



**Infoblad**

**Maart 2014**

## **BESTUUR**

Christine Debard, Voorzitster , 056 / 46 56 65  
Oudstrijderslaan 1 , 8583 Bossuit-Avelgem

Kathleen Rams , Ondervoorzitster , 03 / 294 50 80  
Nieuwpoortstraat 43/B 2 , 2500 Lier

Aurèle Vanthournout , Penningmeester , 056 / 50 50 03  
Potterijstraat 16 , 8890 Moorslede

Myriam Cops , Bestuurslid , 011 / 21 13 15  
Kapelstraat 69 B 1.2 , 3590 Diepenbeek

Jean-Pierre Vanderstukken, Secretaris  
Secretariaat : Doornhof 6 , 3460 Bekkevoort  
013 / 33 64 23 of 0478 / 25 57 73

Mail : [info@stoma-actief.be](mailto:info@stoma-actief.be)  
Website : [www.stoma-actief.be](http://www.stoma-actief.be)

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk , fotokopie of welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van stoma-actief  
Vormgeving : Jean-Pierre Vanderstukken

## **Beste vrienden,**

Ik hoop dat jullie een mooi eind 2013 hebben mogen vieren samen met je geliefden. Het is voor sommigen onder ons een moeilijk jaar geweest, maar we zijn er toch om elkaar te helpen en te steunen.

Voor Stoma-Actief was 2013 een mooi jaar om op terug te blikken; onze stadswandeling in Diest met zijn mooi Begijnhof, een zonovergoten dag in juli met onze boottocht op de Leie en als afsluiter de wijngaardwandeling in Assent met BBQ en als spreker Timothy van Coloplast. Tijdens deze activiteiten mochten we enkele nieuwe leden verwelkomen die zeer enthousiast waren en die we zeker graag terugzien.

In 2013 is ons bestuur ook versterkt met Kathleen en Myriam, zodat wij jullie nog beter kunnen helpen en steunen. Toffe dames Voor 2014 hebben we opnieuw mooie activiteiten gepland. Wij hopen dan ook om allen terug te zien en liefst om nog meer stomadragers te mogen ontmoeten en te verwelkomen in onze vereniging. Op 1 maart stond Leuven in het daglicht, samen met een demonstratie van stomabanden door Bella Stoma en als afsluiter een gezellig samenzijn in "Agora" met een lekker menu en bijhorende dranken.

Onze bestuursleden en ikzelf zijn altijd bereid jullie te steunen. Je kunt ons mailen en telefoneren wanneer het maar nodig is. Op jullie vraag is bezoek steeds mogelijk.

Ik wens jullie in naam van het bestuur en mezelf een fijn en een gezond 2014!

**Voorzitster, Christine Debard**



# **(over) leven met een stoma**

**Op zaterdag 26 april vindt in Duinse Polders te Blankenberge de tweede infodag van Stomavlaanderen plaats.**

**Stomavlaanderen is een samenwerking van alle Vlaamse stomaverenigingen waaronder stoma-actief**

**Inschrijven : vóór 12 april op [www.stomavlaanderen.be](http://www.stomavlaanderen.be)**

**De infodag kost 12 euro**

**Koffie ( onthaal ) en lunch inbegrepen.**

**Gelieve te storten op rekening stomavlaanderen : BE03 9730 1031 6184**

**Uw inschrijving is pas definitief na betaling**

Ontvangst vanaf 9u30 met koffie en mogelijkheid van bezoek aan de standen

Programma :

**10u45 tot 11u45 : MET EEN STOMA TUSSEN DE LAKENS**

**12 uur : LUNCH ( warme maaltijd ) en mogelijkheid bezoek aan standen**

**13u45 tot 15u15 : Keuze uit verschillende sessies**

Sessie 1 : LUISTEREN MAG, PRATEN KAN

Sessie 2 : EEN STOMA KRIJG JE NIET ALLEEN

Sessie 3 : HELP, MIJN KIND HEEFT EEN STOMA

Sessie 4 : DAGELIJKSE KOST, VOEDING EN STOMA

Sessie 5 : WAT IK ALTIJD AL WILDE WETEN

Sessie 6 : EEN POUCH OF EEN STOMA ?

Sessie 7 : HOE ACTIEF BEN IK MET EEN STOMA ?

Sessie 8 : MET EEN STOMA OP DE ARBEIDSMARKT

**15u15 : Pauze en mogelijkheid van bezoek aan standen**

**15u45 : Infosessie naar keuze.**

U kan 2 sessies kiezen : één voor de pauze en één na de pauze.

