

## **Aan alle aangeslotenen van de NCFS en andere geïnteresseerden.**

Betreft: LANDELIJKE ONTMOETINGSDAG – ZATERDAG 3 APRIL 2004 –  
Educatorium – Leuvenlaan - Utrecht

Ook dit jaar nodigen wij U van harte uit om de Landelijke Ontmoetingsdag bij te wonen!  
Wat wordt er voor U dit jaar georganiseerd?

### Programma

Het dagprogramma staat op een aparte bladzijde beschreven. Jacquélien Noordhoek – directeur NCFS - zal over de laatste ontwikkelingen binnen de NCFS vertellen, waarna Dr. E.A. van de Graaf “De medische stand van zaken” zal toelichten. Ook dit jaar bieden wij de mogelijkheid om **twee workshops** bij te wonen. Op het inschrijfformulier kunt U Uw keuzes kenbaar maken door het invullen van het **workshopnummer**. Het workshop-programma (ochtend **en** middag) is apart bijgevoegd.

Na de theepauze zal Dr. J.J.E. Hendriks vertellen over “Het effect van vitamine K op het metabolisme”. Vorig jaar ontving hij de Onderzoekssubsidie na de ALLM en de NCFS .

### Speciale workshop

Dit jaar hebben wij gemeend speciale aandacht te geven aan diegenen, die met verlies geconfronteerd zijn. U las daarover al in het CF-Nieuws. Voor allen, die er prijs op stellen deze workshop bij te wonen, is een speciale brief hierbij gevoegd.

### Bedrijven- en infomarkt

U zult zien dat dit jaar deze “info-markt” op veel verschillende gebieden informatie en wetenswaardigheden biedt.

### Christina Onderzoekssubsidie

De NCFS stelt weer een onderzoekssubsidie van € 10.000,-- ter beschikking. Deze subsidie komt uit het Christinafonds, dat bestemd is voor wetenschappelijk onderzoek. Deze prijs zal 's middags door Jacquélien Noordhoek worden uitgereikt.

### Inschrijving

Wilt U bijgaand inschrijfformulier volledig invullen, de deelnemerskosten betalen en in ieder geval **vóór 22 maart a.s.** insturen? Zodra de betaling binnen is bij de NCFS, ontvangt U de bevestiging (tevens entreebewijs) met vermelding van **workshop-indeling**. Extra wensen voor bijvoorbeeld rustruimte e.d. graag vermelden. Het is mogelijk dat de bevestiging U pas vlak voor 3 april bereikt.

### Kinder- en jeugdopvang tot 16 jaar

Wij hebben ons dit jaar extra ingespannen om een speciaal programma voor kinderen en jongeren tot 16 jaar te organiseren. De begeleiding van de kinderopvang wordt uitgevoerd door Judith van den Hoven en Sietske Talsma met ondersteuning van anderen. Voor jongeren is er een speciaal programma.

Wij zijn erg blij dat wij zowel medewerkers van *Stichting de Regenboogboom* als acteurs van *Theater Draad* bereid hebben gevonden medewerking te verlenen aan de kinder- en jeugdopvang.

Stichting de Regenboogboom helpt kinderen die te maken hebben met ziekte, trauma en handicap ontdekken, dat zij, op eigen kracht een innerlijk gevoel van veiligheid en vrijheid kunnen scheppen – op ieder moment dat zij daar behoefte aan hebben. Zij creëren een wereld waar ruimte is voor de eigen fantasie en levenskracht. Daarvoor worden o.a. bij een met kristallen en bloemen versierde boom, liedjes gezongen en verhalen verteld. Ook voor kinderen zonder ziekte is dit een bijzondere belevenis. De Regenboogboom werkt in zeer veel ziekenhuizen, waar permanent regenboogbomen aanwezig zijn.

Theater Draad is een terugspeeltheater in theatervorm, waarbij verhalen uit het publiek direct, dus geïmproviseerd worden teruggespeeld. De voorstelling tijdens de L.O.-dag wordt gegeven door 2 acteurs en een muzikant. Leden van de FOK zullen met 3 à 4 personen tijdens en na afloop van deze voorstelling ter begeleiding aanwezig zijn. Theater Draad heeft al eerder tijdens een WJV-weekend met veel succes opgetreden.

