

De Gelderse Luchtpost

Informatiebulletin voor leden van het Longfonds in Gelderland
Samengesteld door alle werkgroepen uit Gelderland.
Verschijnt in januari en juli.
Oplage: 5800

Dit is het eerste nummer van het nieuwe periodiek van de gezamenlijke werkgroepen van het Longfonds in Gelderland. De lokaal werkende werkgroepen plus de werkgroepen participatie en publieksvoorlichting.

‘De Gelderse Luchtpost’ is een periodiek voor alle leden van het Longfonds in Gelderland en zal twee keer per jaar verschijnen. Het is een blad van leden voor leden.

De ‘De Gelderse Luchtpost’ komt in de plaats van de ‘nieuwsbrieven’ die door enkele werkgroepen werden verspreid. In ‘De Gelderse Luchtpost’ zullen korte artikelen worden opgenomen die worden samengesteld door de werkgroepen en is een aanvulling op de website van het Longfonds Gelderland.



Werkgebieden van de lokale werkgroepen

De onderwerpen zullen divers zijn en een beeld geven van de werkgroepen en hun werkzaamheden. Ook worden alle Longpunten met contactadressen voor het komende halfjaar opgenomen. Alle overige activiteiten van de werkgroepen kunt u terugvinden in de agenda op de website, websitewaterland@longfonds.nl.

Wij wensen u veel leesplezier.

Heeft u vragen, aan of opmerkingen, dan vernemen wij dat graag.



Initiatiefgroep Participatie in de lucht

Op 1 juni 2015 is de Initiatiefgroep Participatie van start gegaan. Een heuglijk feit om participatie binnen Gelderland verder vorm te geven in een veranderende wereld van de zorg.

De basis voor deze initiatiefgroep is al gelegd in 2013 door Marcel Bos en Cor Kil. Cor heeft in de afgelopen jaren al veel werk verzet op het gebied van participatie als portefeuillehouder Belangenbehartiging & Participatie.

Momenteel telt de groep 3 leden en fungeert Marcel Bos als schakel tussen het Longfonds en deze groep.

Deze initiatiefgroep staat centraal voor het bevorderen van inbreng van ervaringsdeskundigheid door longpatiënten in Gelderland. De groep kent geen hiërarchie en werkt volgens het principe van co-creatie.

Co-creatie is een vorm van samenwerking waarbij alle deelnemers invloed hebben op het proces en het resultaat van dit proces, zoals een plan, advies of product. Kenmerken van co-creatie zijn dialoog, enthousiasme, daadkracht en focus op resultaat.

Momenteel smeedt de initiatiefgroep haar plannen voor 2016. In de volgende Gelderse Luchtpost maken wij graag deze plannen bekend.

Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met Saskia ten Feld saskia.tenfeld@gmail.com.



Feiten en fabels

De vrijwilligers van werkgroep publieksvoorlichting geven voorlichting bij verschillende verenigingen en/of organisaties. Zo komen ze bij scholen, ouderenbonden, EHBO-verenigingen en moskeeën om iets te vertellen over het Longfonds, astma en COPD. Je kunt ze ook tegenkomen bij een Longpunt of lotgenotencontactdag, waar ze iets vertellen over de feiten en fabels rond astma en COPD.

Hier volgen een paar bijzondere feitjes van vroeger.

Wist u dat?

..... rond 1940 men iemand met astma maar een aansteller vond? Als je te laat op school kwam, omdat je 10 km moest fietsen en benauwd was, kreeg je straf. Er was geen begrip voor kinderen met astma.

..... als je rond 1950 een astma-aanval kreeg, je van de huisarts het advies kreeg om een week op bed te blijven liggen? Ging vanzelf weer over!

..... er in 1950 geen medicijnen bestonden tegen een astma-aanval?

..... er vroeger speciale astmasigaretten op de markt waren?

..... in de jaren 60 het Astma Fonds speciale kinderkampen organiseerde voor kinderen met astma?

Als u meer van dit soort bijzondere feitjes wilt horen, kom gerust langs bij een Longpunt bij u in de buurt, waar het onderwerp 'Feiten en fabels' ter sprake komt.



Lotgenotendag Herreveld

3 oktober 2015

Er waren 35 personen aanwezig op de laatste lotgenotendag in 2015 van de werkgroep Achterhoek.