**Einde voorzien om 17u30.**

**Meer informatie : [info@stomavlaanderen.be](mailto:info@stomavlaanderen.be) of kankerlijn : 078 150 151**

## **Mijn verhaal: leven met de ziekte van crohn en een stoma.**

Het begon allemaal in juni 2013.

**Pas getrouwd en een leuke dochter van 6 jaar toen de miserie begon.**

Ik had een abces tussen vagina en anus. Daarmee naar de huisdokter die me twee keer een antibiotica kuur voorschreef. Maar dat hielp niet .

Mijn abces ging open en ik kon niet meer normaal zitten en lopen.

Ik ging naar een andere arts en die zei dat ik onmiddellijk door een chirurg moest gezien worden.

In Juli 2013 werd in het ziekenhuis dan een seton geplaatst. (een 'seton' is een (elastiek) die zorgt dat er geen nieuwe abcessen meer kunnen ontstaan. Dat elastiekje blijft enkele weken ter plaatse zodat de ontsteking geneest en de fistel zich kan vormen omheen de elastiek. )

Eventjes bleef de pijn weg, maar al gauw begon het opnieuw. Terug naar het ziekenhuis waar men dan ontdekte dat er nog een abces was. Opnieuw antibiotica om het onder controle te krijgen. **Het ging echt niet meer verder.** Toen ik helemaal uitgeput en 20 kg vermagerd was , heeft mijn man me binnen gebracht in een ander universitair ziekenhuis. Daar hebben ze onmiddellijk beslist om een ( tijdelijke) stoma te plaatsen (10 oktober 2013). Veel weet ik niet meer van die momenten, ik was zodanig ziek dat het me allemaal om het even was, als ze me maar konden helpen. Eerst was het wennen maar veel problemen heb ik erna niet meer gehad.

**Ik dacht ik ben genezen.** Maar ze hadden bipten genomen tijdens de operatie en 10 dagen later kwamen de artsen zeggen dat ze de Ziekte van Crohn ontdekt hadden. Ik mocht naar huis met een dosis medrol en immuran.

In Februari 2014 moest ik terug voor een darmonderzoek.

Mijn ziekte zou onder controle zijn maar mijn darmen zijn te beschadigd om alles terug te plaatsen. Dus word het een definitieve stoma. En nu? **Terug werken en verder leven met stoma en genieten van alle leuke momenten die er nog komen.**

**Evelien**





Onze eerste uitstap in 2014 op zaterdag 1 maart was een stadswandeling door Leuven . Hapje Stapje, de naam zegt al veel en deed ook heel wat vermoeden. Hetgeen volledig bewaarheid werd ! We werden opgesplitst in 2 groepen en vertrokken elk met een gids in tegengestelde richting zodat de groepen elkaar pas terugzagen bij het einde van de tocht.

De gids begon met uitleg van het mooie stadhuis van Leuven en de Sint Pieterskerk, daarna ging het richting artisanale chocolatier “ Bittersweet “.

Het eerste hapje kwam eraan, lekkere pralines met speciale

smaken zoals ook de naam van de zaak reeds aangeeft.

Wat verder gewandeld door leuke straatjes kwam het 2<sup>de</sup> hapje, verschillende soorten kaas . Via de Oude markt , die er nu wat verlaten bijlag ging het naar Beenhouwerij Rondou voor het proeven van de speciale Leuvense paté . Leuven is grotendeels een Universiteitsstad ,



dus bezoek in universiteitsfaculteit mocht niet ontbreken . Vandaar op naar het volgende hapje , in de viswinkel “ De Walvis “ lekker ! Verder ging het naar binnenplein van het Stadhuis als waar een Leuvense rode dessertwijn geserveerd werd.

Beetje vrouwelijk , zoetig, maar toch lekker . Als de fles leeg was namen we afscheid van de gids .



Het lijkt wel of we van het ene hapje naar het andere holden, maar niets is minder waar.

Tussendoor kregen we heel wat uitleg, alsook mooie plekjes , straatjes en gebouwen te zien van Leuven .

Het culinaire is steeds aanwezig op onze uitstappen en deze keer was de locatie op de Grote markt in “ Agora “

Na de verwelcoming van onze Voorzitster Christine aan allen en in het bijzonder aan nieuwe leden , de meesten uit de regio, maar ook een dame uit Libramont ! Dan was het de beurt aan de dames van BellaStoma om ons wat uitleg te verschaffen over



hun stomabanden , zowel voor mannen als vrouwen in verschillende soorten stof en op maat gemaakt.

