

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

0515 - 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 VICE VOORZITTER

De eerste maand van 2024 ligt alweer achter ons en we zijn het jaar gestart met een heerlijke brunch in Wommels. Het was erg gezellig!

Voortaan gaan de voorzitter en de vice voorzitter het voorwoord om de beurt maken en deze keer mag ik dat doen.

Het bestuur heeft op 8 maart a.s. overleg over de samenwerking van de reumatologen van de ziekenhuizen uit Leeuwarden, Heerenveen en Drachten. We zullen jullie op de hoogte houden van de nieuwe ontwikkelingen.

Wat de hydrotherapie betreft kunnen we regelmatig, op alle locaties, nieuwe leden inschrijven. Deelname wordt vaak geadviseerd door de reumatoloog dus een goede samenwerking met hen is voor ieder van belang!

Helaas hebben we, omdat er geen begeleiding te vinden was, de Bechterew groep in Beetsterzwaag moeten opheffen. We bedanken Tjebbe van der Velde voor het jarenlang coördineren van deze groep.

De activiteiten commissie is druk met het organiseren van leuke bijeenkomsten voor onze leden.

Vanwege de grote animo voor de kerstworkshops heeft het bestuur besloten om in maart drie workshops op verschillende locaties te organiseren voor het maken van een voorjaarsbloemstuk. Jullie hebben daar in onze Nieuwsbrief van februari informatie over kunnen vinden.

In april kunnen we naar Natuurmuseum Fryslân in Leeuwarden. Het belooft heel interessant te worden. We hopen dus op een grote opkomst.

In april is de Algemene Ledenvergadering met deze keer een andere invulling na het zakelijk gedeelte: maar wel met leuke prijsjes.

We wensen jullie veel plezier met het lezen van de Ferbining en het bijwonen van onze activiteiten.

Iefke Hoekstra

FOTO VOORPAGINA

De foto op de voorpagina is gemaakt door Piet Sikma. Hartelijk dank Piet.

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
5	Uitnodiging alg. ledenvergadering
7	Jaarverslag 2023 en Agenda
8	Financieel jaarverslag 2023
9	Even voorstellen ... Minke Bergsma
10	Uitnodigingen activiteiten

INLEVERDATUM KOPIJ

15 mei 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

Het jaar 2023 is voorbij. Inmiddels is de balans opgemaakt. Zowel organisatorisch als financieel. Het was voor het eerst dat alles weer kon en mocht na alle perikelen van Corona. Vele activiteiten vonden doorgang t.w. brunch, bootreis en workshops en dat was voor velen na twee jaar geen activiteiten een hele verademing. Wat mogen we blij zijn met Rita Wagenaar en Geert Woltman voor al hun werk om deze uitjes mogelijk te maken.

Ook willen we onze dank uitspreken aan de redactie van DE FERBINING, Hetty van Akker, Betty van den Berg en Marjan de Groot. Zonder hen hadden we niet zo'n mooi blad.

Het hydrozwemmen in verwarmd water kon ook weer het hele jaar plaatsvinden. Wat fijn dat Elly van den Bos en Joukje Jansen via de app de leden regelmatig op de hoogte hielden als er wat bijzonders gebeurde. Dit jaar gaat Iefke Hoekstra ook via de app de leden in Drachten informeren. Tevens zijn we dankbaar voor Marlies van Bos, Patricia van Dreumel en Paul van Opijnen voor het begeleiden van het oefenen in het bad. Waar zouden we zijn zonder deze mensen!! Jammer dat Paul te kennen gaf op te houden maar gelukkig hebben we een nieuwe begeleidster gevonden in Minke Bergsma. Helaas hebben we, omdat er geen begeleiding te vinden was, de Bechterew groep in Beetsterzwaag moeten opheffen. We bedanken Tjibbe van der Velde voor het jarenlang coördineren van deze groep.

Marjan de Groot deed voor het eerst het secretariaat. Alle vergaderstukken, agenda's en verslagen kwamen van haar hand en altijd even correct. Onze voorzitter Willy van den Broek en vicevoorzitter Iefke Hoekstra hielden de grote lijnen nauwgezet in de gaten. Het bestuur vond het fijn om te zien dat de verschillende bloedgroepen, Drachten, Leeuwarden en Sneek tot één bloedgroep zijn omgevormd. Het was even wennen voor zowel de leden als het bestuur.

