

Mobieltje

29^e jaargang nummer 1

Adressen en telefoonnummers

Redactie Mobieltje:

Tj. van Beets
Tel: 0517-53 12 95

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Voorzitter:

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

2^e Voorzitter:

B. Dijkstra

Secretaris en ledenadministratie:

E. de Vries
Nijdamstrastate 14
8925 HL Leeuwarden
Tel: 058-267 16 98

Penningmeester:

B. Akkerman,
Tel: 058-844 05 33

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

B. Dijkstra
Tel: 058-215 24 97

Activiteitencommissie:

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

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

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

Secretariaat:

Nijdamstrastate 14
8925 HL Leeuwarden
Tel: 058-267 16 98

Aanspreekpunt voor jongeren:

Imre Damsma
Tel: 058-213 16 21

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

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

Copy inleveren voor 1 februari 2009

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

Drukwerk:

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

Inhoud

Voorwoord van de voorzitter	P 2
Verslag kerstviering	P 3
Ander Mobieltje / Ingezonden	P 5
Workshop / Sauna	P 7
Agenda	P 8
Reisje naar Texel	P 9
Opgave strookje reisje	P10
Algemene leden vergadering	P11
Weetjes	P12
Reuma en bloedvaten	P13
Puzzel	P15
Algemene informatie	P16

Van de voorzitter

Beste mensen,

Voor u ligt de “nieuwste” uitgave van ons “Mobieltje”. We zijn in contact met een uitgever en deze verzorgt nu samen met ons, ons verenigingsblad. Veel lees plezier.



Wat hebben wij voor u allemaal in petto... een gevarieerd programma. Al onze activiteiten kunt u lezen verder op in dit “Mobieltje”. Ook kunt u onze website www.rpv-leeuwarden.nl eens bezoeken, daar kunt alles over onze vereniging lezen. Wegens groot succes van afgelopen januari, gaan we sauna Westenberg dit jaar vaker bezoeken.

Op 2 april hebben we onze Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering en ik hoop u daar allen te zien. U bent de vereniging, dus hebben wij (het bestuur) u nodig om ons de weg te wijzen. Het bestuur wil graag goed naar u luisteren en probeert vervolgens uw wensen om te zetten in activiteiten om zo een betrokken vereniging te creëren.

Ik spring even over het jaar heen. Ik weet, het gaat al snel en dan wil ik nog sneller, maar ik wil graag het volgende aan u vragen. In 2010 bestaat de reumapatiëntenvereniging 30 Jaar. Het bestuur wil dit met u vieren en zoekt daarom vrijwilligers om samen met u, en voor u, een fijne feestelijke en informatieve dag te organiseren. Wie geeft zich op om mee te denken en mee te werken aan de invulling van deze dag?

Oh ja, als u gaat schaatsen; wilt u dan voorzichtig zijn. Tijdens de vorstperiode van kerst/oud en nieuw zijn er vele polsen en heupen gebroken! Dat kunnen we als reumapatiënten er niet bij hebben. Mijn advies: wel de chocomel, niet de schaatsen!

Tot ziens!

Sylvia Langbroek, uw voorzitter



Kerstfeest op 18 december 2008

Zo rond een uur of 5, de schemering was al begonnen, kwamen de eerste gasten voor het jaarlijkse Kerstfeest al binnen druppelen.

De aanwezigen van het eerste uur waren natuurlijk de mensen van 'De Open Hof' en vanzelf die van het bestuur.

Om half zes was de gezellig ingerichte zaal royaal bezet. Met meer aanloop dan er stoelen klaar stonden, was er zelfs sprake van een record ! Onze voorz. mevr. Sylvia Langbroek mocht nl. maar liefst 115 belangstellenden welkom heten en dat was 16 meer dan het aantal aanmeldingen.