#### Ochtend

Van 10.00 – 12.00 uur zijn er de volgende evenementen:

- Voor kinderen van **4 – 10 jaar** zal door medewerkers van de Regenboogboom worden verteld hoe je kunt leren kijken met je “binnenogen”. Dit is een prachtig evenement, waar bij de regenboogboom liedjes worden gezongen en verhalen worden verteld.
- Voor jeugd van **10 – 16 jaar** zal Theater Draad een bijzondere voorstelling geven.

#### Middag

Van 14.00 – 16.30 uur zijn er de volgende evenementen:

- Voor kinderen van **4 – 10 jaar** is er een speciaal “Toverbos-programma” en natuurlijk mag je verkleed komen naar dit Toverbos, als je dat leuk vindt.
- Voor jeugd van **10 – 16 jaar** is er de speciale workshop elders in het gebouw: “Vraag maar raak tot 16 jaar” (zonder ouders) onder de vakkundige leiding van Dr. Kors van der Ent.

Wij gaan ervan uit dat tijdens de lunch van 12.15 – 14.00 uur de kinderen door de ouders worden opgehaald, zodat de leiding ook zelf even kan pauzeren.

Wanneer U de leeftijd van Uw kind invult op het inschrijfformulier zullen wij ervoor zorgen dat Uw kind bij de juiste evenementen-groep wordt ingedeeld.

#### BC-verklaring

Ook dit jaar wordt het advies gevolgd van de Medische Raad van Advies dat mensen, die de bacterie Burkholderia cepacia (Bc) bij zich dragen, niet mogen deelnemen aan de LOD, aangezien zij niet in contact mogen komen met andere mensen met CF. Alle CF-patiënten (ook kinderen bij de kinderopvang) die deelnemen, moeten met het inschrijf-formulier ook de non-cepacia-verklaring insturen. De specialist verklaart hiermee dat de aanwezigheid van de Bc-bacterie nooit is vastgesteld. Deze verklaring moet gebaseerd zijn op de uitslag van een sputumkweek, die niet ouder is dan drie maanden voorafgaand aan de LOD. Dus niet voor 3 januari 2004.

Wij hopen U te mogen begroeten in Utrecht op zaterdag 3 april a.s.!

Vriendelijke groet,

NCFS en Commissie Organisatie Landelijke Ontmoetingsdag

<b><u>Bijlagen:</u></b>	Dagprogramma Inschrijfformulier BC-verklaring	Workshop-overzichten Routebeschrijving Brief workshop nabestaanden
-------------------------	---	--

---

## **D A G P R O G R A M M A**

### **Dagvoorzitter - Krijn Verhage**

9.45	-	10.30	Ontvangst met koffie of thee. Bedrijven-infomarkt
10.30	-	11.15	- Welkom door Drs.J.J. Noordhoek-van der Staay - Medische stand van zaken – Dr. E.A. van de Graaf
11.15	-	12.15	Workshops
12.15	-	14.00	Lunch – Bedrijven- infomarkt
14.00	-	15.00	Workshops
15.00	-	15.30	Theepauze - Bedrijven-infomarkt
15.30	-	16.30	- Dr. J.J.E. Hendriks – “Het effect van vitamine K op metabolisme”  - Drs. J.J. Noordhoek-van der Staay – “Uitreiking Christina Onderzoekssubsidie”  - Arnold Vanderlyde – ambassadeur NCFS “Afsluitend verrassings-programma”
16.30	-	17.30	Borrel met muziek

