

# Mobieltje

31<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  
Tel. 0566-62 22 32

**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

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

E-mail RPV Leeuwarden e.o.  
[post-rpv@hotmail.com](mailto:post-rpv@hotmail.com)

**Kopij inleveren vóór:**

**1 november 2011**  
(s.v.p. in Word, Arial 14)

**Drukwerk:**

Nolin Uitgevers BV /  
Binnenhof Projecten BV  
E-mail: [studio@nolin.nl](mailto:studio@nolin.nl)  
Website: [www.nolin.nl](http://www.nolin.nl)

## Inhoud

Van de voorzitter	P 2
Verslag reisje Dolfinarium	P 3
Kerstviering 2011 + aanmelding	P 5
Chip tegen reuma	P 6
Sauna Franeker met badkleding	P 7
Agenda	P 8
Oefengroepen / Openingsavond	P 9
Het snappen van antistoffen	P10
Sporten bij gewrichtspijn	P11
Symposium 11 oktober / Puzzel	P14
Algemene informatie	P16

# Voorwoord



Beste mensen,

Wordt u ook zo chagrijnig van dit regenweer? Terwijl je gewoon weet dat het 25°C moet zijn, dat de BBQ overuren moet maken en dat je wil dat je door het warme weer nergens aan toe komt.

Nou ja enige troost van deze “Hollandse zomer” is dat er dus wel werk uit je vingers komt. Dat de RPV bezig kan met de plannen voor de herfst die nog écht moet komen.

In deze uitgave leest u waar wij u verwachten tijdens de “echte” herfst. We beginnen 22 september met een voorlichtingsavond van MEE Friesland met als zomer toegift een heuse Bingo.

En dan woensdag 12 oktober is het Wereldreumadag !

Dan hebben we voor u en voor alle reumapatiënten in Friesland een interessante bijeenkomst, met lezingen en workshops, een soepje en een broodje. (tenminste, als we de sponsoring rond krijgen). Maar zet deze datum alvast in u agenda want Wereldreumadag laten we niet zomaar voorbij gaan. Houdt u brievenbus in de gaten u krijgt een persoonlijke uitnodiging.

Nog even de sauna in, dan onze jaarlijkse kerstviering, en is het dan alweer 2012.....?!

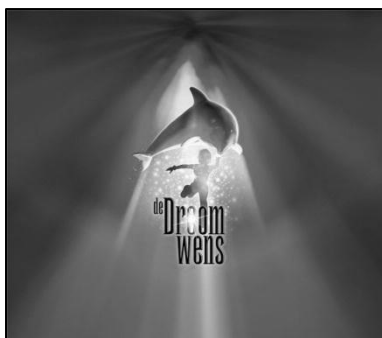
Ik zie u !!

Groetjes,  
Sylvia langbroek, uw voorzitter



Foto Janneke Dijkstra

## VERSLAG UITSTAPJE NAAR DOLFINARIUM HARDERWIJK



Op woensdag 25 mei jl. ging een groep leden van de RPV-Leeuwarden met de bus naar de dolfinenshow in Harderwijk.

Om half 10 vertrok de bus van 'de Jong's Tours' uit Damwâld met vooreerst 42 personen (leden + begeleiders) vanaf 'De Open Hof' in de Friese hoofdstad. Onderweg kwamen er in Akkrum nog 3 reisgenoten bij en in Joure werd de laatste passagier

opgepikt. Geke v/d Lecq nam toen de microfoon ter hand en heette het complete gezelschap van harte welkom en wenste ons een fijne dag toe. Aan het weer zou het niet liggen: ideaal, zonnig en niet erg warm. Via de A6 langs Lemmer, door de NOP, over de Ketelbrug en langs Lelystad gingen we naar Harderwijk. Onderweg zagen we of werden verwezen naar de Orchideeën Hoeve, vliegveld Lelystad, pretpark 'Walibi' en niet te missen al die akkerbouwers die 'om het leven' hun land aan het besproeien waren.

Om 11.15u was de bus op het P-terrein voor het Dolfinarium aangekomen. Omdat de 1<sup>e</sup> dolfinenshow al om 12.00u begon, was er voor een aantal mensen te weinig tijd om eerst nog koffie met gebak te nuttigen. Al met al moeten er nl. nog hele afstanden gelopen worden en dat kost de nodige tijd. De organiserende Activiteiten Commissie had dit gelukkig onderkend en zodoende hadden enkelen een rolstoel of rollator mee genomen. Om een indruk/overzicht te krijgen van het geheel:

Zie de website [www.dolfinarium.nl](http://www.dolfinarium.nl). Men stond eerst een poos met zo'n 2100 mensen in een lange rij, tussen zigzag geplaatste touwen, voor de ingang. Zo tegen half 1 zat het hele, zeer gevarieerde gezelschap, op z'n plek en kon de show beginnen. Deze is nu opgezet in de vorm van een sprookje. De prinses droomt dat zij naar het dolfineneiland gaat en daar allerlei leuke dingen met de dolfinen beleeft.



Zij krijgt hiervoor toestemming van de 'nachtmerrie' mits zij 's morgens voor 8 uur weer terug is.

Vanuit haar slaapsponde in de wolken (hoog tegen de koepelwand) daalde zij aan een bijna onzichtbare kabel af naar het eiland en ging na afloop van haar show-belevenis op dezelfde manier weer terug.

Zij deed de show afwisselend alleen of samen met nog 2 à 3 manlijke trainers.

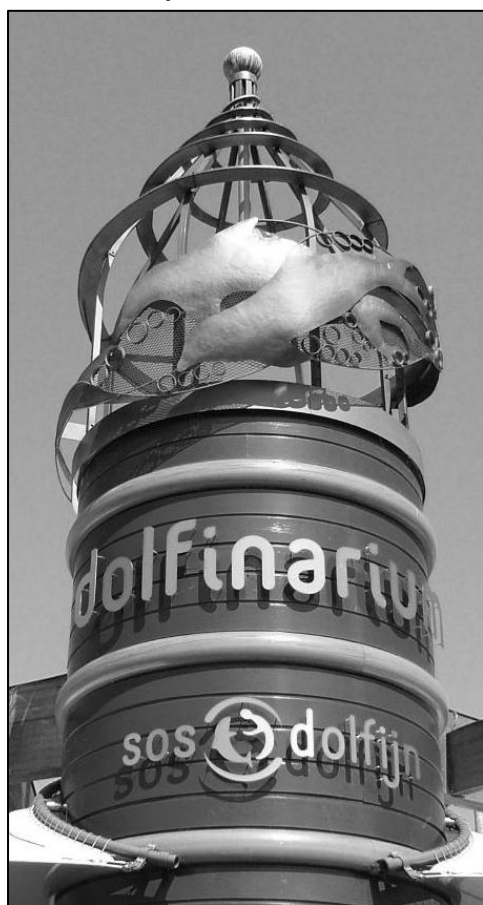
De prachtige show liet de dolfinen bijv. alleen of met z'n drieën omhoog springen naar een bal en door een hoepel, staande achteruit zwemmen of met de prinses erop razend snel rond zwemmen in het bassin. Dit ging soms gepaard met grote zuilen opspattend water. Maar goed dat de mensen, die vooraan zaten, allemaal een beschermzeil gekregen hadden, anders hadden er zeker een paar helemaal geen droge draad meer aan gehad.

Gelukkig was de prinses klokslag 8 uur weer terug, zodat haar een nachtmerrie bespaard bleef. De voorstellingstijd vloog om en daarna begon om 13.00 u het 'vrije' middagprogramma.

Ieder mocht naar eigen keuze en op eigen houtje langs de overige attracties gaan. Naast souvenirs, eet- en drinkgelegenheden, waren er speelplaatsen, bruinvisbaai, zeehondenzand, roggen rif, zeeleeuwen- en walrussenshows.

Om half 4 zat iedereen (nadat Elly het spul wel 3 keer geteld had) weer in de bus en gingen we weer de polder in. Via Dronten, Swifterbant, de Ketelbrug en Emmeloord belandden wij om half 5 in Tollebeek voor het diner.

Van de dorstlesser bij aankomst tot en met het afsluitend ijsje: het smaakte allemaal prima.



Op de terugreis via Creil, Rutten en Lemmer pakte voorzitter Sylvia Langbroek de microfoon en nam even met ons de dag door voordat ondergetekende als eerste in Joure zou uitstappen. Daarna zouden de in Akkrum opgestapte Grousters nu thuis worden "afgeleverd". Sylvia wenste ons een goede zomervakantie toe en vroeg de leden vooral te letten op de informatie in 't Mobieltje en op de website. Zij besloot met ons verder een goede thuiskomst te wensen en een tot ziens op de seizoenstart in september a.s. "En morgen maar even weer bijkomen van deze toch wel enerverende dag!" Even later ging een hulpvaardige begeleider met de pet rond ten bate van een attentie voor de chauffeur. Er bereikte mij verder geen informatie die het tegendeel aan gaf, zodat ik mag aannemen dat alle deelnemers van het uitstapje naar het Dolfinarium veilig en wel zijn thuis gekomen.

Met dank voor de inzet van de Activiteiten Commissie (Elly & Geke).

Tjebbe v. Beets

# Kerstviering m.m.v. Telling Voices uit Minnertsga



**15 december 17.30 uur.**  
**Zaal open 17.00 uur.**  
**In de Open Hof Leeuwarden.**  
**Sluiting rond 21.15 uur.**  
**Opgave en betaling,**  
**vóór 1 december.**  
**Uitsluitend d.m.v.**  
**opgaveformulier hieronder.**

✂-----

## Opgave formulier kerstfeest 2011

Ja, ik kom op 15 december 2010 in de Open Hof voor het Kerst Feest,  
met..... personen.

Leden € 8,- niet leden/donateurs € 12,-

Ik maak vóór 1 december €.... over op rekening 4398001 t.n.v. R.P.V  
Leeuwarden e.o., o.v.v. kerst 2010

Naam.....

Adres.....

PC/Woonplaats.....

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

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

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

Opgave en betaling vóór 1 december, dit opgaveformulier sturen naar:

Mw. Elly van den Bos-Venema

Hertog van Saxenlaan 7

8801 ER Franeker T. 0517 393614



# Chip tegen reuma

De Telegraaf

door Arianne Mantel

In de strijd tegen reuma gaan neurochirurgen in de hals van de patiënt een 'chip' implanteren die elektrische signalen afgeeft, waardoor de ontsteking in gewrichten geremd kan worden. Deze wereldwijde primeur staat onder supervisie van de Nederlandse reumatoloog professor Paul-Peter Tak, die vanuit het Academische Medisch Centrum de coördinatie in handen heeft.

Neurochirurgen zullen een soort pacemaker, die kleiner is dan een centimeter, in de nervus vagus implanteren. Dit is de hoofdzenuw in de hals die de hartslag en ademhaling reguleert. Volgens professor Tak is dit echt unieks: „Een heel nieuwe vorm van het aanpakken van 'reumatoïde artritis', waaraan 150.000 Nederlanders lijden die daardoor voortdurend pijn in de gewrichten hebben. Het is voor het eerst in de medische geschiedenis dat we iets bij mensen willen implanteren om zo het natuurlijk evenwicht te herstellen. Bij reuma is, zo vermoeden we nu, samenhang is tussen het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Uit klinisch onderzoek is gebleken dat als bij muizen en ratjes gedurende één minuut per dag een klein elektrisch signaal af wordt gegeven, de ontsteking in de gewrichten afgeremd worden. In het meest gunstige geval kan de ontsteking zelfs helemaal gestopt worden.”

De patiënten die mee gaan doen, hoeven in het geheel niet bang te zijn, stelt professor Tak: „Het gaat om een heel klein elektrisch signaal, vergelijkbaar met een soort pacemaker die ook bij epilepsie en depressie wordt gebruikt. In eerste instantie zoekt het AMC circa tien reumapatiënten die mee willen doen aan het experiment. Elders in Europa worden ook patiënten geselecteerd. Vanaf augustus start het officiële onderzoek, inclusief de plaatsing van de chip in de hals. Naast de primeur met de elektrische signalen wordt ook gewerkt aan een gentherapie tegen reuma.

Bericht overgenomen uit de Telegraaf



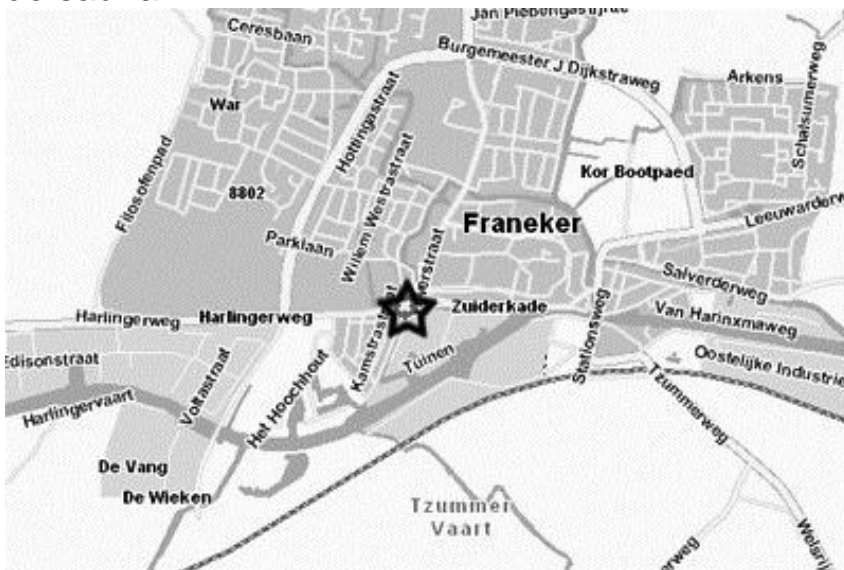
# Sauna Franeker met badkleding

**Dag: 9 november**  
**Tijd: 13.30-17.00 uur**  
**Waar: Sauna Franeker**  
**Vliet 12, ingang t.o. stadspark**  
**8801 VP Franeker**  
**Tel 0517 396504**



Entree sauna (met badkleding), incl. 2 x koffie/thee plus traktatie, er zal beweeginstructie worden gegeven door een fysiotherapeute. Deelname aan deze middag kost € 15.00 voor leden, niet leden en donateurs € 18.50  
Handdoeken, badjas en slippers dient U zelf mee te brengen.  
Parkeren kan op eigen parkeerplaatsen van sauna Franeker (gratis).

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



Heeft u problemen met het vervoer naar Franeker? Geef dit dan aan bij opgave. Wellicht is er een mogelijkheid voor carpoolen. Gaat u zelf met de auto en wilt u iemand meenemen? Geef dit dan ook even aan als u zich opgeeft voor deelname.

Neem alvast een kijkje op:  
[www.saunafraneker.nl](http://www.saunafraneker.nl)  
Tot ziens in sauna Franeker



# AGENDA 2011

- 22 september**      **Openings avond in Open Hof**  
o.a. voorlichting van MEE Friesland en **BINGO!**  
van 19.30-21.30 uur. Zie ook pagina **9**
- 12 oktober**        **Wereldreumadag** Symposium in Leeuwarden  
Meer info in uw brievenbus. Zie ook pagina **14**
- 9 november**        **Sauna Franeker** (gekleed) van 13.30 uur tot 17.00 uur,  
incl. 2 x koffie/thee plus traktatie, prijs € 15.00 leden,  
niet leden en donateurs € 18.50 zie pagina **7**
- 15 december**      **kerstviering** m.m.v. Telling Voices uit Minnertsga  
In de Open Hof. Opgave alleen met inschrijfformulier  
Zie pagina **5**

---

## SOOSMIDDAGEN 2011/2012

- \*9 sept      kaarten maken met Akkie Hugging  
7 okt        Nynke de Boer  
4 nov        kerst kaarten maken met T. Janzen  
\*9 dec        wat maken voor kerst met Thea  
**1 week van tevoren op geven**  
6 jan        bingo  
3 feb        bloempotjes maken met Anjo en Anneke  
2 maart     mevr. Toren  
\*13april     kaarten maken met Thea

\* **let op 3 x 2<sup>e</sup> vrijdag in de maand**

***Inlichtingen bij:***

Anneke de Haan    tel. 0511- 539677  
Anjo Vellinga      tel. 0511- 472083

***S.v.p. een schachtje 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***

# OEFENGROEPEN NIEUWS

De organisatie en coördinatie van de oefengroepen is nu definitief overgenomen door ons nieuwe bestuurslid Geppy Wassenaar.

Alle aanmeldingen gaan nu via haar, ook voor vragen over de oefengroepen kunt u bij haar terecht. T: 0582532418 E: g.wassenaar@chello.nl



## 22 september openingsavond

o.a. voorlichting van **MEE** Friesland en !

# BINGO!

**Plaats: Open Hof Leeuwarden**

**Tijd: 19.30 – 21.30**

Wat doet **MEE** Friesland?

Zij bieden informatie, advies en ondersteuning aan mensen met een beperking in elke levensfase en op alle levensgebieden.

[www.meefriesland.nl](http://www.meefriesland.nl)



# Het snappen van antistoffen

**Wat:** onderzoek naar ontwikkeling van antistoffen tegen het reumamiddel Adalimumab.

**Wie:** Gertjan Wolbink, reumatoloog bij reumakliniek READE (voorheen Jan van Breemeninstituut) en onderzoeker op de afdeling Immunopathologie van de divisie Research van Sanquin.

**Waarvoor:** beter begrip van de werking van het geneesmiddel en daardoor betere behandeling van patiënten.

**Al enige jaren doet reuma kliniek READE samen met Sanquin onderzoek naar de werking van biologicals**, geneesmiddelen die geproduceerd worden met behulp van biotechnologie.

Adalimumab (ook bekend als Humira) is zo'n biological: deze monoklonale antistof remt de ontstekingsreactie in de gewrichten van reumapatiënten.

Miljoenen mensen wereld wide gebruiken het geneesmiddel, maar niet bij alle patiënten slaat het even goed aan. Om de reden daarvan beter te begrijpen, heeft Gertjan Wolbink samen met zijn onderzoeks-collega's drie jaar lang een groep van 272 reumapatiënten gevolgd die behandeld werden met Adalimumab. Meerdere keren onderzochten de onderzoekers het bloed van de patiënten. Een derde deel van de patiënten bleek eigen antistoffen aan te maken tegen Adalimumab. Het geneesmiddel was in veel lagere doses aanwezig in het bloed van deze mensen en sloeg daardoor veel minder aan. "Waarom sommige patiënten antistoffen aanmaken, weten we niet precies", zegt onderzoeker Gertjan Wolbink. "Er spelen genetische factoren mee, maar ook het gebruik van andere medicijnen heeft invloed". Dat willen we nog verder onderzoeken. Vast staat in ieder geval dat als er antistoffen gedetecteerd worden in het bloed, Adalimumab niet meer voldoende werkt." Doordat men nu beter begrijpt waaróm het geneesmiddel soms niet aanslaat, kan de behandeling van reumapatiënten verbeteren. Gertjan: "Je kunt met de testen die wij ontwikkeld hebben de antistoffen in het bloed meten en besluiten om bijvoorbeeld alternatieve medicijnen te geven".

Ook voor Sanquin is het onderzoek van Gertjan en zijn collega's belangrijk. "Wij zijn wereldwijd een van de weinigen die dit soort onderzoek kunnen doen in ons laboratorium". Het laat zien waartoe Sanquin in staat is, dus dat is uitstekende pr. In april 2011 publiceerden de onderzoekers hun resultaten in het gerenommeerde Journal van de American Medical Association (JAMA). Het artikel maakte bijzonder veel media-aandacht los, de onderzoekers werden meerdere malen gebeld door Amerikaanse journalisten.

Gertjan: "We hadden die aandacht wel enigszins verwacht; het JAMA is een medisch tijdschrift met wereldwijd een hoge impact". Bovendien gaat het om belangrijke medicijnen die door miljoenen mensen gebruikt worden. Het zijn heel

kostbare medicijnen, waarmee de grootste omzet ter wereld voor geneesmiddelen is gemoeid.

Zelf vind ik de publiciteit vooral belangrijk omdat daardoor het besef groeit dat de behandeling van reumapatiënten kan verbeteren.

De testen die wij bij Sanquin ontwikkeld hebben om de aanmaak van antistoffen aan te tonen, zijn voor iedereen beschikbaar.

Met toestemming overgenomen uit Sanquintra, personeelsblad van Sanquin



**Stichting Sanquin Bloedvoorziening** verzorgt op not-for-profitbasis de bloedvoorziening en bevordert transfusie-geneeskunde zodanig dat wordt voldaan aan de hoogste eisen van kwaliteit, veiligheid en doelmatigheid. Sanquin levert

producten en diensten, verricht wetenschappelijk onderzoek en verzorgt onderwijs, opleidingen, bij- en nascholing. Sanquin is in 1998 ontstaan uit een fusie van de Nederlandse bloedbanken en het Centraal Laboratorium van het Nederlandse Rode Kruis (CLB).

---

## Sporten bij gewrichtspijn

### **Artrose? Beweeg!**

Komt een man bij de dokter: "Dokter, als ik hier druk doet het pijn." Zegt de dokter: "Dan moet u daar niet drukken." Een flauwe mop, maar toch maken patiënten bij gewrichtspijn maar al te vaak precies deze fout. Als lopen zeer doet, stoppen ze met lopen. Terwijl je bij gewrichtspijn juist moet blijven bewegen. Daarom zetten we geschikte sporten op een rijtje.

Gewrichtspijn wordt vaak veroorzaakt door een ontsteking in een gewricht (artritis). Dit is een ontsteking die het kraakbeen aantast. Een andere aandoening is artrose. Hierbij wordt het kraakbeen afgebroken. Nare aandoeningen, want zonder kraakbeen kan een gewricht niet meer soepel bewegen. Hierdoor beschadigt het gewricht wat een (erg) pijnlijk gevoel veroorzaakt.

### ***Bewegen bij gewrichtspijn***

Veel mensen zijn geneigd om bij pijn hun lichaam rust te geven. Een logische en vaak ook verstandige reactie, want wie bij kloppende hoofdpijn niet even gaat liggen, blijft nog lang last houden. Toch moet je bij gewrichtspijn juist datgene doen waarvan je lichaam lijkt te zeggen dat je het vooral moet laten: bewegen.

Door het aangetaste gewricht te bewegen, versterk je namelijk de spieren rondom dat gewricht. En omdat sterkere spieren voor meer steun zorgen, heb je ook minder pijn. Bovendien helpt bewegen stijfheid te verminderen, af te vallen en een betere conditie op te bouwen.

### ***Goede sporten bij gewrichtspijn***

Er zijn verschillende sporten waarbij je je spieren traint zonder je gewrichten al te zwaar te belasten. Deze sporten zijn bij uitstek geschikt om de pijn die wordt veroorzaakt door een vorm van artritis te verminderen.

#### ***Zwemmen***

Stap in het water, laat je achterover zakken en je merkt dat je maar weinig hoeft te doen om te blijven drijven. Het water duwt je lichaam omhoog en biedt overal ondersteuning. Door rustig te bewegen is de belasting op de gewrichten minimaal. Je spieren doen het werk en worden snel sterker als je het zwembad een paar keer per week opzoekt

#### ***Aquarobics***

Ook bij aquarobics profiteer je van de kracht van het water. Je staat tot je buik of tot je schouders in het water en traint vooral de spieren in buik, benen en billen. Aanmoedelingen helpen je om intensief te bewegen.

Wie moeite heeft om zichzelf te motiveren, heeft veel baat bij de opzwevende muziek en de aanmoedelingen van de train(st)er. Pas wel op, want bewegen in het water kan bij (bijvoorbeeld) artrose zo gemakkelijk gaan dat je jezelf eenvoudig kunt overbelasten

#### ***Wandelen***

Wandelen is een prima activiteit bij gewrichtspijn. Hardlopen juist weer niet. Wanneer je gaat rennen, belast je je knieën en enkels, omdat ze steeds een klap moeten opvangen wanneer je voeten de grond raken.

Bij een wandeling is de belasting op je knie- en enkelgewrichten juist minimaal. Stevig doorwandelen mag ook. Het is prima wanneer je na een stuk lopen je spieren voelt. Overweeg ook om af en toe de gebaande paden achter je te laten. Een wandeling dwars door de natuur met kleine hoogteverschillen (hiking) is een uitstekende manier om je spieren te versterken. Zorg wel voor goede wandelschoenen en overdrijf niet: bergbeklimmen is weer wat teveel van het goede.

#### ***Nordic walking***

Bij artrose in de armgewrichten is Nordic Walking een gezonde vorm van bewegen. De populaire wandelsport met stokken is natuurlijk ook een goede training voor de beenspieren. Bij Nordic Walking verbrand je meer calorieën dan wanneer je gewoon een stukje gaat lopen. Dat maakt Nordic

Walking ook uitermate geschikt voor mensen die last hebben van gewrichtspijn door overgewicht.

### ***Golfen***

Sommige mensen vinden het wat elitair, anderen nemen in het weekend graag de golfclub in handen om op 'de green' een paar holes te pakken. Of je nou liefhebber bent of niet, golf kan, mits goed uitgevoerd, een goede sport zijn bij gewrichtspijn. Doordat je in een rustig tempo flinke afstanden aflegt, train je de beenspieren. Wel is het verstandig om een karretje met clubs te duwen en niet te trekken, zo trek je je gewrichten niet uit elkaar. Overweeg ook om golf met krachttraining te combineren. Train dan vooral de spieren in je onderarmen. Zo voorkom je dat je gewrichten in armen en rug overbelast raken bij het slaan van de bal.

### ***Fietsen***

Als je op de fiets zit, hoeven je benen je lichaamsgewicht niet te dragen. De gewrichtsbelasting bij fietsen is dan ook minimaal. Veel fysiotherapeuten en huisartsen raden mensen met een vorm van artritis aan zo vaak mogelijk de fiets te pakken. Zowel de spieren in boven- en onderbenen en rondom het kniegewricht profiteren van deze bewegingsvorm. Het is onverstandig om bij gewrichtspijn op de mountainbike te stappen. Je in het zweet fietsen op een hometrainer is weer wel een goed idee.

Overgenomen uit REPAVO verenigingsblad van RPV Oostellingwerf



# Vooraankondiging Symposium



“Woensdag 12 oktober is het Wereldreumadag !  
In Friesland willen we hier natuurlijk ook aandacht  
aan besteden en dat doen we met een symposium in  
Leeuwarden.

Het bestuur van de Reumapatiëntenvereniging  
Leeuwarden eo. Is, in samenwerking met Zorgbelang  
Fryslân volop aan de slag met het samenstellen van  
het programma.

Wij nodigen alle leden van de Friese  
reumapatiëntenverenigingen uit om naar  
dit symposium te komen. Nadere informatie volgt,

maar u kunt misschien nu alvast de datum in uw agenda  
reserveren: " **woensdag 12 oktober**, Wereldreumadag, ongeveer tussen 16.00  
en 21.00u in Leeuwarden.”

## P U Z Z E L

Veel trouwe puzzelaars stuurden weer hun oplossing in. Onder de 34  
inzend(st)ers waren gelukkig ook een paar ‘nieuwe’.

De goede oplossing was: “STINS”: iedereen had dit goed. Zelfs die mevrouw, die  
zich eerst had vergist en de oplossing van dec. 2010 in stuurde. “Afijn, ’t beste  
paard struikelt wel es”.

Bij de opl. gelezen citaten: “de puzzel was niet erg moeilijk hoor – een fijne  
zomer van D.G. – los de puzzel meestal wel op, maar verstuur de opl. niet en nu  
dus die van ’t juni nummer wel – een leuk in te vullen Zweeds raadsel en puzzel  
altijd met plezier mee – hier hou ik van !”

Tot zover enkele reacties en . . . . . de prijs gaat deze keer naar: Geesje  
Heerema in De Westereen.

Gefeliciteerd ! Als deze sept. editie verschijnt zal de waardebon al wel in de  
brievenbus gevallen zijn.

### **De nieuwe puzzel.** (pagina 15)

Deze keer een ‘woordzoeker’. Het te vinden oplossingswoord ( begint met een b  
en eindigt met een s) lijkt niet zo alledaags, maar is daarom niet minder  
interessant.

De oplossing s.v.p. sturen naar Tj. van Beets Dennenburg 2 8702 AW  
Bolsward of via ons e-mailadres: [tjbeets@hetnet.nl](mailto:tjbeets@hetnet.nl) Graag vóór 21 okt. a.s. Wat  
mij betreft: Veel puzzelgenoege; de prijs ligt al klaar om verloot te worden onder  
goede inzendingen.

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ACRYL  
 ADIEU  
 AFDRUK  
 AFKETSSEN  
 BANJO  
 CYSTE  
 ERKER  
 ETUDE  
 EXTRA  
 FREES  
 GRAUW  
 GROENLOF  
 HAARVERSTEVIGER  
 HITTE

HOEKIG  
 HOOFDGEBOUW  
 INVALLER  
 JAZZORKEST  
 KAARTCLUB  
 KROKUS  
 LEVERAANDOENING  
 LOLLIG  
 LOTUS  
 MOESTUIN  
 NAAMVAL  
 OKSEL  
 OOGST  
 PEDEL

PETTEN  
 POLKA  
 QUIZLEIDER  
 RAMPTOERIST  
 REEGEIT  
 ROMAN  
 SERIE  
 TEDER  
 TENEUR  
 VECHT  
 VETBOL  
 WESTKAPELLE  
 WOLVENKLEM  
 ZAKGELD

## ALGEMENE INFORMATIE

### Reumatologen MCL

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

### Reumaconsulenten MCL

Tel: (058) 286 61 00  
Telefonisch spreekuur 11.30-12.30

### Clara Jager

dinsdag/woensdagmiddag/vrijdagmorgen

### Marijke Veldman

maandagochtend/dinsdag/donderdag/vrijdag

### Anneke Hamstra

maandagmiddag/woensdagochtend/donderdag

### Reumabond

Postbus 1370  
3800 BJ Amersfoort  
Tel: (033) 461 63 64  
[www.reuma.nl](http://www.reuma.nl)  
Overzicht van alle reuma  
sites:  
[www.reuma.pagina.nl](http://www.reuma.pagina.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)

---

### '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 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)**