In haar korte, maar warme, openingsspeech stond zij o.a. stil bij de activiteiten van het afgelopen jaar middels een korte terugblik naar het uitstapje naar Veenhuizen en de lachsessie in Heerenveen (Thialf).

Voor 2009 noemde zij alvast het mei-uitstapje naar Texel.

Maar, waar het vooral om gaat is de aandacht en zorg voor een ieders gezondheid; in 't bijzonder die van de leden met hun persoonlijke problemen.

"Daar gaan we (het bestuur) voor! ", aldus de afsluiting van haar opening.

Volgens de fraai uitgevoerde liturgie, met duidelijke teksten en mooie illustraties, begonnen we deze avond met het zingen van "Komt allen tezamen" en "Nu zijt wellecome".

Hierbij werden wij op de piano begeleid door mevr. Baukje Tilma.

Het Kerstverhaal werd verzorgd door mevr. Hendrica de Vries-Hanenburg.

'De vaste vertelster', die op haar vakantieadres(Terschelling) vertoefde, werd hiermee op waardige wijze vervangen.

Het was een vrij uitvoerige vertelling over een jong meisje uit het rondtrekkend artiestenmilieu. Het kind komt terecht in tragische levensomstandigheden. Door de loop van de gebeurtenissen waarin zij verzeild raakte komt zij in contact met een oudere eenzame verbitterde man.

Met haar ontwapenende spontaniteit weet zij deze man een Kerst met toch een vleugje blijdschap te geven.

Na dit verhaal -met een onverwachte wending- zongen wij "Stille Nacht" en "De herdertjes lagen bij nachte".

Wat later dan de programmering begon het gezelschap aan het Kerstbuffet. Soep en stokbrood werd aan tafel geserveerd, maar daarna kon je langs de grote buffettafel gaan. Er was volop keus uit verschillende heerlijke koude en vooral warme gerechten. De lofuitingen waren dan ook niet van de lucht ! Zelfs 2 weken later kreeg ik nog complimenten te horen ! (oefengroep Franeker).

De vorig jaar begonnen eerste aanzet met een lopend buffet is beslist een succesformule gebleken. Hulde aan dit bestuursinitiatief !!

Na de pauze trad het Noord Nedederlands Jagerskoor "Prins Hendrik" uit Haulerwijk op. Dit koor, opgericht in 1999, bestaat uit 16 leden afkomstig uit de 3 noordelijke provincies. Het timmert aan de weg met 2 uitgebrachte CD's en onlangs maakte Omrop Fryslân van hun een radio-opname.



Zij brachten een veelzijdig repertoire met romantische- en natuurliederen, zoals o.a. een Duits Jagerslied en het 'Lied van de twaalf rovers' met een verrassend goede bassolist.

Na de pauze zongen ze de populaire kerstititels zoals: O, Tannenbaum, Stille Nacht, Leise rieselt der Schnee enz. Hierbij wist de dirigent soms fraaie staaltjes van muzikale opvatting te bereiken. Bijv. (in vaktermen) van een goed gekozen pianissimo (zeer zacht) tot een aanvaardbaar fortissimo (zeer luid).

Als laatste zong het koor samen met het publiek het 'Stille Nacht'.

De leden van Activiteiten commissie sloten daarna af. Geke v/d Lecq bedankt voor de wenskaarten die het bestuur kreeg en voor de deelname aan alle andere activiteiten van het voorbije jaar. De dank aan de bediening kreeg een bijzonder tintje en werd met applaus onderstreept. Elly v/d Bos-Venema vertelde nl. dat 'De Open Hof' bedreigd wordt met sluiting. Al menig jaar is dit gebouw onze thuisbasis voor veel zaken.

Beheerder Willemsma is als bekende gastheer één van ons geworden.

We zullen de komende ontwikkelingen wel moeten afwachten.

Elly wenst ons dan goede Feestdagen, wel thuis en tot ziens.

Op aandringen van de aanwezigen zingen we dan nog samen met het jagerskoor het 'Ere zij God'.

