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

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel

Uitnodiging Alg. Ledenvergadering

Nieuwsbrief

Uitnodiging wandeling

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

JAARGANG 28: SEPTEMBER 2021

Een levenlang zwemplezier

Zwemmen en bewegen in lekker warm water (32 ºC)

Zwangerschap zwemmen	Baby/peuter zwemmen
Zwem ABC	Snorkelen
Suvival zwemmen	Aquasporten voor kids
Update zwemmen	Kinderfeestjes
Zeemeermin zwemmen	Scubadoe (perslucht duiken kids)
Aquasporten volwassenen	Actieve senioren
Therapeutisch zwemmen	Zwemmen met overgewicht
Volwassenen zwemles	Recreatief zwemmen
Verhuur zwembad	Speciale doelgroepen
1-1 begeleiding	AquaBootcamp
Borstcrawl cursus	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

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

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

‘t Kontakt

3	Voorwoord
4	Mededelingen bestuur
	Onze nieuwsbrief
5	Column
	Agenda
6	Uitnodiging ALV
7	Uitnodiging wandeling
8	Onze vrijwilligers
10	Beweeggroepen
12	Speuren door Brabant
13	Gedicht
14	Bewegen is gezond
15	Herfsttaart
16	Pijn lijden en pijn zoeken
18	Geneesmiddelen en warm weer

VOORWOORD

Lieve Mensen,

De zomermaanden worden ook wel eens aangeduid als de zogenaamde komkommertijd. Weinig nieuws te melden, er gebeurt niet zo veel en iedereen is op vakantie. We genieten van de zon en als die er niet is gaan we ernaar op zoek.

Na ruim 1 ½ jaar Corona, schijnt de zon nog precies zoals voorheen. Maar we moeten weg en hebben het liefste lak aan de opgestelde regels met betrekking tot het coronabeleid in het binnen- en buitenland.

Velen hebben een mening daarover en die wordt, te pas en te onpas, geventileerd. Of iemand dat interesseert, wordt niet gevraagd.

Eigen verantwoording nemen; wordt niet over nagedacht.

Niets geen nieuws?!

Er wordt iemand doodgetrapt die van zijn vakantie genoot.

Peter R de Vries vermoord, demonstraties in Frankrijk en vele andere steden. Daarbij nog de nodige natuurrampen; overstromingen, hittegolven en bosbranden. Hier op aarde maken we er maar een rommeltje van.

Gelukkig is er ook nog goed nieuws te melden.

Gisteren viel mijn oog op een klein berichtje op facebook. Over een stel die we jaren geleden ontmoet hadden op een vakantietrip. Hij weduwnaar en Nederlander. Zij een typische Engelse en ook zij had met verlies van dierbaren te maken gehad. Voor het eerst samen op vakantie. Zou het samen werken? Ze gaven het in ieder geval een kans. Daarna kwam corona en splitste Engeland zich af van de EU.

Maar niets of niemand en zeker geen Brexit, hield ze schijnbaar tegen. Verleden week zijn ze getrouwd. Helaas zonder de aanwezigheid van de ‘Dutch Family”. Die konden en mochten niet komen, door het coronabeleid.

Maar ze zijn dolgelukkig en ik wens ze veel geluk samen. Dat komt vast goed.

Heerlijk ouderwets komkommernieuws.

Geniet ook jullie van de vakantietijd. Hopelijk mogen en kunnen we elkaar weer zien na deze vakantieperiode.

Laten we met z’n allen daarnaar streven en ons best voor doen.

Met vriendelijke groet,

Christa Haasnoot, voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Allereerst wil ik nogmaals de leden, die zich in de zomermaanden aangemeld hebben, welkom heten bij onze vereniging. Wij hopen uiteraard dat u veel plezier aan het lidmaatschap (en eventuele deelname aan bewegen) zult beleven. Het is ook fijn te concluderen dat steeds meer leden de *digitale mogelijkheid van aanmelden* hebben kunnen vinden.

Algemene Leden Vergadering (ALV) + BINGO
Zoals u in de uitnodiging in dit blad kunt lezen is de ALV 2021 gepland op *maandag 25 oktober*. Deze belangrijke vergadering wordt gehouden in de theaterzaal van 'de Fonkel' waar uiteraard rekening gehouden wordt met de 1,5 meter afstand. Houdt u deze datum alvast vrij? Bovendien wordt na de vergadering een gezellige bingo gehouden. Wij hopen op uw komst !!

Activiteitenplanning
De agenda voor het najaar is, gezien de corona-omstandigheden, behoorlijk uitgedund. Helaas géén busreis, géén Reuma-Inn enz. We hebben nog enkele activiteiten (onder voorbehoud) gepland; deze zijn in de agenda **met een *** vermeld. Of deze activiteiten doorgang vinden leest u in "t Kontakt" van begin november.

WBTR
Stichtingen en verenigingen in Nederland moeten vanaf 1 juli 2021 voldoen aan de nieuwe wet WBTR, ofwel *Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen.* Deze wet omschrijft de aansprakelijkheid van bestuursleden waarbij ook tegenstrijdige belangen uitgesloten worden en mensen hoofdelijk aansprakelijk kunnen worden gesteld bij verkeerd of onrechtmatig beleid. Ook wij moeten dus enkele wijzigingen / aanvullingen doorvoeren om aan alle eisen van deze wet te voldoen.
Bij de Algemene Ledenvergadering zal de voorzitter de voorgestelde wijzigingen agenderen en alle leden verzoeken een akkoord af te geven voor een wijziging van de huidige statuten m.b.t de belet- en ontstentenisregeling en de belangenverstrengelingregeling. De voorgestelde wijzigingen van de statuten zal minimaal 5 dagen voorafgaande aan de ALV ter inzage liggen bij het secretariaat.
Namens het bestuur: Paul Verbakel, secretaris

SCHRIJF JE IN VOOR ONZE NIEUWSBRIEF EN MIS NIETS MEER

Wil jij graag als eerste alle nieuwtjes lezen?
Dan hebben wij goed nieuws!

Vanaf september kunt u zich inschrijven voor onze nieuwsbrief.
We hebben natuurlijk een erg mooi verenigingsblad, waar erg veel informatie in staat. Maar heel vaak zijn er extra nieuwsberichten die net actueel zijn wanneer er geen uitgave van 't Kontakt is. Daarbij kun je denken aan updates over de coronamaatregelen, of andere extra informatie vanuit het bestuur.

