De Ferbining

Jaargang 29 - nr. 3 - september 2026





van de bestuurstafel

historie Reuma Friesland

wereld Reuma Dag

hydrotherapie

Reuma FRIESLAND

vereniging voor lotgenoten

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.

Pagina 4 VAN DE BESTUURSTAFEL

Pagina 7 BEWEGEN IS GOED VOOR JE

Pagina 8 WAT IS ROOD VLEES?

Pagina 9 VAN ONTSTEKING NAAR VEERKRACHT

Pagina 10-11 HISTORIE REUMA FRIESLAND

Pagina 13 ZOMERZWEMMEN IN BOLSWARD

Pagina 13 WERELD REUMA DAG

Pagina 14 HYDROTHERAPIE

Pagina 15 NWE HOOP BIJ KNIE ARTROSE

Pagina 18 PUZZEL

VAN DE VOORZITTER

Hallo allemaal,

Als ik dit schrijf zijn er nog veel mensen op vakantie maar onze lieve mensen die de Ferbinning weer in elkaar aan het puzzelen zijn, zijn alweer druk in de weer om ons weer een mooi blad toe te sturen.

Heeft u zich al op gegeven voor de bootreis en voor ons jubileum feestje? We hopen natuurlijk op prachtig weer! We hebben geluk gehad dat dat de laatste 2 jaar het geval was.

We zijn ook druk bezig met de organisatie van ons jubileumfeest. We bestaan dan alweer 30 jaar. Deelname is voor onze leden gratis. Als u partners of vrienden meeneem dan is het aan te bevelen dat zij ook lid worden van de vereniging. Dat scheelt toch een hoop geld en ook voor de bootreis scheelt dat aanzienlijk.

Er zijn mensen die of een verkeerd e-mailadres of geen e-mailadres doorgegeven hebben. Zij krijgen de nieuwsbrief niet.
Dus als u de nieuwsbrief niet krijgt controleert u dan even bij de ledenadministratie of het goed is of geef even door.

Verder wens ik iedereen veel plezier met de bootreis en met ons jubileum. Vergeet niet u op te geven.

Willy



FOTO'S VOORPAGINA

De foto met de lopende persoon was de eerste foto welke voor de Trochsetter werd gebruikt. Vanaf 2010 werd de foto met de handen de omslagfoto. Vanaf 2014 is het formaat van de Trochsetter gewijzigd en werd er gewerkt met elke keer een andere omslagfoto.

INLEVERDATUM KOPIJ
01 november 2026

ALGEMENE INFORMATIE

Lidmaatschap 2026 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 Beetsterzwaag, Bolsward, Drachten, Leeuwarden, Sneek, Stiens, Heerenveen, Workum en Dokkum. 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

COMMISSIELEDEN

Coördinator zwemgroepen Leeuwarden, Stiens en Dokkum
Mw. E. van den Bos
T 0517-393614 (06 27101996)
E ellyvdbos@home.nl

Coördinator zwemgroepen Bolsward, Heerenveen, Sneek, Workum
Mw. J. Ypma
T 06 10344441
E zwemcor@reumafriesland.nl

Activiteitencommissie
Mw. J. Timmer
E activiteit2@reumafriesland.nl

Redactie De Ferbining
betty.van.den.berg@home.nl
hvanakker@gmail.com

BESTUURSSAMENSTELLING

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

Vicevoorzitter
Dhr. S. van der Land
Oer de Feart 33
8637 VV Wiuwert
T 06 20403240
E vicevoorzitter@reumafriesland.nl

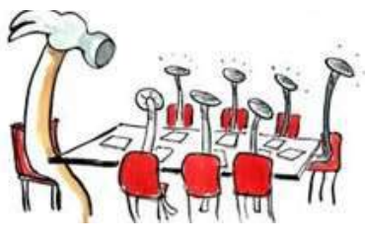
Penningmeester
Dhr. P. Sikma
Kloosterweg 16
8741 KB Hartwerd
T 0515-569561 (06 87173008)
E penningmeester@reumafriesland.nl

Ledenadministratie
Mw. M. Veenstra
T 06 49794942
E ledenadministratie@reumafriesland.nl

Secretariaat/zwemcoördinator Drachten en Beetsterzwaag
Mw. M. de Groot
Torenstraat 83
9201 JT Drachten
T 06 42442180
E secretaris@reumafriesland.nl

Aspirant 2e Secretaris
Mw. M. Miedema
T 06 31796494
E secretaris2@reumafriesland.nl

Bestuurslid en activiteiten
Dhr. G. Woltman
T 0513 415474 (06 57188160)
E activiteiten@reumafriesland.nl



Ledenbestand
We kunnen zeven nieuwe leden begroeten. Het ledenbestand staat nu op 499.

Bestuur
Opnieuw heeft zich een lid de heer Marco Rauwerda zich gemeld voor een taak binnen het bestuur. Op de eerste volgende bestuursvergadering zullen we kijken waar nog versterking nodig is. Onze penningmeester treedt af in 2028. Mocht u belangstelling hiervoor hebben, meldt u zich aan.

Zwemmen
De vakantie periode is weer voorbij en na 17 augustus is alles weer opgestart bij alle baden.
Gelukkig is voor dit jaar alles weer geregeld met contracten etc.. De zwemmers van Leeuwarden zullen even moeten wennen aan hun nieuwe zweminstructeur.

Hydro therapie
Bij Splash in Sneek starten we op 18 augustus met een 2e groep van 10.30-11.00 uur hierin is nog plaats.

Jubileum 30 jaar
De voorbereiding door de activiteiten-commissie zijn in volle gang om op 10 oktober een prachtig feestmiddag te houden welke gratis is voor al onze leden. Zie verder hiervoor in ons blad voor meer informatie.

Inhoudingen incasso's
Datums waarop de volgende automatische incasso's zullen plaats vinden zijn:
Voor de maand betalers : 23 augustus - 24 september 2026 – 26 oktober 2026
Voor de kwartaal betalers op 26 oktober2026

Website
Onze website wordt vernieuwd. Wij hopen dit voor het jubileum geregeld te hebben.
Nieuwe leden kunnen zich dan opgeven via de website.