Bij het naar huis gaan krijgen we allemaal een heerlijke banketstaaf mee.

TvB.

Ander Mobieltje?????

Het is u vast niet ontgaan dat het Mobieltje er wat anders uitziet. Dit komt omdat we een andere drukker hebben gevonden voor ons verenigingsblad. De reden dat het bestuur heeft gekozen voor een andere drukker is, dat deze drukker zonder kosten voor ons het Mobieltje wil drukken. Deze drukker doet dit al jaren voor diverse verenigingen. Omdat de advertentie inkomsten voor deze drukker zijn, is het drukken voor ons geheel kosteloos. Alleen de verzending moet de RPV Leeuwarden zelf nog regelen. Dit laten wij verzorgen door FRL Post. Mochten er problemen met de bezorging zijn dan horen wij dit graag van u, want problemen zijn er om opgelost te worden.

Verder doet het bestuur een oproep aan u om ook eens een leuk/ interessant/ belangrijk verhaaltje in te sturen. Het wordt voor de (zeer kleine) redactie steeds moeilijker (nieuwe) kopij te vinden voor het Mobieltje. Dus als u iets leuks / interessants heeft te melden, laat het dan even weten, of stuur uw verhaal via de mail; rpv-leeuwarden@hotmail.com (de RPV Leeuwarden heeft het recht om ingezonden stukken niet te plaatsen).

-Ingezonden-

14 januari, Sauna Westerberg te Leeuwarden.



Bij aankomst om 10 uur, werden we verwelkomt met een lekkere kop koffie! Daarna kregen we uitleg over hoe alles werkt in de sauna door Gert-Jan van sauna Westerberg. We waren met 22 dames en 1 heer. Deze heer voelde zich waarschijnlijk als een vis in het water met al die vrouwen, of toch niet?

Zo waaierde iedereen uit, naar de verschillende cabine's, waar het overal heerlijk warm was. Je kon er lekker zwemmen en bubbelen.

De infrarood sauna was heilzaam voor je spieren en gewrichten, maar de

koude ton was heel erg koud!!! Om 12 uur kregen we een lunch aangeboden met een kopje koffie, melk of karnemelk.

De mosterdsoep ging er goed in en de smaak was bijzonder goed!!

Na de lunch deden we nog een rondje sauna en om 2 uur was het einde van een dagje sauna. We hebben genoten van deze fijne dag, wat volgens velen voor herhaling vatbaar is. R.P.V Leeuwarden e.o, bedankt! voor het organiseren van deze dag.

Akke Goudberg.

GEWOON

GOED

BEHANDELD

Juist wanneer u vaak naar een medisch specialist moet, wilt u verzekerd zijn van de beste zorg. Deskundig advies, vrije artskeuze en kortere wachttijden bijvoorbeeld. Maar ook de kleinere dingen zijn belangrijk. Zoals een kinderhoek, een comfortabele wachtruimte en lekkere koffie. Daarom werken wij intensief samen met onze zorgaanbieders aan de kwaliteit. Zodat u niet alleen de juiste zorg ontvangt, maar ook gewoon goed behandeld wordt.

Wilt u weten hoe, kijk dan op www.defriesland.nl

DE FRIESLAND
ZORGVERZEKERAR

Dinsdag 10 maart Workshop Tappaz

In restaurant de Grillerije
Groenmarkt 14 in Franeker.
Tijd; 18.00 uur.

Op deze avond worden we verwelkomd met een drankje en stokbrood, waarna we aan de slag gaan om 18 verschillende hapjes tappaz te maken.

Hiermee zijn we ongeveer anderhalf uur bezig, waarna we gezellig met elkaar aan tafel gaan.

Deze avond is incl. eten en drinken € 12,50

Geeft u op bij Elly of Geke 0517 393614 of 058 2120206



SAUNA WESTENBERG

Wegens groot succes, nogmaals een rondje sauna!!!!