Hierna was het lekker eten, drinken , zij het met mate en vooral gezellig onderling praten met elkaar over alles en nog wat. Natuurlijk kwamen er heel wat stomaverhalen naar boven en het onderling uitwisselen van ervaringen.

Het was een leuke bedoening die door de goede reacties die we achteraf nog kregen er nog meer een zeer gesmaakte uitstap van maakten



*We vonden de uitstap heel tof. Eerst stond ik weigerachtig tegenover dit alles, maar het viel reuze mee. De ‘stoma-perikelen’ te kunnen delen met de andere lotgenoten was hartverwarmend. Nog eens hartelijk bedankt aan de ganse groep en tot een volgende keer.*

Project gerealiseerd met de steun van het Fonds Petrus Deboet, beheerd door de Koning Boudewijnstichting.



## Ziek zijn kost een zak : sociale correctie op huisvuil



Ziek zijn kost een zak ! Patiënten met stoma, nierdialyse, incontinentie produceren omwille van medische redenen meer afval. Sommige steden en gemeenten voorzien een sociale correctie om tegemoet te komen aan deze mensen . Dit kan door middel van gratis zakken of bij diftar vermindering van betaling. Dit is spijtig genoeg niet overal het geval. In 2009 hebben wij alle Vlaamse gemeenten aangeschreven en een dossier opgesteld samen met bevriende organisaties ALS-Liga, MS- Liga, VFG . Sommigen hebben ons toen laten weten dat men niet op de hoogte was van dit meerverbruik om medische redenen en zouden dit in hun gemeente of stad voorleggen. Intussen zijn we 5 jaar later, op vele plaatsen is een nieuw bestuur en zeker met de besparingen die men overal doorvoert was het nuttig om alle gemeenten/steden in Vlaanderen nog eens aan te schrijven .

Begin januari zijn we hiermee begonnen en stilaan komen de berichten binnen .

Hierdoor kunnen we onze lijst op website opnieuw aanpassen aan mogelijke veranderingen. Mocht uw gemeente/stad niet in de lijst voorkomen en heeft u een tegemoetkoming kan u het ons altijd laten weten via [info@stoma-actief.be](mailto:info@stoma-actief.be) .

De lijst kan u op onze website terugvinden : [www.stoma-actief.be](http://www.stoma-actief.be)

*Wij zijn afhankelijk van wat de gemeente/steden doorgeven en zijn derhalve niet verantwoordelijk voor eventuele fouten.*

---

## **'Reuze Dikke Darm' moet vroegtijdige opsporing dikkedarmkanker bevorderen**

De Stichting tegen Kanker en negen partnerorganisaties hebben een 'Reuze Dikke Darm' in het Centraal Station in Brussel geplaatst op 8 maart. Voorbijgangers konden er in de zogenaamde dikke darm lopen om te zien hoe belangrijk vroegtijdige opsporing van dikkedarmkanker is.



In ons land overlijden er dagelijks net geen negen mensen aan dikkedarmkanker, aldus de Stichting tegen Kanker. "Het is de derde meest voorkomende kanker bij mannen en de tweede bij vrouwen, maar toch onderschatten mensen dikkedarmkanker heel erg",

"Daarom is het noodzakelijk dat we mensen sensibiliseren om de kanker vroegtijdig te laten opsporen."

Vander Steichel is één van de artsen-vrijwilligers die uitleg geeft in de Reuze Dikke Darm. Daarin is te zien hoe dikkedarmkanker evolueert. "Bij vroegtijdige opsporing wordt een gezwel ontdekt als het nog goedaardig is", legt hij uit. "Een poliep in een vroeg stadium kan nog gemakkelijk worden weggenomen. Bij een kwaadaardig geëvolueerd gezwel is dat al veel moeilijker want dan is er een operatie nodig.

**Na een operatie kan er een tijdelijke of levenslange stoma nodig zijn !  
Bij vroegtijdige opsporing bedraagt de kans op genezing meer dan 90pct.**

Het is de eerste actie die de verschillende organisaties organiseren om dikkedarmkanker bespreekbaar te maken. Deze ludieke actief moet de Belgische bevolking motiveren om deel te nemen aan het gratis bevolkingsonderzoek van de overheid, waarbij niet-zichtbaar bloed in de stoelgang wordt opgespoord.