Ledenadministratie
Het is belangrijk dat de gegevens in onze ledenbestand optimaal is. Willen de leden bij verhuizing dit zo spoedig mogelijk doorgeven? Dan ontvangt u het blad op het juiste adres. De portokosten voor het opnieuw verzenden is opgelopen tot € 5,60. Ook hebben veel leden ondertussen hun vaste telefoon ingeruild voor een mobiel nummer en dit nummer niet door gegeven. Heeft u dit nog niet gedaan doe het nu direct door het goede nummer te mailen naar ledenadministratie@reumafriesland.nl

Herfstvakantie
In week 42 welke is van 11 tot 17 oktober 2026 wordt er niet gezwommen in alle baden

Grote Club Actie
Ook dit jaar doen we mee met de grote Club Actie. Wij hopen dat velen van u een lot zullen en willen kopen. U steunt de vereniging hier ontzettend goed mee. Vorig jaar heeft dat ruim € 700,00 opgebracht. Wij rekenen voor dit jaar op het dubbele. Deze actie is tegelijk met het jubileum.

Piet Sikma, penningmeester



Agenda

10 oktober	Jubileumfeest, 't Dielshûs te Wommels
11 december	Kerstworkshop, Kurioskerk te Leeuwarden
18 december	Kerstworkshop, Schuttersheuvel te Sneek

MUTATIES

Mw. H. Wiersma	Drachten	Mw. N. Abdulkhalik	Drachten
Mw. R. Tjerkstra	Sneek	Mw. L. Looijenga	Britsum
Mw. K. Cuperus	Leeuwarden	Mw. J. Koning	Drachten
Dhr. J. de Vries	Sneek		

SLIPTONG MET GEBAKKEN MINIKRIELTJES

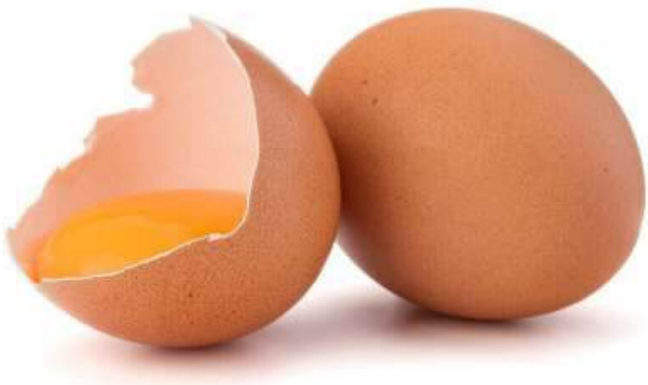
Ingrediënten voor 2 personen½ kropsla
1½ Elstar appel
1½ bosui
2½ el ongezouten roomboter
450 g minikrieltjes
2 el tarwebloem
225 g sliptongfilet
3 el honing-mosterddressing
20 min. bereidingstijd
Purine arm.

Bereidingswijze
Maak de sla schoon en snijdt in grove repen. Halveer de appels en verwijder de pit en snijd in plakken. Snijd de bosui in ringetjes. Verhit 3 el boter (per 4 personen) in een grote hoeveelheid. Bak de krieltjes in 10 min. gaar en bruin. Strooi bloem op een diep bord en meng met peper en zout. Dep de sliptong droog en haal door de bloem.
Schud de overtollige bloem eraf. Verhit de rest van de boter in een andere volume. Bak de sliptong in 6 minuten. gaar, keer halverwege. Houd de sliptong warm. Meng de sla met de appel, bosui en dressing. Serveer de sliptong met de gebakken krieltjes en salade.

Voedingswaarde per portie	**Eenheid**
Energie	545 kcal
Koolhydraten	60 gram
Eiwit	29 gram
Vet	22 gram

Bron: https://www.ah.nl/allerhande/





Hoeveel eiwit zit er in hard gekookt ei?
6,2 gram in 1 stuk (50 gram)

Waarom heb je eiwit nodig?
Eiwitten geven je lichaam energie. Ook zijn ze onder andere belangrijk voor de opbouw van je spieren.

Waar zit eiwit in?
In bijna alle voedingsmiddelen zit eiwit. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten.
In de Schijf van Vijf staan de volgende producten met eiwitten:

Dierlijke eiwitten: mager onbewerkt vlees, vis, magere en halfvolle melk, magere kaas en eieren.
Plantaardige eiwitten: volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, bulgur, peulvruchten (zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen), tofu en ongezouten noten.

Bron: https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-eiwit-zit-erin/hard-gekookt-ei.aspx

Het ei wil wijzer zijn dan de kip

STRUIKSMA
MAKELAARS
VAN HUIS UIT SINDS 1974
NVM
0515 41 82 82 info@struiksmamakelaars.nl
Leeuwarderweg 16 Sneek
struiksmamakelaars.nl

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

FYSIOMAKS
• Fysiotherapie
• Manuele therapie
• Medische fitness
• Oedeem therapie
• Psychosomatische fysiotherapie
• Dry Needling
• Oncologiefysiotherapie
• Claudicatiotherapie
• Geriatriefysiotherapie
• Podologie
• GLA:D

U verdient de beste behandeling.
Sneek, Makkum, Workum en Koudum
info@fysiomaks.nl | www.fysiomaks.nl
0515 430038

Reuma kan het dagelijks leven flink beïnvloeden. Pijn, stijfheid en vermoeidheid maken het soms lastig om in beweging te komen. Misschien herken je het wel: de wil is er, maar je lichaam werkt niet altijd mee. Toch is bewegen één van de beste manieren om klachten te verminderen en je energieker te voelen. Beweging is niet alleen goed voor je gewrichten, maar ook voor je gezondheid en je humeur.

Bewegen met reuma
Vroeger kregen mensen met reuma vaak het advies om vooral rust te nemen. Men dacht dat gewrichten sneller zouden slijten of beschadigen. Inmiddels weten we dat dit niet klopt. Uit onderzoek blijkt dat beweging juist helpt om klachten te verminderen. Als je regelmatig beweegt, blijven de gewrichten soepeler en worden de spieren sterker. Sterke spieren beschermen de gewrichten en nemen een deel van de belasting over.

Beweging doet nog meer. Tijdens inspanning maakt het lichaam stoffen aan die ontstekingen kunnen remmen. Daardoor nemen zwelling en pijn soms af. Ook verbetert de doorbloeding, zodat voedingsstoffen en zuurstof beter bij de gewrichten komen. En misschien wel het mooiste: bewegen werkt ook op de geest. Het lichaam maakt endorfines aan, ook wel 'gelukshormonen' genoemd. Je voelt je daardoor vaak vrolijker en meer ontspannen. En dat helpt, want stress kan reumaklachten juist verergeren.