De verlies en winstrekening met begroting, welke afgedrukt staan in dit blad, komen van de hand van Piet Sikma, onze penningmeester. In het 2023 hebben we een overschot van ruim € 6500,00. Voor 2024 kunnen we geen overschot verwachten maar een tekort van € 4500,00. De oorzaak hiervan is dat we van ReumaNederland geen subsidie meer krijgen. Maar gelukkig zijn we in het bezit van een flinke buffer.

Door het wegvallen van de subsidies van ReumaNederland en het niet kunnen vinden van bestuursleden besloten vele RPV's in Nederland zich op te heffen. Zo ook RPV Emmeloord/Urk. Het bestuur heeft op 29 januari 2024 de opheffingsvergadering bijgewoond en aangegeven dat zij, die dat willen, zich aan kunnen sluiten bij ReumaFriesland. We hebben folders, flyers en ons verenigingsblad uitgedeeld.

Het bestuur moet op 20 maart een besluit nemen of we doorgaan met de zwemlocatie in Lemmer. Het aantal leden dat daar zwemt neemt af en de huur van de locatie is hierdoor niet meer rendabel.

Eind 2023 mochten we de groep Haspo, mensen met hart en vaatziekten uit Leeuwarden e.o. met 12 leden welkom heten.

Per 5 april starten we met een zwemgroep in het zwembad het Rak te Sneek. Het bad kent één beperking en dat is dat het zwemwater daar geen 32 graden heeft maar tussen 30-31 graden. Er zijn 12 deelnemers welke dat geen bezwaar vinden. Bij het bestellen van nieuwe folders zal per bad ook de temperatuur vermeld worden.

Inhoudingen incasso's

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

4 maart – 4 april – 6 mei – 4 juni en 3 juli 2024

Op 4 april en 3 juli 2024 geldt dat voor de kwartaal betalings.

De contributie zal worden geïnd op 23 maart 2024.

Uw penningmeester Piet Sikma



UITNODIGING VOOR DE ALGEMENE LEDENVERGADERING

Na de vergadering zijn er oudHollandse spelletjes waar mooie prijzen zijn te winnen

In de pauze is er koffie/thee met gebak. Graag aangeven of er dieetwensen zijn.

WAAR : SPORTSTAD HEERENVEEN
Abe Lenstra Boulevard 23Q
8448 JA Heerenveen

AGENDA

1. Opening en vaststelling agenda
2. Mededelingen en ingekomen stukken
3. Notulen algemene leden vergadering 2023
4. Jaarverslag 2023
5. Financieel jaarverslag 2023
Begroting 2024
6. Kascommissie
7. Bestuurszaken: Voorzitter Mw. W. van den Broek
aftredend en herkiesbaar.
Tegenkandidaten voor deze functie moeten zich schriftelijk melden bij het secretariaat. Voor 2 april a.s.
8. Hydrotherapie, zwemgelden
9. Wereld reumadag 12 oktober 2024
10. Rondvraag
11. Sluiting

KOMT ALLEN!!

Opgave:

Voor **10 april** i.v.m. de catering

Bij:

Rita Wagenaar
0512-34 19 82
S.wagenaar@online.nl

Geert Woltman
0513-41 54 74
06-571 881 60
Activiteiten@reumafriesland.nl

WANNEER
17 april 2024
vanaf 19:30



VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING 2023

Woensdag 19 april 2023 Sportstad Heerenveen 19.30 uur
Aanwezig bestuur:

W. v.d. Broek	voorzitter	I. Hoekstra	vicevoorzitter/zwemcoördinator
M. de Groot	secretaris	P. Sikma	penningmeester
G. Woltman	activiteiten	J. Jansen	zwemcoördinator
geen lid, maar ondersteunend			
R. Wagenaar	activiteiten	E. v.d. Bos	zwemcoördinator

Leden: 20

Afwezig met kennisgeving: 13

1. Opening en vaststelling agenda

Willy opent de vergadering, stelt het bestuur voor en vraagt toestemming om foto's te maken.

