekende antistof anti-CCP, tegenwoordig ACPA genaamd. "Ongeveer de helft van de reumapatiënten heeft ACPA-antistoffen in het bloed", vertelt prof. dr. René Toes van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). "Zij worden ernstiger ziek. Toch is gebleken dat een deel van de patiënten zonder ACPA ook ernstige klachten ontwikkelt. Daarvoor was nog geen voorspellende antistof bekend. Met anti-CarP is dat nu veranderd. Deze 'marker' wordt namelijk ook gevonden bij een deel van de patiënten zonder ACPA-antistof."

## Tijd nodig

Als andere studies de voorspellende waarde van anti-CarP bevestigen, dan zou de behandeling van reumatoïde artritis misschien aangepast kunnen worden voor RA-patiënten met anti-CarP in het bloed. Zij zouden dan eerder forsere medicijnen kunnen krijgen. Het zal nog even duren voordat anti-CarP onderdeel is van de dagelijkse praktijk. De uitkomsten van dit eerste onderzoek moet namelijk ook in vervolgonderzoek bevestigd worden. "We weten dat het 6 tot 10 jaar kan duren voordat een dergelijke vondst daadwerkelijk in de praktijk toegepast kan worden", aldus professor Toes.

Bron: Reumafonds.nl



LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM





knip uit en hang op

# AGENDA 2012



- 26 september** *Openingsavond* met, Bert en Janneke met lezing / film over hun reis naar Sri Lanka van 19.30 uur tot 21.30 uur Toegang gratis. (zie ook pagina 14)
- 12 oktober** op *wereld reumadag*, zetten wij u in het zonnetje. aanvang 19.30 Toegang gratis. (zie pagina 13)
- 24 oktober** *Kuur - beweeg dag Fontana Nieuwe Schans* Een heerlijk dagje bewegen en relaxen (zie pagina 10/11)
- 9 - 16 november** *Week Chronisch zieken*
- 15 november** *knutselen met Monique* we versieren een raamdecoratie, met lichtjes en kerstversiering. Aanvang 19.30 uur. (zie pagina 12)
- 3 december** *lezing over de Friesland Zorgverzekeraar* door: de heer Brookman aanvang 19.30 uur. Toegang gratis.
- 13 december** *Kerst viering – Jaarafsluiting 2012* zaal open 17.00 uur, start programma 17.30 uur Sluiting rond 21.15 uur.  
*Meer informatie en inschrijfformulier op pagina 12*



Fontana Nieuwe Schans  
STAD VAN STRAAT

Week  
van de  
chronisch  
zieken

DE FRIESLAND  
ZORGVERZEKERAAR

## SOOSMIDDAGEN 2012 - 2013

- 5 okt.** Mevr. Toren  
**2 nov.** mevr. Janzen kerstkaarten  
**7 dec.** Tea kerstkrans zelf ronde schaal meenemen  
**4 jan.** bingo  
**1 febr.** ??  
**1 maart** mevr. de Boer  
**5 april** Tea kaarten

# BINGO

*s.v.p een schachtje en een mesje meenemen !*

*aanvang 13.30 tot 15.30 uur*

*Inlichtingen bij:*

Anneke de Haan

tel.0511- 539677

Anjo Vellinga

tel.0511- 472083

**Let op! Alle avonden - (soos-) activiteiten zijn  
vanaf nu in de Kurioskerk Julianalaan 38 Leeuwarden**

# OEFENGROEPENNIEUWS

Voor vragen of deelname aan één van de oefengroepen kunt u contact opnemen met mw. Geppy Wassenaar

T: 0582532418 of 0631041469 E: [g.wassenaar@chello.nl](mailto:g.wassenaar@chello.nl)



**Het is belangrijk als u deelneemt aan een oefengroep, en u verandert van zorgverzekeraar, dat u dit direct doorgeeft aan de coördinator oefengroepen (Geppy Wassenaar).**

## Ouderen slikken te veel pillen

Jaarlijks kan er 100 miljoen euro bespaard worden op medicijn kosten van ouderen. Dat meldde het tv- programma Nieuwsuur.

De berekening is gemaakt door het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid. Het onderzoek is nog niet gepubliceerd.

Zeker 800.000 mensen boven de 70 jaar gebruiken dagelijks vijf of meer geneesmiddelen. Een deel van dat gebruik is gebaseerd op herhalings- recepten die meestal niet worden herzien. Ook hebben ouderen vaak meerdere kwalen. Volgens het IVM wordt daar onvoldoende rekening mee gehouden bij het uitschrijven van medicijnen. Het IVM pleit voor een verplichte jaarlijkse 'APK' van het medicijngebruik. Dat zou niet alleen een forse kostenbesparing zijn, maar ook veel gezondheidswinst opleveren en tot minder acute ziekenhuisopnames leiden.