We hadden een verzoek binnengekregen van leerlingen van scholengemeenschap Maria-num die met een project bezig waren over functioneren met astma. Ze vroegen of ze een kwartiertje het woord mochten doen en vragen of een aantal van onze gasten aan hun onderzoek mee wilde werken.

Aangezien we het geweldig vinden dat de jeugd ook betrokken is bij deze problematiek, hebben we hen uiteraard ruim baan gegeven.

Na de koffie met iets lekkers was het de beurt aan Jolanda Mengerink, die ons op een humorvolle manier bezig hield met feiten en fabels over het Longfonds, astma en COPD. Het was leuk en leerzaam, vooral toen iedereen met groene en rode kaarten aan moest geven of de stelling goed of fout was.

Toen was het tijd voor de pauze waarin menigeen een luchtje ging scheppen om te genieten van het zonnetje, dat zich van z'n beste kant liet zien. Ondertussen werd door een cateringbedrijf de lunch, een fantastisch buffet, klaargezet.

Nadat iedereen gegeten had, kwam de heer Arnold Hoekstra ons de beginselen van Chi Gong, een combinatie van Tai Chi en yoga, uitleggen. Na het theoretische gedeelte gingen we naar buiten om met z'n allen mee te doen aan de voor longpatiënten aangepaste oefeningen.

We besloten deze dag met een verloting. Mede door de hulp van huisgenoten van onze vrijwilligers kunnen we spreken van een zeer geslaagde, gezellige lotgenotendag.



**Fysiotherapeut Alex Drost begeleidt een groep mensen met COPD.
Omdat wij benieuwd zijn naar zijn ervaringen stelden wij hem vijf vragen.**

Kwam je tijdens je opleiding al in aanraking met programma's voor chronisch zieken?

In mijn basis fysiotherapieopleiding werd hier niet specifiek op ingegaan. Tijdens mijn Master of Scienceopleiding heb ik een half jaar beweegprogramma's gekregen waaronder COPD en hartfalen. Daarnaast heb ik de cursus COPD en astma gevolgd om meer kennis op te doen.

Is het een groep die trouw is aan de therapie?

De COPD-groep De dappere Hijgers is behoorlijk therapietrouw. Als ik over een jaar genomen de cijfers terugkijk, waren de groepsleden alleen afwezig door ziekenhuisopname of vakantie.

Merk je dat de groepsleden elkaar stimuleren om nét dat beetje extra te bewegen?

Ik merk dat vooral tijdens de groepstraining. Er wordt meer dan eens tussendoor besproken hoe een lotgenoot iets precies ervaart of aanpakt. Dit is een proces dat de groep zelf stuurt. Er is veel begrip voor elkaar en dat is een goed teken.



Houden ze zichzelf/elkaar een beetje in de gaten wat hun grenzen betreft?

Tijdens de trainingen zijn de grenzen, ook door middel van saturatie- en hartslagmetingen, redelijk specifiek voor iedereen afgebakend. Ieder voor zich zal echter over de hele dag de grenzen moeten bepalen.

Constaateer je dat de conditie van de groepsleden verbetert of op zijn minst niet achteruit gaat?

Jazeker! Doelstelling van het programma voor startende groepsleden is altijd te proberen de conditie te verbeteren en de spieren te versterken. Zoals het met trainen werkt zal de verbetering overgaan in stabilisatie. Dit moment zal voor een COPD-patiënt eerder bereikt worden, maar geen afname van conditie en spierkracht is ook positief! Daarom blijf ik mensen met COPD stimuleren: beweeg, beweeg, beweeg!

Astma patiënt Toots Thielemans stopt ermee

Hij speelde met de groten der aarde maar werd er uiteindelijk zelf ook één. Noem het woord mondharmonica en iedereen denkt meteen aan Toots Thielemans.

Het muziekinstrument, bijgenaamd 'het broodje', is onlosmakelijk verbonden met deze bekende Vlaming, die in 1922 in hartje Brussel werd geboren als Jean Baptiste Frédéric Isidor Thielemans. Later kreeg hij de bijnaam Toots, met een verwijzing naar de muzikanten Toots Mondello en Toots Camarata.



Thielemans begon in de jaren 30 mondharmonica te spelen om zijn longen te trainen om controle over zijn ademhaling te krijgen. "Het in- en uitblazen van toontjes was goed voor me, maar de astma heb ik nooit echt kunnen wegblazen met mijn broodje."

