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

Reuma Inn weer van start

Uitnodiging muzikale bingo

Uitnodiging geocache wandeling

JAARGANG 29: SEPTEMBER 2022

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

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

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

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
Agenda
PR zoekt hulp
5 Column
Uitnodiging muzikale bingo
6 Uitnodiging Reuma Inn
7 Uitnodging geocache
Terugblik ‘anders kijken..’
8 Terugblik kookworkshop
9 Terugblik schilderworkshop
Terugblik buitenactiviteit
10 Beweeggroepen
12 Terugblik stilteweekend
13 Notulen ALV 17 mei
16 Nieuws van ReumaNederland
17 Geocache met Lisette
18 Overgevoeligheid voor zonlicht bij reumamedicatie
19 Groene thee

VOORWOORD

Lieve Mensen,

Halverwege juli, mocht ik een jubileum mee vieren.
Onze buurtvereniging bestond 50 jaar. Dat mag zeker wel bijzonder genoemd worden. In Someren en dat vormt vast geen uitzondering, zijn er nog maar weinig buurtverenigingen over. Als ze er nog wel zijn, zijn er maar weinig zo actief als die van ons.
Veel buurtbewoners zijn ooit wel eens bestuurslid geweest, voor enkele of zelfs meerdere jaren.
Maar de voorzitter, spant hierin de kroon. Ruim 38 jaar voorzitter, na 1 jaar algemeen bestuurslid te zijn geweest. Verleden jaar heeft ze (o.a) hiervoor, een lintje mogen ontvangen. En met alle recht! Meer dan verdiend en de hele buurt is trots op haar.

Waarom ik dit vertel? Niet dat ik van plan ben om 38 jaar voorzitter te blijven.
Het is gewoon mooi dat zo’n buurtvereniging zo lang mag blijven bestaan. Een van de weinigen. Niet iedereen doet altijd mee, maar we weten elkaar wel te vinden. Echte volhouders? Nee hoor, de gezelligheid staat altijd voorop.
Niet alleen buurtverenigingen maar de meeste verenigingen in Nederland hebben het zwaar; weinig aanmeldingen, bestuursleden haken af en iedereen heeft altijd tijd te kort.
Een reumavereniging heeft het net zo moeilijk in deze tijd. Al die veranderingen die ReumaNederland voor ogen heeft. We moeten er maar mee zien te dealen.

Een reumavereniging moest eerst van Reuma Nederland, het liefst overgaan in een Reuma team. Nu mogen we echter weer spreken van” ReumaLokaal”. Of dit nu een team is of een vereniging.
Dat is mooi want het bestuur blijft er zo voor u.
Ondanks de komende hindernissen die op ons pad gaan komen, weten jullie ons ook nog steeds te vinden.
Volgend jaar hopen we samen met u ook een jubileum te vieren. Weliswaar geen 50 maar met 40 jaar zijn we samen al aardig op weg.
Bijzonder en waardevol, daar bent u het vast mee eens?

Tot ziens en met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Langs deze weg willen wij de nieuwe leden, die zich in de zomermaanden hebben aangemeld, welkom heten bij onze vereniging. Wij nodigen u van harte uit om aan onze activiteiten deel te nemen. Voor informatie over eventuele deelname aan een van onze beweeggroepen kunt u mailen naar onze beweeg-coördinator:
cbg@reumadepeel.nl
of bellen met Astrid 06-295 33 388

Notulen Algemene ledenvergadering.
U vindt in dit blad de notulen van onze ledenvergadering die op 17 mei in 'de Fonkel' plaatsvond. Wij hopen dat u de moeite neemt om deze even door te lezen; vooral punt 12 is erg belangrijk met het oog het voortbestaan van onze vereniging.

