

## Nieuwsbrief voorjaar 2016

Met deze nieuwsbrief houden we je op de hoogte van het reilen en zeilen van de Reumavereniging. Heb je zelf ook een idee of suggestie voor activiteiten van de vereniging? Wil je mee-organiseren en meedoen? Laat het weten!

Deze keer hebben we je het volgende te melden:

### ALV 19 maart 2016

De ALV verliep eigenlijk zonder bijzonderheden. Notulen, jaarverslag en financiële stukken werden ongewijzigd (afgezien van een tekstueel puntje) en hier en daar vergezeld van enige toelichting goedgekeurd. Deze stukken zijn nu ook terug te vinden op de website.



Na de vergadering was er nog een discussie, op verzoek van het bestuur, over de richting van de vereniging. De meningen van de leden zijn immers richtinggevend voor wat het bestuur doet. Naast enige praktische tips was de belangrijkste unaniem gedeelde mening, dat wat er georganiseerd wordt in de toekomst zowel informatief als gezellig moest zijn. Met de meeste nadruk op gezellig. Dat het bestuur deze richting ook deelt en nastreeft werd dezelfde middag in de praktijk goed duidelijk. Het symposium werd door de aanwezigen die het evaluatieformulier invulden voornamelijk met cijfers tussen de 8 en 9 gewaardeerd. Op de site ([www.reumagouda.nl/activiteiten](http://www.reumagouda.nl/activiteiten)) is ook nog een filmimpressie te vinden van het symposium.

**Was je niet op het symposium?** Ben je lid? We willen je niet overslaan! Krijg je deze nieuwsbrief per post, dan vindt je bijgevoegd een tasje. Krijg je de nieuwsbrief per email, dan krijg je 'm apart per post nagestuurd!



### Minisymposium op zaterdag 19 maart 2016

Met meer dan 40 aanwezigen en een zeer gezellige en open sfeer hebben we een bijzonder symposium gehad. Een lekkere lunch met uitstekende bediening, een loopfiets om eens uit te proberen, een informatieve lezing van diëtiste Mieke Paleari, een creatieve workshop, uitproberen van bewegen volgens de Feldenkrais-methode en een groep deelnemers die gezonde hapjes bereidde. Alle onderdelen konden op veel waardering rekenen. Tot slot kregen de deelnemers allen een goodiebag mee naar huis, waarin o.a. een potje Bonduelle linzen, een blikopener, een voetgerelateerd kadootje van orthopedisch schoenmaken Bergshoeff (o.a. schoenlepel, voeten crème of puimsteen) kortingsbonnen van Medipoint en Zorgpartners Midden-Holland, een Reumafondspen enz. enz. De tas waarin e.e.a. zat is opvouwbaar en kan in een klein banaanvormig zakje worden gedaan.



## Korting

In de goodiebag bij het symposium zat een folder van Medipoint. Deze organisatie die hulpmiddelen van openers tot scootmobielen en sta-opstoelen verkoopt en/of verhuurt en uitleent, heeft een winkel in Gouda (tegenover het GHZ), een afhaalpunt in Alphen en een webwinkel [www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl). Als u daar een keer wat koopt, kunt u gebruik maken van de code 'KOWMO16' U krijgt dan eenmalig 15 % korting op uw aankoop. Deze code vindt u ook terug op het forum, waar u terecht komt na het inloggen op onze verenigingsite.

## Supportbeurs, wie gaat er mee!?

De Supportbeurs is een grote, interessante beurs voor iedereen met een fysieke beperking, hun omgeving en mensen die beroepshalve contact hebben met mensen met een beperking. Support biedt je zicht op de nieuwste trends en technieken en meer informatie over bijvoorbeeld hulpmiddelen. Van 25 t/m 28 mei is deze beurs, die eens in de twee jaar wordt georganiseerd, in de Jaarbeurs te Utrecht. Wie heeft er zin om mee naar de beurs te gaan? We kunnen misschien gezamenlijk reizen via een carpoolsysteem of met de trein. Vervolgens op eigen houtje of met anderen de beurs bezoeken en dan gezamenlijk weer teruggaan. Ga je ook? Laat het ons weten, dan kunnen we er wellicht een extra dimensie aan toevoegen en wordt de dag nog leuker!

Entreekosten geen.