Woensdag 24 oktober:  
**KUUR- / BEWEEG DAG IN FONTANA NIEUWE SCHANS!!!**



We gaan in oktober weer een dag kuren en bewegen in Fontana Nieuwe Schans

De dag ziet er als volgt uit:

Vanaf 8.00 uur verzamelen bij "de Kurios kerk", Julianalaan 38 Lwd.

8.30 uur vertrekt de bus richting Nieuwe Schans ± 10 uur zijn we bij Fontana. Hier krijgen we onder het genot van een kopje koffie/thee uitleg over de dag.

De hele dag kunt u daar genieten van:

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

⌘ twee Whirlpools

⌘ 12.00 uur lunch (incl.)

⌘ vanaf 13.00 uur de mogelijkheid tot sauna gebruik zonder badkleding, **de extra kosten hiervoor, €11,75 dient men zelf te betalen bij Fontana.**

⌘ 16.15 terug naar Leeuwarden

± 18.00 uur zijn we weer terug bij de "Kurios kerk".

Meenemen: 2 handdoeken, badjas of joggingpak en badslippers!

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

Veel drinken is op een kuur dag noodzakelijk!

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

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

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

Begeleiders / introducees € 45,--

Opgave en betaling vóór 1 oktober!

**Wilt u mee met deze dag naar Fontana?**

Vul dan het onderstaande strookje in en stuur het vóór 1 oktober naar;

Elly van den Bos, Hertog van Saxenlaan 7, 8801 ER Franeker.

Bedrag over maken **(vóór 1 oktober)** op Postbanknummer 4398001 t.n.v. de Reuma Patiëntenvereniging Leeuwarden e.o., onder vermelding van "Fontana" s.v.p. duidelijk de naam van de deelnemer(s) vermelden.

**U kunt niet in de bus betalen!**

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



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

Hebt u nog vragen, belt u dan met Elly van den Bos, tel: 0517-393614

Om na zo'n heerlijk dagje kuren weer herboren thuis te komen moet u goed naar uw lichaam luisteren en voldoende rusten tussen de activiteiten door.

Volgt u de aanwijzingen van het personeel stipt op.

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

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

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

---

✂-----

Ja, ik ga mee naar Fontana en heb € 35,- overgemaakt  
en indien van toepassing, voor mijn begeleider / introduc e € 45,-

Naam.....

Adres.....

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

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

Naam begeleider / introduc e.....

Dieet.....

Gebruik sauna (ongekleed) JA  NEE



## Donderdag 15 november knutselen met Monique

We versieren een raamdecoratie, met lichtjes en kerstversiering.  
[het raamwerk is gemaakt en bekleed met fietsband door Monique]  
Plaats: Kurioskerk, start 19.30 uur, kosten leden € 12.50 niet leden en donateurs € 17.50 Opgave voor 5 november bij Elly 0517 393614, betalen aan zaal.



## Kerstviering / jaarafsluiting 13 december

De kerstviering 2012 zal dit jaar in het teken staan van een jaarafsluiting met als thema " Medicijnen, alcohol en feestdagen". Apotheker Dhr. J.M. Langbroek zal over dit onderwerp een korte lezing houden, waarna u nog kunt genieten van heerlijke gerechten en sfeervolle zang van Pniëls Kerkkoor uit Leeuwarden o.l.v. dirigent Sebastiaan Schippers. De jaarafsluiting is in de Kurioskerk Julianalaan 38 in Leeuwarden. De zaal is open om 17.00 uur, start van het programma om 17.30 uur. De avond is rond 21.15 afgelopen.

De kosten voor deelname aan deze avond zijn € 10 per persoon (niet leden/donateurs € 15). U kunt zich opgeven voor deze avond door onderstaand formulier in te vullen en op te sturen.



## Opgave formulier jaarafsluiting 2012

Ja, ik kom op 13 december 2012 in de Kurios Kerk voor de Jaarafsluiting / Kerst viering,

met..... personen.

Leden € 10 niet leden / donateurs € 15

Ik maak vóór 3 december €.... over op rekening 4398001 t.n.v. R.P.V Leeuwarden e.o., o.v.v. kerst 2012

Naam.....

Adres.....

PC/Woonplaats.....

Telefoon.....e-mail.....

Ik heb een dieet n.l.....

Naam introduc e:..... is lid / is geen lid.

