

Mobieltje

31^e jaargang nummer 1

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^e Voorzitter:

Dhr. B. Dijkstra

Secretaris en ledenadministratie:

Dhr. A. van Pelt
Tel. 0566-62 22 32

Penningmeester:

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

**Coördinator oefengroepen,
website, 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

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

Secretariaat:

De Boarch 11
9001 LV Grou
0566-62 22 32

Aanspreekpunt voor jongeren:

Mevr. 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

Kopij inleveren vóór 1 mei 2011

(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
Uitnodiging ALV 2011	P 3
Notulen ALV 2010	P 4
Wist u dat? / In memoriam	P 7
Agenda	P 8
Oefengroepen / Verslag kerst	P 9
Reisje Dolfinarium	P11
Kuurreizen door Ans Neef	P12
Puzzel	P15
Algemene informatie	P16

Van de voorzitter

Beste Mensen,

De winter heeft nog een paar laatste stuipjes, maar dan komtecht de lente.... Ik ben er wel aan toe, ik kan wel wat zon gebruiken, vitaminen D aanmaken en wat energie opdoen.

Ik heb het nodig om weer strijdbaar te zijn om voor u belangen op te komen bij de Bond, het Fonds, de zorgverzekering De Friesland, Zorgbelang en andere zaken. Maar ook privé, kinderen opvoeden, familie bezoeken, vriendschappen onderhouden, huishouden managen en vechten met de gemeente over wmo zaken.

De zon komt !

Maar komt u ook naar onze activiteiten?

Ook dit seizoen hebben we weer een pallet aan verschillende activiteiten voor u samen gesteld. In dit Mobieltje vindt u aantal, ik hoop dat ze u aanspreken. Ik zou zeggen geef u op en komt allen!

Tot gauw en een zonnige groet,

Sylvia Langbroek

Uw voorzitter



Aan: leden van de RPV Leeuwarden e.o.

Hierbij mag ik u, namens de voorzitter, uitnodigen voor de:

Algemene Ledenvergadering (ALV)

op: dinsdag 19 april 2011

aanvang: 19.30 uur (de zaal gaat open om 19.00 uur)

plaats: Open Hof, Goudenregenstraat 77, Leeuwarden. Tel. 058 – 2671110

AGENDA voorstel

1. Opening.

De vergadering zal om 19.30 uur door de voorzitter worden geopend

2. Vaststellen agenda en mededelingen.

a. Tijdens dit agendapunt kunnen aanvullende punten naar voren worden gebracht en zal de agenda worden vastgesteld.

b. Mededelingen door het bestuur en/of leden RPV Lwd. e.o.

3. Notulen Algemene ledenvergadering 8 april 2010 (ter tafel)

- Vaststellen en naar aanleiding van.

4. Jaaroverzicht 2010 (ter tafel)

5. Financieel jaarverslag 2010 en begroting 2011 (ter tafel)

a. Financieel jaarverslag 2010

- Dechargeverlening penningmeester.

b. Begroting 2011

- Ter goedkeuring.

Het verslag van de accountant t.z.v. het financieel jaarverslag kan vanaf 1 april worden aangevraagd bij de penningmeester: Mw. C. van Duuren, Pieter Sipmawei 41, 8915 DZ Leeuwarden. Tel. 058-2159412

6. Bestuursverkiezing.

a. Aftredend:

1. Mw. Sylvia Langbroek, voorzitter (herkiesbaar)

2. Dhr. Bert Dijkstra, 2^e voorzitter (herkiesbaar)

b. Benoemen nieuw algemeen lid: Mw. Geppy Wassenaar.

Tegen kandidaten kunnen tot 1 april ingediend worden bij de secretaris.

7. Rondvraag

8. Sluiting ALV

Programma na sluiting van de ALV.

PAUZE, even tijd voor een kopje koffie of thee.

BINGO, na de pauze houden we traditiegetrouw een gezellige bingo waar ook nu weer mooie prijzen zijn te winnen. Tussen de bedrijven door wordt u getrakteerd op een hapje en een drankje.

EINDE, we zullen het programma rond 22.00 uur afsluiten.

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

Andries van Pelt, secretaris.

**Notulen van de
ALGEMENE LEDENVERGADERING
van de Reumapatiëntenvereniging Leeuwarden e/o
gehouden op 8 april 2010 in de Open Hof te Leeuwarden**

Aanwezig:

Het bestuur Ben Akkerman
 Elly van den Bos
 Bert Dijkstra
 Sylvia Langbroek - **voorzitter**
 Geke van der Lecq
 Eelke de Vries
Leden RPV 84 leden en 23 introducés

Agenda.