NB: we organiseren als Vereniging niet het vervoer. Wat we wel graag willen doen, is mogelijke bezoekers uit onze regio aan elkaar knopen.

## Aan de wandel

Penningmeester Gerrie en voorzitter Yvonne wandelen af en toe samen een rondje. Heb je zin om mee te doen? Via de Whatsapp (een communicatieprogramma op de smartphone) worden incidentele afspraken gemaakt op verschillende dagen en tijden. Het startpunt kan verschillen, ook dat wordt per Whatsapp besproken. Voorwaarde is dus wel dat je Whatsapp kunt gebruiken. Er wordt pakweg drie kwartier tot een uur gewandeld. En gezellig gepraat. Geef je op via [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl) met je naam en het telefoonnummer van je smartphone. Dan

voegen we je toe aan het groepje 'aan de wandel'.

## Collecte Reumafonds

Als u deze nieuwsbrief krijgt is hij net achter de rug, de collecte van het Reumafonds. Op de website [www.reumagouda.nl](http://www.reumagouda.nl) en op onze facebookpagina Reumagroenehart zullen we t.z.t. de lokale opbrengsten vermelden van de vijf gemeenten waar we in werken als vereniging.

## Logo's?

Voor het eerst onderaan deze nieuwsbrief en sinds kort onderaan de website vind je drie logo's. Dit zijn de logo's van drie landelijke organisaties waar we als plaatselijke organisatie veel mee te maken hebben. Het zijn:

- 1) Reumazorg Nederland (RZN). Dat is de landelijk erkende patiëntenorganisatie voor mensen met reuma. Zij zijn bezig met o.a. landelijke belangenbehartiging. Veel plaatselijke Reumaverenigingen, onze vereniging ook, zijn hierbij aangesloten.
- 2) Het Reumafonds. Deze fondsenwerver ondersteunt onze Reumavereniging met subsidie voor bepaalde activiteiten, organiseert de landelijke collecte en biedt informatie.
- 3) Ieder(in). Daar zijn we als vereniging ook bij aangesloten. Hieronder meer.

## Ieder(in)

De reumavereniging is lid geworden van de landelijke organisatie Ieder(in). Dit is een netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Dat we als vereniging lid zijn, heeft prettige gevolgen voor onze leden. Zo kun je voortaan je giften aan de vereniging aftrekken van de belasting omdat we nu een ANBI status hebben. Het betekent ook dat je als lid gratis gebruik kunt maken van het juridisch steunpunt van deze organisatie. Hier kun je advies en begeleiding krijgen als je een klacht of conflict hebt met bijvoorbeeld een gemeente, uitkeringsinstantie of zorgverlener. Op de site [www.iederin.nl](http://www.iederin.nl) is veel informatie te vinden.

Ieder(in) staat ook mede achter het Nationale Zorgnummer. Ontvang je niet de zorg of ondersteuning die je nodig hebt?

### Meld het op dit Zorgnummer:

0900-23 56 780 (20 cent per gesprek).  
Voor deze meldingen, maar ook voor

vragen en advies over bijvoorbeeld uitkeringen, wonen, vervoer, onderwijs en inkomen is het Nationale Zorgnummer bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur. Je kunt ook een digitaal contactformulier invullen via de site van Ieder(in).

### **Je mening over het forum**

Als lid heb je ooit een wachtwoord gekregen om in te kunnen loggen op het 'forum' dat achter onze internetsite zit ingebouwd. Alleen leden hebben toegang tot dit stukje van de website. Het bestuur heeft destijds dit forum gemaakt met de bedoeling dat hier leden elkaar digitaal om raad kunnen vragen. Elkaar tips kunnen geven of ervaringen uit kunnen wisselen. Alles wat je op zo'n forum doet of schrijft, is enkel zichtbaar voor de leden van de vereniging, dus je kunt er ook wat zaken kwijt die wat meer privé zijn. Er wordt echter geen gebruik van het forum gemaakt. Vraag van het bestuur aan jou is: 'Waarom niet?' Is er geen behoefte aan zo'n plaats op de internetsite? Of wist je misschien niet dat deze mogelijkheid er is. Graag horen we je mening en je idee over wat je verwacht van zo'n privé-internetplek op de verenigingssite. Moet dit forum er blijven en wat zou je er willen vinden? Of kunnen we dit stuk van de site beter sluiten? Laat het ons weten op [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl)