**U bent op deze dag uitsluitend voor noodgevallen bereikbaar op: 06.51.40.20.65**

**Omschrijving Workshops**

Gaarne het **NUMMER** van Uw keuze-onderwerp invullen op het inschrijfformulier

- 1) Vraag maar raak vanaf 16 jaar – Dr.H.G.M. Heijerman (Leyenburg Ziekenhuis)  
Deze workshop is bestemd voor jongeren vanaf 16 jaar met CF en volwassen CF-patiënten. Natuurlijk zijn partners of goede vrienden welkom. De aanwezigen dragen zelf de onderwerpen aan. Het mag bijvoorbeeld gaan over de kruisbesmetting met Pseudomonas en hoe dan met elkaar om te gaan. Vraag gerust wat je wilt weten!
- 3) Kwaliteit van Leven – Jan van der Heijden en Dr. K. van der Ent, Kinderarts (WKZ)  
Deze workshop is voor iedereen bedoeld en zou ook kunnen heten “Waartoe zijn wij op aarde?” Zijn wij op aarde om te sprayen, om zoveel mogelijk pillen te slikken, om onze CF te behandelen en zo lang mogelijk te leven? Of willen wij ook nog een beetje aangenaam verpozen op deze aardbol? De tijd en energie die hoort bij de behandeling van CF neemt over het algemeen alleen maar toe en kan de dagelijkse kwaliteit van leven flink in de weg zitten. Kies je altijd voor optimale behandeling of mag je wel eens een spraybeurt overslaan, omdat je geen zin hebt? Mag je kind in het weekend ook wel eens flink uit, hoewel je als ouders weet, dat de volgende dag moeizaam is? Er zijn talloze keuzes, die je dagelijks bewust en onbewust maakt met grote en kleine invloed op de kwaliteit van leven. In hoeverre houdt je arts rekening met wensen, waarbij behandeling en leven even geen vriendjes zijn?
- 5) Vernevelen – Jane de Vries (Leyenburg Ziekenhuis)  
Er wordt een korte uitleg gegeven over de sprayapparaten, die in het Leyenburg Ziekenhuis worden voorgeschreven, de wijze van medicatie-bereiding en waarom, de volgorde en de problemen die ervaren worden tijdens het sprayen. Er wordt uitgebreid aandacht besteed aan het schoonhouden en desinfecteren van het materiaal.
- 7) Zuurstof, waarom en hoe? – Geert Martens (Farmadomo-Nuland) en Drs. J. van der Laag, Kinderarts (WKZ)  
Bij patiënten met CF met duidelijke longproblemen komen geregeld vragen naar boven over zuurstoftherapie. In het ziekenhuis zullen sommigen wel eens zuurstoftherapie hebben gehad. Kan dat ook thuis? Wanneer en waarom moet ik zuurstof gebruiken, wat zijn de voor- en nadelen? Hoe wordt dat geregeld? In deze workshop wordt aan de hand van vragen van de deelnemers ingegaan op de redenen van het voorschrijven van zuurstof om thuis te gebruiken en op de praktische toepassing ervan, de levering, de verschillende toedieningsvormen, de zuurstofbrilletjes etc.
- 9) Intraveneuze antibiotica thuis – Daniëlle van der Elst-Laurijsen (nurse practitioner CF UMCU/AZU) en Marian Martens (verpleegkundige Thuiszorgtechnologie UMCU)  
Tegenwoordig vindt een groot deel van de behandeling van CF plaats in de thuis-situatie. Ook voor een behandeling met intraveneuze antibiotica is lang niet altijd een ziekenhuisopname noodzakelijk. Dat heeft veel voordelen, maar het vereist ook de nodige voorbereiding, organisatie en inzet van alle betrokkenen. In deze workshop wordt informatie gegeven over wat er bij intraveneuze behandeling zoal komt kijken. Ondermeer komen aan bod de instructie, de organisatie van de behandeling, de controles, de verantwoordelijkheden en de rol van de apotheker. Maar ook thema's als:

Wat te doen als er thuis iets mis gaat? Wat betekent het om nog meer behandeling in huis te krijgen? Wat zijn de redenen om wel of niet op zo'n thuisbehandeling in te gaan? Natuurlijk is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen.

**11)** Kiezen voor longtransplantatie is niet vanzelfsprekend – Lianne Copal (Hoofd Maatschappelijk Werk HLI, UMC Utrecht)

Workshop voor patiënten en partners. In deze workshop kunnen we met elkaar praten over deze overwegingen, welke voor iedereen anders zijn. We kunnen van elkaar horen, wanneer je voor de eerste keer ging nadenken over wel/geen longtransplantatie, wat de aanleiding was, met wie je erover praat en welke informatie je in een dergelijk proces nodig zou hebben. Misschien kunnen we elkaar handreikingen bieden in dit keuzeprocess, al zullen de overwegingen voor iedereen uniek blijven.