(digitale) Nieuwbrief
Wist u dat onze pr medewerker Lisette sinds enige tijd een keurige digitale nieuwsbrief verzorgt, die actuele informatie en andere nieuwtjes bevat? Steeds meer leden melden zich hiervoor aan. Hebt u ook interesse deze nieuwsbrief periodiek te ontvangen? Stuur dan een mailtje naar:
pr.lw@reumadepeel.nl

Tenslotte…
Wenst het bestuur u allen veel plezier met de komende activiteiten, die u in de agenda van dit blad kunt vinden.

Namens het bestuur,
Paul Verbakel (secretaris)

Twan vd Goor Tuinservice

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

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

AGENDA 2022

Thema : 'Anders kijken naar ... '
(Gelijk aan coronajaar 2021)

6 sept	Workshop "Anders kijken naar"
13 sept	Reuma Inn
27 sept	Busreis
4 okt	Reuma Inn
18 okt	Geocache route
1 nov	Muzikale bingo
... nov	Reuma Inn
... nov	jongerenactiviteit
29 nov	Vrijwilligersavond
13 dec	Kerststukjes maken
20 dec	Kerstviering

(Duofietsroute wordt mogelijk georganiseerd in 2023)

ONZE PR ZOEKT EEN MAATJE

Ik ben al enkele jaren actief als PR van de vereniging en doe dat met erg veel plezier. Maar ik heb intussen zoveel taken, dat ik wel wat hulp kan gebruiken.

Vind jij het leuk om af en toe eens een stukje te schrijven en iedereen van onze laatste nieuwtjes te voorzien?
Neem dan contact op met Lisette Welten:
pr.lw@reumadepeel.nl of 06 572 42 033

Als we het samen kunnen doen zal het niet veel tijd in beslag nemen.
Groetjes Lisette

COLUMN

Lepels

Helaas kon ik in april niet bij de ALV en de lezing zijn. Want tegen 19u bleken mijn lepels op. Had ze overdag al opgebruikt en ze waren het waard, maar 's avonds kwam ik de bank niet meer af. Later hoorde ik dat het in de lezing o.a. over de lepeltheorie ging. Die was ik eigenlijk een beetje vergeten.

Een hele tijd geleden, ik was nog volop bezig met 'leren omgaan met reuma', las ik erover op Facebook. De lepeltheorie is heel simpel. Ook geschikt om aan anderen uit te leggen hoe het zit met je energie, waarom je vooraf kunt rusten (lepels sparen) en/of een bijtank dag nodig hebt. Of meer dan 1 dag. Om je lepels weer aan te vullen.
Een lepel staat voor een portie energie, je hebt er bv 12 per dag. Je hebt deze nodig voor al je activiteiten maar: lepels op = energie op. Soms kun je nog wel iets doen maar dan gebruik je eigenlijk 1 of meer lepels voor de dag erna en die komen er 's morgens niet bij. Dus dan begin je de dag erna maar met 10 of 11. Of nog minder.

Stel, je reuma is ernstig of erg aktief en/of je hebt er andere kwalen bij, dan heb je al minder lepels om te besteden en heb je er bv maar 8 op een dag. Of nog minder. Lijkt mij erg moeilijk. Want dan is het nog moeilijker om de activiteiten te doen die je zou willen. Je hoofd wil vaak meer dan je lijf aankan. Bedenk daarbij dat dingen als opstaan, douchen, ontbijt maken e.d. ook energie kosten. Dus voor sommigen van ons zijn er dan rond koffietijd al niet heel veel lepels over en moet je goed bedenken hoe je die wilt gebruiken. Keuzes maken, want veel kan dan niet meer. Het lijkt me erg zwaar.

Gelukkig heb ik mijn basis aantal lepels in de afgelopen jaren weer een stuk op kunnen bouwen, maar ik weet nog steeds hoe het voelt als ze op zijn. De "spoon theory", bedacht door Christine Miserandino, heeft mij erg geholpen om te leren mijn energie te verdelen en keuzes te maken. Het lukt niet altijd hoor, ik blijf leren…

Maar heb jij weleens vanuit de lepeltheorie naar je dag/week indeling gekeken? Het proberen waard.
Liefs, Jeannette

UITNODIGING MUZIKALE BINGO OP 1 NOVEMBER

Weet u het nog ?
In februari 2020 hadden wij geweldige avond beleefd: **de muzikale bingo**, gepresenteerd door niemand minder dan **Kees Bos**. Bekend van TV. Het was tevens de laatste activiteit vóór de corona periode.