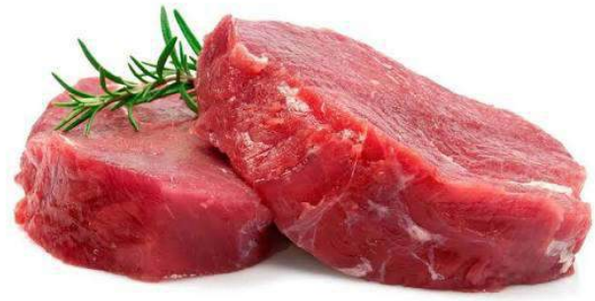
Hogere intensiteitstraining: meer mogelijk dan je denkt
Bewegen betekent niet altijd rustig wandelen of wat lichte oefeningen. De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor trainingen met een hogere intensiteit. Dat heet ook wel intervaltraining: korte stukjes stevig wandelen of fietsen, afgewisseld met rustigere momenten.
Uit onderzoek blijkt dat dit soort trainingen de conditie en spierkracht verbeteren. Ook kan vermoeidheid minder worden. Voor mensen met reuma betekent dit vaak dat dagelijkse activiteiten zoals traplopen, boodschappen doen of een wandeling maken soepeler gaan en minder energie kosten. Het is wel belangrijk om dit rustig op te bouwen. Wie te hard begint, kan overbelast raken. Dan krijg je meer pijn of wordt je extreem moe. Soms worden de gewrichten gevoeliger, waardoor je juist stopt met bewegen. Dat zou jammer zijn, want gecontroleerd en rustig bewegen levert juist veel winst op. Het geheim is balans: begin klein, luister goed naar je lichaam en breid stap voor stap uit. Een podotherapeut of fysiotherapeut kan je hierbij begeleiden, zodat je veilig en met vertrouwen traint.

Bewegen in het dagelijks leven
Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het zit vaak in kleine momenten die makkelijk in te passen zijn. Een blokje om na het eten, de trap nemen in plaats van de lift of een stukje fietsen naar de winkel: alles telt mee. Ook eenvoudige oefeningen thuis, zoals enkels draaien of rustig rekken, kunnen al helpen om de gewrichten soepel te houden. Sommige mensen vinden het fijn om vaste beweegmomenten te plannen, bijvoorbeeld 's ochtends om de dag goed te starten of 's avonds om te ontspannen. Anderen vinden het leuk om een doel te hebben, zoals het lopen van een mooie route of aansluiten bij een wandelgroep. Het maakt niet uit wat je kiest, zolang het iets is waar je plezier in hebt. Dat maakt het veel makkelijker om het vol te houden.

Wist je dat...
Wist je dat mensen met reuma die regelmatig bewegen vaak minder pijnstillers nodig hebben?
Beweging is niet alleen goed voor de gewrichten, maar ook voor hart en longen. Zelfs een wandeling van tien minuten per dag kan al verschil maken in hoe soepel je je voelt. Veel mensen merken dat ze zich na een paar weken bewegen energieker en vrolijker voelen. En nog een voordeel: door meer te bewegen slaap je vaak beter en wordt je uitgeruster wakker.

Bron: https://reumazorgnederland.nl

Meer bewegen begint niet altijd met vaker sporten maar met minder zitten



Wat valt er eigenlijk onder rood vlees?

Laatst was er een vraag op de tv in de zondag uitzending van Editie NL. Aan voorbijgangers werd gevraagd wat onder rood vlees viel. Een paar mensen hadden het antwoord maar goed. De meerderheid wist het goede antwoord niet.

Rood vlees is vlees dat afkomstig is van zoogdieren zoals rund, varken, kalf, schaap, geit, paard en wild. De naam heeft geen betrekking op de kleur na het bakken of de gaarheid, maar op de diersoort en de hoeveelheid myoglobine (een rood spiereiwit) in het rauwe vlees. Gevogelte zoals kip en kalkoen valt hier niet onder.

Soorten rood vlees
Onbewerkt rood vlees: Puur vlees zonder toevoegingen, zoals een biefstuk, varkenshaas, lamskotelet of runderlap.
Bewerkt rood vlees: Vlees dat is gezouten, gerookt, gedroogd of voorzien van conserveringsmiddelen om de smaak en houdbaarheid te verlengen, zoals salami, ham, bacon, rookworst en knakworstjes.

Gezondheid en advies
Rood vlees bevat belangrijke voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer (heemijzer) en vitamine B12.
Volgens het Voedingscentrum en gezondheidsorganisaties wordt geadviseerd om matig te zijn met rood vlees en met name bewerkt vlees te beperken, omdat een hoge consumptie kan samenhangen met gezondheidsrisico's.

Wil je weten wat de gezondheidsadviezen zijn over de maximale hoeveelheid rood vlees per week, of ben je op zoek naar tips voor vleesvervangers? Kijk op de website van het voedingscentrum.

Houtbouw
G. van der Wal
Hou't bij Hout...
Kollumerzwaag Tel 06-50 86 42 42

VERSLAG: VAN ONTSTEKING NAAR VEERKRACHT

Van ontsteking naar veerkracht: wat kunt u zelf doen bij reumatische klachten?
Tijdens het symposium Van Ontsteking naar Veerkracht, gehouden op 29 mei 2026, waar Marjan de Groot en Piet Sikma uitgenodigd waren, werd duidelijk dat reumatische klachten niet alleen te maken hebben met de gewrichten. Ook voeding, beweging, stress, slaap en de werking van het zenuwstelsel kunnen invloed hebben op hoe iemand zich voelt en hoe klachten worden ervaren.

Leefstijl
Een gezonde leefstijl kan daarbij een belangrijke rol spelen. Wendy Walrabenstein liet zien dat een voedingspatroon met veel groenten, fruit, volkorenproducten, peulvruchten, noten en zaden kan bijdragen aan een betere gezondheid en minder risico op verschillende chronische ziekten. Bij reumatische aandoeningen kan een combinatie van gezonde voeding, voldoende bewegen, goede slaap en aandacht voor stress helpen om de klachten en de kwaliteit van leven positief te beïnvloeden.

