Indien onbestelbaar;
vereniging ReumaActief de Peel
Postbus 45 5700 AA Helmond

Sandd
Port betaald
Port payé

't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel

Uitnodiging ALV + Lezing

Uitnodiging creamiddag

Kookworkshop voor jongeren

JAARGANG 27: MAART 2020

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

leef & zorg

Dé winkel voor senioren!

Uw sta-op stoelen specialist!

Ook voor mobiliteit, communicatie, slaapkamers en hulpmiddelen

Ik kom uw stoel graag bij u thuis aanmeten

Geysendorfferstraat 7-9 * 5703 GA Helmond

Tel: 0492 -55 50 61

E: info@leefenzorg.nl * W: www.leefenzorg.nl

Instituut voor Traditionele Oosterse Bewegingskunsten

柔術 TOGA RASHI

Jiu Jitsu vanaf 6 jaar (Moderne zelfverdediging)

Chi Ryu Aiki Jitsu (Traditioneel Jiu Jitsu)

Kendo (Traditioneel Japans zwaardvechten)

Jodo (Traditionele Japanse stoktechnieken)

Iaido (Kunst van het Japanse zwaardtrekken)

Tai Chi Chuan (Chinese bewegingskunst)

Yoga (Indiase ontspanningsoefeningen)

Jeroenboschstraat 19, 5702 XP Helmond

Mobiel: 06 21675283

WWW.TOGA-RASHI.NL

BECOME SOME BODY@

MOVE YOUR BODY

fit gezond ontspannend

Hoezo zijn reumapatienten geen goede sporters?
Bij ons leveren ze elke week een topprestatie !
Sluit je aan bij de groep en verbaas jezelf!

Move Your Body - Nobisweg 1a - Asten - telefoon 0493 - 696838
www.moveyourbody.nl

Martens Schoenen

- Modieuze confectieschoenen
- (semi-) orthopedische schoenen
- Hypo allergeen schoeisel
- Steunzolen
- Elastische kousen

Heistraat 87 • 5701 HJ Helmond • Tel. 0492 - 524 580 • www.martensschoenen.nl

‘t Kontakt

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
In memoriam Ad de Greef
5 Uitnodiging ALV + Lezing
6 Column
Presentatie Koen Lucas
Agenda 2020
7 Update beweeggroepen
Uitnodiging creamiddag
Reuma Inn
8 Oproep Bestuurslid
Geen Carnaval, wel bingo
9 Terugblik Crea-avond
Nabeschouwing Reuma Inn
10 Beweeggroepen
12 Wandelen met Teun
Reumaverpleegkundigen
13 Kokkerellen voor jongeren
14 Jaarverslag 2019
15 Meldpunt Ieder(in)
16 Zeven vragen over biologicals
Project Sparkel
18 De voordelen van Taiji

Lieve mensen,

De kunst van het nee zeggen;

Eind januari waren we op vakantie in Finland.
Nu hanteer ik geen bucketlist, maar als ik er een zou hebben, dan stond langlaufen al eeuwenlang op nummer een.
Het was een heerlijke sprookjesachtige vakantie met meters sneeuw. Langlaufen had ik echter al eeuwen daarvoor moeten inplannen. Na een uur van stoïcijnse volharding, vallen en opstaan, moest ik uiteindelijk nee verkopen, waar ik eerst volmondig ja tegen had gezegd.
Wat een opluchting was dat.

Vroeger van huis uit toch altijd geleerd; “ ja is ja en nee is nee”. Dat had vooral te maken met keuzes leren maken, je grenzen aangeven en verantwoording nemen.
Over het algemeen genomen zijn we echter eerder geneigd om ja te zeggen.
Ja zeggen doe je omdat het zo moeilijk is om los te laten.
Ja zeggen is makkelijker door het zelf te doen, dan iets aan een ander over te laten.
Door ja te zeggen ga je “problemen” uit de weg. Meelopen met de rest is een stuk eenvoudiger.
Nee zeggen is vaak moeilijker dan we denken.
We zijn immers empathische wezens. Als iemand je om hulp vraagt, dan weet je dat hij/zij dat niet voor niks vraagt en wil je diegene niet teleurstellen.
We voelen ons slecht als anderen zich slecht voelen en voelen ons goed als we anderen helpen.

Toch levert ‘nee zeggen’ meerdere voordelen op.
Nee zeggen is krachtig, omdat het duidelijk is. Je geeft helder je grenzen aan. Je maakt duidelijk dat je principes hebt.
Je vertelt wat je wel en niet (aan)kunt. Dan kan er ook geen misverstand bestaan over wat je wel of juist niet doet. Je hoeft je daarna niet meer in bochten te wringen om toch iets gedaan te krijgen. Met Reuma kan je nog steeds van alles willen, maar er zijn grenzen aan je kunnen. Met nee zeggen blijf je dicht bij jezelf en als toegift houd je veel meer energie over!
De andere; de nee ontvanger, vind je eerlijk, betrouwbaar en oprecht.

“Ja is ja en nee is nee”, dat is een van die oude simpele wijsheden, die we beter niet kunnen vergeten!

Met vriendelijke groet,

Christa Haasnoot, voorzitter

vereniging ReumaActief de Peel

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Onze nieuwe leden, die wij vanaf januari mochten inschrijven, heten wij van harte welkom bij onze vereniging. Wij hopen dat u zich bij onze vereniging 'thuis zult voelen' en wij hopen u uiteraard ook op een van onze activiteiten te mogen begroeten.

Filmproject "Sparkel"
Reuma Zorg Nederland heeft met een projectgroep van jongere (creatieve) reumapatiënten een film ontwikkeld over 'mantelzorg'. Deze (korte) film is zaterdag 15 februari in premiére gegaan. U hebt hierover wellicht meer over gehoord of gelezen. Wij draaien deze film aan het begin van de jaarvergadering op 31 maart. (zie uitnodiging jaarvergadering pagina 5 in dit blad)

Nieuws van "ReumaNederland"
Op 3 maart j.l. heeft Lodewijk Ridderbos, directeur van "ReumaNederland" na 12,5 jaar afscheid genomen. T.g.v. zijn afscheid werd een symposium georganiseerd in den Haag, welk gepresenteerd werd door Anita Witzier, ambassadeur van RN. Onze voorzitter was namens het bestuur bij dit afscheid aanwezig.

Collecteweek
In de week van 15 t/m 21 maart vindt weer de landelijke collecte plaats van Reuma Nederland (voorheen Reumafonds) plaats. Ons bestuur beveelt natuurlijk deze collecte van harte bij u aan.

Informatieavond collectanten Mierlo
De gezamenlijke collectanten uit Mierlo hebben ons gevraagd om op 11 maart een informatieavond te verzorgen. Zo gaan onze vrijwilligers Marinelle (PR) en Astrid (beweegcoördinator) e. e.a. vertellen over o.a. reuma, onze vereniging en onze beweegactiviteiten.
Namens het bestuur, Paul Verbakel

IN MEMORIAM AD DE GREEF

Op maandag 10 februari is ons erelid Ad de Greef van ons heengegaan. Wij hebben op zaterdag 15 februari tijdens een sfeervolle bijeenkomst in crematorium "Berkendonk" te Helmond afscheid van hem genomen.
Ad was jarenlang (10 jaar..!) voorzitter van onze vereniging en ontving daarvoor in het jaar 2000 de vrijwilligerspenning van de gemeente Helmond, bovendien kreeg hij tijdens de ALV 2001 het bondsinsigne uitgereikt door de voorzitter van ReumaNederland (toen Reumafonds). Ook werd hij benoemd tot erelid van onze vereniging en ontving later een koninklijke onderscheiding voor zijn tomeloze inzet.