Wij hebben Kees bereid gevonden deze geweldige avond nog een keer te presenteren, en wel op **dinsdagavond 1 november 2022**.

Locatie: wijkhuis "WEST-WIJZER" Cortenbachstraat 70 te Helmond
Aavang: 20.00 uur (zaal open vanaf 19.30 uur)
Kosten: € 10,00 voor leden én voor introducés (max. 2)

Aanmelden: vóór 15 oktober a.s. bij Eva-Maria
Bij voorkeur per mail:
activiteiten@reumadepeel.nl
of telefonisch 0613197881

Wilt u meer weten?
Zie ook zijn website: www.demuzikalebingo.nl

Het belooft weer een geweldige avond te worden.
Meldt u snel aan.
Namens het bestuur
Paul Verbakel

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

REUMA INN GAAT IN HET NAJAAR WEER VAN START

Jazeker, u leest het goed! In het najaar kunt u onze fijne bijeenkomsten van Reuma Inn weer bezoeken!

Er staan geweldige gastsprekers op het programma:
- Reumatoloog dr. Kroot samen met Dermatoloog dr. Roozeboom van het Elkerliek Ziekenhuis.
- Gezondheidszorgpsycholoog drs. Evanne Spanhoff, ook tevens van het Elkerliek Ziekenhuis.
- De Ergotherapeute / Fysiotherapeute van Handtherapie Zuid Oost Brabant Deurne.

Net als de vorige lezingen worden ook deze lezingen weer gehouden in de vergaderflat van het Elkerliek Ziekenhuis (deze is naast de fietsenstalling).
De bijeenkomsten zijn weer voor zowel leden als niet leden, gratis toegankelijk en de koffie en thee staat weer voor u klaar!

We starten op dinsdag 13 SEPTEMBER van 20 - 22 uur.
Reumatoloog dr. Kroot gaat ons een zeer interessante lezing geven samen met Dermatoloog dr. Roozeboom.
Het thema van de lezing: 'Artritis psoriatica en psoriasis'.

De overige data van dit jaar zijn:
- Dinsdag 4 oktober (20-22 uur)
- Dinsdag ..november (20-22 uur)

De definitieve datum van november is nog niet bekend, maar wij houden u op de hoogte middels 't Kontakt, de Nieuwbrief en Facebook.
Voor de nieuwsbrief kunt u zich aanmelden bij Lisette Welten: pr.lw@reumadepeel.nl

Vindt u het fijn om alleen het laatste nieuws of informatie over Reuma Inn te ontvangen?
Dit kan via:

Teun van den Bosch:
Vicevoorzitter@ReumadePeel.nl
Bea Schepers:
Jongeren@ReumadePeel.nl
En telefonisch op: **06 389 15 470** of
06 481 97 251

We kijken er naar uit om u weer te zien bij een van de volgende Reuma Inn bijeenkomsten!

Veel groeten,
Teun van den Bosch en Bea Schepers

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

UITNODIGING GEOCACHING 18 OKTOBER

Geocaching is een mooie vorm om te bewegen op een ontspannen manier.
Je bent aan het wandelen en puzzelen en ondertussen heeft u ook nog tijd om gezellig een praatje te maken. Het doel is om 'de schat' te vinden die ergens is verstopt. En natuurlijk is er ook nog voor iedereen een beloning!
Vind u het leuk om buiten in de natuur te wandelen, doe dan gezellig mee!

Waar en wanneer?
Dinsdag 18 oktober
14.00 - 16.30 á 17.00 uur

Stadspark Warande
Warandalaan (ingang via de Jan van Brabantlaan)
5707 CS Helmond

Om 14 uur starten we bij de parkeerplaats van het Warandepark (bij de vijvers)
De teams worden ingedeeld en de beschrijvingen en navigatiekastjes uitgedeeld en uitgelegd.
Natuurlijk kunt u ook met uw eigen navigatiekastje deelnemen, als u deze toevallig een heeft.