1. Opening
2. Mededelingen
3. Notulen Algemene Ledenvergadering 2 april 2009
4. Verslag bestuursactiviteiten 2009
5. Financieel verslag 2009 en begroting 2010
6. Benoeming / aftreding bestuursleden
7. Rondvraag
8. Sluiting

1. Opening.

Als iedereen voorzien is van koffie en thee opent de **voorzitter** om 19.40 uur de vergadering.

Vastgesteld wordt dat de vergadering meteen door kan gaan omdat de vereiste 10% van de leden ruimschoots aanwezig is.

Spreekster heet alle aanwezigen van harte welkom en in het bijzonder de ereleden de dames M. Geurts, M. Halma, J. Visser en F. van der Woud. Zij krijgen deze keer een mooi mandje met vaste plantjes. Deze geste wordt zeer gewaardeerd door de dames.

Desgevraagd door spreekster antwoordt de **secretaris** dat er geen berichten van verhindering ontvangen zijn.

2. Mededelingen.

De **voorzitter** deelt het volgende mee:

- Dat punt 6 van de agenda gewijzigd is ten opzichte van de agenda welke in het Mobieltje staat, de reden is dat de vacatures in het bestuur opgevuld kunnen worden. Spreekster komt daar bij punt 6 op terug, de gewijzigde agenda ligt voor iedereen ter tafel.
- Dat het door leden spontaan gevormde koor op het jubileumfeest in september zal optreden.
- Dat het bond / fonds verhaal in de fase is dat er in de regioraad in juni a.s. een principe besluit genomen zal moeten worden. De details staan nog niet allemaal duidelijk op een rijtje maar spreekster benadrukt dat zij “er boven op zit” en de

zaken voor Leeuwarden goed zal behartigen. Duidelijk is wel dat e.e.a. wel financiële consequenties zal hebben voor de lokale verenigingen omdat de subsidie van de bond alleen nog maar verstrekt zal gaan worden voor activiteiten welke reuma gerelateerd zijn. Het bestuur zal indien dit zijn beslag krijgt naar oplossingen zoeken waarbij gedacht kan worden aan sponsors.

3. Notulen Algemene Ledenvergadering op 2 april 2009.

De **voorzitter** stelt voor om de notulen, zowel “tekstueel” als “naar aanleiding van” in één keer te behandelen. De **vergadering** gaat akkoord met het voorstel “tekstueel” en “naar aanleiding van” zijn er geen opmerkingen, de notulen worden, met dank aan de secretaris, vastgesteld en ondertekend.

4. Verslag bestuursactiviteiten 2009.

Voor de leden ligt ter tafel een lijst waarop alle bestuursactiviteiten vermeld staan. De **voorzitter** wijst de vergadering op het aantal activiteiten (82) – de één wat meer tijd in beslag nemend dan de ander – gemiddeld komt het neer op bijna zeven activiteiten per maand.

Spreekster noemt in willekeurige volgorde een aantal activiteiten, zoals: De Denktank Reumapatiëntenbond; Overleg met zorgverzekeraar De Friesland in Leeuwarden en Heerenveen; Het overleg met Zorgbelang Friesland; Het reisje naar Texel; Het bezoek aan de RPV leden op Ameland en het overleg met de Reumatologen in het MCL.

Naar aanleiding hiervan vraagt een **lid** om enige uitleg m.b.t. het overleg met Zorgbelang Friesland. De **voorzitter** geeft beknopt weer wat de meerwaarde is van dit regelmatige overleg, e.e.a. naar tevredenheid van de vragenstelster.

5. Financieel verslag 2009 en begroting voor 2010.

De accountant heeft de boekhouding gecontroleerd en de **voorzitter** leest de eindconclusie van de accountant voor, de accountant geeft de vergadering het advies om het bestuur en met name de penningmeester decharge te verlenen. De **vergadering** neemt dit advies over en verleent het bestuur decharge met dank aan de penningmeester.

Over de ingediende begroting voor 2010 zijn geen vragen of opmerkingen en de **vergadering** gaat akkoord met de voorliggende begroting.

6. Benoeming / aftreding bestuursleden.

Aftredend:

Mevr. E (Elly) van den Bos, algemeen lid / activiteiten (herkiesbaar)

Mevr. G. (Geke) van der Lecq, algemeen lid / activiteiten (herkiesbaar)

Dhr. B. (Ben) Akkerman, penningmeester (niet herkiesbaar)

Dhr. E. (Eelke) de Vries, secretaris (niet herkiesbaar)

Kandidaten voor de niet herkiesbare functies:

Mevr. C. (Cilia) van Duuren voor de functie van penningmeester

Dhr. A. (Andries) van Pelt voor de functie van secretaris

Als eerste stelt de **voorzitter** voor aan de vergadering om de herkiesbare kandidaten opnieuw te benoemen. De **vergadering** neemt het voorstel over en de kandidaten zijn bij acclamatie benoemd voor een tweede periode van vier jaar.