Dag: 25 maart 2009
Tijd: 10.00-14.00 uur
Waar: Sauna Westenberg,
Grote Kerkstraat 53 Leeuwarden
Kosten: € 10



Ook introducés zijn welkom, zij betalen € 15

We mogen van alle faciliteiten gebruik maken, gekleed in badkleding.
Tevens wordt er een eenvoudige lunch geserveerd.

Handdoeken, badjas en slippers mag U zelf meebrengen.

Parkeren kan in parkeergarage Oldehove.

Opgave telefonisch bij Geke van der Lecq, tel 058-2120206, contant betalen bij de sauna.

Vol=Vol

Agenda 2009

- 10 maart workshop “tapas” in Franeker (zie ook pagina 7)
- 25 maart Sauna Westenberg (zie ook pagina 7)
- 2 april Algemene ledenvergadering (zie ook pagina 11)
- 27 mei reisje naar Texel (zie ook pagina 8 en 9)

Soosmiddagen 2008 - 2009

6 maart
3 april

Zijden sjaal maken
Nynke de Boer

Inlichtingen bij:

Anneke de Haan
Anjo Vellinga

tel. 0511- 539677
tel. 0511- 472083

S.v.p. een schaarje en een mesje meenemen!

Alle soosmiddagen worden gehouden op vrijdagmiddag in: “de Open-Hof”, Goudenregenstraat 77 te Leeuwarden. Aanvang 14.00 uur.

Reisje naar Texel

Op woensdag 27 mei is het weer tijd voor ons jaarlijkse reisje, dit belooft weer een hele mooie dag te worden (mooi weer is al besteld).

We vertrekken vanaf de Open Hof om uiterlijk 9.00 uur, u mag zich komen verzamelen vanaf 8.30 uur.

De boot naar Texel vertrekt om 10.30 uur en deze wacht niet !!

We gaan bij aankomst eerst genieten van koffie/thee met gebak en gaan dan rondkijken in Ecomare. Daarna maken we een rondrit over het eiland, vanuit de bus kunnen we de mooie natuur van Texel bewonderen.



En natuurlijk ontbreekt het lekkere diner ook weer niet. Neemt u wel een broodje of hapje mee om tussendoor te eten, want het diner is later in de middag.

We gaan met de boot van 18.00 uur weer terug naar Den Helder en hopen dan zo rond 19.30 weer in Leeuwarden te zijn.

De eigenbijdrage voor deze prachtige dag is € 35,- voor leden en voor donateurs en introducés € 45,-

U kunt zich schriftelijk opgeven bij Elly door het opgavestroompje naar haar op te sturen en de betaling voor 1 mei te storten op rekening 4398001, t.n.v. R.P.V Leeuwarden e.o., o.v.v. reisje Texel.

Als u deze dag begeleiding nodig heeft, bijv. als u niet zelfstandig naar het toilet kunt of u moet geduwd worden in de rolstoel, dient u hier zelf voor te zorgen.



Opgave formulier reisje naar Texel

Ja, ik ga op woensdag 27 mei 2009 mee met het reisje naar Texel, met..... personen.

Ik maak vóór 10 mei €.... over op rekening 4398001 t.n.v. R.P.V Leeuwarden e.o., o.v.v. reisje Texel.

Naam.....

Adres.....

PC/Woonplaats.....

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



- Ik ben rolstoel gebonden.
- Ik neem een rollator mee.
- Ik heb een dieet n.l.....

Naam introducé:..... is lid / is geen lid.

Opgave en betaling vóór 1 mei, dit strookje sturen naar:

Mw. Elly van den Bos-Venema

Hertog van Saxenlaan 7

8801 ER Franeker

T. 0517 393614



Het bestuur van de RPV Leeuwarden

Is op zoek naar een nieuwe penningmeester (m/v)

Wij vragen;

Iemand die het leuk vindt om met cijfertjes te werken en wil samenwerken met enkele zeer actieve bestuursleden.