Rond 14.15 uur start het eerste team met het lopen van de route en het zoeken van de schat.
De wandelroute zal ongeveer 1 á 1,5 uur duren.
De wandelroute is voor iedereen toegankelijk, zo ook voor rollators en rolstoelen.
Er staan ook voldoende bankjes op de route om even plaats te nemen om van het mooie uitzicht te genieten en/of uit te rusten.
Dus iedereen kan gezellig meedoen! Ook als je geen lid bent van Vereniging ReumaActief de Peel. En het mooie ervan is, dat iedereen gratis mee mag doen!

Voor meer informatie
Eva-Maria Bilbik: activiteiten@ReumadePeel.nl of
Bea Schepers: Jongeren@ReumadePeel.nl

Opgeven kan tot 10 oktober bij Eva-Maria Bilbik activiteiten@ReumadePeel.nl of tel./whatsapp: 06-13197881.

Tot 18 oktober!

TERUGBLIK EERSTE VIJF BIJEENKOMSTEN ANDERS KIJKEN....

Ondertussen hebben we al 5 van de 6 bijeenkomsten omtrent het thema "anders kijken" gehad, georganiseerd door Teun vd Bosch.

Op de eerste bijeenkomst werd geÏnventariseerd wat voor jou als persoon belangrijk is om aan te werken. Daarna hebben we oefeningen gedaan in mediteren. Maar we hebben ook elke keer belangrijke achtergrond informatie gekregen, om inzicht te krijgen over het hoe en waarom (van klachten). En wat je daar dan vervolgens aan kan doen, om door meditatie/mindfulness/aandacht geven, de last te helpen verlichten.

Heel bijzonder is het om allerlei soorten oefeningen te ervaren. En te verinnerlijken, zodat ze ook echt van jou worden! Bovendien leerden we van elkaars ervaringen en tips, die terloops aan bod kwamen.

Het blijkt elke keer van een duidelijke meerwaarde, dat Teun, die ons daarin ondersteunde, veel ervaring heeft in het geven van zulke trainingen. Dus is het uiteindelijk voor ons een heus cadeautje om dat 6 keer een hele middag te mogen ervaren. Daarom hadden we ook een bedankje voor Teun, namens de hele groep, in de vorm van een paar potten zelfgemaakte jam.

We kijken uit naar de laatste les in september.

Teun, bedankt namens Astrid, Diana, Anita, Monique, Annette en Gerrie.

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

TERUGBLIK OP DE KOOKWORKSHOP

Mijn eerste beleving van een kookworkshop
Met 9 personen, 7 dames en 2 heren, namen we deel aan een kookworkshop. Deze werd gegeven door de spontane, professionele Desiree Crooijmans van kookcreatie in `t Patronaat te Helmond. Ik had er echt zin in! Koken is een hobby van mij en een fijn avondje uit en ook nog iets kunnen leren, is toppie!

Om 17:30 uur reed de taxi bij mij voor (onze Jos) en reden we naar Helmond. De tafel stond al prachtig gedekt voor ons. We kregen een lekker aperitiefje van Cava of een alcoholvrije sinaasappel cocktail, vers gebakken brood met smeersel en dipper. En na een rondje kennis maken kregen we eerst uitleg hoe de workshop in zijn werk ging. Het menu werd uitgedeeld en samen overlegden we wie wat ging maken.

We waren met 9 personen en deelden ons in 3 groepjes van 3:

- Groepje 1 om het voorgerecht te maken.
- Groepje 2 voor het hoofdgerecht
- en groepje 3 voor het nagerecht.

Alles stond al klaar in de mooie, functionele keuken om aan de slag te gaan. We kregen duidelijke uitleg van Desiree wat de bedoeling was en onder het genot van een glaasje wijn, water, bier en veel gekletst en gelach gingen we met het voorgerecht aan de slag.