Bewegen
Reumatoloog Nynke Jager benadrukte dat bewegen ook bij reuma belangrijk is. Wandelen, fietsen, zwemmen, yoga en krachttraining kunnen bijdragen aan een betere conditie en meer kracht. Ook wanneer iemand actieve reuma heeft, kan bewegen gezondheidswinst opleveren. Er zijn volgens de presentatie geen aanwijzingen dat bewegen op zichzelf leidt tot meer gewrichtsschade. Het is wel belangrijk om de activiteiten rustig op te bouwen en te kijken wat bij iemand past.

Stress
Daarnaast speelt stress een belangrijke rol. Marieke van Koningsbruggen-Blokzijl legde uit dat langdurige stress het lichaam in een voortdurende toestand van spanning kan houden. Hierdoor krijgt het lichaam minder gelegenheid om te herstellen. Rust, ademhaling, zelfzorg en aandacht voor het lichaam kunnen helpen om meer in de zogenaamde herstelstand te komen.

Pijn
Ook bij langdurige pijn speelt het zenuwstelsel een belangrijke rol. Karlien Luten en Karin de Rooij benadrukten dat pijn echt is, ook wanneer er geen duidelijke lichamelijke beschadiging meer wordt gevonden. Bij chronische pijn kan het brein als het ware extra alert worden. Stress, emoties en gedachten kunnen invloed hebben op de manier waarop pijn wordt ervaren. Bewustwording, ontspanning, rustig opbouwen van activiteiten en leren omgaan met signalen van het lichaam kunnen onderdeel zijn van herstel.

Samenvatting
De belangrijkste boodschap van het symposium is daarom: kijk niet alleen naar de reuma, maar naar de hele mens. Kleine veranderingen kunnen al waardevol zijn. Regelmatig bewegen, gezond eten, voldoende rust nemen en aandacht hebben voor stress en emoties kunnen helpen om de eigen veerkracht te vergroten. Het doel is niet om alles perfect te doen, maar om stap voor stap te ontdekken wat helpt om zo goed mogelijk met reumatische klachten te leven.
Als afsluiting gaf Piet Sikma een korte uitleg over Reuma Friesland, waarbij met name hydrotherapie (reumazwemmen) aan bod kwam. Hij vertelde over de mogelijkheden om in warm water te bewegen en daarmee op een laagdrempelige manier actief te blijven.

Websites en informatie
Reumaconsult.nl, Plants-for-health.nl, Plants-for-health.com, Stichtingemovere.nl
Depijnvoorbij.nl, Levenmetreuma.nl

30 jaar reumapatiëntenvereniging

Het kan jullie niet ontgaan zijn dat onze Reumavereniging Friesland dit jaar 30 jaar bestaat. Wij vieren dit op 10 oktober met een prachtig feest in Wommels.

Om dit te gedenken is de redactie in oude Trochsetters gedoken om de historie weer te geven. Trochsetter is de voorganger van het huidige contactblad De Ferbining. We putten ook uit eigen ervaring omdat Hetty en ik zo ongeveer bij de inventaris horen en we beiden als secretaris lang in het bestuur hebben gezeten. Het is bovendien dit jaar een jubileumjaar voor ons omdat wij nu 10 jaar samen de Trochsetter/Ferbining maken, maar dat terzijde.



Oprichting

Balk. Job Postma, die in Balk woonde, was in behandeling bij de reumatologen in Leeuwarden. De reumatoloog vroeg aan hem of hij een reumapatiënten vereniging wilde opzetten in Zuidwest Friesland, omdat de buitengebieden in onze provincie onder de reumapatiëntenvereniging van Leeuwarden vielen. Dit was voor veel patiënten een bezwaar vanwege de afstand.
Een paar weken later moest Job worden opgenomen in het ziekenhuis voor zijn reuma en ontmoette daar een medepatiënt die hij vroeg om hem daarbij te helpen. Uiteindelijk waren ze met z'n zevenen.
Ze kregen veel hulp van de vereniging uit Leeuwarden en ze kregen ook een startkapitaal van de Reumapatiëntenbond.
Er werden statuten opgesteld en een huishoudelijk reglement gemaakt. Op 18 januari 1996 was ReumaPasjinten Feriening Súdwest Fryslân een feit. In januari 1997 werd de eerste activiteit georganiseerd en wel een voorlichtingsavond.

Reumapatiëntenbond/Reumafonds/ ReumaNederland

Naast het Reumafonds bestond ook de Reumapatiëntenbond. Dit was een organisatie zonder banden met de farmaceutische industrie. De Reumapatiëntenbond zette zich in voor mensen met reuma om hun leven lichter te maken. Met steun, informatie en een hechte gemeenschap zorgden ze ervoor dat niemand er alleen voor stond. Het merendeel van de regionale patiëntenverenigingen was lid van de Bond, zo ook onze vereniging. De Bond zetelde in Amersfoort. Bij hen kon je subsidie aanvragen of ondersteuning vragen bij regionale activiteiten. D.m.v. een puntensysteem werd subsidie wel of niet toegekend. De bedragen werden o.a. betaald uit de jaarlijkse collectes. Er waren regelmatig bijeenkomsten waarbij de verschillende regionale reumaverenigingen van elkaar konden leren. Het hoogste aantal verenigingen wat aangesloten was lag rond de 130.

In 2012 hield de Reumapatiëntenbond op met zijn bestaan. Het bestuur van de Bond had geconstateerd dat de Reumapatiëntenbond op termijn zelfstandig geen financieel levensvatbare organisatie in stand kon houden. Daarmee was ook de belangenbehartiging in de meest ruime zin van het woord voor de toekomst niet verzekerd. Het Reumafonds heeft afgezien van het samengaan met de Reumapatiëntenbond tot één ReumaNederland vanwege onoverkomelijke financiële, juridische en organisatorische redenen.

De gegevens van de regionale verenigingen werden overgedragen aan het Reumafonds die de taken over zou nemen. Vele verenigingen waren het hier niet mee eens en ontbonden zichzelf. Het Reumafonds is op 1 juli 2018 officieel verdergegaan onder de naam ReumaNederland. Met deze nieuwe naamgeving wilde de organisatie de ingezette koers benadrukken, waarin zij naast financier van wetenschappelijk onderzoek ook een actievere rol is gaan spelen als patiëntenorganisatie.