Tijdens en na zijn voorzitterschap zette Ad zich op alle gebieden in voor het welzijn van onze leden. Zo is hij de grote stimulator geweest achter 'onze' beweeggroepen, organiseerde hij o.a. vele jaren de carnavalsavonden en gebruikte Ad zijn kook-talent om voor de vereniging heerlijke buffetten te verzorgen, bijvoorbeeld op de kerstvieringen.
Veel (vooral oudere) leden zullen zich herinneren aan de vele jaren (van 1992 tot 2014) dat Ad als begeleider van een groep leden meeging naar Zorghotel "Groot Stokkert" in Wapenveld, waar

men een week in de prachtige natuur vertoefde en kon revalideren. De zorg die Ad voor deze groep had, werd door de leden enorm op prijs gesteld.
Woorden schieten te kort om op te noemen wat Ad voor de vereniging heeft betekend. Wij zijn hem daar erg erkentelijk voor !
Wij wensen zijn dochter Ellen en haar familie veel sterkte.
Namens het bestuur, Paul Verbakel

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING 2020

Graag willen we u uitnodigen voor de Algemene Jaarlijkse Ledenvergadering van "Vereniging ReumaActief de Peel" -
Deze wordt gehouden op:

Dinsdag 31 maart 2020

bij:
Restaurant: "Inclusief"
Montgommeryplein 6
5705 KV Helmond
Aanvang: 19.30 uur; vanaf 19.00 uur is de zaal open.
(U wordt ontvangen met een kopje koffie/thee)

AGENDA:
→ **Vertoning film van het project "SPARKEL"**

1. Opening door onze voorzitter Christa Haasnoot
2. Mededelingen en eventueel in te dienen agendapunten
3. Ingekomen stukken
4. Goedkeuren notulen v.d ALV van dinsdag 26 maart 2019
5. Jaarverslag secretaris Paul Verbakel
6. Jaarverslag penningmeester Jos van den Boomen
7. Verslag kascommissie
8. Benoeming kascommissie 2021
9. Begroting 2020
10. Bestuursverkiezing:.
    Aftredend doch herkiesbaar zijn onze voorzitter Christa Haasnoot, vice-voorzitter Teun van den Bosch en secretaris Paul Verbakel.
    Mocht u zich kandidaat willen stellen dan kan dit tot één week voor de vergadering bij de secretaris, Paul Verbakel (telefoon 06-48571220)
    of via e-mail info@verenigingreumaactiefdepeel.nl.
12. Nieuws van "Reuma Nederland"
13. Update over onze beweeglocaties
14. Toelichting op (leden)activiteiten 2020
15. Rondvraag
16. Sluiting

→ **korte pauze** (hierin worden foto's getoond van activiteiten in 2019)

Na de pauze volgt een (interactieve) presentatie van KOEN LUCAS.
(zie toelichting op pagina 6 van dit blad)

Wij hopen u allen op 31 maart te mogen begroeten.
Paul Verbakel, secretaris

COLUMN

Lieve mensen
Ontspanning, een mooi jaarthema! Blijkbaar was het al aangekondigd in november, maar dat was mij ontgaan. Ontspanning, ik kauwde eens op dat rustgevende woord. Wat is eigenlijk ontspanning? Hoe kun je ontspannen? Een voorbeeld van ontspannen kan zijn: spelen! Speels zijn. Speel jij nog wel eens? Zelf hou ik b.v. van een beetje spelen met taal. Speel en ontdek je mee?

Ontspanning is ont-spanning. Je ontdoen van spanning. Ont-doen. Wegdoen die spanning. Of in elk geval proberen dit te verminderen. Onthaasten past ook zo mooi bij ontspanning. Ont-haasten. Rustig aan joh! Jezelf wat meer ontzien. Omdat je durft te zien dat dat is wat je nodig hebt om te ontspannen. Je zelf zien door jezelf te ontzien! Ook al is dat niet altijd eenvoudig, laat je niet ontmoedigen om dit te proberen. Reuma gaat met je mee, daar ontkom je niet aan. Maar ontspanning helpt zeker om je wat beter te voelen. Iets gezelligs ondernemen, of juist anderen ontmoeten in stilte. Er is weer van alles mogelijk binnen onze vereniging, zie de agenda!
Wacht, ik zoek even op welke woorden nog meer met ont beginnen. Onthulling: oeps, dat zijn er 5872! Ontspan, die passen niet allemaal in dit stukje….

Terug naar ontspanning. Wat kunnen we nog meer doen om ontspanning te creëren? Opladen door dingen te doen die je leuk vindt en waar je energie van krijgt. Tuurlijk! Maar ontladen is net zo belangrijk. Wat heb jij op je schouders geladen wat er eigenlijk beter af kan? Moet je alles wat je doet, of kun je nog ergens wat ont-moeten?

Ontvangen, wat denk je daarvan? Hulp vragen is voor sommigen lastig, maar zie het eens als hulp durven ontvangen! Aangeboden hulp afslaan kan ook zijn: de ander de kans ontnemen om te helpen…..
Er is nog veel te ontdekken rondom ontspanning, gelukkig hebben we daar een heel jaar voor!
Voor het geval dit nou ontzettend vaag was, gewoon even een rijtje om te onthouden: onthaasten, ontzien, ontladen, ont-moeten, ontvangen, ontdekken, ont-spanning!

Warme groet, Jeannette

PRESENTATIE KOEN LUCAS

Koen Lucas verzorgt een presentatie over manieren om je kwaliteit van leven te verbeteren ondanks een chronische aandoening.
Hij coacht voornamelijk mensen met de ziekte van Parkinson en heeft in dat kader een aantal onderwerpen verzameld die niet alleen bij die chronische aandoening relevant zijn.
Dat heeft geleid tot een trainingsprogramma met 9 onderwerpen zoals het sturen van emoties, stressbeheersing, verminderen van symptomen, verbeteren van je relatie(s) en het scheppen van een mooi toekomstperspectief.

Hij licht die 9 stappen toe en je zult ontdekken dat die ook bij reuma van grote waarde kunnen zijn. Het blijft niet bij presenteren, er wordt ook geoefend en er is uiteraard ruimte voor vragen.

AGENDA 2020

Thema: "Ontspanning"

31 maart (avond)	A.L.V. + Lezing
7 april (avond)	**Reuma Inn**
16 april (middag)	Wandelen met Teun
28 april (middag)	Creamiddag
12 mei (avond)	**Reuma Inn**
19 mei (avond)	Kookworkshop voor jongeren
27 juni (middag)	Buitenactiviteit
28 juni (middag)	Wandelen met Teun
3 sept. (middag)	Wandelen met Teun
22 september	Busreis
6 okt. (middag)	High Tea
9 - 11 oktober	Stilteweekend
12 oktober	**Wereldreumadag**
10 nov. (avond)	Filmvoorstelling
12 dec. middag)	Vrijwilligersuitje
15 dec. (avond)	Kerststukjes maken
22 december	Kerstviering

UPDATE VAN ONZE BEWEEGGROEPEN

Bewegen in warm water

Onze 2e groep in het zwembad van **LACO Helmond** is 5 februari van start gegaan met 7 enthousiaste leden. Er is veel interesse voor deze groep. Wilt u ook een keer proefzwemmen? Laat het ons snel weten !