Deze beurt was voor Sjan, Gerrie en Henriëtte.
Vol enthousiasme gingen we aan de slag.
We maakten een heerlijke tompouce van geitenkaas, crème met rode uien compote en frisse appel julienne. De opmaak was onze eigen creatie van een tompouce.
Zie hier het overheerlijke resultaat.

Jos, Christa en Eva-Maria zorgden voor het hoofdgerecht.

Een heerlijke lente risotto met venkel, limoen en visfilet. Met een mooie opmaak van het bord hebben we er lekker van gesmuld.

Kijk maar!

Bea, Carla en Kees hadden de afsluiter, een heerlijk, smaakvol dessert.
Limoncello tiramisu met sinaasappel en geroosterde amandelen topping. Super lekker. Degene die er niet bij waren, niet konden, kunnen het zien op papier.

Onze buikjes waren goed gevuld.
Het was een gezellige, smaakvolle avond. Desiree bedankt daarvoor en tuurlijk ook de andere leden en introducees die er waren.
Vooral Bea voor het organiseren van deze activiteit.
Henriëtte van Wilderen

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.

TERUGBLIK WORKSHOP SCHILDEREN

Samen met mijn jongste zus Jeanne, die ik als introducé heb meegenomen, en mijn vaste schildermaatje Sjan, gaan we naar het Kunstkwartier. Daar op de derde verdieping is een groot atelier waar we samen aan de slag gaan. Eerst gaan we met z'n allen (13 deelnemers) aan een lange tafel zitten. We worden welkom geheten door Inge Smits, degene die voor ons deze workshop begeleidt. Ze heeft voor ons koffie of thee en wat lekkers klaar gezet. Terwijl wij rustig onze versnapering nuttigen, legt Inge heel duidelijk uit wat de bedoeling is deze middag. Ze is allereerst blij verrast dat iedereen zo rustig zit en aandachtig luistert.

Als de uitleg klaar is, gaan we een plekje zoeken waar we die middag gaan tekenen en schilderen. We gaan allemaal creatief bezig zijn, speciale technieken leren kennen en nieuwe inzichten krijgen in wat je met acrylverf kunt doen. Er liggen hele mooie voorbeelden klaar die uitnodigen om aan de slag te gaan. Sommigen hebben zelf al voor een voorbeeld gezorgd. Dus we kunnen meteen starten. Ondertussen geeft Inge steeds goede aanwijzingen, soms in z'n algemeenheid, maar vaker ook persoonlijk toegespitst. En omdat alle materialen om mee te werken duidelijk klaar zijn gezet, kun je ook goed, op je eigen tempo doorwerken. Iedereen is heel enthousiast en met veel plezier bezig. Er wordt niet al teveel gekletst, allemaal zijn we gefocust, want we willen met een mooi resultaat naar huis gaan.

Ook al heb je nog niet zo vaak geschilderd, toch krijg je zulke goede aanwijzingen, dat je de opbouw van een schilderijtje begint te snappen. Daarom gaan we ieder met een geweldig werkstuk huiswaarts. Ook al heeft iedereen zich heel erg goed ingespannen deze middag, je voelt ook de ontspanning die je hebt na het schilderen.
Inge heel hartelijk bedankt voor je professionele hulp en goede voorbereiding. Een ieder die er was heeft het als gezellig en leerzaam ervaren. Dus misschien voor herhaling vatbaar?!
Groetjes van Eva Maria en Gerrie

TERUGBLIK BUITENACTIVITEIT OP DINSDAG 28 JUNI

Landgoed De Heikant in Aarle-Rixtel was de uitvalsbasis voor onze zomeractiviteit. Onder een stralende zon en hoge temperatuur was er een sportief spelprogramma samengesteld.

De 21 deelnemers werden hartelijk ontvangen door Christa onder het genot van een lekker kopje koffie of thee. Na wat gezellig kletsen gingen we aan de slag.