ReumaNederland heeft nog een aantal jaren subsidies verstrekt aan de lokale patiëntenverenigingen maar dit is inmiddels helemaal stop gezet. Onze draad met ReumaNederland is nihil.

Hydrotherapie

De RPF nam al snel (1997) de organisatie van de hydrotherapie over van RPV Leeuwarden welke zij organiseerden in Sneek e.o. Deze vond destijds plaats in het Antonius ziekenhuis. Er waren reuma groepen en een Bechterew groep. Die laatste groep deed zowel sport en spel als hydrotherapie.

Vijf patiëntenverenigingen in Friesland/ samenwerking
In de loop der tijd ontstonden/waren er 5 verenigingen in Friesland: Oost Stellingwerf, West Stellingwerf, Drachten e.o., Leeuwarden en wij.
Deze verenigingen hadden afgevaardigden in de Reuma Regioraad (RR). Er was een goede samenwerking tussen de verenigingen. De RR had jaarlijks overleg met de reumatologen van Friesland en met de voornaamste verzekeraar van onze leden namelijk de Friesland Zorgverzekeraar.

De activiteiten rond Wereldreumadag (12 oktober) werden om de beurt georganiseerd. Veelal werd er een lezing georganiseerd met een markt van bedrijven die verwant waren aan hulpmiddelen/voeding/alternatieve behandelingen/sport en wat al niet meer. In de week van de Chronisch zieken werden er veelal stands in de diverse ziekenhuizen bemand door de Reumaverenigingen.

Ook werden er acties gehouden buiten de ziekenhuizen. Een voorbeeld hiervan was in supermarkten staan met lege gesloten verpakkingen waar we klanten vroegen om zo'n verpakking open te maken om te laten zien wat dit voor mensen met beperkingen aan handen en polsen kan betekenen. We hebben heel wat plezier gehad op zulke dagen.

Van vijf verenigingen naar één vereniging
Oost- en West Stellingenwerf zijn al lang geleden opgeheven. Zij konden geen bestuursleden meer krijgen. Daarmee verdwenen ook de contacten tussen de leden. Ook in Leeuwarden e.o. ontstonden problemen. Zij stroomden een aantal jaren geleden in bij onze vereniging. Drachten e.o. deed een poosje later hetzelfde.
De naam Reuma Pasjinten Feriening Súdwest Fryslân werd eind 2021 veranderd in Reuma Friesland. We zijn er voor iedereen!
Nu zijn we één sterke vereniging met bijna 500 leden en vele locaties waar de mogelijkheid is om hydrotherapie te doen en lotgenoot contacten te hebben.
Samen staan we sterk!



Tot slot
Zoals uit bovenstaande is te lezen is er een flinke achteruitgang te bemerken op reuma gebied en belangenbehartiging door diverse oorzaken. Een van de belangrijkste oorzaken is dat er nog maar weinig mensen zijn die een bestuursfunctie willen bekleden. Een andere oorzaak en minstens even belangrijk is, dat er geen landelijke organisatie meer is die opkomt voor de individuele belangen van reuma patiënten (opheffen Bond).
We krijgen geen subsidies meer van ReumaNederland en moeten zelf de broek ophouden.
De jaarlijkse overleggen met reumatologen vinden gelukkig wel weer plaats.

Laten we koesteren wat we hebben. Een goed bestuur, vele vrijwilligers en goede moed.

Hetty en Betty

Reuma
Patiënten
Vereniging
Súdwest Fryslân

Reuma
pasjinten
feriening
Súdwest Fryslân

Reuma
FRIESLAND

DE WELZIJN WINKEL

Verkoop | Verhuur | Uitleen medische hulpmiddelen

DAGELIJKS GEMAK

Met hulpmiddelen wordt aankleden, openen, reiken of vasthouden makkelijker. Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken. We laten graag zien wat jou kan ondersteunen.

MOBILITEIT

Bewegen blijft belangrijk, ook als het niet vanzelf gaat. Met de juiste ondersteuning blijf je stabiel, veilig en in beweging. Van wandelstok, rolstoel en rollator tot scootmobiel: samen zoeken we wat bij je past.



Kom langs voor een persoonlijk zitadvies

ZITADVIES

Comfortabel zitten begint met goed advies. Medische zitkussens, zadelkrukken en sta–op stoelen op maat. Voor minder pijn en meer gemak.

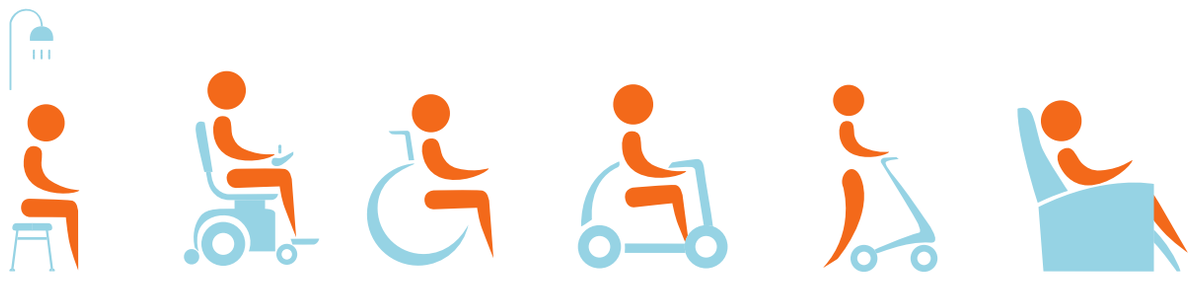
GRATIS ROLLATORCHECK

Bel en maak een afspraak voor een gratis rollatorcheck

Laat uw rollator checken op slijtage en veiligheid zodat u zeker weet dat u er veilig mee op pad kunt.



Bolswarderbaan 3C, Sneek – op de zorgboulevard bij het Antonius ziekenhuis
0515 – 240 240 | Maandag t/m vrijdag van 09:00 – 17:00 uur
dewelzijnwinkel.nl



INGEKOMEN:

REUMAZWEMMEN IN DE ZOMER

Wij zijn een ploeg die normaal gesproken in Workum zwemt.
Het zwembad in Workum was dicht in de grote vakantie, zo ook het zwembad in Sneek. Gelukkig in Bolsward niet. We kregen een bericht dat we in de zomer in Bolsward door konden zwemmen tegen een kleine vergoeding. Sneek ook. Iedereen blij die daar gebruik van wilde maken, want in beweging blijven is een goeie zaak.