**Het wordt aangeraden om dat vanaf vijftig jaar om de twee jaar te doen. Vanaf dit jaar krijgt elke Vlaming van 56 tot en met 74 om de twee jaar een iFOB-test toegestuurd, die thuis risicoloos kan uitgevoerd worden**



## Column Kathleen Rams



Beste allemaal,

Ondertussen is 2014 al een poosje gestart met nog steeds ups en downs.

We hopen op de “ups” en proberen positief te blijven ... maar onverwachte dingen steken er soms een stokje voor.

Vlak voor kerst was het de rugoperatie van mijn vriend, wat onze relatie wel sterker maakte, ons dichter naar elkaar bracht, dat was dan wel de positieve kant. Nu is het jammer genoeg weer aan mij. En dat was onvoorzien, zoals veel dingen in het leven.

Ik heb me heel ziek gevoeld door een ontstoken galblaas, een weekje doorgebracht in het ziekenhuis en nu wachtend op de operatie om de galblaas te verwijderen. Dan denk je toch wel eens ... waarom nu toch weer? Die buik van mij ... ik ben best wel bang en terecht.

Dan zie ik het lachend snoetje van mijn lieve dochter, die tekeningen maakt van “mama is the best”, mijn vriend die op zijn beurt nu elke dag aan mijn ziekenhuisbed staat ... en dan tja, probeer je toch te denken, het komt allemaal wel terug goed, hoe moeilijk het nu ook even is. Never give up ...

---

### “ Levenslang “

Van Crohn naar stoma : gedicht van Kathleen

Elf jaar geleden ben je mijn leven binnengekomen  
en verwoestte je zomaar al mijn dromen

Soms was je rustig, dan weer als een hevige storm op zee  
en willen of niet, ik droeg je overal met me mee.

Je liet me ook verschillende keren “ openmaken “  
en op een keer veranderde je de zaken

jij verdween, iets anders verscheen  
Al liep niet alles van een leien dakje

nu draag ik jou op mijn buik als een klein zakje

Jij hebt me levenslang gegeven,  
maar tegelijkertijd toch ook zo’n waardevol leven

Want na jaren van verdriet en pijn  
Weet ik dat het ook anders kan zijn.

---

**Houdt deze datum vrij : zaterdag 5 juli 2014 in Bokrijk.**

## terug naar de **SIXTIES**

Terug naar de tijd waarin de pechstrook van de autostrade diende om te picknicken, de zondagsmissen overbevolkt waren en drugs alleen bestonden in Amerika... Een tijdperk boordevol omwentelingen.

Heb je de jaren 60 meegemaakt en mis je ze? Of heb je deze periode gemist en wil je ze graag meemaken? in Bokrijk in een gloednieuw museumgedeelte komen 'De sixties' weer helemaal tot leven!

Je krijgt een paspoort uit de jaren 60 en neemt zo de virtuele identiteit aan van een verzekeringsagent, stewardess, gastarbeider... uit deze periode. Dat maakt het nog makkelijker om je in te leven. Via interactieve beeldschermen ervaar je grote en kleine gebeurtenissen door de ogen van je personage. De authentieke decors, van supermarkt tot cinema en van kapsalon tot tankstation, maken je beleving compleet.

Wij verwelkomen jullie in 'Koetshof' om 13u30 met koffie/thee en Limburgse vlaai. Verder bezoeken we met gids de Sixties en afsluiten doen we met een gezellig onderonsje waarbij het culinaire zeker niet ontbreekt! Meer inlichtingen volgen op later tijdstip.



## **STOMAVLAANDEREN biedt u een toiletpas**

Dringend naar het toilet en er is geen openbaar toilet in de buurt?

Elke stomadrager kent dit probleem!

**STOMAVLAANDEREN** biedt u een TOILETPAS aan!

Deze toiletpas verleent u toegang tot de

sanitaire installaties van hotels, restaurants en drankgelegenheden

aangesloten bij Horeca Vlaanderen en bij de lokale zelfstandigen,

winkelketens en vrije beroepen aangesloten bij een van de ondernemingsorganisaties.

## **HOE EEN TOILETPAS AANVRAGEN?**

Bijgevoegd kan u het aanvraagformulier uitknippen ofwel downloaden via [www.stomavlaanderen.be](http://www.stomavlaanderen.be) en laten invullen door uw arts . Samen met bijgevoegde recente pasfoto ( met uw naam ) kan u dit versturen

STOMAVLAANDEREN

DOORNHOF 6

3460 BEKKEVOORT

Het toiletpasje wordt u toegestuurd na storting van

5 euro op rekening

BE03 9730 1031 6184

BIC: ARSPBE22 met vermelding van uw Rijksregisternummer

Stomavlaanderen verbindt er zich toe uw persoonlijk gegevens met de meeste discretie en respect voor uw privacy te behandelen. Als patiëntenvereniging respecteren wij het beroepsgeheim.