2. Ingekomen stukken

Er is een brief gekomen van Patricia van Dreumel, instructrice van het zwemmen in Drachten. Deze wordt voorgelezen, ze wil graag duidelijkheid over het niet tussentijds kunnen opzeggen van het zwemmen. Piet geeft uitleg over het feit dat het zwembad en de instructeurs een jaar van te voren de tarieven doorgeven. De contributie wordt aan de hand van het aantal zwemleden per 1 december en de kosten van het zwemmen voor het volgende jaar berekend. De contributie staat voor een jaar vast. Piet heeft hier ook in de Ferbining een stukje geschreven. In juli worden de tarieven bekend gemaakt door de zwembaden, de nieuwe tarieven worden in de september editie van de Ferbining bekend gemaakt zodat de leden op tijd op kunnen zeggen.

3. Jaarverslag

Geen opmerkingen

4. Financieel jaarverslag en begroting 2023

Piet geeft uitleg over het financieel jaarverslag

5. Bestuur zaken

Iedereen geeft goedkeuring tot verkiezing Vicevoorzitter Iefke Hoekstra, Secretaris Marjan de Groot en herkiezing Zwemcoördinator Joukje Jansen

6. Kascommissie

De kascommissie geeft Piet decharge. Kascommissie 2023 Grietje Born, Jan Faber en Don Staal treedt toe aan de kas commissie.

7. Enquête uitstapjes\ workshops

Er wordt gevraagd waar behoefte naar is wat betreft uitstapjes en workshops, er wordt aangegeven dat het verschil in prijs wat groter mag tussen leden en niet leden.

8. Leden blad de Ferbining nog mee doorgaan?

Het verenigingsblad kost €10,00 per persoon per jaar, is dit het waard?

Er wordt gestemd of het blad door moet gaan. Er wordt unaniem voor gestemd dat het blad door gaat, volgend jaar weer op de agenda.

9. Rondvraag

Het bestuur wordt bedankt

Maar 20 leden van de 400 bij de ledenvergadering

Compliment voor de Ferbining

10. Sluiting

Piet bedankt iedereen voor het vertrouwen, Willy bedankt iedereen voor de komst en sluit de vergadering.

Marjan de Groot, secretaris

JAARVERSLAG 2023

Bestuursamenstelling

mw. W. van den Broek	voorzitter	mw. I. Hoekstra	vicevoorzitter/zwemcoördinator
mw. M. de Groot-Postma	secretaris	dhr. P. Sikma	penningmeester
dhr. G. Woltman	activiteiten	mw. J. Jansen-Bosma	zwemcoördinator
geen bestuurslid, maar ondersteunend			
mw.R. Wagenaar	activiteiten	mw. E. van den Bos	zwemcoördinator

Ledental;

Op 1 januari 2023 was het aantal leden: 469, op 31 december 2023 was het aantal leden 487.

Activiteiten

Er zijn dit jaar verschillende activiteiten georganiseerd voor onze leden:

14 januari	nieuwjaar brunch in Wommels
18 maart	Bloemschikken in Hartwerd
22 maart	Bloemschikken in Drachten
19 april	Algemene ledenvergadering in Heerenveen met aansluitend bingo
17 mei	Uitstapje naar het Damshus in Nij Beets
16 september	Boottocht van uit Drachten
Oktober	Helaas twee workshops moeten annuleren wegens te weinig opgave
13 en 20 december	Bloemschikken in Drachten

Oefenen / hydrotherapie in verwarmd water en bewegsgroepen. Locaties:

Zwembad de Blauwe Golf te Leeuwarden, Zwembad It Griens te Stiens, Zwembad Maeykehiem te St. Nicolaasga, Zwembad Ny Suderse te Lemmer, Zwembad de Welle te Drachten.

Helaas hebben we de Bechterew groep in Lyndestein Beetsterzwaag moeten stoppen. Hier was geen begeleiding meer voor te krijgen.

Bestuur

Het bestuur heeft zich afgelopen jaar met diverse zaken bezig gehouden. Zoals ieder jaar vergt het organiseren van activiteiten veel aandacht. Maar niet alleen de activiteiten vergen veel aandacht, ook in en uitgaande post, verslag penningmeester, Hydro en bewegingsgroepen zijn terugkerende agenda punten.

Overzicht vergaderingen/overleggen

7x bestuur vergadering, 1x algemene ledenvergadering, 1x bewegingsmarkt in sunens Drachten, 2x overleg met Reumatologen Nij Smellinghe Drachten, Veel overleg geweest met fysiotherapeuten en zwembaden. Het bestuur vergadert in Sportstad Heerenveen.