Als tweede vraagt de **voorzitter** aan de twee kandidaten voor de niet herkiesbare functies om zich even voor te stellen aan de vergadering. Na een

korte voorstelronde stelt spreekster aan de vergadering voor om deze kandidaten te benoemen in de voorgestelde functies. De **vergadering** neemt het voorstel over en de kandidaten zijn bij acclamatie benoemd voor een periode van vier jaar.

De aftredende en nieuw benoemde bestuursleden krijgen een mooi mandje met vaste plantjes en dit wordt zeer gewaardeerd door de ontvangers.

7. Rondvraag.

De **voorzitter** maakt van de rondvraag gebruik om dhr. Tj. van Beets te bedanken voor zijn inzet voor het Mobieltje en als blijk van waardering krijgt hij een mandje met vaste plantjes. Deze geste wordt met dank aanvaard.

•De **voorzitter** geeft hierna een overzicht van de komende activiteiten:

- Vrijdag 23 april Amerikaanse avond met Line Dance

- Woensdag 2 juni Het jaarlijkse reisje. Deze keer met de raderboot De Frisian Queen, gehoord de reactie in de zaal een schot in de roos.

- Woensdag 6 oktober weer (op veler verzoek) naar Fontana Nieuwe Schans, maar badkleding is niet meer toegestaan.

- Donderdag 23 september zal Radio Fryslân de door ons aangevraagde verzoekplaatjes uitzenden.

- Zaterdag 25 september het jubileumfeest dat gehouden zal worden in De Fenix

- In november een weekend naar Groot Stokkert, optie zijn de weekenden 5 tot 8 nov. / 12 tot 15 nov. of 19 tot 22 nov.

Spreekster zegt toe dat de leden van al deze activiteiten nog nader bericht zullen ontvangen.

•Een **lid** die in Kollum oefent in warm water deelt mee dat zorgverzekeraar IZA de kosten voor de oefengroep in Kollum niet meer vergoed. Zij vraagt of dit bekend is bij het bestuur.

Een ander lid haakt hierop in en deelt mee dat zij van IZA de toezegging heeft gekregen dat de kosten voor 2010 weer volledig worden vergoed.

De **coördinator oefengroepen** verduidelijkt dat de RPV helaas geen invloed kan uitoefenen op de verschillende aanvullende vergoedingspakketten van de zorgverzekeraars. Deze zijn autonoom en bepalen zelf wat ze wel of niet in hun aanvullend pakket opnemen.

De **voorzitter** adviseert het lid om (gezien de eerdere reactie vanuit de vergadering) om contact op te nemen met IZA.

•Een **lid** vertelt dat zij problemen heeft met de injectie van het medicijn Methotrexaat (zij gebruikte een ander medicijn maar dat wordt niet meer vergoed). Het probleem is dat Methotrexaat voorzien is van een dikkere injectienaald. Zij vraagt of er in de zaal meerdere leden zijn die daar problemen mee hebben. De **vergadering** reageert ontkennend.

De **voorzitter** adviseert het lid om haar probleem te bespreken met de Reumaconsulenten in het MCL, wellicht weten zij een oplossing voor dit probleem.

8. Sluiting.

De **voorzitter** sluit om 20.30 uur de vergadering.

Wist u dat

- De vereniging op 1 januari jl. 598 leden had (w.o. 4 ereleden) en daarnaast ook nog 27 gezinsleden (2^e leden).
- Er 4 donateurs zijn die de vereniging ondersteunen.
- Vorig jaar 22 leden hun lidmaatschap hebben beëindigd om voor hun moverende redenen.
- We in de loop van 2010 ook 7 nieuwe leden hebben mogen verwelkomen.
- Er in 5 plaatsen geoefend wordt in warm water t.w. in Dokkum, Franeker, Kollum, Leeuwarden en Stiens.
- In deze plaatsen 184 leden in 20 verschillende groepen oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut.
- In 2010 per editie gemiddeld 672 Mobieltjes zijn verstuurd.
- We in het najaar gestart zijn met een nieuwsbrief via de digitale snelweg.
- Deze nieuwsbrief in 2010 al tweemaal is verzonden aan 191 email adressen.
- We de nieuwsbrief wel aan iedereen willen sturen maar dat we nog niet van iedereen het (email) adres weten.
- Er nog altijd leden en relaties zijn die niet weten dat er een nieuwe secretaris is sinds 8 april 2010 en hun post dan ook nog steeds sturen naar Eelke de Vries in Leeuwarden.
- Dit voor Eelke lastig is omdat hij dan weer die post moet doorsturen.
- Het juiste adres van de secretaris voorin het Mobieltje