Hoe kun je dan snel en efficiënt zorgen dat de leden op de hoogte blijven?
Via een nieuwsbrief dus!

Vanaf september kun je jezelf hiervoor inschrijven via onze website.
Klik op de button "nieuwsbrief" op de voorpagina. Dan kom je uit bij het invulformulier. Vul daar je gegevens in, klik op verzenden en je zult voortaan een mooie nieuwsbrief ontvangen per email. Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan kun je jezelf via hetzelfde formulier weer uitschrijven.

Wij wensen jullie veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,
Lisette Welten, PR-medewerker

COLUMN

Overmoed

Acceptatie komt na frustratie.
Daarna komt….. overmoed?
Al een tijd zit ik in de yogagroep. Jammer dat de zwemgroep in Helmond op dezelfde dag en vlak na de yoga is, want dat leek me ook leuk. Ooit deed ik in een week zonder yoga mee aan een proefles bij de zwemgroep. Superleuk en behoorlijk intensief. Spierpijn kan ik me niet herinneren, plezier wel ! Toch bleef het bij die ene keer. Nu hou ik van zwemmen, aquajogging e.d. dus wat hield me tegen? Ik zag in dat het me teveel zou zijn op 1 dag, racen van het een naar het ander en onderweg een boterham naar binnen proppen. Jammer, maar de yoga wil ik echt niet missen! En ik kom al in het zwembad, op een andere dag.

Later koos ik naast yoga voor fitness, daar schreef ik al eens over. Ook zwom ik wekelijks mijn baantjes. Tot aan de 2e lockdown. Zwembad gesloten, geen yoga, bah bah. Dat de sportschool dicht was vond ik stiekem niet zo erg. Toen we weer mochten lag ik dezelfde week al in het water en fietste ik blij naar yoga. Het deed me beide erg goed. Fysiek én mentaal. Groot was echter de weerstand als ik dacht aan fitness. Uiteindelijk mijn abonnement opgezegd. Inmiddels hadden we thuis een hometrainer aangeschaft en kon ik ook weer wandelen. Dag sportschool.

Maar toen was daar Overmoed die me wat influisterde: “Wacht eens, het gaat zo lekker, laat ik nu het beter met me gaat, toch naar die zwemgroep gaan!” Gelukkig besloot ik eerst een keer banen zwemmen en yoga te combineren. Eerst zwemmen, ging goed joh, meer baantjes dan mijn gemiddelde.
Thuis even iets eten en dan naar yoga. Ging prima, maar het viel me op dat tegen het einde mijn armen en schouders wat aandacht gingen vragen. Na de les kwam ik met wat moeite van dat matje af. Thuis kwam ik die middag de bank bijna niet af, batterij volledig leeg getrokken….
Hmmm, zwemmen en yoga toch maar op verschillende dagen houden. Dan maar geen extra zwemclubje. Frustratie? Nee, dat niet. Acceptatie en dat voelde beter. De tijd op de bank gebruikte ik om rustig wat te lezen, te rusten en de eerste opzet voor een column te schrijven. Voor welke column?
Die heb je zojuist gelezen.

AGENDA 2021

Thema: "Anders kijken naar ...."

(o.v.b. van de corona-situatie)

09 september	Wandeling met Teun
28 september	Stiltetocht naar het Maria Labyrint in Wernhout
25 Oktober	Algemene Ledenvergadering in `de Fonkel (zie uitnodiging in dit blad)
November	Filmavond *
December	Vrijwilligersavond * Kerststukjes maken * Kerstviering *

* Deze activiteiten zijn onder voorbehoud. Of deze activiteiten kunnen doorgaan leest U in het volgende "Kontakt”.

vereniging ReumaActief de Peel

driessen
VERFWINKEL.nl
MIERLOSEWEG 86 - WWW.DRIESSENDEVERFFABRIEK.NL

KOM NAAR DE ALGEMENE LEDENVERGADERING EN MAAK KANS OP EEN MOOIE BINGOPRIJS

vereniging ReumaActief de Peel

Graag willen we u uitnodigen voor de Algemene Ledenvergadering van
"Vereniging Reuma Actief de Peel"

Deze wordt gehouden op: **Maandag 25 oktober 2021**
In: **Wijkhuis "de Fonkel"**
Prins Karelstraat 131
5701 VL Helmond

Aanvang: **19.30 uur;** vanaf 19.00 uur is de zaal open.
(met de 1,5 meter afstand wordt rekening gehouden)

AGENDA:

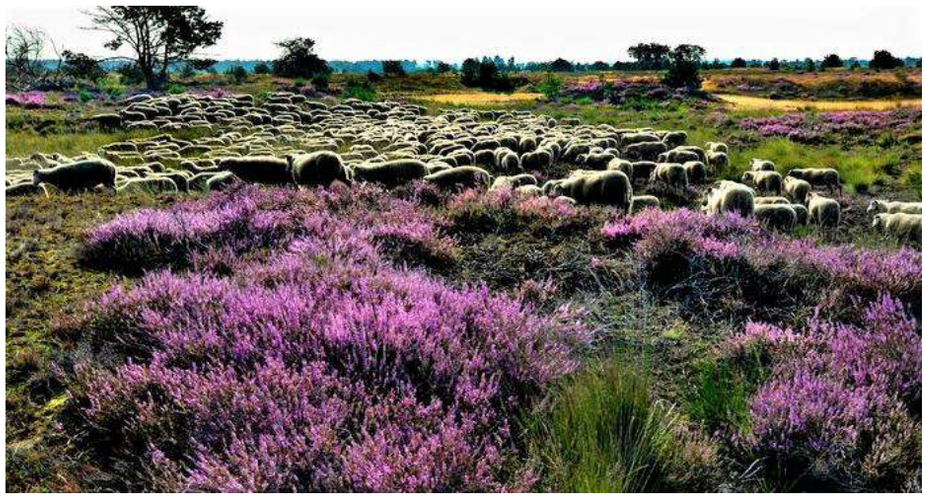
1. Opening door de voorzitter Christa Haasnoot
2. Mededelingen en eventueel in te dienen agendapunten
3. Ingekomen stukken
4. Goedkeuren notulen ALV van dinsdag 26 maart 2019
5. Bij ontbreken van notulen een korte toelichting op het verenigingsjaar 2020
6. Jaarverslag 2019/2020 secretaris Paul Verbakel
7. Jaar verslag 2019/2020 penningmeester Jos van den Boomen
8. Verslag kascommissie 2019/2020
9. Benoeming kascommissie 2022
10. Begroting 2021 en verwachtingen 2022
11. Bestuursverkiezing 2021. (Jos, Bea en Astrid)
    Akkoord leden benoeming door bestuur in 2020 van Christa, Teun en Paul
    Voorstel nieuw bestuurslid Eva Maria
12. Corona en nieuws/verwachtingen (beweeg)activiteiten 2021 en 2022
13. 2021; Jaar van de vrijwilligers
14. WBTR (Wet Bestuur Toezicht Rechtspersonen)
15. Nieuws van "Reuma Nederland"
16. Rondvraag
17. Sluiting

Aansluitend aan deze jaarvergadering volgt een gezellige bingo.