**Opgave en betaling v or 3 december, dit strookje sturen naar:  
Sylvia Langbroek De Liespole 19 - 8927 AP Leeuwarden**





**“ Sungazing: Zonnestaren voor gezondheid en geluk.  
Ervaar zelf de Openbaring van je leven! ”  
Lezing door: Ron van Dijen op 12 oktober 2012**

**Stel je voor dat je eenvoudig gelukkiger kan worden, ziektebeelden kunt afremmen en veel inzichten krijgt over jezelf en het leven. En dat op natuurlijke wijze, middels een gratis en eenvoudige methode! Ooit gewenst om van pijn, negatieve en depressieve gevoelens af te komen? Jezelf bevrijden van minderwaardigheid en in vrijheid gezonder en langer te leven?**

Ron van Dijen maakt deze ervaringen mee, sinds hij in 2006 begon met “in de zon kijken”. Na een internationale carrière in het bedrijfsleven, zorgde een burn-out 12 jaar geleden voor de wending. Reumatische, depressieve en chronische pijnklachten waren de motivatie om op zoek te gaan naar de essentie van het leven. Hij volgde vele cursussen en trainingen op lichamelijk, geestelijk en zielsniveau in binnen- en buitenland.

Nadat de geneeskunde niets meer kon betekenen, ontmoette hij via natuurartsen de natuur en uiteindelijk: de zon! De zon wordt door oorspronkelijke bewoners en religies gezien als DE bron van het bestaan, natuurlijke genezing en verlichting. We zijn de betekenis van de zon 'uit-het-oog' verloren, door het binnen wonen-werken-leven. Ron vertelt hoe we weer 'oog-in-oog' met de zon kunnen komen. Verantwoord en dat we ons bioritme en geluk hervinden zie: [www.sungazing.eu](http://www.sungazing.eu)

Voor de pauze geeft Ron op eenvoudige wijze uitleg over de geschiedenis, de techniek en de werking van de zon. Na de pauze deelt Ron zijn ervaringen in de veranderingen van zijn ziektebeelden, in het dagelijkse leven, voeding, bewustzijn en zijn maatschappijvisie vanuit zonlicht bekeken. De lezing is interactief: vragen zijn welkom. Persoonlijke vragen en wensen kunnen tijdens de pauze of na afloop gesteld worden. Deze lezing biedt praktische informatie, kostenbesparingen en een duurzamer leven.

**Praktische informatie:**

**Locatie** : Kurios kerk, Julianalaan 38 Leeuwarden  
**Website** : [www.ingeland.nl](http://www.ingeland.nl) en [www.sungazing.eu](http://www.sungazing.eu)  
**Datum en tijd** : 12 oktober 2012, aanvang 19.30u, zaal open vanaf 19.00u.  
**Organisatie** : R.P.V Leeuwarden. Info 0517 393614 Elly

## 26 september openingsavond nieuwe seizoen

### **Met (film) verslag van een reis door Sri Lanka van Bert en Janneke.**

Sri Lanka is vooral bekend om zijn vele olifanten, maar er is nog zo veel meer te zien. Vele tempels, prachtige natuur, thee plantages en niet te vergeten de vele kruiden waarvoor de Nederlanders in de 16<sup>e</sup> en 17<sup>e</sup> eeuw regelmatig naar Sri Lanka voeren. Uit deze VOC tijd zijn hier dan ook nog vele bolwerken te vinden.



**26 september** om 19.30 uur in de **Kurioskerk** Julianalaan 38 Leeuwarden

## P U Z Z E L

De uitslag van de vóór-vorige puzzel was in het water gevallen en daarom een verkort verslag: aantal goede oplossingen van het kruiswoordraadsel was slechts 9 (negen !). Toch knap, omdat de witte vakjes nauwelijks van de lichtgrijze waren te onderscheiden.

De oplossing was: "PROLONGATIE". De prijs werd gewonnen door Mw. Nannie Tamminga uit Franeker. Zij zal haar cadeaubon al wel verzilverd hebben.

De laatste puzzel –een Zweeds raadsel- leverde 23 allemaal goede oplossingen op. Het gezochte woord moest zijn; 'METAALBOOR'.

Het lot was deze keer mw. E. Sijtsma-Menning uit Damwoude gunstig gezind. Gefeliciteerd !! Zij krijgt een waardebon thuis gestuurd.

Van één van mijn badgenotes van de oefengroep(en) in Franeker kreeg ik een stapel puzzelbladen met in totaal wel zo'n 150 verschillende puzzelopgaven. Hiervan vielen helaas meer dan 100 af wegens de grootte, moeilijkheid of meerdere donkere kleuren; tja en dan passen ze niet in het Mobieltje.

Maar bij het bruikbare spul zaten genoeg geschikte puzzels. Hierbij zo'n opgave, met dank aan de geefster, uit het gekregen materiaal.

't Is een –niet zo moeilijke- woordzoeker.

Veel puzzelplezier, een goede nazomer-vakantie, en mag ik deze keer rekenen op een record aantal ingezonden oplossingen ?