In de loop van 2010 hebben we bericht gehad van het overlijden van 5 leden. In memoriam:

Mw. G. Bosma – v.d. Zwaag
Dhr. H. v.d. Meer
Dhr. J. Messchendorp
Dhr. B. Tinga
Dhr. B. v.d. Zwaag

Agenda 2011

- 18 maart** **Hippe hapjes.** kosten leden € 20,- niet leden en donateurs € 30,- workshop incl. 1 consumptie opgeven bij Elly Tel. 0517 393614
- 30 maart** **Sauna Franeker** [gekleed] adres: Vliet 12 8801 VP Franeker, www.saunafraneker.nl kosten € 15,- voor leden en € 19,- voor niet leden en donateurs. s'middags vanaf 13.30 uur tot 17.00 uur. incl. 2 kopjes koffie/thee met wat lekkers, verdere consumpties voor eigen rekening. [geen pin automaat aanwezig] min. 10 pers. max. 25 pers, vol=vol Aanmelden bij Geke Tel. 058 2120206
- 8 – 11 april** Weekend Groot Stokkert
- 19 april** **ALV** (zie pagina 3, 4, 5 en 6)
- 25 mei** **Reisje naar Dolfinarium** (zie p. 11)

Soosmiddagen 2011

- 4 maart Kaarten maken met Desiree
- De soosmiddag van 8 april gaat naar 15 april wegens weekend "groot stokkert"

Inlichtingen bij:

Anneke de Haan tel. 0511- 539677
Anjo Vellinga 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 13.30 uur tot 15.30 uur

O e f e n g r o e p e n n i e u w s

Door een fout van BV Sport zijn er in het vorige Mobieltje verkeerde tijden geplaatst, hierbij de juiste vakantie periodes.

Geen oefengroep tijdens de schoolvakanties!

Tolhuisbad Dokkum	25-04-2011 i.v.m. 2 ^e Paasdag
	02-05-2011 i.v.m. meivakantie
Blauwe Golf Lwd. (dinsdag)	03-05-2011 i.v.m. meivakantie
Blauwe Golf Lwd. (vr. 11.00-13.00 uur)	06-05-2011 i.v.m. meivakantie
	22-04-2011 goede vrijdag????vraag uw begeleidster!
Blauwe Golf Lwd. (vr. 19.30-20.30 uur)	06-05-2011 i.v.m. meivakantie
	22-04-2011 goede vrijdag???? vraag uw begeleidster!

De zomervakantie is dit jaar van 23-07-2011 t/m 04-09-2011

Stiens, Kollum en Franeker in overleg met begeleider-(ster).

Kijk regelmatig op de website voor de laatste berichten!!!
www.rpv-leeuwarden.nl

Kerstfeest op 16 dec. jl. in De Open Hof.

Vorig jaar moesten ons bestuur en de Activiteiten Commissie avond afzeggen wegens winterse omstandigheden. Even leek het weer die kant op te gaan, maar gelukkig ging het goed; al werd het in de loop van de avond toch wel wat spannend door de opkomende gladheid.

Toch hadden enkele RPV-leden het kennelijk niet aangedurfd: Van de aanvankelijk 120 aanmeldingen hadden van te voren al 10 mensen afgezegd en uiteindelijk zaten er welgeteld 98 mensen in de uitnodigende zaal met gedekte tafels. Het werd vanaf half vijf al gauw gezellig tijdens de ontvangst met koffie onder de sfeervolle Kerstklanken op de piano door dhr. Tim v/d Weide. Op de tafels lag er voor elk een Kerstliturgie en Programmablad van het dameskoor "Different Sound" uit Minnertsga.

Zoals wij dat van haar gewend zijn opende voorz. Sylvia L. deze avond met een hartelijk welkom en wenste ons een fijne avond.

We begonnen met samenzang, op de piano begeleid door dhr. v/d Weide van bekende Kerstliederen.

Mevr. Hendrica de Vries hield een korte Kerstmeditatie middels een gedicht over 4 kaarsen. Achtereenvolgens stonden deze brandende kaarsen voor Liefde, Vertrouwen, Vrede en Hoop. Op een zeker moment raken de eerste 3 kaarsen uit gedoofd, maar kunnen dank zij met de nog brandende kaars van

Hoop weer worden aangestoken. In wezen staat dit ook voor het Licht van Kerstfeest voor deze wereld.