Kwartaalblad De Ferbining,

Met het samen gaan met Drachten heeft het kwartaalblad een nieuwe naam gekregen, Namelijk de Ferbining. De redactie wordt verzorgd door mw. H. van Akker, mw. B. van den Berg en mw. M. de Groot- Postma

Opgesteld op 1 februari 2024



Agenda



06 maart 2024	Paasworkshop Sneek e.o.
13 maart 2024	Paasworkshop Leeuwarden e.o.
20 maart 2024	Paasworkshop Drachten e.o.
11 april 2024	Uitje naar het Natuurmuseum Leeuwarden
17 april 2024	Algemene ledenvergadering

net stinne
der hinne!!!

FINANCIËEL JAARVERSLAG 2023

ReumaFriesland vereniging voor lotgenoten		Verlies en winstrekening 2023		Begroting
UITGAVEN	Balans 2022	Balans 2023	Begroting 2023	Begroting 2024
Bestuursvergoeding	€ 1075,00	€ 1450,00	€ 1000,00	€ 1450,00
Algemene kosten	€ 1793,00	€ 1270,00	€ 2000,00	€ 300,00
Reiskostenbestuur	€ 455,00	€ 824,00	€ 750,00	€ 1000,00
Ledenvergadering	€ 266,00	€ 243,00	€ 500,00	€ 350,00
De Ferbining-blad	€ 1909,00	€ 4343,00	€ 4200,00	€ 4500,00
Activiteiten	€ 943,00	€ 1971,00	€ 5000,00	€ 3000,00
Hydro zwemmen	€ 16242,00	€ 32125,00	€ 27000,00	€ 32000,00
Bureaunkosten	€ 351,00	€ 626,00	€ 500,00	€ 1750,00
Drukwerk/reclame	€ 131,00	€ 283,00	€ 500,00	€ 500,00
Bankkosten	€ 205,00	€ 538,00	€ 300,00	€ 500,00
Assurantie	€ 894,00	€ 1122,00	€ 1000,00	€ 1150,00
TOTAAL	€ 24264,00	€ 44795,00	€ 42750,00	€ 46500,00
	=====	=====	=====	=====
INKOMSTEN				
Subsidie ReumaNederland	€ 5738,00	€ 5788,00	€ 6500,00	€ 0,00
Bijdrage Hydro zwemmen	€ 15318,00	€ 32710,00	€ 27000,00	€ 30000,00
Contributie leden	€ 6050,00	€ 10675,00	€ 10100,00	€ 11200,00
Advertentie	€ 500,00	€ 790,00		€ 800,00
Bijzondere baten	€ 14316,00	€ 1473,00		
TOTAAL	€ 41922,00	€ 51436,00	€ 43600,00	€ 42000,00
	=====	=====	=====	=====

Inkomsten € 51436,00 minus Uitgaven € 44795,00 maakt een overschot van **€ 6641,00**.

Voor dit jaar is er een verlies begroot van **€ 4500,00**

Het verlies wordt veroorzaakt door het wegvallen van de subsidie van Reuma Nederland.



**wie beter kijkt
ziet meer**



oogmode & oogzorg



Oogmode Cocon
Wirdumerdijk 33
8911 CC Leeuwarden

058 215 13 53
info@oogmodecocon.nl

Houtbouw



G. van der Wal

Hou't bij Hout...

Kollumerzwaag Tel 06-50 86 42 42

EVEN VOORSTELLEN MINKE BERGSMA

Mijn naam is Minke Bergsma, moeder van twee prachtige kinderen Nicole en Robin. Samen met mijn man en kinderen woon ik in Idskenhuzen. Sinds mijn 3e zit ik al op, in en onder water. In de loop van de jaren heb ik verschillende zwem, snorkel en duik diploma's mogen behalen wat mijn kennis op dit gebied enorm heeft verbreed. Een aantal jaar geleden is het zeilen er als hobby ook bijgekomen. Met onze zeilboot ben ik dan ook regelmatig met mijn gezin op de Friesche meren en de Noordzee te vinden.