Een gedeelte van de groep ging klootschieten, een spel wat vooral in het oosten van het land wordt gespeeld. Het was gezellig, elkaar aanmoedigen, totdat een kloot verdween… Iedereen gingen zoeken, maar helaas: niks gevonden. Wel beschadigde benen...

Met negen personen gingen we letterlijk aan de slag met boerengolf. Na wat uitleg over het spel, de route en de te nemen hindernissen gingen we fanatiek aan de slag. De overige aanwezigen vermaakten zich met een aantal gezelschapsspelen.

Uiteindelijk kwamen we rond vijf uur weer bij elkaar om onder het genot van een drankje de "-prestaties" door te spreken. Aansluitend konden we aan tafel voor een heerlijk diner, bestaande uit een heerlijk (vis)voorgerecht, een soepje, en een hoofdgerecht in buffetvorm.

Uiteindelijk ging iedereen tevreden huiswaarts, terugkijkend op een gezellige middag.

Dankjewel voor de organisatie.
Marianne Loring

BEWEEGGROEPEN

(Aangepast voor reumapatiënten)

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.

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**

€ 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

€ 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

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
onze beweegcoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of bel 06 295 33 388

TERUGBLIK OP HET STILTEWEEKEND IN ZUNDERT

Op vrijdag 24 juni is het zover. We zijn klaar om te gaan deelnemen aan het stilteweekend in Zundert. Maar omdat deze locatie zo dicht bij het Labyrint in Wernhout ligt, besluiten we met een aantal deelnemers al wat eerder vanuit Helmond te vertrekken, om daar nog het Labyrint te kunnen gaan lopen. Vorig jaar in september is er ook een groepje naar toe geweest.

We spreken met elkaar af rond 15.00u in de Abdij Maria Toevlucht in Zundert. De helft van het aantal deelnemers is hier al een keer eerder met elkaar geweest, en er zijn nu uiteindelijk nog 3 nieuwe deelnemers.

Meteen bij binnenkomst valt er weer een heerlijke ontspannen rust over je heen. In de tuin om het klooster, maar ook in het gebouw zelf. Er hangt hier een serene rust, die meteen goed voelt.
We zijn begonnen met samen koffie/thee te drinken. Het is deze keer wel wennen want nu zijn er meerdere gasten. Vorige keer waren we, vanwege coronamaatregelen, alleen met onze eigen groep in het klooster. Daarom merken we wat meer onrust en rumoer op.

We hebben op deze vrijdag nog de 2 diensten bijgewoond (van 17.00u en van 20.00u), samen om 17.30u in stilte gegeten. En vervolgens kun je dan je eigen tijd indelen. Wij waren gaan wandelen in de omgeving om die te verkennen. Het is daar een mooie bosrijke omgeving die je meteen de rust intrekt.

Na de laatste dienst is er nog een uurtje tijd om samen de dag af te sluiten, in een daarvoor gereserveerde ruimte. Je kunt dan kruidenthee of een Zunderts Trappist drinken. We hadden met elkaar de eerste bevindingen uitgewisseld, en hebben afgesproken om op zaterdag nog meer de stilte laten overheersen.

Vervolgens is iedereen om 21.30u naar zijn/haar kamer gegaan om de dag af te sluiten zoals je dat zelf prettig vindt. Dat kan het lezen van een boek zijn, tekenen, nog wat yoga-oefeningen doen etc. Op zaterdagochtend starten we om 7.15u met mediteren, dit keer in de speciale meditatieruimte bij de Paters. Dan volgt er een ochtenddienst die iets langer duurt, en vervolgens gaan we om 9.00u ontbijten.

Ik ben later nog met een andere deelnemer een rondje gaan wandelen, niet in stilte maar wel heerlijk rustig. Om 11.00 uur gaan we nog met 3 personen een stiltewandeling maken in het Sterrenbos.