**13)** Macroliden - Dr. AC. Roldaan, longarts (Leyenburg Ziekenhuis)

Een infectie met *Pseudomonas aeruginosa* is voor de prognose van mensen met CF van cruciale betekenis. De behandeling is moeilijk, omdat de bacteriën met elkaar kunnen “communiceren”, door het maken van een bio-film. In de workshop wordt de werking van deze bio-film uitgelegd en wordt ingegaan op de werking van een bepaalde groep antibiotica (macroliden, zoals azithromycine en clarithromycine). Er is inmiddels onderzoek gedaan naar de invloed van langdurige behandeling met azithromycine bij mensen met CF. De resultaten worden in deze workshop besproken.

**15)** Leverproblemen – Dr. C.M.A. Bijleveld ( AZG)

In deze workshop wordt een inleiding gegeven over de lever: hoe is deze opgebouwd en welke functies heeft de lever? Vervolgens wordt een aantal leverziekten (kort) besproken, waarna er aandacht is voor de leveraandoening bij CF. Tot slot is er alle gelegenheid tot het stellen van vragen.

**18)** Workshop voor nabestaanden van CF-patiënten – Herman de Mönnink-GZ psycholoog

*Zie hiervoor de apart bijgesloten brief.*

Workshops

Gaarne het NUMMER van Uw keuze-onderwerp invullen op het inschrijfformulier

- 2)** Vraag maar raak voor kinderen tot 16 jaar – *zonder ouders* – Dr. K. van der Ent (WKZ)  
In deze workshop hebben kinderen met CF de mogelijkheid om vragen te stellen over alles wat te maken heeft met de behandeling van CF, zoals medicijnen, voeding, sporten, longfunctie etc.
- 4)** Palliatieve zorg – Dr. H.G.M. Heijerman, longarts (Leyenburg ziekenhuis)  
De term palliatie komt van het latijnse woord “Palliáre”, hetgeen betekent: met pallium (=iedere bedekking, zoals mantel, voorhang, deken etc.) In de geneeskunde betekent palliatieve zorg: middelen, die het lijden verzachten zonder dat er genezing kan worden bereikt. Bij CF overlijdt het merendeel van de patiënten aan de gevolgen van chronische longinfectie en de daarmee samenhangende achteruitgang in longfunctie. Voor een deel van de patiënten is er de mogelijkheid tot longtransplantatie. Helaas is dit niet voor een ieder weggelegd. Op een gegeven moment ontstaat er een situatie, waarin verbetering van de lichamelijke conditie niet meer mogelijk is. Op dat moment gaat palliatieve zorg een belangrijke plaats bij de behandeling innemen. De vraag, die in dit stadium van CF dan ook vaak naar voren komt, is: hoe gaat het met mij de laatste maanden/weken van mijn leven. Vragen, die dan naar boven kunnen komen, zijn bijvoorbeeld: Ga ik het heel benauwd krijgen? Kan ik slikken? Dat zijn nare vragen, maar wel vragen die in de praktijk gesteld worden en die in deze workshop aan de orde komen.
- 6)** Vernevelen – Jane de Vries (Leyenburg Ziekenhuis)  
Er wordt een korte uitleg gegeven over de sprayapparaten, welke in het Leyenburg Ziekenhuis worden voorgeschreven en waarom, de wijze van medicatie-bereiding, de volgorde en de problemen die ervaren worden tijdens het sprayen. Er wordt uitgebreid aandacht besteed aan het schoonmaken en desinfecteren van het materiaal.
- 8)** Zuurstof, waarom en hoe? – Geert Martens (Farmadomo-Nuland) en Drs. J. van der Laag, Kinderarts (WKZ)  
Bij patiënten met CF met duidelijke longproblemen komen geregeld vragen naar boven over zuurstoftherapie. In het ziekenhuis zullen sommigen wel eens zuurstoftherapie hebben gehad. Kan dat ook thuis? Waarom moet ik zuurstof gebruiken, wat zijn de voor- en nadelen? Hoe wordt dat dan geregeld? In deze workshop wordt aan de hand van vragen van de deelnemers ingegaan op de redenen van het voorschrijven van zuurstof om thuis te gebruiken en op de praktische toepassing ervan, de levering, de verschillende toedieningsvormen, de zuurstofbrilletjes etc.