**AANVRAAGFORMULIER TOILETPAS** door de ARTS in te vullen in HOOFDLETTERS

Ondergetekende, dokter in de geneeskunde, .....

verklaart, dat de genaamde stomadrager .....

straat.....huisnr.....bus.....

postcode.....gemeente.....rijksregisternummer.....

drager is van een  colostoma  ileostoma  urostoma  pouch

HANDTEKENING  
AANVRAGER

HANDTEKENING EN STEMPELARTS

Dit formulier kan u versturen naar : Stoma Vlaanderen, doornhof 6, 3460 Bekkevoort met recente pasfoto ( met vermelding naam ).

## Lagere maximumfactuur voor chronisch zieken



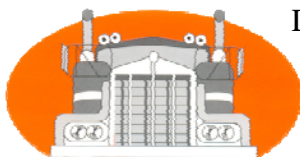
De ministerraad heeft beslist dat gezinnen met een gezinslid die het statuut van chronisch zieke heeft, voortaan nog maximaal 350 euro remgeld moeten betalen. Tot nu toe moesten ze zelf nog tot 450 euro ophoesten aan gezondheidszorg. Volgens minister van Volksgezondheid Loretta Onckelinx zal de gezondheidsfactuur per gezin met meer dan 20% dalen. Volgens haar zullen naar schatting 500.000 extra patiënten van de steunmaatregel kunnen genieten.

## **Niet- dringende medische hulp/wachtdienst huisarts : één telefoonnummer : 1733**

Sinds 1 januari 2014 moet iedereen die 's avonds, 's nachts en in het weekend medische hulp nodig heeft, 1733 bellen. U kunt via dit nummer de wachtdiensten bellen voor dringende maar ook voor niet-dringende medische hulp buiten de normale werkuren. **Het nummer is van toepassing in heel België en geldt niet enkel voor artsen, maar ook voor apothekers-, tandarts- en verpleegwachtdiensten. U moet dus zelf niet meer op zoek welke huisarts of tandarts van wacht is.**

Opgeleide medewerkers van de 100-centrale beantwoorden de oproepen en gaan na of de patiënt doorverwezen moet worden naar een huisarts of de dichtstbijzijnde spoeddienst, dan wel of de huisarts zelf moet langskomen indien de patiënt zich niet kan verplaatsen. Indien nodig kan zelfs een ziekenwagen gestuurd worden om de patiënt naar een spoeddienst te brengen.

Naast het nummer **1733** blijven de nummers **100** en **112** werkzaam voor als u zeer dringende medische hulp nodig hebt.



De Truckersvrienden uit Bekkevoort die de stomadragers reeds vele jaren in hun hart dragen en steunen houden hun 30 ste Truckshow op 9 en 10 augustus. Allen er naartoe <http://www.bekkevoortsetruckersvrienden.be/home.html>

---

## Vrijwilligers gezocht voor Oncowijzer .

Het Oncologisch Studiecentrum Erika Thijs wenst u te informeren in verband met een nieuwe studie die wordt gevoerd omtrent de **Oncowijzer**.

**Oncowijzer** is een informatieve website die als doel heeft de levenskwaliteit van zowel ( ex ) kankerpatiënten als hun partners te verbeteren.

**De enige voorwaarden om deel te nemen aan de studie zijn:**

De patiënt had een primaire kanker, zonder uitzaaiingen en bevindt zich niet in een palliatieve fase;

U beschikt over een internetverbinding en pc of laptop.

Indien u geïnteresseerd bent om mee te werken aan het onderzoek kan u een seintje geven aan Carolien Van Breedam via het volgend e-mailadres: [stage.oncologischstudiecentrum@gmail.com](mailto:stage.oncologischstudiecentrum@gmail.com)

---

## Het onhandelbaar incontinentieforfait

Het Forfait voor onbehandelbare urinaire incontinentie werd in het leven geroepen voor zij die wel lijden aan een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie maar die niet in aanmerking komen voor incontinentieforfait voor zwaar zorgbehoevende personen. Om in aanmerking te komen voor het Forfait voor onbehandelbare urinaire incontinentie zijn er enkele voorwaarden :

- >> Lijden aan een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie;
- >> ze hebben geen enkele van de incontinentieforfaits genoten in de loop van de 12 voorafgaande maanden;
- >> ze verblijven niet in een verzorgingsinrichting waarvoor een tegemoetkoming van de verplichte verzekering voor geneeskundige verzorging kan worden verleend;
- >> ze hebben geen tegemoetkoming genoten voor autosondage of incontinentiemateriaal, zoals penishulzen, urinalen...