Het water was er lekker warm, warmer dan in Workum .
Het was ook leuk om eens van iemand anders les te krijgen. Dit was een hele andere manier dan dat we gewend waren. Het half uurtje was altijd zomaar om. Wij bedanken Bolsward voor hun gastvrijheid en hopen dat het volgend jaar weer zo kan.
Het rijden was wel wat minder. Het grote kruispunt bij Bolsward was dicht en via Witmarsum konden we dan naar huis. Even een omweggetje maken

Monie Walta



maandag 12 oktober
WERELD REUMA DAG

Wij staan dan met een stand in de gang van de poli oogheelkunde in ziekenhuis Nij Smellinge te Drachten.
Van 09.00 - 16.00 uur

Er zijn o.a. presentaties van:
*** cap mic / elektro kennisspel / flyer / prijsvraag**
*** 3D scanner voor het maken van hand- en polsbraces**
*** zilvergaren textieloplossing- en met demonstratiepop**



10 OKTOBER GROOT FEEST!!! REUMA FRIESLAND BESTAAT 30 JAAR. HEEFT U ZICH AL OPGEGEVEN?



Reuma FRIESLAND
vereniging voor lotgenoten

Reuma of Spierziekte?

Niets doen is geen optie dus...

Lekker bewegen in verwarmd water verlicht de pijn bij Artrose - Fibromyalgie - Brechterew - Gewrichtsreuma - etc.

Voor jong en oud! Voor mannen en vrouwen!

Onder begeleiding van een gekwalificeerd zweminstructeur

Voor informatie over tijden en prijzen kunt bellen naar 0515-569561 of 06-87173008 tevens mailen naar Penningmeester@reumafriesland.nl
Zie ook op de www.reumafriesland.nl

TEL. NUMMERS HYDROTHERAPIE

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

It Rak en Splash Sneek, Vitaloo Bolsward, De Rolpeal Workum en Sportstad Heerenveen (Janke Ypma)
T 06 10344441 E zwemcor@reumafriesland.nl

De Blauwe Golf Leeuwarden, It Gryn Stiens en zwembad Tolhuisbad te Dokkum (Elly van den Bos)
T. 06 27101996 E. ellyvdbos@home.nl

De Welle Drachten en Lyndenstein Beetsterzwaag (Marjan de Groot)
T 06 42442180 E secretaris@reumafriesland.nl

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

OEFENEN IN VERWARMD WATER IN DE VOLGENDE ZWEMBADEN:

Zwembad de Blauwe Golf
Jelsumerstraat 12
8917 EN Leeuwarden
Zwembad It Rak
Burgemeerster de Hooppark 4
8605 CR Sneek
Zwembad Splash
Pinksterbloem 41
8607 DW Sneek
Zwembad De Rolpeal
Weverswei 2
8711 GP Workum
Zwembad Vitaloo
Badweg 5
8701 XG Bolsward
Zwembad It Gryn
Ieleane 1
9051 LP Stiens
Zwembad De Welle
Sportlaan 8a
9203 NW Drachten
Sportstad Heerenveen
Abe Lenstra Boulevard 23Q
8448 JA Heerenveen
Zwembad Tolhuisbad
Tolhuispark 2
9103 SN Dokkum
Zwembad Lyndenstein
Hoofdstraat 3
9244 CL Beetsterzwaag







Reuma Friesland houdt de

schoolvakanties en zon- en feestdagen aan.

Vraag uw gastvrouw naar de exacte data!

Kunnen we ernstig kraakbeenverlies in de knie herstellen met cellen uit ... de eigen neus? Die revolutionaire vraag staat centraal in een nieuwe, internationale studie naar de behandeling van artrose achter de knieschijf, waaraan het Maastricht UMC+ als enige ziekenhuis in Nederland deelneemt. Dit is mogelijk gemaakt door Reuma-Nederland.

Maastricht UMC + test primeur

Het is ReumaNederland gelukt om een baanbrekende, klinische studie naar Nederland te halen. Maastricht UMC+ start binnenkort met een onderzoek waarbij kraakbeen uit de neus wordt opgekweekt en teruggeplaatst in de knie. Het onderzoek richt zich op mensen met artrose achter de knieschijf en wordt uitgevoerd binnen het Europese ENCANTO-consortium. ReumaNederland financiert deze studie als onderdeel van haar ambitie om wetenschappelijke ontdekkingen toepasbaar te maken voor de zorg.

Patellofemorale artrose – artrose achter de knieschijf

De bijzondere techniek, N-TEC genaamd, is ontwikkeld door het Universiteitsziekenhuis van Basel en wordt al ruim twintig jaar onderzocht. Tot nu toe is zij in studieverband toegepast bij patiënten met kleinere, lokale kraakbeendefecten.
In de nieuwe studie wordt de methode voor het eerst grootschalig getest bij mensen met patellofemorale artrose, artrose achter de knieschijf. Deze vorm van artrose komt relatief vaak voor, ook bij jongere en sportieve mensen, en kan veel pijn en beperkingen geven bij activiteiten zoals traplopen, fietsen of lang zitten. De huidige behandelopties zijn beperkt.
[Pieter Emans, orthopedisch chirurg MUMC+]
Dit kan aanpak kraakbeenschade fundamenteel veranderen

Dr. Pieter Emans, orthopedisch chirurg en hoofdonderzoeker in Maastricht UMC+: "Het is voor het eerst dat we neuskraakbeen van mensen inzetten om knieartrose te behandelen. Als dit werkt, kan het de aanpak van kraakbeenschade fundamenteel veranderen."
N-TEC-Studie richt zich specifiek op groep patellofemorale artrose

Maastricht UMC+ onderzoekt of kraakbeen uit de neus kan bijdragen aan het herstel van kraakbeenschade achter de knieschijf. We noemen deze vorm van artrose patellofemorale artrose, en die komt vaak voor. Het is een aandoening die gepaard gaat met pijn bij traplopen, fietsen of langdurig zitten. Verwacht wordt dat er begin 2026 gestart kan worden met het benaderen van patiënten.