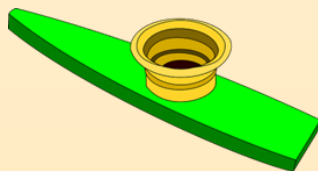
Toots speelde met de groten der aarde, als Ella Fitzgerald, Natalie Cole, Billy Joel, Paul Simon, Miles Davis, Chet Baker, Charlie Parker, Jaco Pastorius en Benny Goodman.

Thielemans kreeg, behalve talloze muziekprijzen, twee eredoctoraten aan de universiteit van Brussel, zowel Franstalig als Nederlands. Bovendien verheef de Belgische koning Toots en zijn vrouw in 2001 tot baron en barones. Op die titels was Toots wel trots, maar de bijbehorende oorkonde moest zijn vrouw destijds maar ophalen. "Ik maak op die datum een tourke door Amerika", verontschuldigde hij zich. Hij heeft tot op zeer hoge leeftijd opgetreden, maar met 91 jaar zet Thielemans daar een punt achter.

Toots Thielemans heeft niets te maken met de werkgroep Apeldoorn. De schrijver wil aangeven dat longtraining met behulp van de mondharmonica in veel gevallen goed werkt.



De Lax Vox methode, ook wel bubbelen genoemd en het blazen op de kazoo, hebben net als het bespelen van de mondharmonica een gunstig effect op de longen.



Lees hier meer over op onze website www.gelderland.longfonds.nl.
Bekijk daar ook de video over 'bubbelen'.

Interview met Ger Neijenhuyzen

Meer dan 40 jaar ben ik metselaar en tegelzetter geweest. In 1984 kreeg ik mijn eerste astma-aanval en ben ik meteen gestopt met roken. In 2008 was ik aan het werk in een zwembad en kreeg ik zuurstoftekort door de epoxydampen en de kachel die stond te branden. Mijn longinhoud was nog maar 25%. Daarna heb ik drie maanden gerevalideerd in Dekkerswald.

Fotovakschool

Begin jaren 80 ben ik begonnen met fotograferen, als hobby. Ik heb ook de fotovakschool gevolgd. Door mijn ziekte heb ik van mijn hobby mijn vak kunnen maken. Ik werk graag als bouwkundig fotograaf. Ik heb verstand van bouwwerken en van fotografie. En ik zit dan nog steeds tussen de bouwvakkers. De opdrachten beginnen nu een beetje te lopen,

maar ik kan er nog steeds niet helemaal mijn brood mee verdienen.

Nordic walking

Na mijn ongeluk in 2008 heb ik bij het Longfonds een cursus nordic walking gevolgd. Daarna ben ik vrijwilliger geworden. Ik heb vanuit het hoofdkantoor opdracht gekregen om de ledendagen te fotograferen en tevens alle Longpunten in Dekkerswald te Groesbeek en in het CWZ in Nijmegen. Hiervan komt eind dit jaar een digitaal fotoalbum uit, dat vervolgens naar alle leden in onze regio verstuurd zal worden.





Dit jaar geen Longpunten in de noordwest-Veluwe

In 2011 is de werkgroep noordwest-Veluwe gestart met het organiseren van Longpunten. De aftrap was in Ermelo. Dit was een leuk en drukbezocht spektakel.

Daarna organiseerde de werkgroep nog veertig Longpunten met uiteenlopende thema's en gastsprekers.

De Longpunten werden eerst gehouden in ziekenhuis St Jansdal in Harderwijk, later ook in behandelcentrum Salem in Ermelo. In 2014 kwamen daar de gezondheidscentra Nije Veste en Corlaer in Nijkerk bij.

Het is voor de werkgroep elk jaar weer een uitdaging om leuke en interessante thema's te vinden. En het bleek een nog grotere uitdaging om daar goede en bekwame sprekers bij uit te nodigen.

De opzet van de Longpunten was om lotgenoten dichterbij elkaar te brengen. Dat lukte bij de ene gastspreker wat beter dan bij de andere. Sommige gastsprekers hadden een verhaal dat zo technisch was dat iedereen zich op een gegeven moment afvroeg waar het over ging. Anderen betrokken de bezoekers van het begin tot het einde bij hun presentatie. Dan was de interactie erg levendig.