Na het weer samen zingen van 2 Kerstliederen was het tijd voor de soep en het uitnodigend geserveerde heerlijk warme en koude buffet. Gastheer Willemsma en zijn staf hadden weer een voortreffelijke koks prestatie geleverd.

En toen konden wij genieten van, luisteren en mee doen met het dameskoor "D. S." uit M. Zij zongen in koortenue o.l.v. Simon Bouma diverse bekende en soms nieuwe Kerstliedjes. Met piano begeleiding zong men bijv. Carol of belles, Sleighride, For Him all stars have shone, Il est né les divin enfants (!!) en Angels Caroll.

Dit deel van het progr. werd toepasselijk onderbroken met een kort Kerstverhaal door koorsecr. Wilma Kamsma.

Na het samen gezongen "Stille Nacht" was er pauze met een traktatie en drankjes naar keuze.

Daarna nam het koor, in een meer persoonlijke outfit ('different dress-look') ons mee in de sferen van filmmuziek, schlagers en bekende medly's van weleer, maar ook recente nummers. Zo zongen de dames om een paar titels te noemen, bijv.: As time goes by, Let's do it, Stand by your man (!!), You don't own me, La Cucaracha, PLaisir d'amour en Sleep my darling.

Deze titels werden met show en enthousiasme voor het voetlicht gebracht; er werd echt gezongen met uitstraling en klank. (Tja, je wordt ook niet zo maar 8^e uit maar liefst 60 deelnemers van de Troskompas Zangcompetitie.) Proficiat !

We sloten de avond af met samen, koor en zaal, zingen van het "Ere zij God". In haar slot- en dankwoord wees voorz. Sylvia L. ons nog op enkele activiteiten zoals een 'Bechterew-reis-lezing' door Bert Dijkstra en eega, het weekend 'Groot Stokkert' dat voor de deur staat, het niet door gaan van het dagje/rondje sauna en vroeg vooral te letten op de aankondigingen in 't Mobeiltje en op de website. Zij waarschuwde voor mogelijke gladheid (!) en wenste ons een veilig en wèl thuis. Alle gasten kregen van de activit. comm. bij het weggaan nog een zakje met Kerstlekkernij mee.

We mogen terug zien op een goed georganiseerde en vooral fijne avond.

Bedankt !

Tjebbe v. B.



woensdag 25 mei reisje Dolfinarium, Harderwijk.

We vertrekken om 9.30 uur vanaf de Open Hof te Leeuwarden.

Bij aankomst koffie/thee met gebak, daarna individueel parkbezoek en Dolfijnenshow "De Droomwens" <http://droomwens.dolfinarium.nl/>
rond 15.30 vertrekken we uit Harderwijk en gaan we via de terugweg dineren in Tollebeek.

We verwachten rond 19.30 uur weer terug te zijn in Leeuwarden.

Kosten voor deze dag, leden € 45,- en niet leden of donateurs € 55,-

Let op! een mindervalide bezoeker die door zijn/haar blijvende handicap niet of niet goed zelfstandig het park kan betreden, mag één gratis begeleider meenemen **[dit geld alleen voor de entree prijs Dolfinarium]**

Meld dit vooral duidelijk bij opgave aan Elly!

Ook is het verstandig om een broodje en wat drinken mee te nemen, we dineren rond 17.00 uur.

Wilt u mee deze dag dan kunt u het bedrag storten op rekening 4398001 t.n.v "reisje Dolfinarium"

en het compleet ingevulde opgave formulier sturen voor 10 mei naar Elly

Als het geld en de aanmelding bij ons binnen is, krijgt u ruim één week van tevoren de instapkaarten voor de bus!

Foto,
Janneke Dijkstra



Opgave formulier reisje 2011

Ja, ik ga mee naar het Dolfinarium in Harderwijk, met..... personen.

Leden € 45,- niet leden/donateurs € 55,-

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

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 10 mei, dit strookje sturen naar:

Mw. Elly van den Bos-Venema

Hertog van Saxenlaan 7

8801 ER Franeker

T. 0517 393614



Ans wil jij een stukje schrijven over je ervaringen met je kuurreizen? Was de vraag die men mij stelde. En dat was nog niet zo simpel voor iemand die vroeger bijna ziek werd als er een opstel geschreven moest worden. Dus een schrijver ben ik niet. Maar goed ik ga het maar gewoon doen en zie wel wat er van komt.