De start voor een nieuwe groep in **LACO Deurne** laat nog even op zich wachten….Er hebben zich te weinig geïnteresseerden gemeld. Ook hiervoor roepen wij dus leden (en nieuwe leden) op om zich hiervoor aan te melden.

Reumagym in het Elkerliek

Ook onze plannen voor een nieuwe groep **stoel yoga in Ommel** gaan door omstandigheden niet door. Wel hebben wij de instructeur van onze gymgroep op maandagavond in het Elkerliek ziekenhuis in Helmond bereid gevonden om stoelyoga te geven. De leden van onze 'gymclub waren erg enthousiast en zodoende worden deze lessen nu vervangen door stoelyoga. Wilt u meer hierover weten? Bel of mail ons. (zie op achterzijde van dit blad)

Tai-Chi

Door het verplaatsen van onze Tai-Chi-lessen van maandag naar vrijdagavond hebben (helaas) een aantal leden 'af moeten haken'. Wij hebben onze Tai-Chi leraar Giel gevraagd eens te verduidelijken waarom Tai Chi zo nuttig kan zijn voor reumapatiënten. U leest hierover in dit blad. Hebt u interesse in Tai Chi? Laat het ons weten ! U kunt (vrijblijvend en gratis) een aantal kennismakingslessen bijwonen**.**

Fun Dance

Deze groep 'bewegen op muziek' in Deurne heeft er weer een paar leden bij. Er zijn nu nog maar 2 plekken vrij. Hebt u interesse? Bel of mail ons.

Astrid van de Ven, beweegcoördinator

Twan vd Goor Tuinservice

Dé hovenier voor uw:
onderhoud - snoeiwerk -
tuinaanleg - boomverzorging

Beuk 21, 5731 NG Mierlo Tel: 06-53678947
www.twanvandegoortuinservice.nl

UITNODIGING CREAMIDDAG 28 APRIL

Het is weer gelukt om iets creatiefs te bedenken!

Zoals jullie gewend zijn gaan Anita Teuwens en Gerrie Schutjens samen met jullie op 28 april aan de slag. We gaan houten knutseldoosjes, in verschillende grootten, versieren. Dat versieren gaan we op diverse manieren doen, dus er zit altijd iets leuks bij voor jou! Bovendien is het altijd belangrijk om in jouw eigen stijl te kunnen werken en er zelf iets origineels van te maken. De doosjes zijn handig in gebruik, maar ook altijd mooi om eventueel als cadeautje weg te geven. Dus als je weer graag een middag gezellig wilt komen knutselen, geef je dan snel op! Iedereen is van harte welkom! Wel even een schaar meebrengen.

Waar: Wijkhuis "de Fonkel"
Prins Karelstraat 131
Helmond
Tijd: 28 april om 14.00u
Kosten: Leden 5 euro
Introducee 7,50 euro

Opgeven voor 14 april2020

Belletje naar het secretariaat: 06-485 71220 of mail naar: info@verenigingreumaactiefdepeel.nl

LEZINGEN REUMA INN

Beide lezingen zijn in de Vergaderflat bij het Elkerliek Ziekenhuis.

► *Reuma Inn dinsdag 7 april avond (20-22 uur): Lezing gegeven door* ***Reumatoloog dr. Kroot en een van de dermatologen uit het Elkerliek ziekenhuis***.

► *Reuma Inn dinsdag 12 mei (20-22 uur): Lezing gegeven door* ***Medisch psycholoog Evanne Spanhoff en ReumaVerpleegkundige Wendy de Beer-Meelen uit het Elkerliek ziekenhuis.***

!! Voor meer informatie: Houd de website en Facebook in de gaten voor de onderwerpen.

OPROEP

We zijn op zoek naar leden die graag een bestuursfunctie willen aannemen, maar niet direct weten of dat wel bij hun situatie past. Je hebt wel genoeg vernieuwende ideeën, maar ook nog een werk en/of gezinssituatie die de nodige aandacht van je vergen?

We bieden je daarom de mogelijkheid aan om 1-2 jaar mee te draaien in het huidige bestuur. De ene keer help je de een, de andere keer de ander of even helemaal niet, net hoe het uitkomt. Niks is verplicht, meebeslissen mag wel.

Iets voor jou? Of vragen?
Neem dan even contact op met,
Christa Haasnoot,
voorzitter@verenigingreumaactiefdepeel.nl

VERANTWOORDING

De redactie van 't Kontakt houdt zich op generlei wijze verantwoordelijk voor de inhoud van, op verzoek van derden, geplaatste artikelen en evenmin voor de inhoud van de advertenties. Advertenties in 't Kontakt houden geen automatische aanbeveling in door de Vereniging Reuma Actief de Peel. Zelfmedicatie kan risico's inhouden, raadpleeg daarom eerst uw arts.

driessen®
de Verffabriek
MIERLOSEWEG 86 | WWW.DRIESSENDEVERFFABRIEK.NL

GEEN CARNAVAL, WÉL BINGO.....

Een tijdje geleden konden wij ons opgeven voor "De Muzikale Bingo". Een vervangende avond voor de jaarlijkse Carnavalsviering. Ik had geen idee wat ik me daarbij voor moest stellen, maar het sprak me wel aan. Ik ben namelijk dol op muziek en zing ook graag en veel.

Met een aantal dames van ons zwemgroepje, spraken we af om ons op te geven.
Dinsdag 11 februari was het zover en ging ik richting Restaurant "Inclusief", waar ik hartelijk ontvangen werd door, Christa en Paul. Moet ik geen kaart kopen? "Wat is eigenlijk de bedoeling?" was mijn vraag. Maar ik moest me maar laten verrassen, was het antwoord. Dat heb ik dus maar gedaan en ben gezellig bij mijn zwemmaatjes gaan zitten.
De heer en dames van "Inclusief" voorzagen ons van een lekker drankje en stipt om 20.00 uur begon het spektakel, na een hartelijk ontvangstwoordje van Christa.

De heer, Kees Bos, schijnbaar bekend van de tv, (sorry, ik kende hem niet) verzorgde deze avond. Het werd zéker een super gezellige avond en we hebben met z'n allen uit volle borst meegezongen. Wát een gezelligheid.!!
Iedereen kreeg een A4tje voor zich met daarop allemaal titels van liedjes, gerelateerd aan het songfestival. Géén nood voor degenen die daar niet zo goed van op de hoogte waren, want het waren allemaal "gouwe ouwen". In rijtjes van 5 moest je doorstrepen als je een liedje hoorde, dat op jóuw papier stond. Met een aantal volle rijtjes, door Kees bepaald, had je dan bingo.
Er waren hele leuke prijsjes te winnen.
(Complimentje voor Ine, die deze had ingekocht).

Kees Bos bleek de geschikte persoon om deze avond te leiden, want: wat hebben we, naast zingen, ook onze lachspieren weer eens kunnen gebruiken, wat zéker niet onbelangrijk is voor ons reumapatiënten.