Paul Verbakel, secretaris

WIE GAAT ER MEE WANDELEN?

Op de heide dwaalt een herder eenzaam rond.
Dat is de welbekend eerste regel van een liedje uit onze kindertijd.
Of die herder nog steeds ronddwaalt willen wij donderdag 9 september met leden van de Reuma vereniging de Peel zelf gaan bekijken. Als het goed is bloeit de heide dan nog en hangt er een prachtige paarse gloed over de hei.



Wanneer gaat Teun met jullie wandelen?
♦ Op donderdag 9 september om 14.00u

Waar is het beginpunt van deze mooie wandeling?
♦ Parkeerterrein: Natuurpoort De Plaetse Stabrecht Heeze.

We zijn momenteel nog contact aan het leggen met IVN Heeze of zij op die dag twee gidsen beschikbaar hebben. Dit maakt dat deze wandeling ook uitermate geschikt is voor rolstoelers. Want een van de gidsen zal met hen op pad gaan op het speciale rolstoelpad.

De andere deelnemers maken samen met de andere gids een wat langere wandeling van een uur.

Het doel is om samen te bewegen, want samen bewegen is gezellig.
Onderweg is er volop gelegenheid voor onderlinge gesprekken en zullen de gidsen je allerlei interessante informatie over natuur verstrekken.
Na afloop kun je lekker nagenieten onder het genot van kopje koffie/thee of iets fris in het cafe de Heide Plaetse, op kosten van het bestuur. Wat houdt u nog tegen?

Waar kun je je opgeven?
Dit kan bij Teun van den Bosch. vicevoorztitter@reumadepeel.nl.
Geef hierbij ook aan of u zelf rijdt, of iemand mee wilt/kunt nemen en of u gebruik maakt van een rolstoel.

Tot op 9 september!
Teun van den Bosch

HET IS HET JAAR VAN DE VRIJWILLIGER. DUS IS HET TIJD OM HEN EENS IN HET ZONNETJE TE ZETTEN.

Ken jij onze vrijwilligers al? Zij vertellen hier wie zij zijn en wat zij zoal doen.
Jeannette verrast ons elke keer weer met een mooie colmun, waarvan we in dit nummer ook weer kunnen genieten. En Anita laat ons elk jaar meegenieten van haar creativiteit.
Ria laat ons weten, dat ze nog niet kan stoppen met vrijwilligerswerk. Ook al doet ze dit al 25 jaar. "Dit is veel te leuk om te stoppen".

"Ik ben al 25 jaar actief bij de vereniging"

Ik ben Ria Meijer uit Ommel en ben al 25 jaar actief bij de vereniging. In 1996 ben ik lid geworden. Al heel snel daarna ben ik gevraagd door de voorzitter toentertijd, Ad de Greef, om in het bestuur te komen. In maart 1997 tijdens de jaarvergadering ben ik als bestuurslid officieel toegetreden.
De tien jaar in het bestuur, want dan moet je stoppen met de bestuursfunctie, heeft mijn taak gevarieerd van lid tot notulist of voorzitter. Na een jaar eruit te zijn geweest ben ik in 2008 weer teruggekomen, omdat ik het toch wel erg fijn vond om mijn bijdrage te blijven leveren aan de vereniging. Niet in de laatste plaats voor de dankbaarheid die je dan mag ervaren van onze leden. In 2015 heb ik het besluit genomen om definitief te stoppen.

Toen ik gestopt ben als bestuurslid, was ik al een paar jaar actief als redactielid van 't Kontakt. Dit vond ik wel een leuke bezigheid om dit te blijven doen. Met de computer iets moois maken, foto,s bewerken, kortom de layout is echt mijn ding. Toen kwam ook de uitdaging om het blad helemaal in een nieuw jasje te stoppen. In januari 2014 kwam de eerst uitgave hiervan. Tot op de dag van vandaag sleutelen we er iedere editie aan om weer een plezierig, goed gevuld blad op de mat te laten vallen.

Erg fijn is dit werk omdat ik dit samen met Lisette mag doen, zij neemt heel veel werk van me uit handen, maar nog fijner is het om af en toe gecorrigeerd te worden, zodat de editie er zo perfect mogelijk uitziet. Het is telkens weer leuk om onze leden te verrassen met een leuke uitgave. Nog leuker is het als de leden zelf spontaan een schrijven aanleveren. En eerlijk is eerlijk, af en toe een complimentje doet ons goed.

Twijfel je nog om iets voor de vereniging te willen of te kunnen doen, zet het overboord en informeer gerust eens bij het bestuur. Al is uw bijdrage nog zo klein, het is altijd de moeite waard.

"Vervolgens ga ik lekker spelen met taal"

Mijn naam is Jeannette van Mourik.
In november 2016 schreef ik mijn eerste tekst voor 't Kontakt, een verslagje van de creamiddag. Waar we heerlijk hadden geschilderd. Daarna schreef ik vaker op verzoek over activiteiten waar ik aan had meegedaan. Het beschrijven van zo'n middag of avond en dan vooral de sfeer vangen in taal is erg leuk! Bovendien kun je daar wellicht mensen mee over de streep trekken om ook eens mee te doen. Want de sfeer is altijd goed. Meteen een beetje reclame voor de activiteiten dus.

Tot mijn verbazing werd mij in de zomer van 2018 gevraagd of ik een column wilde gaan schrijven over "mijn leven met reuma". Ik heb nog gevraagd of ik het ook over anderen mocht hebben, want hoe kon ik nou steeds iets over mezelf schrijven? Ik dacht dat de inspiratie na een keer of 3 wel op

zou zijn. Toch is dat al 13 keer gelukt, er dient zich altijd vanzelf een onderwerp aan, waarvan ik denk dat het ook voor anderen met reuma herkenbaar kan zijn.