### **De reuma app van het Erasmus Medisch Centrum**

Heb je een smartphone? Op initiatief van een reumapatiënt hebben de reuma-consulenten van Erasmus MC een Reuma App ontwikkeld, De app kent veel faciliteiten: een logboek, een agenda, een uitleg over wat reuma is, en verder filmpjes en veel praktische tips. Hij is te verkrijgen via de app store of Google plus. Meer info ook op [www.reumaapp.nl](http://www.reumaapp.nl). Om de app te kunnen downloaden moet je je eenmalig registreren. Je gegevens komen dan, versleuteld, binnen bij de afdeling IT van het Erasmusziekenhuis, maar zijn alleen bedoeld om de app goed te laten werken. (Bron: ReumaMagazine.nl, nummer 1-2016)

### **Bewegen op het droge**

Al enige tijd zijn er twee oefengroepen in warm water actief. Deze zitten vol, er is

een kleine wachtlijst. Maar beide groepen zijn overdag (de ene op dinsdag, de andere op vrijdag). En er is ook vraag naar een beweeggroep in de avonduren. Het is helaas niet mogelijk om bij het Groenhovenbad in die avonduren op een gunstig tijdstip het zwembad te huren. Maar oefenen hoeft niet per se *in het nat*. Er zijn ook mogelijkheden genoeg om *op het droge* te oefenen. Bijvoorbeeld een aangepaste yoga- of qigonggroep? Heb jij behoefte aan zo'n beweeggroep? Laat het ons weten via [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl). Bij voldoende behoefte gaat het bestuur aan de slag om iets dergelijks op poten te zetten. Hoe meer mensen, hoe meer kans dat er ook echt iets kan ontstaan.

### **Oefengroep Feldenkrais?**

Een van de workshops op het symposium was kennismaken met bewegen volgens de methode Feldenkrais. Dit is een zachte wijze van bewegen waarbij coördinatie en beweeglijkheid centraal staan. Beslissend is, dat je de bewegingen langzaam en met aandacht uitvoert en alleen voor zover het voor jou gemakkelijk voelt. Er wordt gelegen op matjes (of soms op een stoel gezeten) en op het einde van de les voel je in het staan en lopen wat het effect van de bewegingen is. In tegenstelling tot bijvoorbeeld yoga (waarbij je allerlei vaste posities moet aannemen) gaat het erom, dat je de bewegingen uitdrukkelijk binnen je eigen bereik doet. Als mens met reuma kun je wellicht niet alle bewegingen doen, maar dat is geen probleem, integendeel, je moet je namelijk juist níet inspannen. Je doet wat je kunt en verder niet. De methode gaat niet uit van je beperkingen maar probeert juist aan te boren wat je wél kunt. En dit kan alleen op een uiterst vriendelijke manier gebeuren, dus zonder forceren en zonder puffen en zweten. Je kunt als lid van de Reumavereniging tegen gereduceerde prijs drie proeflessen volgen bij Feldenkraisdocente Marleen van den Stap om eens te kijken of deze methode je aanstaat. Je betaalt hiervoor € 30,00 in plaats van € 36,00. In het najaar start een speciale serie van 8 lessen voor mensen met een aandoening, dus ook voor mensen met reuma. Op 8 woensdagen van 11-12.15 uur, met thee na. Voor meer info zie de [website](http://www.marleenvanderstap.nl) van de Feldenkraisdocente. [www.marleenvanderstap.nl](http://www.marleenvanderstap.nl).

## Artrosecafé

Heeft u of uw partner artrose en bent u op zoek naar meer informatie over artrose? Wilt u weten hoe anderen omgaan met deze aandoening? Dan bent u van harte uitgenodigd voor het Artrosecafé! Deelname is gratis.

Thema: **artrose en bewegen**

Sprekers: Ineke van Vliet, docent bewegen, sportmanager en leefstijlcoach en een oefentherapeut

Wanneer: dinsdag 24 mei 2016.

Tijdstip: 16.00 uur – 17.30 uur.

Waar: Nelson Mandela Centrum.

Adres: Bernadottelaan 79, Gouda.