In 1993 ging ik voor het eerst kuren. Een stijve Bechterew patiënt. Kon in die tijd bijna niet meer lopen door de pijn in mijn heupen. Als ik wat verder moest lopen nam ik de rolstoel mee. Zo kwam het dat Martin mij in Piëstany een keertje in de rolstoel meenam om me het dorp te laten zien. Nadat hij er achter kwam, dat ik in de paar weken die we er al waren, nog nooit verder was gelopen dan

het park om de hotels heen. Maar de bomen waren daar prachtig, hoor! De eerste drie jaar was ik in Piëstany, Slowakije. Maar sinds 1996 ben ik elk jaar met DH-reizen naar Jachymov in Tsjechië gegaan, in de radon baden. Dit voelde een stuk beter.

Heel veel mensen denken dat ik op vakantie ga, maar dat is het bepaald niet. In november was het weer zover, 's ochtends vroeg opstaan om op tijd in Holten te zijn en daar in te stappen in de VW transporter van Cor Dieters (reisleider). Er zijn nog 3 vrouwen die uit het midden van het land komen en hier instappen. Onderweg drinken we een kop koffie en tijdens de warme lunch in Könnern in Duitsland treffen we de grote bus met al onze mede kuurvrienden. Zij zijn in Groningen opgestapt. Dan gaan we voor de rest van de reis weer verder. Na nog een thee pauze in de middag zijn we om ongeveer 18.00 uur in Franzensbad in Tsjechië waar de eerste helft van de groep uitstapt, wij rijden nog een uurtje verder naar Jachymov.

Als we aankomen, is het als thuiskomen de medewerkers van het hotel herkennen ons en heten ons hartelijk welkom. We krijgen de kamersleutels en kunnen in het restaurant "de Wintergarden" samen een broodje eten.

Maar eerst even inschrijven bij de zuster. Hier wordt alles op papier/computer gezet, zoals gegevens van het thuisfront, kunstgewrichten en wat voor kwalen je zoal hebt. Allergieën, welke medicijnen je gebruikt en noem maar op. Ik kan gelijk even mee lezen in de computer, of de gegevens die ze van me hebben nog wel kloppen (ik verhuis nogal vaak). Ze maakt 's avonds direct een afspraak voor ons bij de arts, voor de volgende ochtend. Zo en nu naar dat heerlijke broodje in de Wintergarden.

Met nog 3 medekuurders slaap ik in een dependance van ons kuurhotel. Onze koffers zijn daar al naartoe gebracht, ik ga eerst maar even de koffer uitpakken. En dan eindelijk heerlijk slapen. De volgende ochtend naar mijn kuurhotel gelopen, hier eten en kuren we. Lekker ontbijt gehad en naar de

dokter voor mijn intake gesprek en lichamelijk onderzoek. Hij schrijft de behandelingen voor die ik de komende 3 weken zal krijgen.

Hij kijkt dan ook altijd even naar de kuur van het voorgaande jaar en hoe me dat is bevallen. Na overleg komt er een totaal plaatje van behandelingen uit. Hiermee ga ik naar het afspraken bureau. De dames die daar werken maken een programma voor 3 weken (66 behandelingen) en dit komt in mijn kuurboekje te staan. Als ik een behandeling heb gehad stempelt de therapeut deze af in mijn kuurboekje.



Nou daar gaan we dan, 3 weken hard werken aan mijn lichaam.

Het begint gelijk de eerste kuurdag met om 07.00 uur in het zwembad: oefenen in het warme water. Maar fanatiek oefenen niet een beetje bewegen, maar heel veel!

Om de ademhaling goed te blijven doen tijdens de oefeningen zingen we kinderliedjes, meestal

Duitse, omdat de fysiotherapeut geen Nederlands spreekt of zingt. En de rest van de gasten natuurlijk ook niet. Dus na 15 jaar kan ik wel een paar Duitse kinderliedjes meezingen en als ik de woorden niet ken dan bla bla bla ik wel wat mee. Het is onvoorstelbaar wat een conditie ik opbouw in die 3 weken, in het begin valt het me best wel zwaar maar op het eind van de kuur kan ik met gemak de oefeningen doen!

Tijdens de hele kuur ga ik 8 keer (30 min.) in het zwembad oefenen dus dat is 2 of 3 keer per week.

In de dagen dat ik geen oefeningen in het zwembad heb ga ik in de gymzaal oefeningen doen 9 keer (30 min.) in die 3 weken. Met allemaal Bechterew patiënten de één nog stijver dan de ander. Maar we liggen allemaal op de grond op een matje of we hebben oefeningen op een grote gymbal.