Graag wil ik dan ook iedereen die deze avond mogelijk heeft gemaakt bedanken, en ja..... ik heb me laten verrassen, maar wél aangenaam!
Groetjes Anja van Boekel

TERUGBLIK

Terugblik op een creatieve avond

We waren aan het zwemmen toen een van de dames naar mij riep :"Mieke.....kom jij óók naar de workshop kerstbloemstuk maken?"
Mijn interesse was gewekt en ik meldde mij aan bij Paul.
Dinsdagavond 10 december. De eerste dames komen al binnen om 19:15 uur bij "de Fonkel" in Helmond.
We werden ontvangen met een kopje koffie door voorzitter Christa Haasnoot, Gerrie Schutjes en Sjan Verberne, die ons gaan begeleiden met deze workshop.

Op tafel staan grote glazen vazen in elke gewenste stijl en daarnaast mooie kronkelige takken die de basis gaan vormen. Op de grond staan vele dozen met alle soorten groen die je je maar kunt bedenken. En wat denk je van de keuze aan gekleurde kerstballen! Er is overal aan gedacht. Hier moet een enorme voorbereiding in gezeten hebben!! Chapeau voor deze dames!
Er staan twee prachtige bloemstukken met amaryllis erin verwerkt als voorbeeld. En met zo'n enthousiaste begeleiding en hard werkende dames ontstaan er 27 hele mooie verschillende creaties.
Een bijzonder geslaagde avond en ik weet bijna zeker dat ik volgend jaar in het zwembad roep.....ga jij ook naar de workshop kerstbloemstuk maken?
Voor iedereen hele fijne kerstdagen maar vooral een heel gezond 2020.
Mieke v. Kemenade

NABESCHOUWING REUMA INN 4 FEBRUARI

Onderwerp: Anders kijken naar Reuma.

De lezing werd verzorgd door Teun van den Bosch, in het dagelijks leven trainer en coach van patiëntengroepen en individuele begeleiding bij levensvragen.
Hij wilde ons deze middag laten ervaren, dat Reuma een ziekte is die vaak op onverwachte tijdstippen kan zorgen voor pijn en ongemak of juist voor chronische pijn. Als dat maar lang genoeg duurt, dan wordt het vaak de ziekte die ons leven bepaalt.

Deze middag wilde Teun ons laten zien hoe het ervaren van een chronische ziekte heel sluipend en bepalend kan worden in je leven. Toch willen we dat niet. We willen zelf kapitein van ons leven blijven, zelf bepalen wat we wel en niet doen. We willen dat onze ziekte een onderdeel is van ons gehele leven; net als andere punten, zoals bijv. eventuele partner en kinderen, werk, woonsituatie, inkomen, hobby's, ontspanning ect. We moeten alles in totaliteit en in balans met elkaar gaan zien. Daartoe deed Teun eerst wat oefeningen om ons "kijken" te verbreden. Daarna liet hij zien hoe ons gedrag geconditioneerd is en als we inzicht hebben hoe dit proces werkt, we ook kunnen gaan proberen om ons gedrag te gaan veranderen.
Ook werd er kort stil gestaan hoe 'mindfulness' (met veel aandacht doen wat je op dit moment doet) en 'mindlesness' (proberen je gedachten, piekeren juist los te laten, door niet te denken) wel of, met eenvoudige oefeningen geleerd en gedaan kunnen worden.

Na het beantwoorden van enkele vragen en uitwisselingen van ervaringen kregen we het laatste half uur oefeningen om thuis te doen.
We sloten deze middag af met de spreuk van Franciscus van Assisi:

Geef me de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen
Geef me de wijsheid om te accepteren
wat ik niet kan veranderen
Geef me het inzicht om het verschil
tussen beide te zien.

BEWEEGGROEPEN
(Aangepast voor reumapatiënten)

BEWEGEN IN WARM WATER

KOSTEN
€ 42,25
per kwartaal

Zwembad Het Meerven
Dunantweg 14, Deurne:

- **Donderdag**
  10.00—10.45 uur
  19.30—20.15 uur

Zwembad De Abeel
Dorpsweg 16, Someren:

- **Maandag** 19.00—19.45 uur
- **Donderdag** 19.30—20.15 uur
- **Zaterdag** 09.15—10.00 uur

Laco Helmond
Keizerin Marialaan 1 Helmond:

- **Woensdag**
  13.00—13.45 uur
  13.45—14.30 uur

REUMA GYM

KOSTEN
€ 35,00
per kwartaal

Gymzaal Elkerliek
Wesselmanlaan 25, Helmond

- **Maandag** 19.00—20.00 uur

FITNESS

KOSTEN
€ 44,50
per kwartaal

Sportcentrum Move Your Body
Nobisweg 1a, Asten

- **Donderdag** 13.30—14.30 uur

TAI CHI

KOSTEN
€ 42,50
per kwartaal

Sportschool Toga Rashi
Jeroen Boschstraat 19, Helmond

♦ **Vrijdag** 19.00 — 20.00 uur

DRU YOGA

KOSTEN
€ 42,50
per kwartaal

Sportschool Toga Rashi
Jeroen Boschstraat 19, Helmond

♦ **Woensdag** 11.30 — 12.30 uur

FUN DANCE

KOSTEN
€ 43,55
Per kwartaal

Ballet– en dansschool Loes
Stijn Streuvelslaan 50a, Deurne

♦ **Woensdag** 19.00 — 19.45 uur

LIDMAATSCHAP

De opzegtermijn voor het lidmaatschap is **1 maand** voor het verstrijken van het jaar en voor een bewegingsactiviteit is het **1 maand** voor het einde van het kwartaal. ***Het opzeggen dient schriftelijk te gebeuren.*** Bij te late opzegging of annulering kan géén restitutie van betalingen plaatsvinden i.v.m. reeds gemaakte kosten.

INSCHRIJFFORMLIER en VOORWAARDEN
voor deelname aan een beweegactiviteit kunt u downloaden op de website:
www.verenigingreumaactiefdepeel.nl
of aanvragen bij het secretariaat:
info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
tel. 06-48571220

elkerliek mens tot mens.

Telefonisch spreekuur reumaverpleegkundigen

Hebt u vragen met betrekking tot uw reumatische aandoening? Vanaf 13 januari 2020 kunt u deze stellen tijdens het telefonisch spreekuur van de reumaverpleegkundigen.

Zij zijn bereikbaar op maandagen van 13.30 tot 14.15 uur en op donderdagen van 11.00 tot 11.45 uur op telefoonnummer 0492-595933 (keuze 2).

Let op: Dit nummer is niet voor spoedgevallen!

WWW.ELKERLIEK.NL

LIVIT orthopedie

Wij zijn u graag van dienst op het gebied van:
Therapeutisch elastische kousen, Orthopedische schoenen, Steunzolen, Prothese & Orthese.

BEL VOOR EEN AFSPRAAK NAAR ONZE KLANTENSERVICE OP TELEFOONNUMMER: 088-245 2000

LIVIT.NL

WANDELEN MET TEUN

Er staan dit jaar weer 3 wandelingen op het programma.
En wel op ***16 april***, ***28 juni*** (ja u leest het goed op een zondagmiddag) en op ***3 september***. Zet de data maar vast in de agenda. De zondagmiddag is opgenomen, zodat uw partner of (klein)kinderen ook eens mee kunnen gaan.