Zo werkt de techniek N-TEC

N-TEC staat voor Nasal chondrocyte-based Tissue Engineered Cartilage. Bij de methode worden kraakbeencellen (chondrocyten) uit de neus van de patiënt zelf gebruikt. Door deze cellen in het laboratorium op te kweken – op een soort biologisch matje – ontstaat een implantaat dat kan worden teruggeplaatst in het kniegewricht, op de plek waar het kraakbeen defect is. Het idee is dat de lichaamseigen cellen helpen bij het herstel van het gewricht en verdere slijtage kunnen voorkomen.

Waarom kraakbeen uit de neus?

De Zwitserse onderzoekers ontdekten dat kraakbeencellen uit het neustussenschot verrassend goed geschikt zijn om nieuw kraakbeen te vormen. Deze zogenaamde neuschondrocyten kunnen in het laboratorium worden opgekweekt tot een stevig en biologisch actief implantaat, dat qua samenstelling sterk lijkt op het oorspronkelijke kraakbeen in de knie.

Niet alleen zijn deze cellen technisch goed te kweken, ze lijken ook beter bestand tegen ontstekingsprikkels dan kraakbeencellen uit andere delen van het lichaam. Eerder onderzoek suggereert zelfs dat ze een beschermende, ontstekingsremmende werking kunnen hebben in een gewricht dat al tekenen van slijtage vertoont. Dat maakt ze bijzonder interessant voor mensen met kraakbeenschade of beginnende artrose.

Waarom is dit onderzoek nodig?

Artrose achter de knieschijf, ofwel patellofemorale artrose (PFA), komt veel voor. De aandoening zorgt voor pijn en bewegingsbeperking, vooral bij traplopen, fietsen of langdurig zitten.
Pre-artrose ofwel een lokaal kraakbeendefect achter de knieschijf wordt normaal behandeld met fysiotherapie en pijnstilling of injecties met hyaluronzuur. Als dat onvoldoende helpt, kan een zogeheten microfractuur worden toegepast. Dat is een operatie waarbij kleine gaatjes in het bot worden geboord om herstel met eigen stamcellen te stimuleren. Bij grotere defecten kan een transplantatie worden toegepast met lichaamseigen kraakbeencellen.
Als de aandoening in een verder gevorderd stadium is, en ook het omliggende en tegenoverliggende kraakbeen is aangedaan is, spreken we van PFA en resteert vaak alleen nog een (gedeeltelijke) knieprothese.

Veel onderzoek in Europa
Omdat geen van deze opties het oorspronkelijke kraakbeen volledig herstelt, wordt er binnen Europa ontzettend veel onderzoek gedaan naar zogenaamde kniebesparende ingrepen en methoden om kraakbeenherstel mogelijk te maken. De N-TEC-studie is zo'n onderzoek, waarbij wordt gekeken of de neuskraakbeencellen niet alleen kunnen helpen bij herstel van kraakbeenschade, maar ook verdere slijtage kunnen tegengaan.

Dit wordt in de studie onderzocht
De N-TEC-studie bestaat uit twee onderzoekstrajecten waarin de methode wordt vergeleken met de nu bestaande behandelingen:
Deel 1: vergelijking tussen N-TEC en AMIC, een gangbare techniek waarbij het kraakbeendefect wordt gestimuleerd tot herstel met behulp van stamcellen uit het eigen bot.
Deel 2: vergelijking tussen N-TEC en een patellofemorale (PF) knieprothese, een gedeeltelijke knieprothese die specifiek gericht is op slijtage achter de knieschijf.
In beide studies worden deelnemers door middel van loting toegewezen aan een van de behandelgroepen. In totaal zullen 75 patiënten meedoen in Europa, waarvan 13 in Nederland. Maastricht UMC+ is het enige ziekenhuis in Nederland dat aan deze studie meedoet.

Internationaal samenwerkingsverband
De studie wordt uitgevoerd binnen het Europese consortium Encanto. Naast Nederland nemen ook ziekenhuizen uit Zwitserland, Italië, Duitsland, Kroatië, Oostenrijk, Polen, Zweden en Finland deel aan dit onderzoek.
[Neuskraakbeen naar knie. University of Basel. Christian Flierl]
Onder lokale verdoving wordt een klein stukje kraakbeen (6 mm) uit het neustussenschot verwijderd.

De N-TEC behandeling bestaat uit twee operaties:
Neusbiopt: Eerst wordt onder lokale verdoving een klein stukje kraakbeen (6 mm) uit het neustussenschot verwijderd. Dit gebeurt zo ver mogelijk achter in de neus om latere klachten te voorkomen.
Kweekfase: In een gespecialiseerd laboratorium worden de kraakbeencellen uit het biopt gehaald en vermeerderd. De cellen groeien uit tot een kraakbeenachtig weefsel op een dun eiwitmembraan.
Implantatie: Ruim zes weken later wordt dit op maat gemaakte 'biokraakbeen' via een kijkoperatie ingebracht op de plek van het defect in de knie.
Het unieke van deze techniek is dat het volledig gebruikmaakt van lichaamseigen materiaal, waardoor het risico op afstoting laag is. Bovendien bootsen neuskraakbeencellen het oorspronkelijke kraakbeen goed na, en zijn ze beter bestand tegen de druk en beweging in een kniegewricht dan cellen uit andere delen van het lichaam.

Begeleiding & nazorg
Na de ingreep volgen deelnemers een uitgebreid revalidatietraject met hulp van een fysiotherapeut. Daarnaast is er een speciale app beschikbaar met instructievideo's, oefenschema's en terugkoppeling voor zowel patiënt als behandelaar. De studie loopt over een periode van twee jaar, met een optionele extra controle na vijf jaar.

ReumaNederland investeert in behoud van eigen kniegewrichten

Artrose is de meestvoorkomende vorm van reuma, waarbij knieartrose het vaakst voorkomt. Het aantal mensen met knieproblemen stijgt snel en zal de komende jaren alleen maar toenemen. Het aantal behandelopties is nu beperkt. Een knieprothese biedt vaak verlichting, maar is lang niet voor iedereen ideaal – zeker niet op jongere leeftijd.
ReumaNederland zet zich daarom al jaren in om kniebesparende behandelingen mogelijk te maken. Niet om de kunstknie te verbannen, maar om patiënten eerder perspectief te bieden op herstel met minder ingrijpende ingrepen.
De hoop is dat ook deze nieuwe techniek daar in de toekomst een belangrijke rol in kan spelen: door pijn te verminderen, het kraakbeen te herstellen en een prothese misschien zelfs uit te stellen of te voorkomen.