Een tijdje geleden ben ik benaderd om van mijn grote hobby mijn werk te maken. Deze kans heb ik dan ook met twee handen aangegrepen en heb een opleiding gevolgd tot Allround zweminstructeur. Daarnaast heb ik in deze periode ook mijn certificaat behaald om hydrotherapie te mogen geven en heb ik mij mogen verdiepen in zwemreflexen.

Het geven van hydrotherapie geeft mij veel voldoening. Sinds januari dit jaar mag ik op de dinsdagavond twee van jullie groepen in Sint Nicolaasga les geven. Tijdens de lessen komt bij mij plezier op de eerste plaats. Elkaar ontmoeten en weer even bijkletsen horen hier vanzelfsprekend ook bij. Maar daarnaast zijn we ook zeker serieus bezig en probeer ik altijd zoveel mogelijk spiergroepen aan te spreken tijdens de oefeningen. Dit met als doel een verbetering van de spierconditie en mobiliteit. Ik vind het erg fijn om van dichtbij te mogen ervaren wat de kracht is van warmwater en de bijbehorende therapie die ik geef. Het is zo fijn om te zien hoeveel baad verschillende mensen met uiteenlopende aandoeningen hebben bij mijn sessies.

Rest mij nog een spetterende groet voor jullie allemaal en tot gauw in het zwembad!

Minke



MUTATIES PER 1 JANUARI 2024

Nieuwe leden

Mevr. M. Bergsma	Idskenhuizen	Mevr. Jac. Toornstra	Houtgehage
Mevr. E.G. Rekker	Leeuwarden	Mevr. A. van der Mark	Leeuwarden
Dhr. H. Heimweg	Drachten	Mevr. C. Bakker	Leeuwarden
Mevr. A. Metselaar	Leeuwarden	Dhr. H. v. Zandvoort	Oentsjerk
Mevr. T. Heeg-Hoogland	Dronrijp	Mevr. A. Folkers	Leeuwarden

Overleden

Mevr. A. Hakze-Zoodsma	Sneek	Mevr. A. Harkema-Abma	Workum
------------------------	-------	-----------------------	--------

VERSLAG BLOEMSCHIKKEN DECEMBER 2023



Party- en Rondvaartbedrijf 'Harmonie'



Dé locatie voor al uw feesten en partijen:

- * Bruiloften
- * Personeelsfeestjes
- * Reünies
- * Dagtochten op maat

Wij bieden:

- Rolstoelvoorzieningen
 - Van 30 tot 150 personen
 - Vaargebied geheel Friesland
- Ligplaats Loswal in Drachten*

informatie: 0512 512791 of www.rondvaartbedrijf-harmonie.nl

UITNODIGING WORKSHOP BLOEMSCHIKKEN 14:00—16:00 UUR

WANNEER

6 maart: Sneek

De Schuttersheuvel Harmen Sytstrastraat 8a 8602 TM Sneek

13 maart: Leeuwarden

De Kurioskerk Julianalaan 38 8932 AA Leeuwarden

20 maart: Drachten

De Zuiderkerk De Drift 46 9203 GH Drachten



ER IS KOFFIE MET GEBAK. EVT DIEETWENSEN GRAAG DOORGEVEN

UITNODIGING VOOR EEN BEZOEK AAN HET NATUURMUSEUM LEEUWARDEN

SCHOENMAKERSPERK 2
8911 EM LEEUWARDEN



DATUM IS 11 APRIL

**VERZAMELEN IN DE HAL VAN HET
NATUURMUSEUM TUSSEN 10:00-10:15
ER IS EEN LUNCH OM ONG. 12:30
DIEETWENSEN HIERVOOR GRAAG DOORGEVEN**

**MET EEN MUSEUMJAARKAART OF ALS LID VAN DE
VRIENDENLOTERIJ: € 10 KORTING.**

Kosten:

Leden: € 15,00

Niet-leden: € 20,00

Opgave voor **28 februari** bij:

Rita Wagenaar

0512-34 19 82

S.wagenaar@online.nl

Geert Woltman

0513-41 54 74

06-571 881 60

Activiteiten@reumafriesland.nl

**Betaling graag overmaken
op rekeningnummer:**

NL05RABO 0305060309

o.v.v. Workshop

Kosten:

Leden: € 22,50

Niet-leden: € 32,50

Opgave voor **3 april** bij:

Rita Wagenaar

0512-34 19 82

S.wagenaar@online.nl

Geert Woltman

0513-41 54 74

06-571 881 60

Activiteiten@reumafriesland.nl

**Betaling graag overmaken
op rekeningnummer:**

NL05RABO 0305060309

o.v.v. Natuurmuseum

VERSLAG NIEUWJAARSBRUNCH

Zaterdag 13 januari jl. was er weer de jaarlijkse nieuwjaarsbrunch in Wommels. Er waren 53 leden aanwezig. Na het welkomswoord van onze voorzitter Willy van den Broek konden we van al het lekkers dat klaar stond genieten. It Dielhûs had alles weer prima voor elkaar, het was verrukkelijk. Zo konden we o.a. kiezen uit twee soorten soep, diverse boterhammen, heerlijk suikerbrood, slachtedykje, gevulde krentenbol, roombroodje, diverse soorten beleg, twee soorten salades en een lekkere kroket. Daarnaast kon je melk, karnemelk, jus d'orange, koffie of thee krijgen. Ondertussen gezellig bijkletsen met lotgenoten. Volgend jaar maar weer als het aan mij ligt.

Hetty van Akker



Schilderwerken De Lange
projectonderhoud en allround schilderwerk

06-11195469

www.schilderwerkendelange.nl

FILIPPINE

Dit keer een puzzel van een hele andere categorie. Een Filippine.

Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Vul de antwoorden in. In het midden verschijnt de oplossing. Stuur de oplossing voor 15 mei naar

betty.van.den.berg@home.nl

Als je niet over mail beschikt dan mag je het ook per post sturen naar:

Betty van den Berg
Lohmanstraat 16
8603 AT Sneek

Let op: vermeld in alle gevallen je naam en adres. Inzendingen zonder deze gegevens worden niet verwerkt.

De winnaar ontvangt een waardebon van de Action ter waarde van € 10,-



OPLOSSING EN WINNAAR WINTERPUZZEL

Er waren veel inzendingen deze keer.

Pak de Ferbining van vorige keer erbij dan komen hier de oplossingen.....

1. Troje
2. wagen
3. getild
4. struikelt
5. schade
6. de stal
7. gewed
8. Christus
9. werken
10. stal
11. bek
12. voet



De winnaar is:

Sjoerdje de Vries uit Waaxens. Van harte gefeliciteerd Sjoerdje. De bon van de Action is inmiddels naar je verzonden.

SPREUK

Werk samen met je bestemming, ga er niet tegenin, lig niet dwars. Geef je bestemming de kans zichzelf te vervullen.

Nisargadatta Maharaj
Indiaas spirituele leraar 1897-1981

1	14	21	5		17		14	17		15	23		
		2		21	5	12		8		17			
			3	21	18		1	19		22	18	2	
		4		8		6		22	13				
5	12	16		12	20		14	14		4			
6	9	22	13		21		7	24	7	17		4	
		7		11		7	21		13		6	24	
			8	3	4			17	11	17	10		2
				9	10	16		2	20				
10	7	22	3	3			5		2	22	18	2	
				11	1	15		9	15				
		12	24	23		21		9	1	19		24	9
13	8		16	4	11			19	16	15	12		5
						14	8		16		23		

- 1 zeemeeuw (11)
- 2 tuinbouwgewas (7)
- 3 kopie (9)
- 4 noest (6)
- 5 eeuwig zonde (10)
- 6 opvallende tint (12)
- 7 gewichtig (9)
- 8 persoonlijk eigendom (10)
- 9 knoeiboel (6)
- 10 cosmetica (11)
- 11 een reeks lessen (6)
- 12 tegen wil en dank (11)
- 13 bestemmen voor (12)
- 14 bepaalde kaart (5)



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 en it Rak te Sneek.

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
Ileane 1
9051 LP Stiens

Zwembad de Blauwe Golf
Jelsumerstraat 12
8917 EN Leeuwarden

Zwembad De Welle
Reidingweg 6
9203 KR Drachten

Zwembad It Rak
Burgemeester de Hoopark 4
8605 CR Sneek



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, Maeykehiem Sint Nicolaasga en It Rak Sneek (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
- ZWEMBAD IT RAK SNEEK

VOOR INFORMATIE OVER TIJDEN EN PRIJZEN
MAIL: PENNINGMEESTER@REUMAFRIESLAND.NL
OF BEL 05 15-569561



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