Ook hebben we een wand helemaal met klimrekken je kunt je niet voorstellen wat die fysiotherapeuten daar allemaal voor ons aan oefeningen bedenken. Het gekreun is dan ook niet van lucht. Maar we doen enorm ons best en laten ons niet kisten. Elke keer komen we weer iets verder in onze bewegingen. De één in de rug en de ander in de nek, schouders, heupen noem maar op. En wat nog het aller mooiste is dat we weer wat rechter op kunnen lopen en staan. Er was iemand die mij vertelde: "Bij aankomst ging mijn dokter de afstand tussen mijn achterhoofd en de muur opmeten, ik ging enorm strekken en ging zo rechtop mogelijk staan maar kon met geen mogelijkheid de muur raken. Na afloop deed de arts dezelfde test en ik ging rechtop tegen de muur aan staan en strekken en weet je wat, ik stootte keihard mijn hoofd tegen de muur!" Kijk daar doen we het voor!

We doen nog veel meer. Vooral de individuele fysiotherapie is erg goed voor ons. De fysiotherapeuten hebben veel ervaring met Bechterew patiënten, zodat ze precies weten wat ze met ons kunnen en moeten doen. Om ons meer ruimte te laten krijgen in onze bewegingen. En ze leren ons ook nog specifieke oefeningen die we thuis kunnen doen.

In Jachymov gaan we elke dag 20 min. in een radonbad van 36 graden. En voor de heel erg pijnlijke gewrichten kunnen we een lasertherapie krijgen en als dat nog niet genoeg is kunnen we ook nog een kobalt - bestralingstherapie krijgen. Dit heb ik in 1996 en 1997 op mijn heupen gehad voor pijn - bestrijding. Dat heeft enorm geholpen sindsdien heb ik geen rolstoel meer nodig gehad en ook nog steeds geen kunstheup.



Massages zitten ook in het pakket, die zijn ook niet milt. Zo nu en dan denk ik dat ik door de tafel heen wordt gedrukt. Maar na een paar keer begint het al beter te voelen en worden de spieren een stuk soepeler.

Ja, je moet er wat voor over hebben om je beter te voelen. Het gaat niet vanzelf.

Elk jaar als ik weer thuis ben gaat er een wereld voor mij open, ik kan weer vanuit de auto rechts en links naast mij de huizen bekijken. Dan denk ik, oh dat is een prachtig huis zo had ik dat nog helemaal niet gezien. Of ik kan gewoon in een etalage kijken naast mij, zonder stil te staan en me om te draaien. Ik kan mijn nek weer veel verder draaien dan voor de kuur. Mijn hele conditie is zoveel beter na de kuur, dat ik elke keer weer versteld sta van mezelf van wat ik allemaal met zoveel gemak weer kan doen. Iets van de grond pakken, sokken aantrekken, veters vastmaken het gaat allemaal veel gemakkelijker. Ook merk ik dat als ik wel even extra pijn heb dat het nu veel sneller herstelt.

Het effect van de kuur zakt wel langzaam na ca. 6 tot 8 maanden weg en alles wordt weer wat stijver en het bewegen wordt weer moeilijker, de vermoeidheid komt weer terug. Maar dan is het zo maar weer november en ga ik er weer voor!

Zeker weten dat ik mij nu zo goed voel dankzij de kuurreizen, mijn reumatoloog vraagt elk jaar: "En ga je ook weer kuren?" "Maar natuurlijk daar kan ik echt niet meer zonder", is dan mijn antwoord. En daardoor weet ik gelukkig niet wat het is om in Beatrixoord opgenomen te worden, om daar te revalideren.

Laat mij maar mijn kuurreizen doen, dat doet mij heel erg goed!

Ans Neef-Hamstra
Wapenveld

(red. meer informatie over het kuren voor reumapatiënten kunt u o.a. opvragen bij De Friesland en andere zorgverzekeraars)