- 10)** Vraag maar raak voor ouders van jonge kinderen met CF en van pas gediagnostiseerde kinderen – Dr. H.Hendriks (AZM)  
Dr. H. Hendriks (AZM)  
Als je pas de diagnose CF hebt gehoord, weet je er nog zo weinig van. Hier kun je duidelijke uitleg over de ziekte, de symptomen en behandel-mogelijkheden krijgen. Alle vragen die U heeft, kunnen gesteld worden.
- 12)** Sport en Conditie – Dr. J.W.H. Custers (WKZ)  
Het doel is om informatie over sport bij CF en een presentatie over de laatste ontwikkelingen te geven. Door middel van een tiental (eenvoudige) vragen wordt kennis opgedaan over inspanningstraining bij CF. Het wordt zo ingekleed, dat deze workshop voor jongeren en jong-volwassenen aantrekkelijk is. Uiteraard is iedereen welkom.
- 14)** Als werken te belastend wordt – Martin Hoogenhout – (adviseur zorg & arbeid)  
Je hebt CF en je werkt volledig of in deeltijd. Maar je merkt dat het werken je steeds zwaarder valt. Het kost je misschien steeds meer tijd om van je inspanningen te herstellen, de dagelijks terugkerende behandeling gaat meer tijd kosten en mogelijk moet je je steeds vaker ziek melden. Het stoppen of verminderen van je werk lijkt in zicht te komen. Daarmee krijg je ook vragen over regels, wetten en instanties waar je mee te maken kunt krijgen. In deze workshop zal Martin Hoogenhout informatie geven over de Wet Poortwachter, de Ziektewet en de WAO en organisaties, die hierin een rol kunnen spelen, zoals de werkgever, de ARBO-dienst en het UWV. De informatie zal zoveel mogelijk worden gegeven vanuit het perspectief van de CF-patiënt. Uiteraard is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen.
- 16)** Transitie van het kinderziekenhuis naar het ziekenhuis voor volwassenen – voor ouders en kinderen vanaf ongeveer 15 jaar – Cora de Kiviet (UMCU) en Daniëlle van der Elst-Laurijsen (UMCU)  
Rondom je 18<sup>e</sup> jaar neem je afscheid van het vertrouwde kinderziekenhuis en ga je naar een ziekenhuis voor volwassenen (transitie). Je krijgt dan te maken met onbekende hulpverleners en een andere manier van begeleiding. Hoe word je hierop voorbereid, wat kan je verwachten? Als je 18 bent, betekent dat dan, dat je alleen met je hulpverleners overlegt?
- 17)** Mijn kind woont zelfstandig – Annemarie Oudeman en Han van Eerkens hebben beiden een volwassen zoon, die zelfstandig woont  
Voor ouders van volwassen kinderen. Ouders hechten vaak nog sterker aan hun kind met CF dan aan hun andere kinderen. Dat is heel verklaarbaar, want de zorg voor dat kind is vaak groot. Des te moeilijker wordt het loslaten, wanneer je kind zelfstandig gaat wonen. Hoe zullen zij het huishouden doen, zouden ze wel koken voor zichzelf, stofzuigen ze voldoende, slaan ze geen doktersafpraak over, sporten ze regelmatig en wie zorgt er voor ze als er een infectie is, een longbloeding of wanneer ze net terug uit het ziekenhuis zijn? Dit soort en andere vragen plagen ons vanaf het moment dat we zien aankomen, dat ons kind zal uitvliegen. Laten we het er eens samen over hebben.
- 18)** Workshop voor nabestaanden van CF-patiënten – Herman de Mönnink-GZ-psychooloog  
*Zie hiervoor de apart bijgesloten brief.*

**Landelijke Ontmoetingsdag - Zaterdag 3 april 2004**  
**Educatorium – Leuvenlaan 19 – 3584 CE Utrecht**

**INSCHRIJFFORMULIER**

Familienaam: \_\_\_\_\_

Correspondentieadres: \_\_\_\_\_

Postcode/Woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Graag ALLE deelnemers afzonderlijk invullen, ook de kinderen:

**Nummer invullen  
Workshopkeuze**

	Achternaam	Voornaam	Sexe m/v	CF j/n	Relatie tot CF	Ochtend 1 <sup>e</sup> keus	2 <sup>e</sup> keus	Middag 1 <sup>e</sup> keus	2 <sup>e</sup> keus
1									
2									
3									
4									
5									
6									