Vervolgens ga ik lekker spelen met taal. Soms is het voor mij ook een beetje therapeutisch schrijven, of stop ik er bewust wat coaching in (de rode/groene gedachten, weet je nog?). Maar vooral hoop ik dat het herkenning oproept (je bent niet de enige) en soms een glimlach. Of dat ik tot denken aanzet of de lezer eens met een andere bril laat kijken. Ik schrijf altijd eerst een opzet die veeeeel te lang is. Een dag of wat later ga ik inkorten (400 woorden is niet zo veel hoor), wijzigen, bijschaven, de tekst versterken, weer wijzigen, net zo lang totdat het leest alsof ik het zo uit mijn mouw schudt én het ook nog in één kolom van 't Kontakt past. Bovendien wil ik dat het makkelijk leest en niet te zwaar is.

Met behoorlijk grote twijfels begon ik aan dit vrijwilligerswerk, nog steeds is het soms best eng om persoonlijke dingen te delen. Maar ik schrijf graag voor de vereniging en haal veel voldoening uit de reacties die ik af en toe krijg. Dus wie weet is er voor jou ook een leuke en passende vrijwilligerstaak te vinden binnen de vereniging, bij twijfel gewoon proberen! Wie weet wat je anderen kunt brengen en wat het daardoor ook jou zelf brengt! Gewoon doen dus! De vereniging, dat zijn we samen toch?

BEDANKT DAT JULLIE ER VOOR ONS ZIJN!

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.

"Samen iets moois maken.
Dat geeft mij voldoening."

Mijn naam is Anita Teuwens en ik ben sinds 2016 vrijwilliger bij Ver. Reuma Actief de Peel.
Omdat ik zelf al enkele jaren schilderde werd ik door Christa gevraagd een schilder workshop te organiseren. Deze is positief ontvangen en ervaren.

Inmiddels organiseer ik samen met Gerrie Schutjens jaarlijks de Creamiddag.
Het leuke aan dit vrijwilligerswerk vind ik het creatief stimuleren en begeleiden van deelnemers. Samen iets moois maken. Dat geeft mij voldoening.

Ik kan het iedereen aanraden om vrijwilligerswerk te doen. Iets betekenen voor anderen zonder grote druk geeft veel plezier!
Groeten, Anita

Als iedere vrijwilliger een ster kreeg, dan werd het nooit meer donker

BEWEEGGROEPEN

(Aangepast voor reumapatiënten)

Als je één van de vele reumatische aandoeningen hebt is het erg belangrijk om te blijven bewegen. Regelmatig bewegen onder goede begeleiding zorgt voor sterkere spieren en soepelere gewrichten. Natuurlijk is het veel leuker om dit in een groep te kunnen doen.
Daarom bieden wij voor onze leden en partnerleden onderstaande bewegingsgroepen aan.

Al onze beweeggroepen zijn geschikt voor mensen met reuma en er wordt rekening gehouden met ieders belastbaarheid. Tijdens het bewegen wordt u begeleid door gediplomeerde instructeurs. Sinds 2018 worden alle geschoolde en gediplomeerde instructeurs bijgeschoold in hoe om te gaan met reumapatiënten.

Bij elke beweeggroep kunt u gratis een proefles bijwonen. Neem hiervoor contact op met onze bewegingscoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of Tel: **06 295 33 388** of kijk op onze website: **www.reumadepeel.nl**

BEWEGEN IN WARM WATER

€ 42,25
per kwartaal

Laco Helmond
Keizerin Marialaan 1 Helmond

- **Woensdag**
  12.45 - 13.30 uur
  13.30 - 14.15 uur

Zwembad de Abeel
Dorpsweg 16 Someren

- **Maandag** 19.00 - 19.45 uur
- **Donderdag** 19.30 - 20.15 uur
- **Zaterdag** 9.15 - 10.00 uur

Zwembad de Kuip (Rijtven)
Loop 5 Deurne

- **Dinsdag** 12.15 - 13.00 uur
- **Woensdag** 19.15 - 20.00 uur

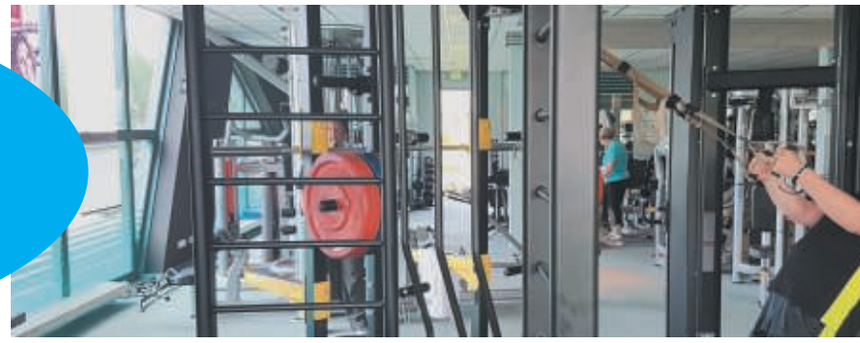
STOEL YOGA

€ 35,00
per kwartaal

Gymzaal Elkerliek ziekenhuis
Wesselmanlaan 25 Helmond

- **Maandag**
  19.00 - 20.00 uur

FITNESS



€ 44,50
per kwartaal

Sportschool Move your body
Nobisweg 1a Asten

- **Donderdag**
  13.30 - 14.30 uur

DRU YOGA

€ 42,50
per kwartaal

Bethlehemkerk
Sperwerstraat 2 Helmond

- **Woensdag**
  11.15 - 12.15 uur

FUNDANCE

€ 43,55
per kwartaal

Ballet- en dansstudio Loes
Stijn Streuvelstraat 50a Deurne

- **Woensdag**
  20.00 - 20.45 uur

LIDMAATSCHAP

De opzegtermijn voor het lidmaatschap is **1 maand** voor het verstrijken van het jaar. Voor een bewegingsactiviteit kunt u **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.