Tijdens het afgelopen jaar is de opkomst bij de Longpunten dramatisch teruggelopen. Er waren gemiddeld acht tot tien bezoekers.

De werkgroep heeft dan ook het besluit genomen om in 2016 geen Longpunten meer te organiseren.

Hoe ironisch kan het lopen. Bij het laatste Longpunt in november waren 50 deelnemers.

11. Welk rapportcijfer geeft u het Longpunt?

Rating	Aantal keer	% vraag	% vraag
1	0	0 %	0 %
2	0	0 %	0 %
3	0	0 %	0 %
4	1	1,6 %	1,5 %
5	0	0 %	0 %
6	0	0 %	0 %
7	15	23,8 %	22,7 %
8	25	39,7 %	37,9 %
9	18	28,6 %	27,3 %
10	4	6,3 %	6,1 %
Aantal keren beantwoord:	63		95 %
Aantal keren overgeslagen:	3		5 %

Meest gegeven : 8

Minst gegeven : 1

Gemiddelde beoordeling : 8,1 (uit 63 antwoorden)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Bron: Longfonds

Aan de kwaliteit ligt het niet

Pffff....!

De eerste ervaring van een aankomend vrijwilliger



Op uitnodiging van het Longpunt Zutphen e.o. werd onlangs door twee longverpleegkundigen van Gelre Ziekenhuizen het onderwerp inhalatiemedicatie behandeld. Zij gaven heel duidelijke uitleg en demonstreerden uitgebreid hoe je moet inhaleren.

Als pas aankomend vrijwilliger en géén longpatiënt was ik nogal onder de indruk van de complexiteit van het gebruik van deze medicijnen. Aan de orde kwam onder meer dat door verkeerd inhaleren bij veel longpatiënten het medicijn niet op de plek komt waar het zijn werk moet doen. Dat werd nog eens duidelijk tijdens de uitgebreide discussie die hierover werd gevoerd.

Ondanks dat ik zelf geen longpatiënt ben, had ik wel eens gehoord van een ‘pufje’ en dacht dat dat iets was wat je eventjes neemt of doet.

Puffen is toch even uitblazen?

Zou deze toch wel luchtige benaming van invloed kunnen zijn op het verkeerde medicijngebruik?

Tijdens de uitleg van de longverpleegkundigen begreep ik hoe belangrijk het is voor longpatiënten om duidelijke uitleg te krijgen over de inhalatiemedicijnen en dat dit ook regelmatig moet worden gecontroleerd.

Als vrijwilliger heb ik die middag weer heel wat geleerd.



Er zijn meer dan 80 verschillende inhalatoren voor longmedicatie

Website

Kent u de website [http://gelderland.longfonds.nl/](http:// gelderland.longfonds.nl/) ?

De meeste leden kennen de website van het Longfonds. Hierop kunt u veel informatie vinden over de diverse longziekten, wetenschappelijk onderzoek, enz.

Weet u dat de drie Gelderse rayons, Veluwe, Betuwe en Achterhoek een gezamenlijke website hebben?

Op deze website staat o.a. de agenda van de werkgroepen, met informatie over de activiteiten die worden georganiseerd. Ook verslagen van die activiteiten en interessante informatie uit de provincie zijn hierop terug te vinden. Kortom, alle informatie die belangrijk is voor longpatiënten kan hierop worden geplaatst.

Zoek maar eens op google naar allergisch astma en duiken, astma (COPD)-voorlichting in Gelderland of Longpunt Gelderland.



Ook staan alle contactgegevens van de werkgroepen en de actuele vacatures voor vrijwilligers op de website. Deze website wordt erg goed bezocht. We hebben zelfs bezoekers uit Canada en IJsland.

Wie mogen artikelen schrijven voor de website?

Iedereen die informatie heeft die interessant of belangrijk kan zijn voor longpatiënten. Hebt u kopij?

U kunt deze, met of zonder foto's, mailen naar websitewaterland@longfonds.nl

Andere interessante websites zijn:

www.longfonds.nl

www.copd.startpagina.nl

www.luchtpunt.nl

www.longalliantie

www.nederland-davos.nl

www.longforum.nl

Tips !

Samen staan we sterk, mantelzorgcompliment

Voor veel longpatiënten zijn mantelzorgers van levensbelang. Maar hoe zeg je dat en hoe kun je hem of haar bedanken?