Aanmelden: [www.transmuraalnetwerk.nl](http://www.transmuraalnetwerk.nl)

Meer informatie: (0182) 50 55 34,  
info@transmuraalnetwerk.nl

## Cursus Reuma Uitgedaagd!

"Hoe gaat het met je?" Dat is vaak de eerste vraag die aan je gesteld wordt. Stel je deze vraag ook regelmatig aan jezelf? Het hebben van reuma betekent vaak keuzes maken, rekening houden met je lichaam en dat 365 dagen per jaar. Wat wil je, wat kun je en vooral wat doe je? Wat kan je zelf doen om de kwaliteit van je leven te verbeteren? Wat is goed voor jou?

In de zelfmanagement cursus Reuma Uitgedaagd! staan deze vragen centraal. De cursus is bedoeld voor mensen met een vorm van reuma die graag willen leren om meer grip te krijgen op de gevolgen van het hebben van reuma. In de cursus komen veel onderwerpen aanbod. Doelen stellen, je actieplan maken, uitvoeren en evalueren, wat is de invloed van bewegen en ontspanning. Hoe wordt reuma behandeld? Hoe werk je samen met je behandelaar (partnerschap)? Omgaan met emoties, pijn, vermoeidheid, balans etc. Kortom, neem zelf de regie over jouw leven met reuma!

Ben je nieuwsgierig geworden? Meer informatie op [www.reuma-uitgedaagd.nl](http://www.reuma-uitgedaagd.nl). Of neem contact op met de trainers Bertha Maat, T (0172) 21 04 84 of Amy de Vriend T (06) 23 86 74 31  
Wanneer: donderdag 7, 14, 21, 28 april en 12 en 19 mei 2016.  
Tijd : 19.15 - 21.45 uur.  
Waar: Het Groene Hart Ziekenhuis, Bleulandlocatie, Bleulandlaan 10, Gouda  
Kosten: € 77,50 inclusief cursusmateriaal (kosten worden vaak (gedeeltelijk) vergoed door zorgverzekeraar of werkgever)

Er zijn nog een paar plaatsen. Aanmelden via de trainers of website.

## Tips voor de belastingaangifte

Vanaf 1 maart 2016 kun je aangifte inkomstenbelasting doen over het jaar 2015. Die aangifte kan mogelijk broodnodig geld opleveren voor mensen met een ziekte of beperking. Dat komt door de aftrek van zorgkosten. Maak er gebruik van! Wat kun je niet aftrekken en wat wel? Vervoer naar je controleafspraak bij de reumatoloog? Speciale voeding? En welke hulpmiddelen kun je wel als aftrekbaar opvoeren en welke niet? Je krijgt antwoord via het [downloadbare document](#) van Ieder(in). Dat je kunt vinden op: [www.reumagouda.nl/bericht/1560/tips-voor-de-belastingaangifte](http://www.reumagouda.nl/bericht/1560/tips-voor-de-belastingaangifte). En zo kun je misschien voor jou voordelige tips opdoen.

### ReumaBlog uit het Groene Hart Door Renate Visser

#### *De heren Bechterew en Crohn zijn 'lekker' bezig.*

Even lekker van me af schrijven. Ik heb een hoofd vol met plannen en ideeën, er is visie, ik bruis, stilzitten is er niet bij, vol kersverse energie ga ik vandaag weer van alles ondernemen..... *RRRING!* Oh wacht, ver voor de wekker ging was ik al wakker met een stijf lichaam en veel pijn.

Moeizaam draai ik me om in bed, en dan is het tijd om op te staan. Met de grootste moeite zwaai ik eerst het ene been en dan het andere been over de rand van mijn bed. Hoera voor de fysio die mij wat handige tips heeft gegeven dit zo ergonomisch mogelijk te doen. Met steeds twee voeten op een traptrede strompel ik naar beneden. Daarna red ik net aan de ochtend Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen en ben ik bekaf.

De dag moet nog beginnen.

De heren Bechterew en Crohn zijn druk bezig, met als bonus een bloeding in de darmen. Met ziekte van Crohn heb je ontstekingen in je darmen of andere onderdelen tussen je mond en je anus. Ja, niet fris maar óók deze zaken zijn een onderdeel van het leven met deze aandoeningen. Dus meneer taboe, kras maar lekker een eind op, ajuus!