INSCHRIJVEN EN VOORWAARDEN

Voor deelname aan een of meer van onze beweegactiviteiten, kunt u zich inschrijven via onze website: **www.reumadepeel.nl**

Hier kunt u ook onze voorwaarden lezen en vindt u meer informatie over onze beweeggroepen.
Of neem contact op met het secretariaat:
info@reumadepeel.nl tel. 06-48571220

SPEUREN DOOR ONS MOOIE BRABANT

In de vorige uitgave van 't Kontakt stond een uitnodiging voor een autopuzzeltocht.
Iedereen kon er aan mee doen, maar helaas was er zo weinig animo, dat de puzzeltocht helaas niet doorging. Maar, omdat ik me had aangemeld, kreeg ik tóch de route van de tocht. Dus ben ik 'm, samen met mijn man Pieter, op zondag 27 juni gewoon toch gaan rijden, want Yes!! We kunnen eindelijk weer wat doen!

Het was wel erg warm die dag, dus genoeg water en wat lekkers mee voor onderweg, en daar gingen we dan!

In de beschrijving zat een soort bingo voor kinderen. Ze konden plaatjes wegstrepen van dingen die ze onderweg tegenkwamen. Hartstikke leuk! Maar ja, wij zijn geen kind meer! Dus die hebben we maar overgeslagen. Wel hebben we onderweg alle vragen en opdrachten ingevuld. Poeh!! Dat hield ons al genoeg bezig!

De start was bij het kasteel in Gemert. Daar was ik nog nooit geweest! Het leuke van alles was, dat in de routebeschrijving allerlei wetenswaardigheden te lezen waren over alle locaties waar we kwamen.
Na het kasteel leidde de route ons naar de Mariagrot in Mariahout. Ja… daar was ik al wel vaker geweest. Het blijft een mooi plekje!

Vanuit de Mariagrot komen we via een ontzettend mooie route uit in Nuenen, bij de Watermolen van Opwetten. Wist je dat die ooit is geschilderd door Vincent van Gogh? Mijn aandacht was meteen getrokken, want dat is helemaal mijn ding. Nadat we de molen goed hadden bekeken en genoten hadden van een drankje, stapten we weer in de auto en vervolgden onze weg naar kasteel Croy in Aarle-rixtel. Wat is dát een mooi plekje! Daar ga ik vast nog vaker naar toe, want daar kun je heerlijk wandelen, heb ik gezien. Maar nu hadden we daar geen tijd voor! We moesten nog naar de Brabantse kluis.

Onderweg kregen we allerlei opdrachten. We moesten onderweg voorwerpen zoeken die op de foto's stonden, en allerlei vragen beantwoorden over alles wat we onderweg te zien kregen.
Wij hebben écht genoten van deze tocht. We zijn op plekjes geweest, waar we normaal nooit komen. Bij deze wil ik de organisatie bedanken voor deze mooie tocht! Het was écht de moeite waard!
Groetjes Lisette Welten

VERTROUWEN

Samen de wereld mooier maken
in een positievere flow geraken
op zoek naar iets leuks en positiefs
een kleine mooie daad, iets liefs
mijn geloof, mijn intense beleving
in een mooiere leefomgeving

Ik ben mezelf gaan zien
wat kan ik doen misschien
langzaamaan ben ik gaan bouwen
ben op mezelf gaan vertrouwen
genietend van de liefde om me heen
geloof ik in mijn droom die verscheen

Daar sta ik dan
ik weet dat ik het kan
het besluit heb ik genomen
doen wat ik kan dromen
mijn angsten raak ik kwijt
vertrouwen is wat mij leidt

Met kracht en geloof echt kiezen
anders een droom en tijd te verliezen
moet ik dan aarzelen en dagen praten
mijn zekerheden ga ik nu achterlaten
mensen zullen me voor gek verklaren
en van anderen zal ik liefde ervaren

Dromen realiseren vraagt lef
dat is wat ik me van binnen besef
loslaten is wat echt moet
ik voel zelf het komt zeker goed
want ik geloof dat als ik dan toch echt val
dat er altijd iemand zal zijn die mij
opvangen zal.

Mark Verhees

Twan vd Goor Tuinservice

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

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

Fysiotherapie Leonardus

www.fysiotherapieleonardus.nl
fysiotherapie@gcleonardus.nl
tel. 0492-508080

revalide **Helmond**
SAMEN WERKEN AAN UW HERSTEL

www.revalidehelmond.nl
helmond@revalide.nl
tel. 0492-508081

Wethouder Ebbenlaan 313, 5701 AH Helmond

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

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

Fruitteler Rik Jurrius
Goorsebaan 16 (sluis 8) Helmond

Openingstijden:
Dinsdag van 13.00 - 17.30 uur
Zaterdag van 8.30 - 16.30 uur

Wij zijn lid van en ons produc
wordt vermarkt door,
Cooperatie Koninklijke
Fruitmasters Groep U.A.

Fruit Masters.

BEWEGEN IS GEZOND!

Bewegen is gezond voor alle leeftijdsgroepen, ook als je reuma hebt. Het gaat hierbij zowel om activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht (spierversterkend). Uit onderzoek van de gezondheidsraad blijkt dat de gunstige effecten toenemen, naarmate je hoeveelheid beweging toeneemt. Veel zitten daarentegen lijkt ongunstig voor je gezondheid: veel zitten hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. Daarnaast dragen bewegen en een gezonde leefstijl bij aan een goede weerstand. De gezondheidsraad heeft beweegrichtlijnen opgesteld voor volwassenen en ouderen. Op de website www.allesoversport.nl vind je meer informatie over sporten en bewegen.

Voordelen ouderen
Bij volwassenen en ouderen verlaagt bewegen het risico op hart- vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Ook verlaagt bewegen bij ouderen daarnaast het risico op botbreuken en verbetert het de spierkracht en de loopsnelheid.

Voordelen kinderen
Bij kinderen verlaagt bewegen eveneens het risico op depressieve symptomen, verbetert het de insulinegevoeligheid en de botkwaliteit en verlaagt het – bij kinderen met overgewicht en obesitas – de body mass index (BMI) en vetmassa. Verder verbetert bewegen de fitheid en spierkracht.

Beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen
De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:
Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. Voorkom, dat je veel stilzit.

Beweegrichtlijnen voor kinderen
Voor kinderen van vier tot achttien jaar geldt de volgende beweegrichtlijn:
Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten. Voorkom, dat je veel stilzit.