We geven u enkele voorbeelden die ons werden toegestuurd door CM :

>> Iemand heeft een stoma aan de urinewegen: geen uitbetaling van het forfait mogelijk omdat de cumul tussen het forfait en stomamateriaal aan de urinewegen niet mogelijk is (logica die hierachter schuilt: er is slechts eenmaal een vergoeding vanuit het riziv mogelijk voor eenzelfde problematiek: ofwel een forfait, ofwel stomamateriaal)

>> Iemand heeft een tegemoetkoming van het riziv gekregen voor autosondage of voor bv. een urinaal, een penishuls...: ook hier dezelfde redenering: geen uitbetaling van het forfait mogelijk omdat er slechts eenmaal een vergoeding vanuit het riziv mogelijk is voor eenzelfde problematiek.

>>Iemand heeft een stoma aan de darmen maar lijdt ook aan een onbehandelbare vorm van urine incontinentie: wel uitbetaling van het forfait mogelijk want **ten eerste** : Er is een onbehandelbare vorm van urine incontinentie en **ten tweede** Cumul met stomamateriaal aan de darmen is wel mogelijk omdat het om een andere medische problematiek gaat >> Iemand heeft geen stoma maar lijdt aan fecale incontinentie. Hij lijdt niet aan urine incontinentie: geen forfait mogelijk omdat het forfait enkel bedoeld is voor urinaire incontinentie.

>> Iemand lijdt aan fecale incontinentie en aan urinaire incontinentie en kreeg nog geen tegemoetkoming voor urinair stoma, autosondagemateriaal of bv.Penishuls : wel forfait mogelijk.

CM is pleitbezorger om ook de problematiek van fecale incontinentie te blijven behartigen. Hun medische directie zet momenteel de nodige stappen om een dossier voor te bereiden voor het Observatorium Chronisch Zieken om ook voor die mensen op termijn een oplossing te vinden , maar het is niet zeker dat dit kan doorgedrukt worden en mocht het toch kunnen zal het nog jaren duren vooraleer dit daadwerkelijk in een nieuwe wetgeving resulteert. De realiteit is jammer genoeg dat er overal moet bespaard worden....

Lijdt u aan een onbehandelbare vorm van urinaire incontinentie en denkt u in aanmerking te komen, neem dan contact op met uw mutualiteit. Zij bezorgen u dan een invulformulier dat moet ingevuld worden door uw huisarts. Op basis van dit document en enkele administratieve controles zal de adviserend geneesheer nagaan of u recht heeft op tegemoetkoming .

De adviserend geneesheer geeft dan akkoord voor 3 jaar.

Tegemoetkoming bedraagt op 1/01/2014 : 160,96 euro / jaar.

---



## Zoek het woord

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Onder de juiste inzendingen verloten we 2 gratis deelnames aan één van onze komende activiteiten .

**Negen letterwoord en uw gegevens versturen vóór 20 mei naar :**

stoma-actief, doornhof 6, 3460 Bekkevoort of

via mail : [info@stoma-actief.be](mailto:info@stoma-actief.be)

onlangs middel- punt	↓	bron pbe- sne- de	↓	recht- streeks	paar	↓	afgemat	↓	schakel
→		3		↓	hulpmiddel kleine gemeente	→		4	↓
stevig	→				↓		vogel- product	→	
fanaat	spoedig		natie lucht- band	→			↓	een- kleurig	
→	↓		↓	5	kuur zangnoot	→	↓		9
Europees gebergte		beloning		voor- nemen muur- holte	→	↓			vorsten- titel
1	→	↓	↓	↓	heilige stier	→			↓
vrucht	→				2	pers. vnw.	7	spil	
reeks contant	→		rook- artikel	→		↓	↓	↓	6
→	8			geslacht	→				

Ontdek meer en andere puzzels in onze  
puzzelboeken en -tijdschriften.

© DePuzzelaar

**DEPUZZELAAR®**

met dank voor de steun :