Nee dit soort zaken levert vaak geen stroom van Like's op op de welbekende sociale media...

Ik zet mijn vrolijke masker op en doe mijn vrijwilligerswerk, hobby's, sociale contacten, het huishouden. En niet vergeten mijn medicatie in te nemen, deze onderdrukt de pijn. Zelfs na een carrière van 4 jaar Bechterew is mijn valkuil nog steeds de gedachte/het idee dat de reuma na dit shot van medicatie heus vanzelf weer over gaat, dat ik me gewoon wat aanstel... Yeah, right.

En dan al die tips op internet, die prediken dat wanneer ik links gedraaide yoghurt koop, of rechts geklutste en ritmisch fijngestampde klaverbladeren snuif bij maanlicht, de ziekte vanzelf vertrekt. En anders zal dit wel gebeuren als ik geen zure voedingsproducten meer eet waardoor ik niet meer 'verzuur'.

Nou, geef mij maar echte Deskundigen, zoals de reumatoloog en de reumaverpleegkundige. Zij helpen mij wel goed, in tegenstelling tot zo'n 'internetkuur'. ☺

### **Vakantie met aanpassing?**

De 'Blauwe Gids' is een vakantiegids met daarin een aanbod van aangepaste vakanties: aangepaste accommodaties en/of met bijzondere dienstverlening erbij. In de gids zijn ook reistips en leuke reisverhalen van mensen met een beperking opgenomen. De gids wordt uitgegeven door de NBAV, de Nederlandse Branchevereniging. De Blauwe Gids 2016 is te bestellen via [www.deblauwegids.nl](http://www.deblauwegids.nl) en wordt tegen een kleine vergoeding bij u thuis bezorgd.

### **Wereldreumadag 2016**

Het duurt nog even maar in oktober is het weer Wereldreumadag. Vorig jaar was er toen een gezamenlijk diner, het jaar daarvoor een high tea. Wat gaat er dit jaar gebeuren? Heb je zin daarover mee te praten en een activiteit naar jouw zin mee te organiseren? Geef je op voor de nieuwe werkgroep 'Wereldreumadag'. Samen met enkele bestuursleden en vrijwilligers, met een budget en een thema kun je voor leden van de vereniging en anderen met reuma /artrose deze dag inhoud geven. Geef je op! [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl).

### **VN-Verdrag**

Dat VN-verdrag over gelijke behandeling van mensen met een beperking. Wat is dat nou? En waarom moet Nederland dat nog ratificeren?

Hieronder uitleg waarom dat belangrijk is voor iedereen met een beperking.

Op 13 december 2006 heeft de Verenigde Naties het verdrag inzake 'de rechten van personen met een handicap' aangenomen. Nederland heeft het verdrag in 2007 ondertekend. Vanaf dat moment moeten nieuwe wetten en de regels die daarop zijn gebaseerd voldoen aan de voorwaarden in het VN-verdrag. Nu de Tweede Kamer op 21 januari 2016 ingestemd heeft met het verdrag komt de bekrachtiging (ratificatie) van het verdrag steeds dichterbij. Op 12 april a.s. wordt het verdrag behandeld in de Eerste Kamer. De bedoeling is dat het verdrag met ingang van 2017 in werking treedt. Vanaf dat moment is er sprake van juridische binding. Dit houdt in dat de rechter, nadat een burger hierover heeft geklaagd, de Nederlandse Staat erop kan aanspreken als die zich niet houdt aan voorwaarden in het verdrag.

### **Gelijkwaardig**

Het VN-verdrag verplicht Nederland ervoor te zorgen dat mensen met een beperking gelijkwaardig aan mensen zónder beperking aan de samenleving kunnen deelnemen. Doel van het verdrag is dat er een inclusieve samenleving ontstaat. Met inclusief wordt bedoeld: iedereen hoort erbij, iedereen voelt zich welkom en kan met andere mensen contact maken. Niemand komt hindernissen tegen die hen belemmeren om mee te kunnen doen aan de samenleving. Speciale maatregelen voor mensen met een beperking moeten zo min mogelijk nodig zijn.