**KINDER- en JEUGDOPVANG tot 16 jaar**

	Voornaam+achternaam	Leeftijd	CF j/n
1			
2			
3			

Extra wensen (dieetlunch, rustruimte etc.)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**BETALING**

Graag **vóór 22 maart a.s.** insturen en Eur. 9,- per persoon overmaken naar bankrekening **47.24.59.856** of Postbank nummer: **19.42.645**. onder vermelding van **L.O. '04 + namen deelnemers**. Voor het nakijken van de betaling: graag naam inschrijver gelijk aan naam betaler. Dank! Nadien ontvangt U een bevestiging met de definitieve indeling van de workshops.

**D E N K T U E R A A N O M D E N O N - C E P A C I A - V E R K L A R I N G M E E T E S T U R E N ?**

**Verklaring**

***Burkholderia cepacia* (BC) en Methicilline resistente *Staphylococcus aureus* (MRSA)**

Bestemd voor de Landelijke Ontmoetingsdag te Utrecht op 3 april 2004,

.....  
.....

Ondergetekende, .....,

zijnde behandelend specialist van:

Naam: .....

Geboortedatum: .....

verklaart, dat

- a. bij bovengenoemde patiënt nimmer *Burkholderia cepacia* is geïsoleerd.  
Dit gegeven berust op sputumonderzoek van maximaal drie maanden geleden.
- b. patiënt MRSA-negatief is volgens Nederlandse richtlijnen.

Naam behandelend specialist: .....

Datum: .....

Handtekening: .....

## Workshop nr. 18

### **Aan een ieder, die als ouder, partner, broer of zus iemand aan CF heeft verloren**

De NCFS kent verschillende doelgroepen, zoals kinderen met CF, volwassenen met CF, ouders en partners. De NCFS wil er ook zijn voor de mensen van wie een dierbaar persoon, een kind, een partner, een broer of zus, is overleden aan Cystic Fibrosis. Zo draagt de Werkgroep voor Nabestaanden van Patiënten met Cystic Fibrosis van de NCFS zorg voor het lotgenotencontact en organiseert zij eens in de vijf jaar een herdenkingsbijeenkomst.

De afgelopen tijd zijn er signalen binnengekomen van mensen die wel de Ontmoetingsdag zouden willen bijwonen, maar tot nog toe weinig of geen thema's in het programma zagen, waarin zij zich herkennen. Daarnaast hebben mensen aangegeven dat zij anderen zouden willen ontmoeten, die ook leven met het verlies van een kind, partner, broer of zus.

De NCFS wil graag ingaan op deze signalen en daarom hebben we dit jaar een workshop in het programma opgenomen, speciaal voor nabestaanden van patiënten met Cystic Fibrosis.

### Afscheid als loslaten en vasthouden?

Workshop voor nabestaanden van CF-patiënten

*"Afscheid nemen bestaat niet", zingt Marco Borsato. Is dat zo? Hoe is het om te "over"leven als je kind, partner, broer of zus is overleden? U heeft dit helaas meegemaakt en voor iedereen is verlies weer anders. Het verlies is kort of lang geleden, je kunt het samen hebben beleefd of alleen, het overlijden was op jonge leeftijd of als volwassene, de relatie kan verschillend zijn. Er zijn meer verschillen mogelijk maar er kunnen ook overeenkomsten zijn. Ieders ervaring is uniek.*

*Wij willen u uitnodigen om elkaar te ontmoeten, de ervaringen te delen en wellicht steun bij elkaar te vinden.*

*De workshop begint om 11.15 uur en wordt na de lunch voortgezet en afgerond om 15.00 uur.*

De workshop wordt ingeleid en begeleid door Herman de Mönnink, GZ-psycholoog, gespecialiseerd in verlieskunde. Herman de Mönnink heeft al meerdere malen bijgedragen aan activiteiten voor de NCFS, zoals aan de herdenkingsbijeenkomst, ontmoetingsdagen en kaderdagen.

Het programma van de Ontmoetingsdag is zo opgezet, dat u zelf kunt kiezen of u al dan niet deelneemt aan het plenaire gedeelte voor en na de workshop.

Mocht u zich aangesproken voelen en willen deelnemen dan kunt u zich inschrijven via het inschrijfformulier.