Tijdens elke bijeenkomst van Longpunt Rijn-IJssel verloten we een gratis beeldje onder de deelnemers. De winnaar kan zijn of haar mantelzorger dan bedanken voor de steun en hulp. Het is een beeldje van twee dames die naast elkaar staan en elkaar omarmen.

Met de verloting van dit beeldje zetten we elke keer de mantelzorgers een beetje in het zonnetje. De meeste mantelzorgers

geven hun steun vanzelfsprekend en met liefde. Dat komt in het beeldje tot uitdrukking door het naast elkaar, samen sterk staan, waarmee de steun wederzijds is. Het beeldje wordt door onze deelnemers erg op prijs gesteld.

Ik heb het idee en het beeldje zelf ontwikkeld en zou het leuk vinden als meer longpatiënten met het idee in aanraking komen. Ik hoop dat de andere longpunten ook een keer zo'n beeldje willen verloten.

De beeldjes zijn van keramiek, worden met de hand gemaakt en zijn allemaal een beetje anders. Ik sponsor ze en vraag slechts tien euro plus verzendkosten. Geef me alleen wat tijd want ik heb er geen twintig op voorraad staan.

U kunt contact opnemen met Esther Versluis via

www.ydramundi.nl of esther@ydramundi.nl



Vacatures

Het Longfonds strijdt voor gezonde longen en tegen longziekten. We werken aan onze missie met duizenden mensen, 55.000 vrijwilligers en ongeveer 75 betrokken, enthousiaste collega's.

Samen met anderen van betekenis zijn, in uw eigen regio. Als longpatiënten ontmoeten we elkaar, zijn samen actief en willen van elkaar leren in een ontspannen sfeer en een vertrouwde omgeving. Wilt u, samen met andere vrijwilligers meehelpen om dit te organiseren?

In uw regio worden activiteiten georganiseerd op het gebied van: voorlichting, lotgenotencontact, publiciteit & promotie en belangenbehartiging. Hiervoor wordt veel samengewerkt met ziekenhuizen, longverpleegkundigen, fysiotherapeuten, thuiszorg e.d., maar ook met vrijwilligers van rayoncommissie en met de betaalde medewerkers van het bureau in Amersfoort.

Vrijwilligers hebben geen eigen kantoorruimte. Ieder werkt van huis uit.

Het betreft onbezoldigde functies. Het Longfonds vergoedt uiteraard alle noodzakelijke onkosten zoals reis- en verblijfskosten, heeft een collectieve WA- en ongevalverzekering voor vrijwilligers en biedt waar nodig scholing.

In Gelderland zijn lokale werkgroepen actief in de volgende regio's: Achterhoek, Doetinchem, Zutphen, Apeldoorn, Gelderse Vallei, Rivierenland, Noordwest-Veluwe, Nijmegen en Arnhem/Liemers.

Er zijn op dit moment de volgende vacatures:

- Werkgroeplid bij diverse werkgroepen
- Teamlid bij diverse Longpunten
- Gespreksleider bij diverse Longpunten
- Belangenbehartiging en participatie
- Lid rayoncommissie Betuwe
- Lid rayoncommissie Veluwe
- Lid rayoncommissie Achterhoek
- Publieksvoorlichter

Solliciteer
direct



De actuele vacatures kunt u terugvinden op onze website: www.gelderland.longfonds.nl

Heeft u interesse in een van de functies, of wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met Jolanda Mengerink: contact@gelderland.longfonds.nl of met Marcel Bos: marcelbos@longfonds.nl

**vrijwilligers
gevraagd!**

Een aantal van de activiteiten in 2015



Longpunten januari tot en met juni 2016

In dit overzicht staan alleen de Longpunten die na het verschijnen van dit informatiebulletin daadwerkelijk worden georganiseerd.