Het VN-verdrag bevat vijf belangrijke uitgangspunten:

1. In het verdrag zijn mensen zónder beperking niet de maatstaf. Voor alle mensen met en zonder beperking moeten alle mensenrechten gelden. Mensen zijn verschillend én gelijkwaardig. Het verdrag bevat een bevestiging van mensenrechten die al voor ieder mens gelden.
2. In het Verdrag wordt expliciet ervan uitgegaan dat het hebben van een beperking niet gezien wordt als een individueel en medisch probleem, niet als een handicap die jou als mens buiten de

samenleving plaatst, maar als een probleem dat in de samenleving ligt. Het probleem van de handicap is het gevolg van maatschappelijke, culturele of fysieke barrières. Dit houdt in dat niet mensen met een beperking die hindernissen ervaren zich moeten aanpassen, maar dat de overheid moet zorgen dat alle burgers gelijke mogelijkheden hebben. In het verdrag staat dat er zoveel mogelijk algemeen beleid moet zijn: beleid voor iedereen. Is dat niet mogelijk, dan moet er specifiek beleid komen. Voorbeelden zijn Valys, speciaal onderwijs of de Participatiewet. Er kan ook een individuele aanpassing nodig zijn bij bijvoorbeeld de aanpassing van een werkplek of een vervoersvoorziening om naar het werk te kunnen reizen.

3. Mensen met een beperking hebben soms meer ondersteuning nodig om dezelfde levensomstandigheden te bereiken als andere burgers. Deze ondersteuning mag nooit worden beschouwd als een gunst of een voorrecht, maar is een recht van ieder mens.

4. Voorzieningen en informatie moeten voor iedereen toegankelijk zijn. Zo hoort elke sociale dienst rekening te houden met de beperkingen van hun klanten. En voorlichting moet goed afgestemd zijn op de doelgroep.

5. Persoonlijke onafhankelijkheid (autonomie) staat altijd voorop. Mensen moeten hierbij ondersteuning krijgen op een manier en door personen die zij zelf kiezen.

### **Gevolgen voor gemeenten**

Gemeenten hebben een belangrijke rol in de uitvoering van het VN-verdrag. Het kabinet verwacht van gemeenten dat zij op lokaal niveau het verdrag gaan uitwerken en zo gaan toewerken naar een inclusieve samenleving. Zij moeten een lokaal plan gaan maken en mensen met een beperking daar nauw bij betrekken. In zo'n plan kan bijvoorbeeld staan hoe de gemeente langer zelfstandig wonen mogelijk wil maken en meer mensen met een beperking aan het werk wil helpen. Bij het in dienst nemen van mensen met een arbeidshandicap moet de gemeente zelf een voorbeeldfunctie vervullen. Dus ook dat kan in het plan aan de orde komen.

Verder moet vanaf volgend jaar in elke gemeente toegankelijkheid de norm worden. Aanbieders van goederen en diensten - dus niet alleen de gemeente

maar ook bijvoorbeeld bedrijven en instellingen - moeten zorgen voor een goede algemene toegankelijkheid. Daarbij gaat het niet alleen om fysieke toegankelijkheid. Ook de aangeboden informatie moet goed toegankelijk en voor iedereen te begrijpen zijn. En het gaat ook om een respectvolle behandeling.

Op [www.stimulansz.nl/](http://www.stimulansz.nl/) kun je een 'casusboekje' downloaden met allerlei voorbeelden van (on)toegankelijkheid.

Het College voor de Rechten van de Mens wordt nationale toezichthouder op de naleving van het verdrag.

En als individuele burger kun je vanaf volgend jaar bij dit College terecht als je denkt dat de rechten van het VN-verdrag in jouw situatie niet nageleefd worden.

### **Contact**

Algemene vragen, opmerkingen, aanmeldingen van activiteiten of feedback kunt u sturen naar:

[info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl)

of

Secretariaat:  
Berkenweg 79  
2771 VS Boskoop



Wilt u lid worden? Of een adreswijziging of emailadres doorgeven?

[penningmeester@reumagouda.nl](mailto:penningmeester@reumagouda.nl)

Telefonisch contact:

Yvonne Balvers, voorzitter (0182) 52 39 80  
Bertha Maat, secretaris (0172) 21 04 84

Krijgt u deze nieuwsbrief op papier maar wilt u het liever digitaal ontvangen? Stuur even een mailtje naar: [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl)



**ieder(in)**

In samenwerking met  
**Reumafonds**