Te weinig bewegen
Uit onderzoek blijkt dat nog steeds een groot deel van de bevolking weinig beweegt. De uitdaging is om een blijvende verandering in beweeg- en zitgedrag te realiseren. Wat al kan helpen is, dat je bewegen integreert in je dagelijkse leven, bijvoorbeeld door lopend of op de fiets naar school of werk te gaan.
Sporten, die geschikt zijn voor mensen met reuma, zijn onder andere: bewegen of zwemmen in warm water, yoga, tai chi, wandelen of fietsen. Doe iets wat je leuk vindt, want dan houd je het gemakkelijker vol. Respecteer goed je eigen grenzen!

Spierversterkende oefeningen
Het doel van spierversterkende activiteiten is om kracht, uithoudingsvermogen op te bouwen en de omvang van je spieren te verbeteren. Bij het uitvoeren van spierversterkende activiteiten is het van belang, dat tijdens de oefeningen verschillende spiergroepen worden gebruikt (benen, rug, buik, schouders, armen). Spierversterkende activiteiten kunnen bestaan uit specifieke krachtoefeningen, maar ook sporten kunnen helpen de spieren te versterken.

Denk bijvoorbeeld aan voetbal, tennis en zwemmen. Dagelijkse activiteiten zoals fietsen kunnen ook spierversterkend zijn. Meer informatie over spierversterkende oefeningen vind je op de website www.allesoversport.nl.

Botversterkende activiteiten
Bij botversterkende activiteiten wordt kracht op de botten uitgeoefend, wat de kracht en groei van de botten versterkt. Als je regelmatig botten belast, houd je deze langer sterk. Na het 40e levensjaar neemt de botdichtheid af. Zowel bij de opbouw als het behoud van botmassa is beweging van belang. Intensieve sporten met veel rennen en springen, zoals hardlopen, verstevigen je botten. Dagelijkse activiteiten kunnen ook bijdragen aan botversterking, zoals wandelen en traplopen. Meer informatie over botversterkende oefeningen vind je op de website www.allesoversport.nl.

Balansoefeningen
Balansoefeningen zijn een specifiek advies voor mensen vanaf 65 jaar. Bij balansoefeningen staat het samenwerken van de spieren centraal. Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel balt. Balansoefeningen zijn gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt, zoals op een been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Meer informatie over balansoefeningen vind je op de website www.allesoversport.nl.

Meer informatie
Overleg met je arts en/of fysiotherapeut welke sporten/beweegactiviteiten en oefeningen voor jou geschikt zijn.

Bron: https://reumazorgnederland.nl

HERFSTTAART VOOR BIJ DE KOFFIE

Ingrediënten voor 6 personen

Nodig voor de kruimels:
225 gr bloem
115 gr boter
100 gr bruine suiker
mespuntje zout

Nodig voor de vulling:
3 appels
3 peertjes
150 gr bramen
3 eetlepels (bruine) suiker
geraspte citroenschil van 1 citroen
citroensap van halve citroen

Voorbereiding
Verwarm de oven voor op 200.
Doe alle ingrediënten van de kruimels in een schaal, en wrijf met je vingertoppen de boter, bloem, zout en suiker tot het kruimelig wordt.

Bereidingswijze
Vet een ovenschaal of bakblik in en doe het fruit erin.
Strooi de 3 eetlepels suiker, de citroenschil en het citroensap over het fruit, schud de schaal even en plaats hem ongeveer een half uur in de oven, tot de kruimels gelijkmatig goudbruin van kleur zijn.

Serveertip
Je kunt de taart warm, lauw of koud eten, en geef er rustig wat slagroom of mascarpone bij.
Gebruik elk fruit wat je lekker vind, of alleen appels of peren, ook goed. Varieer ook maar eens met wat kaneel, of rozijnen. De enige grens is je eigen fantasie. Eet smakelijk!

Bron: smulweb.nl

PIJN LIJDEN EN PIJN ZOEKEN

Antropoloog Driessen werd de afgelopen jaren geconfronteerd met het overlijden van een goede vriendin en kort daarna van zijn broer. Niet veel eerder was zijn moeder overleden. Aan al deze sterfgevallen ging een intense lijdensweg vooraf, waarin chronische pijn een belangrijke rol speelde.

Chronische pijn is blijvende, terugkerende pijn waarvoor artsen geen lichamelijke oorzaak kunnen aanwijzen. Naar schatting 18 procent van de Nederlanders heeft er last van. Omdat er geen weefselbeschadiging is om aan te pakken, zoals bij reumatoïde artritis, vormen pijnstillers de enige oplossing. Maar ook die brengen niet altijd soelaas - zie de omvangrijke opiatencrisis in de VS: pijnpatiënten nemen er hun toevlucht tot opioïden, raken eraan verslaafd en overlijden aan een overdosis. Tussen 1999 en 2017 zijn op deze manier 400.000 mensen overleden, schrijft Wikipedia.
Extra probleem van chronische pijn is, dat het moeilijker valt uit te leggen aan de naaste omgeving. Waar komt die pijn dan vandaan? Weet je zeker dat het niet tussen je oren zit? Het zijn vragen waar chronische pijnlijders mee kunnen worden geconfronteerd. In 'Pijn. Over leven met een tweekoppig monster' schetst Henk Driessen de laatste levensfasen van zijn moeder en zijn broer. Moeder had niet alleen last van pijn, maar was ook dementerend. Driessen beschrijft de jaren van tragische aftakeling van een ooit zelfstandige vrouw naar iemand die niets meer kan en bij de meeste elementaire zaken geholpen moet worden. Het overlijden van zijn broer Hans - de bekende vertaler van Duitse filosofie en literatuur - is in andere opzichten tragisch. Hans had niet alleen last van chronise pijn, maar leed ook aan een bipolaire stoornis. Op zeker moment vond hij zijn klachten zo ernstig - lezen en schrijven was niet meer mogelijk - dat hij besloot dat zijn leven maar afgelopen moest zijn. Om dit te realiseren, wendde hij zich in 2017 tot de levenskliniek.