De eerstvolgende wandeling is dus op **16 april** en we gaan dan een wandeling maken rond het kasteel van Heeze, een stukje door de Hubertusbossen en we drinken koffie/thee halfweg bij het conferentiecentrum Kapellerput. Een wandeling van in totaal ongeveer 4 km op geasfalteerde wegen, maar ook met bospaadjes, die dus niet zo geschikt voor rolstoelers zijn.
De wandeling start om 14.00 uur vanaf het parkeerterrein aan het einde van de Boslaan bij Heeze. Dit is tegenover de boerderij van Brabants landschap.
We willen gaan samen rijden voor de mensen die niet in Asten, Lierop of Someren wonen en rijden om 13.30 uur aan vanaf het parkeerterrein bij zwembad de Wissen in Helmond. Daar verzamelen we dus.

Geef u van tevoren even op bij Teun van den Bosch: 06-38915470 of email tvandenbosch2@gmail.com. Vertel dan ook even of u zelf rechtstreeks naar de parkeerplaats in Heeze rijdt of dat u vanaf Helmond rijdt en of u zelf rijdt en mensen mee kunt nemen in de auto. Op die manier kan ik ook wat overzicht houden wie en wat er van welke plaats mee gaan. Omstreeks 16.30 uur zijn we dan weer terug in Helmond.
Samen met u hoop ik er weer een gezellige wandeling van te maken.
Teun van den Bosch

Charelle Manders
Pedicure Praktijk

Medisch Pedicure & Oncologisch Voetzorgverlener

Ommelseweg 55
5721 WT Asten

06 – 15 32 19 51
info@pedicureasten.nl
www.pedicureasten.nl

U kunt ook zelf uw afspraak inplannen via de website

LEKKER KOKKERELLEN IN EEN LEUKE AMBIANCE 19 MEI

Afgelopen kerst heeft Spirotech een heel mooi bedrag geschonken aan onze vereniging. Hiermee kan de vereniging leuke dingen doen voor haar leden. Daarom wordt dit jaar voor het eerst een activiteit georganiseerd voor de jongeren van ReumaActief de Peel. En wat voor één!
Onze jongerencoördinator, Bea Schepers, is erg hard op weg om voor de jongere leden van onze vereniging verschillende activiteiten te organiseren. Want zeg nou zelf; Reuma is van alle leeftijden! Daarom vindt de vereniging dat het hoog tijd is om iets voor deze doelgroep te organiseren. Of dat gelukt is, mogen de jongeren straks zelf bepalen.

KOOKCREATIE

Wat hebben we in petto?
Op **dinsdag 19 mei 2020** zal van 19.00 tot 22.00/22.30 een kookworkshop worden gehouden bij de KookCreatie in 't Patronaat aan de 2e Haagstraat 40 in Helmond.
De kookworkshop wordt begeleid door Desiree Crooijmans. Volgens haar kan iedereen koken, zelfs al ben je geen keukenprins(es). Desiree werkt uitsluitend met verse, eerlijke seizoensproducten, zodat je een heerlijk verantwoord diner kunt maken, waarbij ook gelet wordt op diverse dieetwensen en voedselallergieën. Dus wat let je om hieraan mee te doen?

De activiteit is bedoeld voor zowel leden als niet leden tot ± 50 jaar. Neem daarom gerust een introducé mee. De kosten bedragen **€ 12,50** per persoon. Hiervoor krijg je de kookworkshop, een heerlijk welkomstdrankje en tafelwater. Natuurlijk is het de bedoeling dat je het door jou bereide eten zelf opeet. Extra drankjes zijn voor eigen rekening te voldoen bij Desiree.
Voel je je aangetrokken tot deze jongere doelgroep en lijkt het je wat om samen met anderen lekker te kokkerellen, of om gewoon gezellig mee te komen eten, schroom dan niet en kom deze leuke kookworkshop volgen.

Opgeven kan **tot 16 april** bij Bea Schepers: *jongerencoordinator@verenigingreumaactiefdepeel.nl*. Geef dan meteen even door wat je dieetwensen zijn, zodat hiermee rekening kan worden gehouden bij het inkopen van de producten.
Er kunnen maximaal 16 mensen deelnemen aan deze workshop. Meld je snel aan, want vol = vol.
Kijk voor meer informatie over de kookworkshop op: *https://kookcreatie.nl/workshops*

Collecte 2020: Helpt u ook mee?

Of u nu aan de deur geeft aan de collecte van ReumaNederland, of zelf meehelpt met collecteren: **alle beetjes helpen.**

Wist u dat de collecte elk jaar bijna 3 miljoen euro oplevert? Dat geld is heel hard nodig en wordt hoofdzakelijk besteed aan wetenschappelijk onderzoek, naar bijvoorbeeld reumatoïde artritis, artrose en jeugdreuma. Ons doel is om zo samen te zorgen voor een beter leven met reuma vandaag. Daarom is iedere bijdrage belangrijk, groot en klein, in tijd of in geld. Veel kleine beetjes maken namelijk een groot verschil! Steun ons daarom en doe mee! **De collecteweek is van 16 tot en met 21 maart.**

Collectant worden? Stuur een mail aan vrijwilligers@reumanederland.nl of bel 020 589 64 80.
U kunt ook digitaal collecteren. Maak een digitale bus aan op **reumanederland.digicollect.nl**

ReumaNederland voorheen Reumafonds | Beschermvrouwe Prinses Beatrix | Ambassadeur Anita Witzier | CBF Erkend als ANBI

JAARVERSLAG 2019

“Vereniging ReumaActief de Peel”

♦ De feestdagen net achter ons gelaten, zo startten we ons verenigingsjaar al op **8 januari** met een “Reuma Inn”. Deze avond, in een druk bezochte zaal in de Fonkel, werd verzorgd door Rick van Tilburg van Fysio Leonardus met als thema ‘vermoeidheid en vitaliteit.

♦ Kort daarna, op **zaterdag 19 januari**, organiseerde onze vereniging een beweegmanifestatie bij fitnescentrum ‘Move Your Body’ in Asten waar niet alleen informatie gegeven werd over onze beweeggroepen, maar ook demonstratie-lessen plaatsvonden. Een geslaagde activiteit met veel geïnteresseerde bezoekers, waaronder zelfs een verslaggever en fotograaf van het ED.

♦ Alweer de tweede “Reuma Inn” vond plaats op **5 februari** en werd verzorgd door Maayke Versluis, ergotherapeute, verbonden aan het Elkerliek ziekenhuis.

♦ Op **26 februari** werd wederom carnaval gevierd in de Fonkel i.s.m. met KBO Bernadette. CV de Rampetampers verzorgde weer een geweldige avond. Het was echter de laatste keer van een jarenlange traditie van onze vereniging. Door de ieder jaar teruglopende interesse moest het bestuur helaas besluiten om hiermee te stoppen.

♦ Op dinsdagavond **12 maart** kwamen 2 sprekers van UWV verzuimregiseur, de bezoekers van “Reuma Inn” informeren over de problematiek van chronische zieken bij o.a. keuringsinstanties.

♦ Op **26 maart** werd in de Fonkel onze jaarlijkse ledenvergadering gehouden. Na de pauze was het de beurt aan Imke Arts, leefstijladviseur van de Zorgboog, die een lezing verzorgde over gezonde voeding en de noodzaak van bewegen.