Affiniteit met mensen met reumatische aandoeningen.

Wij bieden;

Vaste onkostenvergoeding, km vergoeding en een computer van de vereniging.

Voldoet u aan bovenstaand profiel, dan moet u zeker reageren.

Neem contact op met Sylvia Langbroek tel.058-266 81 23

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

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Hierbij wordt u van harte uitgenodigd voor het bijwonen van de
Algemene Ledenvergadering op
donderdag 2 april 2009
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. 27 maart 2008
4. Verslagen bestuursactiviteiten 2008
5. Financieel verslag 2008 en de begroting voor 2009)¹
6. Rondvraag
7. Sluiting

)¹ Het financieel verslag kan vanaf 19 maart 2009 worden aangevraagd bij de penningmeester van de vereniging, de heer B. Akkerman, Boarskulp 14, 9051 ML Stiens.

De notulen kunnen vanaf 19 maart 2009 worden aangevraagd bij de secretaris van de vereniging, de heer E. de Vries, Nijdamstrastate 14, 8925 HL Leeuwarden.

Het Huishoudelijk Reglement kan worden aangevraagd bij de secretaris van de vereniging, de heer E. de Vries, Nijdamstrastate 14, 8925 HL Leeuwarden

PAUZE

Tijd voor een kopje koffie of thee met gebak.

Na de pauze gaan we gezellig **BINGO** spelen.
Ook dit keer zijn er weer mooie prijzen te winnen.
Tussendoor trakteren we u nog op een hapje en een drankje.
En sluiten deze avond af om ± 22.00 uur.

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

Het bestuur.

Weetjes

Hoe krijg je met Reuma je pinpas uit de pinautomaat zonder jezelf in allerlei bochten te wringen en personeel van de winkel 'lastig te vallen'?

Lucia Moman, ervaringsdeskundige bij de Reumalijn, komt met de oplossing:

“Toen ik bij de doe-het-zelf zaak op zoek was naar een tangetje dat in mijn jaszak past viel mijn oog op een setje ‘markt klemmen’. Ze zijn klein, sterk, hebben een rubberdopje op greep en klem, glijden niet van het pasje af en beschadigen het pasje niet. Er zitten 8 klemmen in een setje, voor elke jas en tas één. Kosten: 2,50 euro.”



Tip bij het zonnen



Insmeren is van groot belang bij het vertoeven in de zon. Mensen met Reumatoïde Artritis bij wie polsen en ellebogen ontstoken zijn hebben een probleem met het insmeren.



De oplossing komt van Lucia Moman, ervaringsdeskundige aan de Reumalijn. “Koop een verfrollertje met bakje, giet de zonnebrand in het bakje en smeren maar. Je kunt ze in alle maten en soorten kopen in de doe-het-zelf winkels.

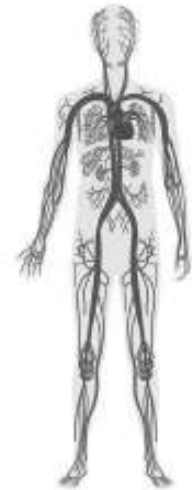
Ontstekingen bij reuma treffen ook bloedvaten

Het werd al jaren vermoed. Maar niemand had het ooit goed uitgezocht. Hebben reuma-patiënten een verhoogd risico op hart- en vaatziekten? Cardioloog in opleiding Vokko van Halm heeft daar nu wel grondig naar gekeken. In een studie bij 353 patiënten met reumatoïde artritis en 288 gezonde mensen heeft hij laten zien dat het vermoeden klopt.

"Het risico op hart- en vaatziekten is bij reumapatiënten twee tot driemaal zo hoog als bij gezonde mensen van gelijke leeftijd en geslacht."