We komen terug als het ongeveer tijd is voor de warme maaltijd om 12.25u. De maaltijden zijn vegetarisch, of je geeft je eigen andere beperkingen er bij aan. Ze proberen er zeker rekening mee te houden. De warme maaltijden zijn geweldig lekker.

De zaterdagmiddag is voor iedereen anders ingevuld en rond 15.00u kom je elkaar weer tegen om samen koffie/thee te drinken. Daarna ga je weer doen, wat jij zelf graag wilt doen tijdens dit weekend. Je bent daar volkomen vrij in.

Ook op zondag volgen de meeste deelnemers de diensten. Helaas moest ik wegens een eerder gemaakte afspraak al rond 10.00u vertrekken.

Ondanks dat het anders voelde, door veel meer verschillende deelnemers die niet bij onze groep hoorden, heeft het mij toch wel weer de rust gebracht die ik graag wilde ervaren.

Teun, bedankt voor de organisatie van dit weekend. En alle deelnemers van onze Reuma Vereniging, jullie ook bedankt voor de gemoedelijkheid en de gezelligheid.

Hartelijke groet Gerrie

NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING 17 MEI 2022

vereniging ReumaActief de Peel

Locatie: wijkhuis "de Fonkel" Helmond

Aanwezig: 28 leden, inclusief het bestuur
Notulist: Bea Schepers (plaatsvervangend)

Afwezig met kennisgeving: 6 leden te weten Kees Haasnoot, Jan van der Heijden, Tonneke van Leensel, Vera Naus, Geert van der Velden en Henriette van Wilderen.

1. Opening door de voorzitter
Christa Haasnoot:
De voorzitter opent de vergadering om 19.00 uur en alle leden worden welkom geheten.

Er is een speciaal welkom voor de ereleden, Ria Meijer en Rikie van den Broek
Ook de leden van verdiensten, te weten Wim van de Goor (afwezig) wordt benoemd.

Tijdens deze ALV zullen ook de toekomstplannen van Reuma Nederland en de mogelijke gevolgen besproken worden. Daarover later in deze vergadering meer info.

Vervolgens is er 1 minuut stilte voor de 4 leden die afgelopen jaar zijn overleden.
Mw. Ciska van de Kerkhof
Mw. Jeanne Liebrechts
Dhr. Henk Manders
Mw. Greet van Stiphout

2. Mededelingen en in te dienen agendapunten

- Secretaris Paul Verbakel en Bewegingscoördinator Astrid van de Ven kunnen er vanavond helaas niet bij zijn. Vice-Voorzitter Teun van den Bosch sluit iets later aan.
- Na de ALV zal er een interessante lezing van Koen Lucassen zijn.
- Als het goed is heeft iedereen 2 consumptiebonnen ontvangen voor vanavond.
- Er zijn geen extra ingekomen agendapunten.

3. Ingekomen stukken
Er zijn geen ingekomen stukken.

4. Goedkeuren notulen van de ALV 25 oktober 2021
Er zijn geen op- en aanmerkingen. De notulen wordt goedgekeurd, met dank aan de waarnemende notulist Bea Schepers.

5. Jaarverslag 2021 van secretaris Paul Verbakel
Jos van den Boomen leest het jaarverslag voor vanuit 't Kontakt van maart 2022 (pag. 9), waar deze ook teruggelezen kan worden. Aanvullend ter info kunnen de statuten ook op de website terug gelezen worden.

6. Jaarverslag 2021 en begroting 2022/2023 van penningmeester Jos van den Boomen
De penningmeester geeft uitleg over de subsidie, de inkomsten en de uitgaven van de vereniging. Ter verduidelijking is de balans 2021 en de begroting 2022 ter inzage uitgedeeld.

Het afgelopen jaar zijn er een aantal activiteiten ivm Corona nog niet door kunnen gaan.
Onder de streep is er een tekort bij de cijfers van 2021. Dit heeft mede te maken met een verlies ivm Corona. Vooral bij het zwemmen zien we een financieel tekort, wat door Corona stil is komen te liggen.