♦ Op **2 april** gaf reumatoloog dr. Kroot van het Elkerliek ziekenhuis voor de bezoekers van onze “Reuma Inn” een lezing over medicijngebruik.

♦ Op zondagmiddag **14 april** werd in het Gerardushuis in Deurne op initiatief van het Elkerliek ziekenhuis en “Leef Deurne” een lezing verzorgd over bewegen. Daarna werd, onder begeleiding van lopersgroep Deurne, door een veertigtal reumapatiënten gewandeld rond het kasteel in Deurne. Een aangenaam lentezonnetje vergezelde ons daarbij.

♦ De creatievelingen van onze vereniging kwamen op **28 april** weer aan bod met het maken van bloemenvazen. O.l.v. Anita en Gerrie kwamen er weer mooie creaties tevoorschijn, die menig huiskamer zullen sieren.

♦ Dinsdagavond **7 mei** was het weer “Reuma Inn”. Dit keer vertelde reumaconsulente Wendy de Beer over verschillende vormen van reuma.

♦ **14 mei** stond gepland voor een stadswandeling door Teun, ons bestuurslid en tevens IVN gids. Het thema was: ‘natuur in de stad ‘

♦ **Op 28 mei en 11 juni** werd door ons lid, tevens herboriste, Nellie Proenings uit Deurne, 2 workshops gegeven over het werken met kruiden. Op de middag van 28 mei werd samen met Nellie een lunch bereid, natuurlijk met kruiden. De avond van 11 juni werden diverse hapjes gemaakt.

♦ De laatste activiteit voor de zomermaanden vond plaats op **27 juni**. Op deze tropische zaterdagmiddag, waarbij een temperatuur gemeten werd van 35 gr. C, werd in en bij de gemeenschappelijke ruimte van ‘residentie Brouwhorst’ o.a. geboeld en werd de temperatuur nog een beetje opgestuwd door een heerlijke barbecue met alles ‘erop en eraan’.

♦ Op **3 september** werden de bijeenkomsten van “Reuma Inn” weer hervat; dit keer kwam Karin Kanters, mantelzorgmakelaar, vertellen over de begeleiding van mantelzorgers.

♦ Jawel: op **17 september** rond 10.00 uur, iets later dan gewoonlijk, werd met een volle bus koers gezet richting Hilvarenbeek, voor een goede lunch en een (bus) safaritocht door de ‘Beekse Bergen’. Er was gelukkig niemand uitgestapt en dus werd deze geweldige dag afgesloten met een heerlijk diner bij restaurant ‘de Kruidenlucht’ in Casteren.

♦ Op **zaterdag 28 september** werd in het auditorium van het Elkerliek ziekenhuis een interessante middag georganiseerd door “Young Parkinson Inn” en “Reuma Inn”. Het thema was: minder Parkinson/ reuma, méér leven! Een goed georganiseerde en interessante middag.
♦ Wederom “Reuma Inn” en wel op **1 oktober.** Echter op een nieuwe locatie, n.l. de vergaderflat van het Elkerliek ziekenhuis. Het thema was: ik ben jong en heb reuma… wat nu? Een ervaringsdeskundige van Reuma Zorg Nederland en de directeur van het ‘centrum voor Chronisch ziek en werk’ spraken op deze avond.
♦ Op **8 oktober** werd er weer (stil) gewandeld met Teun. Het thema was ’loslaten’, actueel met de herfst op komst.
♦ Op vrijdag **11 oktober** was onze vereniging i.v. m. Wereld Reuma dag present in de hal van het ziekenhuis in Helmond, samen met afd. reumatologie en ergotherapie van het Elkerliek.
♦ Op de avond van **29 oktober** vond in een goed gevulde zaal van restaurant “Inclusief” een lezing plaats van Sanne Rickelmann, orthomoleculair therapeut uit Someren. Het thema was: ‘leefstijl anno 2019’. De aanwezigen kregen naast interessante uitleg van Sanne ook monsters en informatie over voedingssupplementen mee naar huis.
♦ Met een grote opkomst van ruim 40 personen werd op **5 november** de laatste “Reuma Inn” gehouden. Annelies Boomaars, dietiste van het Elkerliek, vertelde o.a. over gezonde voeding en de ‘schijf van vijf’.
♦ Op **10 december** kwamen ruim 30 mensen naar de Fonkel om , onder de deskundige leiding van Gerrie en Sjan kerstukjes te maken. Met een voldaan gevoel en een prachtige creatie ging iedereen huiswaarts.

MELDPUNT IEDER(IN)

Op 6 januari 2020 ging het nieuwe meldpunt van Ieder(in) open. Heb je een vraag over zorg of ondersteuning? Stuit je op problemen bij het aanvragen van voorzieningen voor thuis, op school of op het werk? Of heb je andere problemen die te maken hebben met je beperking? Neem contact op.

Meldpunt Ieder(in): 085 – 400 70 22

Bereikbaar op:
– dinsdag en donderdag van 10–12 u. en 14–16 u.
– en vrijdag van 10 -12 uur.
Of mailen: meldpunt@iederin.nl

♦ Onze vrijwilligers werden op zaterdagmiddag **14 december** in de cacaofabriek getrakteerd op ‘bonbon proeven’. Na een geweldige uitleg over diverse cacaosoorten werd onder het genot van een hapje en een drankje gezellig nagepraat.
♦ Het verenigingsjaar werd op **17 december** afgesloten met een geweldige kerstviering bij restaurant “Inclusief”. Tussen de gangen van het culinaire menu werd door de (nieuwe) organisatoren José en Marianne een pittige kwis opgezet. Na de prijsuitreiking hiervan werd de verdere avond muzikaal omlijst door zanger / pianist Wiljan van Gerven uit Mierlo.

♦ Het (voltallige) bestuur heeft in 2019 zeven keer vergaderd en het DB is ook 6 keer bijeengekomen.
Bovendien was een afvaardiging van het bestuur 2 x op de landelijke besturendag van “Reuma Nederland” ,en het regionaal overleg van het RRC/Maxima.
♦ **Onze vereniging telde op 1 januari 308 leden en op 31 december** (na verwerking van opzeggingen) **322 leden**.
♦ **Overleden in 2019**: mevr. van Duivenbode en mevr. van Deursen
Paul Verbakel, secretaris

Willie's Stoffering.nl
Tel.: 0492 - 535901
Willie van de Rijt
Braaksstraat 10
5709 JB Helmond
Fax : 0492 553562
Mobiel : 06 53216964
E-mail : info@williesstoffering.nl
• Luifels
• Rolluiken
• Lamellen
• Jaloezieën
• Tapijt
• Vloerkleden
• Gordijnen
• Zonwering
• Laminaat
• Pilssedeuren

ZEVEN VRAGEN OVER BIOLOGICALS

De behandeling van ontstekingsreuma is de laatste twintig jaar enorm veranderd. Dit komt allereerst door de ontdekking dat je ontstekingsreuma doorgaans zo snel en agressief mogelijk moet behandelen. De eerste klap is een daalder waard: als je in het begin de ziekteactiviteit sterk weet te verlagen, voorkom daar op lange termijn veel schade.