In diezelfde studie heeft hij ook 174 patiënten met diabetes mellitus type 2 (ouderdomssuikerziekte) betrokken. Van deze vorm van suikerziekte is bekend dat die een risicofactor vormt voor hart- en vaatziekten.

"Uit mijn onderzoek blijkt dat het risico op hart- en vaatziekten bij reumapatiënten vergelijkbaar is met dat bij patiënten met diabetes type 2. Eerder groter dan kleiner." Dat reumapatiënten meer risico lopen op problemen met hart en bloedvaten hoeft eigenlijk niet te verbazen. Reumatoïde artritis, maar ook de ziekte van Bechterew (spondylitis ankylopoëtica) worden gekenmerkt door een chronische ontsteking van gewrichten.



Het lag voor de hand om aan te nemen dat die ontstekingen niet tot de gewrichten beperkt bleven, maar ook elders in het lichaam hun kop zouden opsteken. Zoals in de vaatwand.

"Al jaren wordt verondersteld dat ontstekingen een rol spelen bij het ontstaan en de verergering van aderverkalking", aldus Van Halm, die deze week op zijn onderzoek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam hoopt te promoveren. "Waarschijnlijk ontstaat de eerste schade in een vaatwand door een ontsteking. Daar komen vervolgens tal van cellen op af en ontstaat een verdikking in de vaatwand - een plaque. Stoffen uit ontstekingscellen maken die plaque in de loop van vele jaren dikker en ook minder stabiel. Mede door hun toedoen scheurt op zeker moment het omhulsel van de plaque, waarna ter plekke een bloedstolsel wordt gevormd." Dat stolsel kan er de oorzaak van zijn dat een bloedvat volledig wordt afgesloten, het omringende weefsel geen zuurstof meer krijgt en afsterft.



Klopt dit verhaal dan zouden patiënten met minder ontstekingen, vaak als gevolg van het slikken van ontstekingsremmers, ook een lager risico op hart- en vaatziekten lopen. Om dat uit te zoeken heeft Van Halm de medische gegevens van meer dan 600 patiënten met reumatoïde artritis doorgespit. En inderdaad: patiënten met minder ontstekingen bleken een lager risico te hebben op hart- en vaatziekten.



Hij heeft dat risico ook verder uitgesplitst naar de gebruikte ontstekingsremmer, waaronder methotrexaat en een tnf-blokker. Deze blokkers zijn de nieuwste medicamenteuze paradepaardjes bij de behandeling van patiënten met reuma. Ze verhinderen dat het ontstekings-eiwit tumor necrosis factor (tnf) zijn ongewenste werk kan doen. "Hoe sterker de ontsteking door

medicijnen werd geremd, en dat gebeurde het sterkst met een tnf-blokker, hoe kleiner het risico op hart- en vaatziekten." Medicatie tegen ontstekingen bij reumapatiënten is dan ook een tweesnijdend zwaard, aldus de promovendus. "Het geeft een forse verlichting van de gewrichtsklachten en verlaagt het risico op problemen met hart en bloedvaten." Maar bij reumapatiënten is er meer aan de hand, aldus Van Halm. "Door de chronische ontsteking is ook hun vetstofwisseling verstoord. Bij hen bleek de spiegel van het 'goede' hdl-cholesterol sterk verlaagd en het gehalte aan triglyceriden juist te hoog." Die veranderingen werken de vorming en verdikking van een plaque in de hand en verhogen daarmee het risico op hart- en vaatziekten. Het is volgens hem aan te bevelen om reumapatiënten met een te hoog cholesterolgehalte een cholesterolverlagende statine te geven. "Dan wordt het risico op problemen met hart en bloedvaten nog verder verkleind."