Initiatierites
Bovengenoemde gebeurtenissen waren voor Driessen aanleiding om zijn boek te schrijven. Tegelijkertijd is hij antropoloog en wilde hij - net als in zijn vorige boek 'Pijn en cultuur' - iets vertellen over hoe pijn soms juist wordt opgezocht. Initiatierites bij 'primitieve volkeren' vormen hievan het meest markante voorbeeld: mannelijke inwijdingen worden geacht in dit proces hevige pijnen te doorstaan, anders vindt de overgang van jongen naar volwassene niet plaats. Zo luiden nu eenmaal de morele codes van de stam. Nu zijn initiatierites niet voorbehouden aan primitieve samenlevingen. Een ontgroening bij een studentencorps is in feite niets anders: wil de noviet tot de vereniging doordringen, dan zal hij o zij de pijnlijke horde moeten nemen.
Ook in de sport wordt pijn geleden en ook hier is het veeleer positief dan negatief - afgaand op het commentaar bij sportwedstrijden: een wielrenner die 'diep gaat' en als eerste over de streep komt, na zich maximaal te hebben gegeven, mag rekenen op de lof van publiek, sponsors en vrouwelijk schoon.

Verkenningen
Het boek van Driessen is zodoende geen strak opgezette studie naar chronische pijn. In de inleiding geeft hij ook aan niet - of niet uitsluitend - vanuit medisch perspectief te willen schrijven. Het boek is eerder een wat bonte verzameling verkenningen naar verschillende aspecten van pijn. Zo komt eveneens het relevante punt aan de orde dat je de pijn van een ander nooit rechtstreeks kunt zien of voelen. Je eigen pijn is daarom in zekere zin ontoegankelijk voor anderen. Wil iemand zijn of haar pijn aan anderen duidelijk maken - een arts of een naaste - dan zijn daarvoor woorden nodig. Dit vraagt taalvaardigheid en niet iedereen bezit die in dezelfde mate.
Denk in dit verband aan migranten of lager opgeleiden bij wie het (Nederlandse) vocabulaire beperkt kan zijn: een serieus aandachtspunt voor behandelaars in de zorg. Een kwestie die verge-

lijkbare vragen oproept zijn de grote verschillen in pijngedrag, die veel artsen dagelijks constateren: dezelfde wond of ingreep roept bij de één veel heftiger reacties op dan bij de ander. Hoe komt dat? Omdat de één ook echt meer pijn voelt? Of wil de ene persoon graag zijn pijn tonen, terwijl de ander besloten heeft deze in stilte te dragen en niet te uiten? Raadsels als deze zijn voorlopig nog niet uit de wereld.

Jos Overbeeke

CHRONOLOGIE VAN PIJN

Pijn vormt een essentieel onderdeel van ziekte en gezondheid, toch is medisch-specialistische aandacht hiervoor van recente datum. Journalist Sytze vander Zee vertelt hierover in zijn degelijke boek 'Pijn', een biografie uit 2012.

De eerste Nederlandse opleiding anesthesie ging van start in 1947 in Amsterdam. Negen jaar later werd Doreen Vermeulen-Cranch de eerste Nederlandse hoogleraar anesthesie. De eerste kliniek voor chronische pijn werd opgericht in VS in 1960. In 1965 formuleerden de Canadese psycholoog Ronald Melzack en Britse neuroloog Patrick Wall de zogeheten 'pijnpoort-theorie': pijnprikkel worden vanuit het perifere zenuwstelsel, via de ruggenmerg, doorgegeven aan de hersenen. Het ruggenmerg fungeert echter niet alleen als doorgeefluik. Prikkels kunnen in het ruggenmerg ook worden versterkt of verzwakt, bijvoorbeeld onder invloed van emotionele factoren.

Wall en Melzack werden bij hun theorievorming sterk geïnspireerd door het boek Pain, het proefschrift van de Nederlandse neurochirurg Willem Noordenbos uit 1959. Achteraf gezien was Noordenbos (1910 - 1990) zijn tijd ver vooruit. In zijn tijd deed vrijwel niemand nog onderzoek naar pijn. In 1973 vond het eerste International Symposium on Pain plaats, in 1975 werd de Dutch Pain Society opgericht, een vereniging van pijnartsen.

Eind jaren tachtig, begin jaren negentig van de vorige eeuw verschenen veel populaire boeken over chronische pijn en pijnmanagement, en sindsdien geniet het onderwerp een bredere bekendheid.

Bron: Reumamagazine.nl

Instituut voor Traditionele Oosterse Bewegingskunsten

TOGA RASHI

Jiu Jitsu vanaf 6 jaar (Moderne zelfverdediging)

Chi Ryu Aiki Jitsu (Traditioneel Jiu Jitsu)

Kendo (Traditioneel zwaardvechten)

Jodo (Traditinele stoktechnieken)

Iaido (Kunst van het zwaardtrekken)

Tai Chi Chuan (Chinese bewegingskunst)

Yoga (Indiase ontspanningsoefeningen)

Scheepsboulevard 2, 5705 KZ Helmond

Mobiel: 06-21675283

WWW.TOGA-RASHI.NL

GENEESMIDDELEN EN WARM WEER

De Nederlandse zomer wordt door de opwarming van de aarde steeds warmer. De gemiddelde temperatuur in de zomer is sinds 1980 met anderhalve graad toegenomen. Het aantal zomerse dagen (dagen waarbij de temperatuur boven de 25 graden celcius uitkomt) groeide sinds die tijd van 13 naar ruim 20. De meeste mensen genieten van de zon, maar warm weer heeft ook nadelen. Ouderen, kinderen, mensen met chronische aandoeningen en mensen met overgewicht lopen een grotere kans op gezondheidsklachten. Onder andere omdat sommige geneesmiddelen ongewenste bijwerkingen kunnen hebben bij warmte.

De temperatuur van ons lichaam schommelt rond de 37 graden Celsius. Dit is de temperatuur waarop onze organen en andere lichaamscellen het beste hun werk kunnen doen. Ons lichaam heeft in de hersenen een 'thermostaat' die er voor zorgt dat onze lichaamstemperatuur goed wordt geregeld. Dit deel van de hersenen heet de hypothalamus. Zodra de lichaamstemperatuur te hoog wordt, zorgen onze hersenen er voor dat we meer gaan zweten en dat de bloedvaten van de huid zich verwijden. Zweet dat op de huid verdampt -op een warme dag zweten we 150 ml/uur-, zorgt voor verkoeling. Dit betekent wel dat je voldoende moet drinken: je moet genoeg vocht hebben om te kunnen zweten!