Er is nog een tweede reden waarom de reuma tegenwoordig beter onder controle is. Reumatologen zijn er achter gekomen het regelmatig meten van de ziekteactiviteit (de 'DAS-score") er voor zorgt dat je actief de reuma kunt bijsturen. Last but not least heeft de introductie van de biologicals voor een enorme doorbraak gezorgd in de behandeling van ontstekingsreuma. Door al de ontwikkelingen is de remissie (een symptoomvrije ziekte) zeker bij meer dan de helft van de patiënten mogelijk. Toch hebben mensen best nog wel wat vragen bij biologicals. Vandaar dat we deze keer de meest voorkomende vragen behandelen.

Waarom heten biologicals zo? Zijn ze biologisch?
Tot het begin van deze eeuw werd ontstekingsreuma enkel behandeld met taditionele geneesmiddelen zoals methotrexaat en sulfasalazine. Deze middelen worden door middel van chemische reacties in de fabriek gemaakt. Eind vorige eeuw kwam men er achter dat ontstekingseiwitten een belangrijke rol spelen bij ontstekingsreuma. Deze eiwitten zijn zo complex, dat je ze niet even in de fabriek kan maken. Alleen levende cellen kunnen deze eiwitten maken. Alle geneesmiddelen die door levende cellen gemaakt worden, heten biologicals.

Hoe werken biologicals?
Biologicals grijpen dus aan op de ontstekingseiwitten in het lichaam. Deze ontstekingseiwitten zijn een soort postbodes van ons afweersysteem. (ze heten met een chic woordcytokines). Zo kan een afweercel een ontstekingseiwit aanmaken en uitscheiden naar het bloed. Eenmaal aangekomen bij een andere afweercel zorgt de 'postbode'

ervoor dat ook de volgende afweercel wordt geactiveerd. Zo kunnen de afweercellen door elkaar geactiveerd worden, en daardoor nog meer ontsteking veroorzaken.
als je een geneesmiddel ontwikkelt kun je er voor zorgen dat de ontstekingseiwitten (de postbodes) uit ons lichaam geremd worden. Ook kun je er voor zorgen dat onze afweercellen het minder goed doen.

Hoe dien je deze biologicals toe?
Biologicals zijn grote moleculen die te groot zijn om via de maag of darmen te worden in het lichaam opgenomen te worden.
sterker nog, net als alle andere weiwitten, zal het maagzuur de biologicals kapot maken. Dus biologicals als tabletje doorslikken gaat niet lukken, vandaar dat biologicals altijd als injectie worden gegeven.

Wat zijn de belangrijkste bijwerkingen van biologicals bij ontstekingsreuma?
De belangrijkste bijwerkingen van biologicals zijn infecties en toedienreacties. Biologicals grijpen aan op ons afweersysteem. Eigenlijk zetten ze het afweersysteem wat zachter. Hierdoor wordt je iets gevoeliger voor infecties. Heb je een infectie en gebruik je een biological, meld dit dan bij jouw behandelaar! Mogelijk moet je (tijdelijk) stoppen met het biological.
Daarnaast leidt het injecteren van het biological bij sommeige mensen tot toedienklachten. Soms ontstaat er op de plaats van de injectie pijn of een rode plek. Vooraf koelen van de injectieplaats kan de pijn verminderen. Daarnaast is belangrijk om de injectiespuit met biological ongeveer derig minuten voor het injecteren uit de koelkast te halen. Een koude injectie toedien is vaak pijnlijker dan een injectie op kamertemperatuur.

Als een biological bij mij niet werkt, werken andere biologicals dan nog wel?
Ja, als er een biological niet werkt, dan is er nog steeds een gerede kans dat het volgende biological wel werkt. Zelfs als je niet goed reageerde op een anti-TNFmiddel, is het daarna nog zeker de moeite waard om een ander anti-TNFmiddel te gebruiken.

Ik ga op vakantie, hoe kan ik dan het beste mijn biological meenemen?
Biologicals dienen over het algemeen in de koelkast bewaard te worden. Het meest ideaal is het dan ook om biologicals in een reiskoelkast of koelbox tussen de 2 en 8 °C te bewaren. Dat lukt natuurlijk niet bij alle vakanties. Gelukkig kunnen sommige biologicals gedurende enkele weken buiten de koelkast bewaard worden zonder effectiviteit te verliezen. Belangrijk is dan wel dat het biological niet warmer wordt dan 25° C. Bewaar je biological alleen buiten de koelkast nadat je dit met de apotheek hebt overlegd.

Hoe zit het met vaccinaties en biologicals?
Je hebt eerder kunnen lezen dat biologicals de afweer een beetje remmen. Dat betekent dat mensen die biologicals gebruiken gevoeliger zijn voor infecties. Het is daarom juist voor mensen die biologicals gebruiken aan te raden om het griepvaccin elk jaar te nemen.
Ga je op reis naar het buitenland? Soms zijn dan ook teizigersvaccinaties nodig. Vaak gaat dat goed; bijvoorbeeld bij de hepatitus-, DTP- en buiktyfusvaccinaties. Het is dan wel verstandig om op tijd een afspraak te maken bij een travel clinic of bij de GGD. Sommige vaccinaties worden liever niet gegeven aan mensen die biologicals gebruiken. Een voorbeeld hiervan is het gele koortsvaccin dat soms wordt geadviseerd als je naar Zuid-Amerika of Afrika gaat. Ga je starten met een biological en wil je verre reizen maken? Overweeg dan om voor de start van het biological de nodige vaccinaties te halen.

Heb je nog meer vragen over biologicals? Stel ze gerust aan jouw reumatoloog, reumaverpleegkundige of apotheker.
BART VAN DER BEMT
Bron: Reumamagazine

DE VOORDELEN VAN TAIJI BEOEFENEN

Dr. Shen Hongxun.
Een van mij Taiji docenten was de Chinese dr. Shen Honxun. Hij was doctor in de Chinese- en Westerse geneeskunde. Zijn levenslange ervaring in Taiji en toegepaste methodiek was grotendeels gericht op het Qi medische vlak, de houding en het openen van de gewrichten. Onder begeleiding van deze leraar, zijn zoon Zhengzy en dochter Jin (beiden ook arts), ging ik mij verder bekwamen. Bij hen volgde ik de vierjarige opleiding in de Taiji, aan het Taiji centrum België. *(zie site "geschiedenis Shen familie")*

Niet alleen het vormlopen, maar ook technieken als Zwaardvorm, QiGong, Pushing hands, Meditatie, Ademhaling - en Verdedigingstechnieken waren onderdelen van de opleiding. Overdracht van kennis was de grootste drijfveer van dr. Shen, welke ik vanuit mijn hart heb overgenomen.

Wat levert Taiji nu eigenlijk op?
Mijn eigen ervaring, maar ook wat ik veel van anderen hoor, is dat je door de vloeiende dynamische bewegingen automatisch leert om in balans te komen. Letterlijk in balans; of beter gezegd, in evenwicht tussen lichaam en geest. De oefeningen geven de soepelheid in lijf en leden, een bepaalde rust en gelijktijdig energie.

Het lichamelijke effect is onder andere dat je stabieler kunt staan en lopen, doordat je de fijne motoriek beter gaat aansturen. Met de methodiek van Dr. Shen worden houdingen aangenomen waarbij je de gewrichten opent en daarmee het lichaamsvocht een beter doorstroom biedt. Het verlicht onder andere reumatische klachten.