Apeldoorn

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 19 januari | Tai Chi, bewegen op uw stoel |
| 16 februari | Longfunctieonderzoek nader bekeken |
| 15 maart | Lotgenotencontact |
| 19 april | Longziekten en allergieën |
| 21 juni | Ontspanningsoefeningen |

Culemborg

- | | |
|---------|--|
| 6 april | Longziekten: preventie, longaanval, ziekenhuisopname |
| 22 juni | Medicatie bij longziekten en gebruik van zuurstof |

Doetinchem

- | | |
|------------|--|
| 14 januari | Wetenschappelijk longonderzoek, wat levert mij dat op? |
| 28 april | 'Zorg op afstand' en 'Bewegen & voeding' |

Groesbeek

- | | |
|----------|------------------------------------|
| 18 maart | Bewust omgaan met je mogelijkheden |
| 27 mei | Samen bewegen geeft plezier |

Nijkerk

- | | |
|------------|--|
| 16 maart | Inhalatie instructie en meer |
| 25 oktober | Zelf management, en waar is de dokter? |

Nijmegen

- | | |
|----------|---------------------|
| 15 april | Bovenste luchtwegen |
| 17 juni | Slaapapneu |

Westervoort

- | | |
|------------|--|
| 13 januari | Bij welke zorgverlener moet ik zijn met mijn longziekte? |
| 9 maart | Wat is het nut van wilsverklaringen? |
| 20 april | Ik ben benauwd en nu? Ademhalingstechnieken |

Tiel

4 maart Longziekten: preventie, longaanval, ziekenhuisopname
27 mei Medicatie bij longziekten en gebruik van zuurstof

Winterswijk

18 februari Wat kan de zorgverzekeraar voor u betekenen?
26 mei COPD en hartfalen

Zutphen

17 februari Mantelzorg, wie zorgt er voor jou, waar zorg jij voor?
25 mei Leefstijl: ik ga op reis en neem mee, of blijf ik thuis?

Neem contact op met de contactpersoon voor verdere informatie. In sommige gevallen is aanmelden verplicht.

Aanmelden – informatie – aanvangstijden – locaties Longpunten in Gelderland

Apeldoorn	longpuntapeldoorn@longfonds.nl of bel 055-5423019
Doetinchem	longpuntdoetinchem@longfonds.nl of bel 06-18656935
Harderwijk/Ermelo/Nijkerk	noordwestveluwe@longfonds.nl of bel 06-13833026
Nijmegen/Groesbeek	longpunt nijmegen@longfonds.nl of bel 024-3975547
Tiel/Culemborg	longpuntrivierenland@longfonds.nl of bel 06-18325477
Westervoort	longpuntrijnijssel@gmail.com of bel 033-4341295
Winterswijk	longpunt winterswijk@longfonds.nl of bel 06-52246376
Zutphen	longpuntzutphen@longfonds.nl of bel 06-20944881

Het telefoonnummer van Westervoort is van de servicelijn van het Longfonds.



**Longpunt Noordwest-Veluwe
'Alles over zuurstofgebruik'.**

De Samenwerkende Rayons Gelderland bestaat uit de Rayons Achterhoek, Betuwe en Veluwe. In elk rayon zijn een aantal werkgroepen actief.

In welke gemeenten deze werkgroepen actief zijn staat in onderstaande lijst.

Werkgebied rayon Betuwe

Arnhem
Beuningen
Buren
Culemborg
Druten
Duiven
Geldermalsen
Groesbeek
Heumen
Lingewaal
Lingewaard
Maasdriel
Millingen a/d Rijn
Montferland (Didam)
Neder-Betuwe
Neerijnen
Nijmegen
Overbetuwe
Renkum
Rheden
Rijnwaarden
Rozendaal
Tiel
Ubbergen
Wageningen
Westervoort
West Maas en Waal
Wijchen
Zaltbommel
Zevenaar

Werkgebied rayon Veluwe

Apeldoorn
Barneveld
Brummen
Ede
Epe
Elburg
Ermelo
Harderwijk
Hatterum
Heerde
Nijkerk
Nunspeet
Oldebroek
Putten
Scherpenzeel
Voorst



Werkgebied rayon Achterhoek

Aalten
Bronckhorst
Berkelland
Doesburg
Doetinchem
Oude IJsselstreek
Oost Gelre
Winterswijk
Zutphen
Montferland
Lochem

**'De Gelderse Luchtpost ' is een uitgave van de Samenwerkende Rayons Gelderland.
(Veluwe, Betuwe en Achterhoek)**

Redactie :

Telefoon: (036) 5222372

Klipper 69, 3891 ZV, Zeewolde

E-mail: h.piepers4@chello.nl

Correspondentieadres SRG:

contact@gelderland.longfonds.nl

E-mail: Website SRG:

<http://gelderland.longfonds.nl/>

Aanbieding !

Uw advertentie in de volgende uitgave?

Neem voor meer informatie contact op met de redactie

Tel: 0365222372