Het hart moet extra hard werken

Maar ook al drink je genoeg, al het vocht moet ook naar de huid kunnen komen om te kunnen zweten. Daartoe verwijden de bloedvaten in de huid zich. Ons bloed is namelijk de transporteur van de warmte en de leverancier van het zweetvocht. Vooral de bloedvaten aan de huidoppervlakte verwijden zich. Vandaar dat mensen bij inspanning een rood hoofd krijgen. Voor ons hart zijn al die geopende bloedvaten niet zo'n pretje. Openstaande bloedvaten geven het bloed meer ruimte. Daardoor komt er per hartslag minder bloed in het hart, waardoor het hart sneller moet werken dan normaal.

Voldoende drinken

Zoals gezegd: om goed af te koelen, moet je goed kunnen zweten en om goed te kunnen zweten moet je voldoende vocht in je lichaam hebben. Drink daarom op warme dagen minimaal 2 liter vocht verspreid over de dag. Dat kan kraan- of flessenwater zijn, (karne)melk, thee of koffie zonder suiker, vruchtensap of suikervrije (fris)-dranken. Koffie en thee vullen het vocht ook goed aan. Dat geldt niet voor alcoholhoudende dranken. Alcohol werkt vaatverwijdend en vochtafdrijvend, waardoor het hart nog harder moet werken. Wees extra voorzichtig met alcohol op warme dagen! Kies ook niet voor dranken met veel suiker. Daarin zitten veel calorieën, waardoor je dikker kunt worden. Ook plas je het vocht van dranken met veel suiker sneller uit. Door de cafeïne plas je het vocht sneller uit, maar je plast niet meer uit. Het kan sowieso geen kwaad om extra op te letten bij het plassen. Wanneer je minder vaak moet plassen, of wanneer de urine donkerder is dan normaal: begin dan meteen met drinken. En wacht niet totdat je dorst krijgt. Vooral als je al wat ouder bent, is het wachten tot je dorst krijgt, onverstandig.

Geneesmiddelen en warmte

Geneesmiddelen kunnen ervoor zorgen dat ons lichaam minder makkelijk met de warmte kan omgaan. Dit gebeurt op verschillende manieren.
1. Bepaalde geneesmiddelen zorgen ervoor dat je meer vocht- en zouten verliest (en daardoor moeilijker kunt zweten). Voorbeelden van deze geneesmiddelen zijn: plastabletten (zoals hydrochloorthiazide, chloortalidon, furosemide), ACE-remmers (zoals lisinopril, enalapril) en laxantia (middelen om beter te kunnen poepen).
2. Andere middelen kunnen leiden tot minder transpiratie. Voorbeelden hiervan zijn middelen tegen depressie, geneesmiddelen bij psychoses en parkinsonmiddelen.
3. Weer andere middelen zoals bij ADHD kunnen

de bloedvaten vernauwen. Hierdoor kan het lichaam minder warmte en vocht (zweten) afvoeren.
4. En tot slot kunnen bepaalde geneesmiddelen de thermostaat van ons lichaam van slag brengen. Dit geldt weerom voor middelen bij depressie en middelen bij psychoses.

Bewaren van geneesmiddelen
Warm weer kan er ook voor zorgen dat geneesmiddelen eerder 'bederven'. Geneesmiddelen die op kamertemperatuur moeten worden bewaard, kun het beste in een droge kast onder 25 graden Celsius zetten. Ook bij een hittegolf blijven medicijnen daarin goed. Let vooral op met zetpillen: deze kunnen smelten in de warmte.

Als je dit zo leest, klinkt het heel logisch om dan maar geneesmiddelen in de koelkast te bewaren. Pas hier toch voor op: geneesmiddelen mogen alleen in de koelkast worden bewaard als dit letterlijkzo op het etiket staat. In de koelkast kan het geneesmiddel zich namelijk uitkristalliseren. Hierdoor kun je er niet meet zeker van zijn dat de juiste hoeveelheid geneesmiddel in de verpakking zit. Hetzelfde geldt voor oog- en oordruppels. Wanneer je het geneesmiddel in de koelkast mag bewaren, haal het dan 10 minuten voor het toedienen uit de koelkast om het op temperatuur te laten komen. Dat is prettiger bij het gebruik.

Bewaar geneesmiddelen nooit in de auto of dicht op jouw lichaam in bijvoorbeeld je broekzak. Voor verre reizen kun je speciale koeltassen voor geneesmiddelen bij de apotheek halen.

Let goed op
Wordt het een paar dagen mooi weer: let dan extra op jezelf, jouw naasten en jouw geneesmiddelen. Drink voldoende, houd jezelf koel, houd jouw woning koel en let goed op extra kwetsbare mensen (ouderen, kinderen, mensen met een chronische aandoening of mensen met overgewicht) bij jou in de buurt.

Besef dat sommige geneesmiddelen ervoor kunnen zorgen dat het lichaam moeilijker tegen warmte kan. Vraag daarom jouw arts of apotheker, of er dingen zijn waar je op moet letten als het gaat om warmte en geneesmiddelengebruik.
Bart van den Bemt

Bron: Reumamagazine.nl

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

U kunt zich **aanmelden als lid** door het inschrijfformulier te downloaden van onze website **www.reumadepeel.nl** of aan te vragen bij het secretariaat op telefoonnummer 06-48571220 of per mail op: ***info@reumadepeel.nl***
Het formulier opsturen naar: ReumaActief 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.reumadepeel.nl
Email: info@reumadepeel.nl
Telefoonnummer: 06-48 5712 20
Facebook-pagina: Reuma Actief de Peel
Instagram: reuma_actief_de_peel

Bestuur:

Voorzitter:	Christa Haasnoot	voorzitter@reumadepeel.nl
Vice-voorzitter:	Teun van den Bosch	vicevoorzitter@reumadepeel.nl
Penningmeester:	Jos van den Boomen	penningmeester@reumadepeel.nl
Secretaris:	Paul Verbakel	info@reumadepeel.nl
Bewegings-coördinator:	Astrid van de Ven	cbg@reumadepeel.nl
Jongeren-coördinator:	Bea Schepers	jongeren@reumadepeel.nl
Activiteiten-coördinator:	Eva Maria Billik	activiteiten@reumadepeel.nl
Redactie 't Kontakt:	Ria Meijer	redactie@reumadepeel.nl
	Paul Verbakel	info@reumadepeel.nl
	Lisette Welten	pr.lw@reumadepeel.nl
Public Relations:	Lisette Welten	pr.lw@reumadepeel.nl
Drukwerk:	Editoo Arnhem	

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