Onderzoek Erasmus Universiteit.
Wat doet het met je lichaam?
Eerdere onderzoeken aan Erasmus universiteit Rotterdam, bij proefpersonen van 60 jaar en ouder, wijst uit dat door het beoefenen van 'Taiji vormlopen' de kans op vallen met meer dan 60% afneemt.
Dit komt dan ook doordat juiste trainingen geënt zijn op balans - , evenwicht - en beenspieroefeningen. Met name wanneer door training, de bovenbeenspieren en gewichten zich stabiliseren en de stappen bewuster worden genomen, voorkomt dit veelal het vallen.

Wat doet het met je geest?
Het geestelijk effect is dat je rustiger voelt in drukke en/of emotionele tijden; je beheerst het denken en je laat je niet snel verleiden dingen te doen, zonder dat je je bewust bent van wat je doet en wat mogelijk de gevolgen kunnen zijn.

De onderwerpen die in de lessen worden aangesneden zetten de deelnemers aan het denken. Het beoefenen van de Taiji is serieus, maar ook weer niet té serieus. Een portie humor aan het begin van de lessen, gecombineerd met stilte en aandacht tijdens de vormloop, zorgen met name door 'de traagheid van de beweging' dat je je hoofd kunt leegmaken.

We houden rekening met de gesteldheid van de deelnemers waar in de les voor alles en iedereen plaats is. Uitgangspunt is dan ook dat er op een relaxte en geduldige manier uitleg gegeven wordt. De deelnemers krijgen op een persoonlijke en onderlinge positieve manier steun, waarmee je de kracht in jezelf naar boven weten te halen.

Persoonlijk
Ruim 35 jaar beoefen ik Taiji en meer dan 22 jaar mag ik hierin lesgeven.
Elke dag, elke les, elk moment dat ik deze bewegingstechniek beoefen, ervaar ik het als vernieuwend. Ik bedoel hiermee te zeggen dat ik feitelijk vanaf de eerste stap elke keer weer iets nieuws ontdek waarmee ik mij verder kan ontwikkelen.

Taiji is niet iets wat je **moet leren**, Taiji is iets wat je **moet léren vóelen** door het te **dóen**!
Wanneer mogen wij je begroeten?
Giel

APK - Autoservice

• Onderhoud van alle merken • APK keuringen •

by Willy's

T: 0492-529377 / M: 06-50940650
Geldropseweg 16A, 5706 LT Helmond
www.bywilly.nl

APK- KEURING NU € 30,-

Kleine BEURT incl. APK keuring € 85,-

Grote BEURT incl. APK keuring €189,-

Grote BEURT DIESEL €199,-

INCL. APK KEURING EN ROETMETING
ALLE PRIJZEN ZIJN
INCL. BTW EN ARBEIDSKOSTEN

Een levenlang zwemplezier

Zwemmen en bewegen in lekker warm water (32 ºC)

Zwangerschap zwemmen
Zwem ABC
Suvival zwemmen
Update zwemmen
Zeemeermin zwemmen
Aquasporten volwassenen
Therapeutisch zwemmen
Volwassenen zwemles
Verhuur zwembad
1-1 begeleiding
Borstcrawl cursus

Baby/peuter zwemmen
Snorkelen
Aquasporten voor kids
Kinderfeestjes
Scubadoe (perslucht duiken kids)
Actieve senioren
Zwemmen met overgewicht
Recreatief zwemmen
Speciale doelgroepen
AquaBootcamp
Vlinderslag cursus

Erkend opleidings- en exameninstituut
Nationale Zwemdiploma's

zwemschool de abeel

Zwemschool De Abeel
Dorpsweg 16, 5711 TS Someren, T: 0493-494955, info@zwemschool-deabeel.nl
www.zwemschool-deabeel.nl

LEKKER LOPEN EN BEWEGEN, DAT WILLEN WE TOCH ALLEMAAL?

TOPPODOTHERAPIE HELMOND MIERLO

Al ruim 20 jaar zorgen wij voor voeten en zorgen wij voor U!
En dat doen we met passie en kennis van zaken. Of het nu gaat om uw dreumes die vaak valt, uw sportende kind dat klaagt over hielen of knieën, uw doorgezakte voet, pijnlijke tenen of moeite met lopen; wij staan voor u klaar!
Omdat wij graag willen dat u ongehinderd kunt blijven lopen, dansen en sporten en omdat wij wéten wat u beweegt.
Wij zetten de juiste stappen voor een effectieve behandeling van uw klacht en lopen net dát stapje harder om u vooruit te helpen. Of je nu 2 of 92 bent, voor elk probleem zoeken onze specialisten met u naar een oplossing die loopt. Stap gerust binnen op een van onze locaties en voel u welkom!

Wij staan voor u klaar op de volgende locaties:

Zorgcentrum Alphonsus Mierlo-Hout
Gezondheidscentrum Brandevoort Helmond
Gezondheidscentrum Deltaweg Helmond
Gezondheidscentrum Leonardus Helmond
Paramedisch Centrum Stiphout
Hof van Bethanië Mierlo
Elkerliek Ziekenhuis Helmond

Tel. 0492-504720 infopodo@podotherapie.nl www.podotherapiehelmond.nl

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

U kunt zich **aanmelden als lid** door het inschrijfformulier te downloaden van onze website **www.verenigingreumaactiefdepeel.nl** of aan te vragen bij het secretariaat op telefoonnummer 06-48571220 of per mail op ***info@verenigingreumaactiefdepeel.nl***
Het formulier opsturen naar: Reuma Actief de Peel
Antwoordnummer 549
5700 VB Helmond (postzegel niet nodig)

De contributie bedraagt € 22,50 per kalenderjaar. (bij aanmelding gedurende het lopende kalenderjaar wordt een korting toegepast op het jaarbedrag)
Iban-nummer van de vereniging: NL 27 ABNA 0523042310

Vereniging ReumaActief de Peel is ingeschreven bij KvK te Eindhoven onder nummer 40237870 en aangesloten bij:

- **ReumaNederland** (voor vragen over reuma: www.reumanederland.nl)
- de patiëntenfederatie **Ieder(in)** (www.iederin.nl)
- de nationale vereniging **ReumaZorg Nederland** (www.reumazorgnederland.nl)

Colofon:

Postadres: Postbus 45, 5700 AA Helmond
Website: www.verenigingreumaactiefdepeel.nl
Email: info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Telefoonnummer: 06-48 5712 20
Facebook-pagina: Reuma Actief de Peel

Bestuur:

Voorzitter:	Christa Haasnoot	voorzitter@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Vice-voorzitter:	Teun van den Bosch	tvandenbosch2@gmail.com
Penningmeester:	Jos van den Boomen	penningmeester@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Secretaris:	Paul Verbakel	info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Bewegings-coördinator:	Astrid van de Ven	bewegingsco@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Bestuurslid:	Bea Schepers	jongerencoordinator@verenigingreumaactiefdepeel.

Redactie 't Kontakt: Ria Meijer — redactiekontakt@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Paul Verbakel — info@verenigingreumaactiefdepeel.nl
Lisette Welten

Public Relations: Marinelle Johann
Lisette Welten — pr@verenigingreumaactiefdepeel.nl

Drukwerk: Editoo Arnhem

DIT BLAD IS MEDE TOT STAND GEKOMEN DOOR FINANCIËLE STEUN VAN REUMANEDERLAND