Veelbelovende resultaten
De eerste resultaten van kleine eerdere studies naar N-TEC zijn veelbelovend, maar de behandeling is nog niet officieel goedgekeurd voor algemeen gebruik. De techniek is al bij meer dan 150 mensen met kleine kraakbeendefecten in de knie toegepast. De resultaten, tot vijf jaar na behandeling, zijn zeer positief en ook al gepubliceerd. Met deze nieuwe studie willen we extra bewijs verzamelen over hoe goed de behandeling werkt.
Mocht blijken dat N-TEC inderdaad helpt bij het herstel én het voorkomen van verder kraakbeenverlies, dan zou dit een baanbrekende nieuwe optie kunnen worden voor mensen met kraakbeenproblemen in de knie.
Meer weten?
Op encanto.health vind je nog veel meer informatie over het consortium en N-TEC.

Bron: https://reumanederland.nl





Iedereen die denkt dat gevallen bladeren dood zijn, heeft ze nog nooit zien dansen op een winderige dag

Hieronder krijgen jullie de oplossing van de zomerpuzzel.

Er waren dit keer wat minder inzendingen dan gebruikelijk. Drie deelnemers hadden alles goed. Dit waren Siemie Kingma, Diana Ubels en Grietje van der Wal. Er moest dus geloot worden. Diana is de winnaar. Zij heeft inmiddels een waardebon van € 10,- ontvangen. Van harte gefeliciteerd Diana!

Inkoppertjes

1	Leiden	2	Bodegraven	3	Schipluiden
4	Zoetermeer	5	Tiengemeten		

Zeeland

1	Bruinisse				

Overijssel

1	Muggenbeet				

Utrecht

1	Utrecht	2	Lopik	3	Benschop

Noord-Holland

1	Aalsmeer	2	Zandvoort	3	Monnikendam
4	Heerhogowaard	5	Stompetoren		

Noord Brabant

1	Naarden				

Limburg

1	Blerick				

Gelderland

1	Dodewaard	2	Hattem		

Friesland

1	Hindeloopen	2	Sint Nocolaasga	3	Oudega
4	Buren				

Drenthe

1	Schoonebeek				

BREINBREKERS

Dit kwartaal proberen wij eens iets anders: "breinbrekers" oftewel doordenkertjes. Sommigen zijn gemakkelijk, sommigen zijn moeilijk.

De antwoorden kunnen gemaild worden naar:
margaritadewolf@gmail.com of per post ingestuurd worden naar
Rita Hogendoorn, Mej. G. Veenstraat 21, 8701 CT Bolsward.
De uiterste inleverdatum is 1 december 2026.



Wat kun je winnen? Een Primera Keuze Cadeaukaart ad € 10,- . Deze is online en in hun winkels in te wisselen voor meer dan 150 cadeaukaarten waaronder HEMA, MediaMarkt, Bol.com en nog meer.
Vermeld in alle gevallen je volledige naam en adres. Als dit niet vermeld is dan kunnen we de inzending niet behandelen. VEEL SUCCES.

1. Een getal dat uit twee cijfers bestaat is 4,5 maal zo groot als je het van links naar rechts leest, dan wanneer je het van rechts naar links leest. **Welk getal is dit?**

2. Drie mannen zitten in een restaurant. De rekening komt en bedraagt € 30,- Iedere man geeft een biljet van € 10,- aan de ober. De ober neemt de biljetten in ontvangst en overhandigt ze aan de manager; die besluit echter dat de ober de mannen teveel heeft gerekend en geeft de ober € 5,- om aan de mannen terug te geven.
Als de ober terug loopt naar het tafeltje stopt hij (want zo nauw neemt hij het niet meer de eerlijkheid) € 2,- in zijn eigen zak en geeft iedere man slechts € 1,- terug. Dat betekent dat iedere man € 9,- heeft betaald, bij elkaar dus € 27,-. De ober heeft € 2,-, de mannen hebben € 27,- betaald, dat is bij elkaar € 29,-.
Wat is er gebeurd met de ontbrekende € 1,-?

3. Slechts één van de volgende 5 beweringen is juist, **welke is dat?**

Slechts één van deze beweringen is onjuist.	Slechts twee van deze beweringen zijn onjuist.
Vier van deze beweringen zijn onjuist.	Alle vijf deze beweringen zijn onjuist.

4.Welk getal geeft hetzelfde resultaat wanneer je er 5/4 bij optelt als wanneer het met 5/4 wordt vermenigvuldigd?

5. Een meisje heeft net zoveel zusters als broers. Maar iedere broer heeft twee keer zoveel zusters als broers. Hoeveel broers en zusters zijn er in dit gezin?

6.EE EE OEE UU A EE EE IE **Welk spreekwoord kan je vormen met deze klinkers?**

7. 4 19 64 199 ? **Welk getal hoort op de plaats van het vraagteken?**

8. Boven in een molen is een lamp. Beneden zijn 4 schakelaars. De molenaar wil weten welke schakelaar van die lamp is. Hij mag maar 1 schakelaar aan- en uitzetten. **Hoe doet hij dat?**

9. Ongemakkelijk op je stoel zitten schuiven kan te maken met verschillende factoren. Ofwel een slechte taart gegeten deze middag, een overvolle blaas, te moeilijke vragen of spierpijnen. Dat laatste is een van de symptomen als je de volgende aandoening hebt. Het gaat hier over een chronisch niet-gewrichtsgebonden ziektebeeld. Kenmerkend zijn dus spierpijn en drukpijnlijke punten verspreid over je lichaam. Het wordt doorgaans heviger na overbelasting of blootstelling aan kou. Andere algemene klachten zijn slaapstoornissen, vermoeidheid en hoofdpijn. Heel kort door de bocht dus: de “niet zoveel zin hebben om in de tuin te werken” uitleg… **Welke aandoening zoeken we?**

10. Een moeder en een vader hebben 3 zonen, ze hebben elk 1 zus. **Hoeveel kinderen zitten er in het gezin?**

SCOOTMOBIEL FRIESLAND
kwaliteit in mobiliteit

De kofje stiet klear yn Sint Nyk







Voor meer informatie en prijzen,
kijk op onze website of kom langs
in onze showroom!

www.scootmobiel.frl

Scootmobiel Friesland
Bovenkruier 2, 8521 MG, Sint Niclaasga



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 - 421111 • info@rameau.nl