P U Z Z E L

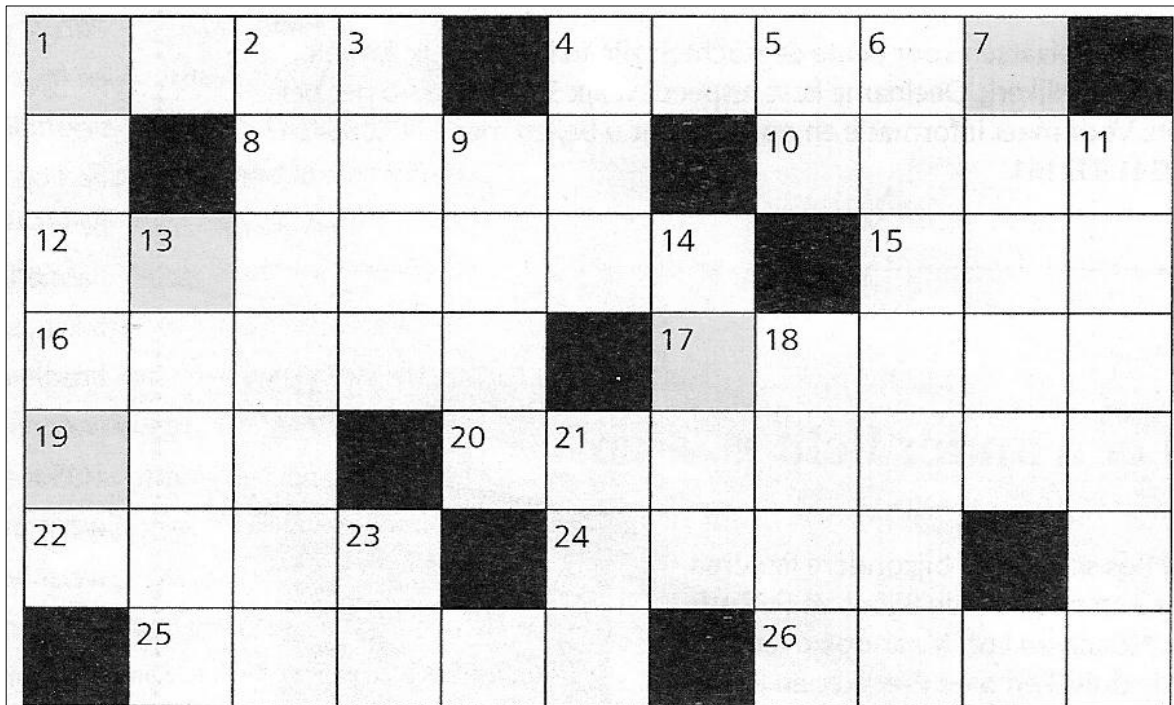
Vandaag 21 jan. 2011 had ik welgeteld 26 goede oplossingen binnen gekregen. Alle inzendingen waren ondanks een aan mij pers. gemeld foutje helemaal goed ! De juiste oplossing was: Alle dieren tellen mee.

Het was weer erg plezierig om de oplossingen per mail of Feestdagen kaart te ontvangen. Vaak ging dit vergezeld van een persoonlijke boodschap, waardering of zo maar met een "ga zo door"!

Allemaal bedankt en ik wil graag proberen om nog een poosje met dit klusje door te gaan. Deze keer ging, na loting de prijs naar dhr. of mevr. S. Busstra aan de P. Sipmawei in Leeuwarden. Gefeliciteerd ! De waardebon zal intussen wel ontvangen zijn.

NIEUWE PUZZEL

Voor de verandering een klein kruiswoord puzzel. Tip: Begin met de kleine/gemakkelijke woorden. Zo krijg je steeds meer letters met dezelfde cijfers beschikbaar voor de andere woorden. Soms heeft een letter twee verschillende cijfers. (Fout voorbeeld: 7=A, maar 13 kan ook een A zijn.) Veel 'puzzelnocht' en succes !



HORIZONTAAL

1 gewoonterecht 4 schoeisel 8 Japanse rijstwijf 10 eigenhandig 12 vrouwelijk beroep 15 graskluit 16 strijdperk 17 roofdier 19 zelfkant van weefsels 20 opscheppen 22 vogel 24 vrijgeborene 25 boosaardig 26 harde dreun

VERTICAAL

1 sinds jaar en dag 2 vulkanische neerslag 3 bederfwerende verfstof 4 watering 5 voetbalclub uit Alkmaar 6 vlas bewerken 7 sufferd 9 schaaldier 11 zacht weefsel 13 eens 14 naaldboom 18 leuk 21 voorlichtingsdienst 23 ambtshalve (Latijn)



Noteer de onderaan gevraagde letters en stuur de oplossing naar Tj. van Beets, Dennenburg 2, 8702 AW Bolsward of mailen naar tjvbeets@hetnet.nl. Graag vóór 15 april a.s.

ALGEMENE INFORMATIE

Reumatologen

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

Reumaconsulenten

Anneke Hamstra & Clara Jager

(telefonisch) spreekuur op
maandag t/m vrijdag
tussen 11.30 – 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 voor het laatste nieuws regelmatig op onze website! www.rpv-leeuwarden.nl

Reuma
patiënten
vereniging
Leeuwarden e.o.