Bron: Hartgenoten.nl

-Ingezonden-

Geacht bestuur

Even wil ik een stukje in het mobieltje schrijven. Het bestuur is geweldig. Wat ze allemaal voor ons doen dat is geweldig. Bij het begin een avond met Bingo en met Kerstfeest een gezamenlijk koffie met wat lekkers. Dan het lopende buffet, het moet toch maar geregeld worden. Ik wil jullie erg bedanken daarvoor.

Groetend Ali v/d Veen Goutum

P U Z Z E L

De opgave in het Mobieltje van dec. 2008 was weer eens wat anders; maar het aantal oplossingen was dat ook ! Of het nu kwam door de vroege sluitingsdatum, of men heeft geen puzzelwoordenboek, ik kreeg een paar dagen voor Sinterklaas slechts 3 goede oplossingen per e-mail. Eén vond het een leuke puzzel, maar wel erg moeilijk en had de oplossing gevonden met scrabbleblokjes.

Voor wie het nog es na wil gaan geef ik hier de oplossing:

1 sleutelbos, 2 kamerorgel, 3 oliebol, 4 nagelbijter, 5 sierplant, 6 luidspreker, 7 kilometer, 8 sierplant, 9 testpiloot, 10 manslagen 11 dieseltrein, 12 speeltafel, 13 antilope, 14 luidspreker, 15 nagellak en 16 – opnieuw- sierplant

NIEUWE PUZZEL.

Zoek en noteer de naam van de bloem / plant die bij de zin hoort.

Om er even in te komen geef ik al vast enkele opl. van de cryptische omschrijvingen. Bijv. 1: judaspenning, 13: papaver en ??: leeuwenbekje.

1. Deze bloem herinnert aan verradersloon.
2. Lid van de Koninklijke familie.
3. Denk vooral aan mij.
4. Deze plant herinnert aan de wet van Mozes.
5. Bloem, zat doorlopend in prinselijk knoopsgat.
6. Vulling voor het bed van een heilige vrouw.
7. Bloem met zuivelproduct.
8. Een goddelijke bloem, doch scherp.
9. Een roos met een ferme rik.
10. Een voorjaarsbloempje op wintergrond.
11. Een buitengewoon ijverig meisje.
12. Het is niet tegen de regen, maar het staat in de vensterbank.
13. Vader is een heel eind weg.
14. Lichaamsdeel van een dier; trek er niet aan, want dan krabt hij.
15. Plant, luisterend naar de naam van een te pellen dier; o.a. te koop in een viswinkel.
16. Deze sierstruik is een kledingstuk van mijzelf.
17. Schoeisel van een Griekse liefdesgod.
18. De naam van dit bloempje begint met een dier uit Afrika (of de dier-entuin) met een imposante bek.

Veel succes en vooral plezier met deze puzzel ! De oplossing graag weer sturen naar: Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW Bolsward.

Mailen kan ook: tjvbeets@hetnet.nl. Inzenden kan tot 1 mei 2009.

Wie weet, misschien wint u deze keer de Iris/VVVbon van 10,-- euro.

ALGEMENE INFORMATIE Reumatologen Alleen tel. afspraak tussen 8.30 – en 11.30 uur MCL (poli reumatologie) Tel: (058) 286 61 00 Reumaconsulenten Karin Rasing & Clara Jager (telefonisch) spreekuur op maandag t/m vrijdag tussen 11 – en 12.30 uur Tel: (058) 286 61 06 of (058) 286 61 00 Voor afspraken: zie poli reumatologie	Reumabond Postbus 1370 3800 BJ Amersfoort Tel: (033) 461 63 64 www.reuma.nl Overzicht van alle reuma sites: www.reuma.pagina.nl Landelijk forum voor jongeren met reuma: www.youth-R-well.com
	De Reumalijn voor advies en informatie: tel: 0900 – 20 30 300 www.reumalijn.nl
	‘De Open Hof’ Goudenregenstraat 77 8922 CP Leeuwarden Tel: (058) 267 11 10

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

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

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

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

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

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

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

Kijk ook regelmatig eens op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl