

De Ferbining



Reuma 
FRIESLAND
vereniging voor lotgenoten

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Indien onbestelbaar: Reuma Friesland
Kloosterweg 16, 8741 KB Hartwerd



Rameau

VOETZORG & SCHOENMODE

- Pasvorm schoenen
- Orthopedie
- Podotherapie
- Podologie
- Pedicure
- Voetbedden

Openingstijden:

Maandag	08:00–17:30
Dinsdag	08:00–17:30
Woensdag	08:00–17:30
Donderdag	08:00–20:00
Vrijdag	08:00–17:30
Zaterdag	09:30–16:30
Zondag	Gesloten

www.rameau.nl

Simmerdyk 12 • 8601ZP Sneek
05 15 - 42 11 11 • info@rameau.nl

De Ferbining is het contactblad van Reuma Friesland. Onze reumavereniging is een vereniging voor lotgenoten met reuma. De vereniging zet zich in voor de belangen van reumapatiënten.

Reuma Friesland is opgericht in 1996. Onze leden komen uit geheel Friesland en de Noord-Oostpolder

VAN DE VOORZITTER

Wat waren oktober en november natte maanden maar juist op het moment dat ik dit schrijft schijnt er een heerlijk zonnetje.

Vanaf januari krijgen we in Sint Nicolaasga een nieuwe fysiotherapeut voor de hydrogroep. Het was erg moeilijk om iemand te vinden. En wat zijn we blij dat het toch gelukt is. Paul heeft ons uit de brand geholpen om tijdelijk deze functie te vervullen zodat we toch konden blijven zwemmen. Hij gaat echter volgend jaar met pensioen en wil dan niet meer gebonden zijn. Omdat de toekomstige fysiotherapeut niet op donderdagavond kan gaan we verhuizen naar de dinsdagavond. Helaas kan dit niet anders. Een aantal leden moesten daardoor opzeggen. Er zijn nu dus plekken vrij en we nodigen belangstellenden enthousiast uit om mee te oefenen. Jullie zijn welkom.

Sinds kort zijn we in gesprek met de reumatologen van Nij Smellinghe. Zie het korte verslag elders in dit blad.

In december gaan we zoals gebruikelijk weer een kerststukje maken. Deze keer alleen in Drachten. In de andere gebieden was het niet mogelijk om iemand te vinden die deze workshop wilde geven. Heel erg jammer.

Wij vragen jullie mee te helpen om eventuele mensen aan te dragen die de leiding willen hebben bij het bloemschikken in de toekomst. Weet je iemand? Neem dan contact met me op zodat wij diegene kunnen benaderen. De locatie is geen probleem want die is wel beschikbaar.

Aanstaande januari organiseren wij weer een brunch (zie verder in dit blad). Het is altijd beregezellig en ook heel erg lekker. Dus: geef je op!

Verder wens ik iedereen hele fijne kerstdagen toe en een gelukkig 2024.

Willy



FOTO VOORPAGINA

De foto op de voorpagina is gemaakt door -
Grietje v.d. Wal-Tjassing. Hartelijk dank Grietje.
Heb je een leuke scherpe foto voor de voorpagina stuur deze dan naar de redactie, dan beoordelen zij of deze geschikt is om te plaatsen.

4	Van de bestuurstafel
7	Uitnodigingen Kerstworkshop & Brunch
9	Puzzel
10	In gesprek met
13	Agenda

INLEVERDATUM KOPIJ

15 februari 2024

COLOFON

SECRETARIAAT:

Mw. M. de Groot
Torenstraat 83
9201 JT Drachten
T 06 42442180
E secretaris@reumafriesland.nl

REDACTIE:

Hetty van Akker
E hvanakker@gmail.com
T 0515 331938

Betty van den Berg

E betty.van.den.berg@home.nl
T 0515 412932

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van advertenties en ingezonden stukken.

DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem



VAN DE BESTUURSTAFEL

Op de algemene Ledenvergadering te Heerenveen van 19 april 2023 hebben de leden een verzoek aan het bestuur gedaan om de tarieven van de contributie en zwemgelden vroegtijdig kenbaar te maken, zodat leden vanwege prijsstijgingen op tijd kunnen opzeggen. **De opzeg termijn was 1 december en dus als u dit blad krijgt bent u allen lid van onze vereniging tot en met 2024.**

De contributie verhoging naar € 30,00 voor 2024 was reeds goedgekeurd in 2022 door de leden omdat we per ingang van 2024 geen vaste bedrag per lid meer gaan ontvangen van Reuma Nederland.

De zwemtarieven worden in 2024 voor alle baden € 177,00 per jaar. Dit is een verhoging van € 15,00 per jaar. Dit volledige bedrag bent u verschuldigd aan de vereniging, ook als u tussentijds opzegt. (Ongeacht om welke reden dan ook. Denk hierbij aan bv. ziekte, vakanties.) Alleen bij overlijden vervalt de verplichting.

De vereniging geeft u de mogelijkheid dit bedrag per maand of kwartaal te betalen. Dit houdt in dat de leden die in 2024 per kwartaal betalen de automatische incasso € 44,25 wordt. Een verhoging van € 3,75 per kwartaal. Bij de maandbetalers wordt € 14,75 ingehouden. Een verhoging van € 1,25 per maand.

Verzoek

Omdat de banken bij zakelijke rekeningen voor elke incasso bijschrijving € 0,12 berekent, wil het bestuur u vragen mee te helpen de bankkosten te drukken. Wij zouden graag zien dat de leden die nu per maand betalen overstappen naar een betaling per kwartaal. Is dit voor u mogelijk, wilt u dit dan per mail aan de penningmeester doorgeven?

Ook zou het fijn zijn dat u als lid een nieuw lid zou werven voor onze vereniging. Dat maakt de vereniging sterker en kunnen we de kosten laag houden.

Inhoudingen incasso's

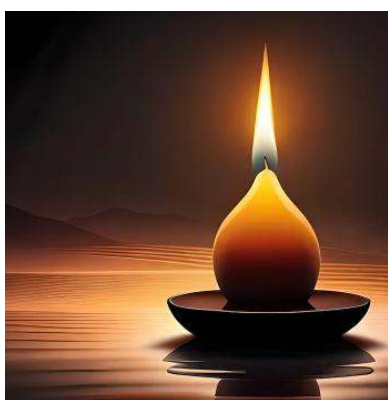
De datums waarop de volgende automatische incasso's zullen plaatsvinden zijn:

Voor hydroleden die per maand betalen zijn dat:

5 december in 2023 en in 2024 8 januari, 5 februari, 4 maart en 4 april.

Op 8 januari en 4 april 2024 geldt dat voor de kwartaal betalers.

Piet Sikma, penningmeester



IN MEMORIAM

Wij branden dit kaarsje voor allen die ons dit jaar zijn overleden.

Het bestuur

FRIESE ZIEKENHUIZEN WERKEN SAMEN OM TOEGANGSTIJDEN REUMATOLOGIE TE VERKLEINEN

Patiënten wachten bij alle Friese ziekenhuizen lang voordat zij voor de eerste keer terecht kunnen bij een reumatoloog. Daarom werken de Friese ziekenhuizen en de zorgverzekeraars samen om de toegangstijden voor reumatologische zorg te verbeteren. Samen ontwikkelen wij een plan om onder andere de toegangstijden structureel en toekomstbestendig te verkorten.

Het bestuur van patiëntenvereniging 'Reuma Friesland' is door Nij Smellinghe bijgepraat over deze ontwikkeling. In de toekomst nodigen wij Reuma Friesland van harte uit om op verschillende onderdelen van dit plan met ons mee te denken. Bijvoorbeeld als het gaat om patiëntbeleving. We houden jullie via het bestuur van 'Reuma Friesland' op de hoogte van de ontwikkelingen reumatologische zorg in Friesland.

Tineke Douma
Management Assistent Zorg
Ziekenhuis Nij Smellinghe

MUTATIES

Nieuwe leden

Mevr. A. Minnema-Klimstra	Lisdodde 51	9207 AV Drachten
Mevr. I. Pas	De Kamp 10	9203 XW Drachten
Mevr. A. Gerritsma	Turfmarkt 10A	8911 KT Leeuwarden
Mevr. M. Miedema	P.S. Gerbrandystraat 7	8862 BN Harlingen
Mevr. T. Hielkema-Kingma	Stelpswijk 104	9202 BK Drachten
Mevr. A. de Boer-v.d. Leeuw	Navislaan 13	9251 GE Burgum
Mevr. J. Jonkers	Lycklamastins 141	8925 KZ Leeuwarden
Mevr. A. Miltenburg	C. Schotanusstraat 21	8602 XR Sneek
Mevr. E. Wolthuizen	Grootzand 26	9202 XG Drachten

Overleden:

De Heer D. Staal	Raai 170	9202 HW Drachten
Mevr. A. Harder-Smit	Birdplein 50	8918 GC Leeuwarden
Mevr. R.J. Samplonius	W. Tademalaan 4	8501 GG Joure

Bedankt als lid per 31 december 2023

Mevr. A. Kraai-Paulusma	Willem de Zwijgerstraat 64	8606 ED Sneek
Mevr. A. de Boer	De Dassenboarch 6	8661 BW IJlst
Mevr. R.J. Samplonius- vd Veen	W. Tademalaan 4	8501 GG Joure
Mevr. C. de Block	Rollemastate 67	8925 DE Leeuwa
Mevr. A. Geetsema-Pultrum	Hooizolder 102	9205 CB Drachten
Mevr. E.N.M. de Groot	Loengasterlaan 306	8604 ZX Sneek
De heer D. Dolstra	Lidlum 8	9202 JG Drachten
Mevr. H.J. de Roos Minnee	Kanaaldyk 41	9215 VT De Veenhoop
De Heer L. Noordmans	Dukdalf 14	8502 CA Joure
Mevr.J. Louwens-Duursma	Hazzeleger 28	9244 ER Beetsterzwaag
De Heer R. Haarsma	Heerenweg 2	9262 SG Sumar
Mevr. A. van der Heuvel	Hanebalken 340	9205 CZ Drachten
De heer R. Tromp	De Rozentuin 6	9203 LP Drachten
Mevr. G.E. Tromp-Misium	De Rozentuin 6	9203 LP Drachten
Mevr. A.J. Teuben-vd Lugt	Ruiterij 27	9201 DB Drachten
Mevr. I.D.W. Teuben	Ruiterij 27	9201 DB Drachten
De heer H.M. Vos	Kuiperslaan 11a	9244 AS Beetsterzwaag
Mevr. H. Boua-Markus	De Dellen 30 ^E	9231 EC Surhuisterveen
Mevr. J. Bouma-Jongsma	Haarsteerweg 43	9363 VC Marum
De heer C. de Wolff	Souwe 16	9247 DD Ureterp
Mevr. A. Hornberg	Haytemadijk 9	8614 AR Oudega swf
De heer K. Dorhout	Hemmema Stins 33	8925 GN Leeuwarden

VERSLAG BOOTREIS

Zaterdag 16 september ons eerste reisje voor een groot Reuma Friesland. Jammer dat er van de ruim 400 leden er maar 57 mensen mee konden gaan. De thuisblijvers hebben wel wat gemist; want het werd een prachtige dag! Alles zat mee: stralend weer, een prachtige route en een geweldige sfeer.

Onze rondvaartboot voor deze dag De Harmonie lag in de haven van Drachten op ons te wachten. Op de tafeltjes stonden verse bloemen en bij de traplift een prachtig boeket uit eigen tuin van onze schipper en de bediening; familie Sjoerd Claessens. We vertrokken vanuit Drachten richting Akkrum waar we het dorp vanaf het water konden bekijken. De koffie met gebak waar we al gauw op getrakteerd werden, smaakte heerlijk. Omdat het mooi rustig weer was konden we door de sluisjes van de Modderige Bol en de brug in Akkrum. Een leuk extraatje.

Tussen de middag werd er soep en broodjes rondgebracht zodat we geen gebruik hoefden te maken van de trap en traplift voor een buffet; een prima oplossing. Hierna gingen we naar Grou waar we even van boord konden om het dorp te bekijken (en van een ijsje te genieten). Iedereen was op te afgesproken tijd weer aan boord zodat we via Earnewâld weer terug naar Drachten konden varen. Wat is Fryslân mooi met zulk prachtig weer en nu vanaf het water bekeken. Al met al een geslaagde dag en dank voor geweldige organisatie en prima bediening van familie Claessens!



UITNODIGING: WORKSHOP KERST BLOEMSCHIKKEN

WANNEER:
13 december (vol)
20 december
13:30 - 16:30

WAAR:
Zuiderkerk
De Drift 46
9203 GH Drachten



Kosten:
Leden: € 15,00
Niet-leden: € 20,00

Opgave:
Voor 10 december bij:
Rita Wagenaar
0512-34 19 82
S.wagenaar@online.nl

Betaling overmaken op
rekeningnummer:
NL05 RABO 0305060309
O.v.v. :
workshop kerst drachten

UITNODIGING: NIEUWJAARSBRUNCH

WANNEER EN WAAR:
13 januari 2024 12:00 - 14:00
Inloop vanaf 11:30
Partycentrum It Dielhûs.
Het Bosk 41, 8731 BK Wommels.



Kosten:
Leden: € 15,00
Niet-leden: € 22,50

Opgave:
Voor 31 december bij:
Rita Wagenaar
0512-34 19 82
S.wagenaar@online.nl
Geert Woltman
06-57188160
activiteiten@reumafriesland.nl

Betaling overmaken op
rekeningnummer:
NL05 RABO 0305060309
O.v.v. : Brunch

Houtbouw

G. van der Wal

 **Hou't bij Hout...**
Kollumerzwaag Tel 06-50 86 42 42


voorheen Reumafonds



Samen naar
een beter leven
met reuma

ReumaNederland brengt iedereen in beweging met één doel:
een betere kwaliteit van leven met reuma. Samen gaan we voor
betrouwbare informatie, onderzoek naar betere behandelingen
en aandacht voor de belangen van mensen met reuma.

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief RondReuma (8 x per jaar). Praat mee op  en 

reumanederland.nl

- betrouwbare medische informatie
- informatie die je helpt in het dagelijks leven
- nieuws en activiteiten
- ervaringen uitwisselen


voorheen Reumafonds



PAARDEN SPREEKWOORDEN EN -GEZEGDEN

Hierbij de nieuwe puzzel.

De prijs is weer een bon van de Action ter waarde van € 10,-

Stuur je antwoorden in vóór 15 februari naar:

betty.van.den.berg@home.nl

of per post naar:

Betty van den Berg

Lohmanstraat 16

8603 AT Sneek

Vergeet niet je volledige naam en adres bij je inzending te vermelden.

1. Hij heeft het paard vanbinnengehaald
2. Dat is het paard achter despannen
3. Dat kind is over het paard
4. Het beste paardweleens
5. Een blind paard kan daar nog geenaanrichten
6. Dat is het beste paard van
7. Hij heeft op het verkeerde paard
8. Hij is zo dom als het paard van
9. Hij kanals een paard
10. Het paard ruikt de.....
11. Men moet een gegeven paard niet in dezien
12. Jong te paard, oud te

Heel veel succes allemaal.



OPLOSSING PLAATSNAMEN PUZZEL

Dit keer waren er niet veel inzendingen. Het waren er 5. Waar dat aan ligt weet de redactie niet.

Te moeilijk? Zat van dit soort puzzels? Het maakt niet uit. Degenen die wel hadden ingezonden hebben hun best gedaan. Er waren 2 inzenders die alles goed hadden. Dit waren Grietje van der Wal en Antje Hielkema. Er moest dus worden geloot. Grietje heeft gewonnen. Jammer Antje! Grietje heeft inmiddels de bon ter waarde van € 10,- ontvangen.

Deze keer zetten we de opgaves niet in de Ferbining. Alleen de antwoorden. Pak de vorige Ferbining er dus bij. Daar gaat ie dan:

1. Huizen, 2. Winterswijk, 3. Den Haag, 4. Oudegein of Nieuwegein, 5. Dieren, 6. Kampen,
7. Bruinisse, 8. Hulst, 9. Assem, 10. Haren, 11. Hardenberg,
12. Paterswolde, 13. Emmen,
14. Leek, 15. Schoonebeek, 16. Petten, 17. Oude Tonge,
18. Oldebroek, 19. Beilen,
20. Beverwijk, 21. Bodegraven, 22. Deventer, 23. Odoorn,
24. Driebergen, 25. Goor.



IN GESPREK MET REUMAVERPLEEGKUNDIGE EN VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST IN DE REUMATOLOGIE



In navolging van het interview met dr. Jager en dr. Hoogstins in de vorige Ferbining mocht de redactie een vervolg interview houden met Petra Lange, reumaverpleegkundige (links op de foto) en Mirjam Dudok, verpleegkundig specialist reumatologie (rechts op de foto)

De redactie werd weer enthousiast ontvangen in het Antonius Ziekenhuis.

Petra Lange, reumaverpleegkundige

Petra werkt nu 5 jaar in het Antonius ziekenhuis. Zij heeft de A-opleiding voor verpleegkundige gedaan met daarna de specialisatie obstetrie en gynaecologie.

Als toevoeging deed zij de opleiding intensieve zorg voor zwangere vrouwen. (Specifieke opleiding IC) Alle opleidingen heeft zij gedaan in het Flevoziekenhuis in Almere.

Daarna heeft ze de reumatologie opleiding gedaan via het Zuiderzeeziekenhuis in Lelystad.

Ze heeft ook een poos gewerkt op de kinderdagbehandeling in het dr. Jansen ziekenhuis in Emmeloord. Later werd hier de volwassen dagbehandeling aan toegevoegd. Na het faillissement van de MC groep (Medisch Centrum Zuiderzee ziekenhuizen) heeft zij een open sollicitatie bij het Antonius ziekenhuis gedaan voor de huidige functie.

Taken van de reumaverpleegkundige

- Zij neemt taken van de arts over in begeleiding van patiënten met reumatische ziekten. Bijvoorbeeld de controle van patiënten waaronder gewrichtsonderzoek, bloeuitslagen bespreken, medicatiecheck.
- De reumatoloog blijft hoofdbehandelaar. Bij bijzonderheden overlegt zij met de reumatoloog.
- Informatie, voorlichting en advies geven over het ziektebeeld en de behandeling
- Zij begeleidt de patiënt bij het starten van nieuwe medicatie waaronder ook het aanleren van het zelf toedienen van eventuele injecties
- Regelt de nodige aanvraagprocedures.

Mirjam Dudok, verpleegkundig specialist in de reumatologie

Mirjam is haar carrière begonnen in Rotterdam.

Daar heeft zij gewerkt als verpleegkundige binnen de hoofd/hals oncologie in het Erasmus MC. Na haar verhuizing naar Friesland heeft zij gewerkt in de thuiszorg. Mirjam werkt nu meer dan 13 jaar in het Antonius Ziekenhuis en is na het volgen van de opleiding Master Advanced Nursing Practice nu 2 jaar werkzaam als verpleegkundig specialist.

Taken van de verpleegkundig specialist in de reumatologie

Mirjam is zelfstandig behandelaar daarom zijn haar taken anders dan die van de reumaverpleegkundige.

- Zij ziet nieuwe patiënten die verwezen worden door de reumatoloog
- Heeft patiënten onder behandeling met reumatoïde artritis, spondylarthropatie, jicht, artritis psoriatica en spierreuma.
- Uitvoeren van lichamelijk onderzoek
- Kan injecties geven in de gewrichten
- Bespreekt bloeuitslagen en röntgenfoto's
- Schrijft medicatie voor
- Verwijst zo nodig door naar andere zorgverleners zoals fysiotherapie of ergotherapie.

Dreamteam

Zowel Petra als Mirjam werken graag en prima samen met de reumatologen van het Antonius Ziekenhuis. Zij vormen samen, zoals zij zelf zeggen, een dreamteam. (Zie foto)

Het is een klein en gezellig team waarin veel expertise zit. Je kunt zo veel voor een patiënt betekenen en je bouwt goede contacten met hen op omdat ze vaak jarenlang bij je langskomen.

Fractuur preventie poli

Wanneer patiënten boven de 50 jaar voor een botbreuk worden behandeld wordt er tevens gekeken naar een eventuele onderliggende oorzaak, zoals een verlaagde botdichtheid. Als dat het geval is dan heeft de patiënt osteoporose met kans op meerdere fracturen in de toekomst. Vanuit de polikliniek interne geneeskunde zien Mirjam en Petra deze patiënten ook en kunnen dan leefstijladviezen en/of een medicamenteuze behandelingen starten.

Betty van den Berg

Redacteur

RECEPT VAN HET KWARTAAL: BROODPUDDING VAN KERSTSTOL

Restjes kerststol over van Kerst?

Maak er een heerlijke broodpudding van met cranberry's en amandelamandelschaafsel.

BENODIGHEDEN

- 6 plakken kerststol
- 3 eieren
- 125 ml slagroom
- 125 ml melk
- 1 snuf kaneel
- 25 gr suiker
- 100 gr verse cranberry's
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- boter (om in te vetten)
- 1 eetlepel poedersuiker (voor garnering)



BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180° graden.

Vet een ovenschaaltje in met een beetje boter. Klop de melk, slagroom, eieren, kaneel en suiker door elkaar met een garde. Snijd de sneetjes kerststol in grove stukken. Verdeel de helft hiervan over de schaal. Verdeel hier de helft van de cranberries over en giet een deel van het roommengsel erover.

Leg de rest van de sneetjes kerststol erop en vervolgens ook de rest van de cranberries. Giet het overige roommengsel erover.

Bestrooi met amandelschaafsel en bak de kerst broodpudding ca. 40 minuten in de oven. Mocht de broodpudding te donker worden aan de bovenzijde kun je hem afdekken met aluminiumfolie.

Controleer na 40 minuten of het roommengsel helemaal is opgenomen en gestold is. Zo niet, dan zet je hem nog een paar minuutjes in de oven.

Serveer de Kerst broodpudding als hij lauwwarm is en bestrooi met poedersuiker.

Tips: In plaats van kerststol kun je ook krentenbollen of rozijnenbrood gebruiken of ander brood.

Geen verse cranberries verkrijgbaar? Soms zijn ze ook in de diepvries verkrijgbaar of gebruik gedroogde cranberries of een restje cranberrycompote.

Bron: Leukerecepten.nl

wie beter kijkt
ziet meer



cocon
oogmode & oogzorg



Oogmode Cocon
Wirdumerdijk 33
8911 CC Leeuwarden

058 215 13 53
info@oogmodecocon.nl



de Fysiotherapeut
Fysiotherapie B Klap

Uw partner in participatie

Aangesloten bij netwerk geriatrie Friesland en neurologie mcl

van Harenstraat 110.
9076 BZ St. Annaparochie.
Tel. 0518402714 Mob. 0631293878
www.fysiopraktijkbklap.nl
e mail info@fysiopraktijkbklap.nl

OTAGO instructeur
Geriatriefysiotherapie
Fysiotherapie Algemeen
Fysiotherapie bij Oncologie
Fysiotherapie in de thuiszorg

Agenda

- 13 december 2023 Workshop Kerst Bloemschikken Drachten [VOL]
- 20 december 2023 Workshop Kerst Bloemschikken Drachten
- 13 januari 2024 Nieuwjaarsbrunch Wommels

Over onderstaande uitjes volgt later meer informatie, zet de datum alvast in de agenda:

- 06 maart 2024 Paasworkshop Sneek e.o.
- 13 maart 2024 Paasworkshop Leeuwarden e.o.
- 11 april 2024 Uitje naar het Natuurmuseum Leeuwarden
- 17 april 2024 Algemene ledenvergadering
- 14 september 2024 Boottocht vanuit Leeuwarden

VOORLOPER VAN VREDE

Hey,
Hoe gaat het met je?
Kom even op adem.
We hoeven niets om thuis te zijn.
Geen plus of min, geen stellingname.

Weet je nog? Tijd.
Momenten van open handen in elkaar gegrepen
die zich alleen ballen tot een vuist om sleutels door te geven.

Hier,
van mij,
voor jou.

Wees voorzichtig, maar kom binnen.
Laat dezelfde voet, waarop je door wilt gaan,
rusten.
Kom kijken zonder te willen.

Hier zijn we dan.
Alleen nog een restje deurklink in de hand.
In een open veld.
Geen muren, scharnieren of barrières,
alleen de wind die ons zijn geheim vertelt:

“Langer kijken doet ontmoeten,
ontvankelijkheid boven rede.
Het voordeel van de twijfel
is de voorloper van vrede.”

Typhoon
Trouw 24-12-2020

net stinne
der hinne!!!





It Dielshûs

Party- en activiteitencentrum

WOMMELS

Altijd iets te beleven...

Vertel ons jouw wensen en kom genieten van ons uitgebreid aanbod aan activiteiten, arrangementen en buffetten. In Partycentrum It Dielshûs beleef je een onvergetelijke dag met vrienden, familie of collega's!

VERJAARDAGEN **TRICK PIN**

BRUILOFTEN EN RECEPTIES

FAMILIEDAGEN PERSONEELSFEESTEN

PARTYSERVICE & CATERING

VERGADERINGEN **TRAININGEN**

THEMAFEESTEN

THEATERDINER **IK HOU VAN HOLLAND**

HEERLIJKE BUFFETTEN PUBQUIZ!

EN NOG VEEL MEER...



't Bosk 41 - 8731 BK Wommels - 0515 331566 - info@itdielshus.nl

VEENSTRA REIZEN

Voor al uw vervoer per luxe touringcar bent u bij ons aan het juiste adres!

Vraag vrijblijvend een offerte of ons reisprogramma aan!

Veenstra Reizen
Einsteinstraat 7
9285 WN Buitenpost

Tel: 0511-54 18 09
E-mail: info@veenstrareizen.nl
Website: www.veenstrareizen.nl



ZIJ MAKEN DE FERBINING MEDE MOGELIJK

Denken jullie ook aan onze adverteerders?

U verdient de beste behandeling

FysioMaks staat voor:

Maximaal Advies Klantgerichtheid Samenwerking.

- Fysiotherapie,
- Manuele therapie
- Bekkenfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Ouder & Fit
- Valpreventie
- Dry Needling
- Medische fitness

FYSIO AKS

www.fysiomaks.nl

Sneek | Willemstraat 1A

0515 430038

Jirnsum | Rijksweg 127A

0566 602207



ALGEMENE INFORMATIE

Lidmaatschap 2024 incl. Contactblad:

Per jaar € 30,00 bij incasso.

Lidmaatschappen die niet vóór 1 december van het lopende jaar schriftelijk of per mail bij de secretaris zijn opgezegd, worden automatisch voor een jaar verlengd.

Hydro oefengroep:

Er wordt geoefend in Zwembad Ny Sudersé te Lemmer, Zwembad Maeykehiem te Sint Nicolaasga, De Blauwe Golf te Leeuwarden, It Gryn te Stiens, De Welle te Drachten.

Informatie over de tijden en de kosten kun je opvragen bij de penningmeester.

Hydrotherapie moet vóór 1 december schriftelijk of per mail bij de secretaris zijn opgezegd. Na 1 december wordt deelname aan de hydrotherapie automatisch met een jaar verlengd.

Reuma Fryslân:

Rekeningnummer NL05 RABO 030.50.60.309

Kamer van Koophandel 40006062

Website www.reumafriesland.nl

AANBEVOLEN WEBSITES

www.reumanederland.nl

www.stichting-axialespa.nl

www.youth-R-well.com

www.poly-artrose.nl

www.fesinfo.nl

ADRESSEN ZWEMLOCATIES

Zwembad Ny Sudersé Lemmer
Industrieweg 2
8531PA Lemmer

Zwembad Maeykehiem
Bouwen 17
8521 KN Sint Nicolaasga

Zwembad It Gryn
Ieleanne 1
9051 LP Stiens

Zwembad de Blauwe Golf
Jelsumerstraat 12
8917 EN Leeuwarden

Zwembad De Welle
Reidingweg 6
9203 KR Drachten



BESTUURSSAMENSTELLING

Voorzitter

Mw. W. van den Broek
Oer de Feart 39
8637 VV Wiuwert
T 06 20489171
E voorzitter@reumafriesland.nl

Vicevoorzitter en zwemcoördinator Drachten

Mw. I. Hoekstra
Tjaarda 82
9202 KP Drachten
T 06 10307529
E vicevoorzitter@reumafriesland.nl

Penningmeester/ledenadministratie

Dhr. P. Sikma
Kloosterweg 16
8741 KB Hartwerd
T 0515-569561
E penningmeester@reumafriesland.nl

Secretariaat

Mw. M de Groot
Torenstraat 83
9201 JT Drachten
T 06 42442180
E secretaris@reumafriesland.nl

Bestuurslid en activiteiten

Dhr. G. Woltman
Dr. G.A. Wumkesstraat 18
8501 DM Joure
T 0513 415474 (06 57188160)
E activiteiten@reumafriesland.nl

Bestuurslid en coördinator oefengroepen

Mw. J. Jansen-Bosma
Anker 9
8502 AG Joure
T 06 24740031
E zwemmen@reumafriesland.nl

COMMISSIELEDEN

Coördinator zwemgroepen Leeuwarden en Stiens

Mw. E. van den Bos
Hertog van Saxenlaan 7
8801 ER Franeker
T 0517 393614
E ellyvdbos@home.nl

Activiteitencommissie

Mw. R. Wagenaar
Nije Streek 16
9223 ND Houtgehage
T 0512 341982 / 06 27145492
E s.wagenaar@online.nl

TEL. NUMMERS HYDROTHERAPIE

Mocht je een keer niet op de hydrotherapie kunnen komen, bel, mail of app dan even.

Ny Sudersé, Lemmer en Maeykehiem, Sint Nicolaasga (Joukje Jansen)

T 06 24740031 E zwemmen@reumafriesland.nl

De Blauwe Golf, Leeuwarden en It Gryn, Stiens (Elly van den Bos)

T. 06 27101996 E. ellyvdbos@home.nl

De Welle, Drachten (Iefke Hoekstra)

T 06 10307529 E vicevoorzitter@reumafriesland.nl

Indien je langere tijd niet kunt deelnemen aan de hydrotherapie dan ook graag een berichtje naar de betreffende oefencoördinator (telefoonnummer zie boven)

**Bewegen?
Gewoon doen!**



Reuma FRIESLAND
vereniging voor lotgenoten

**LEKKER BEWEGEN IN WARM WATER
VOOR JONG EN OUD! VOOR MANNEN EN VROUWEN!**
ONDER BEGELEIDING VAN EEN GEKWALIFICEERD ZWEMINSTRUCTEUR

LOCATIES :
ZWEMBAD DE BLAUWE GOLF LEEUWARDEN
ZWEMBAD IT GRYN STIENS
ZWEMBAD MAEYKEHIEM SINT NICOLAASGA
ZWEMBAD NY SUDERSE LEMMER
ZWEMBAD DE WELLE DRACHTEN

VOOR INFORMATIE OVER TIJDEN EN PRIJZEN
MAIL: PENNINGMEESTER@REUMAFRIESLAND.NL
OF BEL 0515-569561



Kijlstra
Personenvervoer

Wat uw vervoerswens ook is:
Kijlstra Personenvervoer heeft een passende oplossing. U kunt ons 24 uur per dag bereiken.

Wij zetten graag een stapje extra voor uw vervoer!

Taxi nodig?
 0512 - 51 24 84

www.kijlstra-personenvervoer.nl

Extra is onze standaard