Graag reageren vóór 15 oktober 2012 op ons mailadres: [tjvbeets@hetnet.nl](mailto:tjvbeets@hetnet.nl) of 'gewoon' per post sturen naar Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW Bolsward.

# Nieuwe Puzzel

ACTIEFOTO  
 ASTROFOTOGRAFIE  
 BEELDFORMAAT  
 BELICHTINGSTIJD  
 BEWERKEN  
 BEWOGEN  
 BRUIDSFOTO  
 DISK  
 FAMILIEFOTO  
 FILM  
 FLITSEN  
 FOTO  
 FOTOALBUM  
 FOTOCAMERA  
 FOTOGENIEK

FOTOGRAFE  
 FOTOKARTON  
 FOTOMODEL  
 FOTOMONTAGE  
 FOTOSESSIE  
 FOTOSTUDIO  
 GROEPSFOTO  
 KLEINBEELDCAMERA  
 KLEUR  
 KLEURENDIA  
 KNOP  
 KODAK  
 KUNST  
 LAMP  
 NEGATIEF

ONDERWATERFOTO  
 ONSCHERP  
 ONTSPANNER  
 OPNAME  
 OVERBELICHT  
 PASFOTO  
 POCKETCAMERA  
 PORTRET  
 PRISMA  
 SFEER  
 SPORTFOTO  
 THEMA  
 ZELFONTSPANNER

*De overgebleven letters vormen een zegswijze.*

F	P	A	S	F	O	T	O	R	K	L	A	C	T	I	E	F	O	T	O
O	P	M	A	L	T	F	E	L	P	R	E	H	C	S	N	O	A	C	K
T	H	T	E	I	O	E	E	K	E	I	N	E	G	O	T	O	F	E	L
O	R	H	N	T	F	U	S	M	F	O	T	O	M	O	N	T	A	G	E
C	T	E	O	S	R	F	A	N	F	O	T	O	K	A	R	T	O	N	I
A	T	M	N	E	E	C	O	V	E	R	B	E	L	I	C	H	T	E	N
M	G	A	N	N	T	D	Y	T	S	G	N	I	T	H	C	I	L	E	B
E	B	D	A	E	A	S	T	R	O	F	O	T	O	G	R	A	F	I	E
R	I	R	K	M	W	P	L	E	E	S	E	W	N	H	E	B	S	S	E
A	P	C	U	L	R	F	S	E	R	N	T	E	E	T	F	E	P	S	L
O	O	V	N	I	E	O	E	T	D	T	N	U	O	B	A	W	O	E	D
P	N	G	S	F	D	U	F	I	N	O	R	A	D	D	R	E	R	S	C
N	K	M	T	E	N	S	R	D	T	O	M	O	P	I	G	R	T	O	A
A	A	K	A	D	O	K	F	L	L	A	F	O	P	S	O	K	F	T	M
M	M	U	B	L	A	O	T	O	F	E	G	L	T	K	T	E	O	O	E
E	G	R	O	E	P	S	F	O	T	O	E	E	E	O	O	N	T	F	R
F	A	M	I	L	I	E	F	O	T	O	T	B	N	Z	F	J	O	E	A



# ALGEMENE INFORMATIE

## Reumatologen MCL

Alleen tel. afspraak  
tussen 8.30 – en 16.30 uur  
MCL (poli reumatologie)  
Tel: (058) 286 61 00

## Reumaconsulenten MCL

Tel: (058) 286 61 00 keuze 2 of 3  
Telefonisch spreekuur 8.30-10.30 uur

## Clara Jager

## Marijke Veldman

## Rineke Rumph

## Reumafonds

Postbus 59091  
1040 KB Amsterdam  
Tel: 020 589 64 64  
[www.reumafonds.nl](http://www.reumafonds.nl)

---

Overzicht van reuma sites:  
[reuma.startpagina.nl](http://reuma.startpagina.nl)

---

Landelijk forum voor  
jongeren met reuma:  
[www.youth-R-well.com](http://www.youth-R-well.com)

## De Reumalijn

voor advies en informatie:  
tel: 0900 – 20 30 300  
[www.reumalijn.nl](http://www.reumalijn.nl)

## ‘Kurios kerk’

Julianalaan 38  
Leeuwarden  
[www.kurioskerk.nl](http://www.kurioskerk.nl)

**Lidmaatschap:** De kosten voor het lidmaatschap van de RPV zijn:

€ 17,50 per jaar (automatische betaling).

Een tweede lidmaatschap in een gezin kost € 8,75 per jaar (automatische betaling).

Bij niet automatische betaling wordt € 2,50 administratiekosten in rekening gebracht.

Opzeggen: schriftelijk, voor 1 december.

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

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

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

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

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

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

**Kijk voor het laatste nieuws regelmatig op onze website! [www.rpv-leeuwarden.nl](http://www.rpv-leeuwarden.nl)**