De contributie blijft dit jaar gelijk en is € 22,50.
Stel dat hier wijzigingen in komen, mede door de aankomende wijzigingen qua beleid van RN, dan bespreken we dit op een latere ALV.

Het aantal leden per 1 januari 2022 is 316, waarvan 4 ereleden en 8 partnerleden.

Wbt de inkomsten van advertenties in 't Kontakt, deze worden weer verrekend met de bijdrage van RN. Enige verdiensten zijn er wel van advertorials website.

> Vraag Petu Verbakel: wordt de subsidievergoeding minder met de voorgenomen koerswijzigingen van Reuma Nederland en kunnen we nog wel subsidie aanvragen?
Lees verder op pagina 14

Vervolg notulen ALV
> Op dit moment weten we nog niet precies hoe de wijzigingen eruit komen te zien en blijft de subsidieaanvraag tot en met 2023 voor nu gelijk.

Conclusie wbt de financiën: we hebben als vereniging liever geen tekorten, maar zijn als vereniging zeker niet armlastig en staan er goed voor. Dit jaar hopen we weer op mooie en leuke activiteiten!

Er zijn verder geen vragen.

7. Verslag van de kascommissie
Lia Slegers en Gerrie Schutjes:
Lia leest het verslag van de kascommissie voor. Zij verklaart dat het financieel verslag is gecontroleerd en klopt en dat de penningmeester gedechargeerd kan worden. Vanuit de kascommissie complimenten naar Jos!
dd. 18 maart 2021. Er zijn geen vragen.

8. Benoeming nieuwe kascommissie 2023:
De kascommissie 2023 wordt als volgt: Lia Slegers heeft het nu 2 jaar gedaan en is daarbij aftredend, voor haar in de plaats komt Ine van der Heijden die afgelopen jaar als reserve stond.
Gerrie Schutjes blijft en als reserve wordt Lisette Welten toegevoegd.

9. Bestuursverkiezing:
Aftredend doch herkiesbaar zijn onze Voorzitter Crista Haasnoot, Vice-Voorzitter Teun van den Bosch en Secretaris Paul Verbakel.

Er hebben zich geen nieuwe kandidaten aangemeld.

Per acclamatie, applaus en dank in het vertrouwen blijven zowel Christa, Teun als Paul in de huidige functie.

10. Terugblik en actuele situatie (beweeg) activiteiten:
Het thema voor dit jaar is ivm Corona gelijk aan vorig jaar: ‘Anders kijken naar’.
Gelukkig zijn na een bewogen jaar de activiteiten weer opgestart.
Ook de beweegactiviteiten zijn weer opgestart en de workshops van Teun “Anders kijken naar” is in januari reeds van start gegaan, Reuma Inn start weer na de zomer.
Voor de vrijwilligers staat er een mooie activiteit gepland op 29 november van dit jaar, want de vereniging kan niet zonder deze kanjers!

Het aantal leden op 31 december 2021 was 342 en daarvan doen 102 leden mee met beweegactiviteiten.

De ontwikkelingen qua beweegactiviteiten worden toegelicht:
- Zwemmen in Deurne, hier hebben we 2 groepen die eigenlijk vol zitten en er wordt naar een 3de groep gekeken.
- Zwemmen bij de LACO, daar horen we regelmatig signalen dat het water niet warm genoeg is. Als het goed is dan is dit nu opgelost (de contractuele afspraak is min. 31 graden)
- Yoga is stoelyoga geworden.
- Voor Fundance is nog volop plaats, dus…-geef je gezellig op!
- De rest van alle beweeggroepen gaan gewoon door en daar zijn voor nu geen bijzonderheden.

Zijn er bijzonderheden of wijzigingen dan worden deze ook in ’t Kontakt en nieuwsbrief medegedeeld. Zo ook staat er terugkomend in ieder ’t Kontakt de Agenda met activiteiten vermeld. Houdt deze ook zeker in de gaten om niets te missen

11. Jubileumjaar 2023:
Volgend jaar bestaat onze mooie vereniging 40 jaar en dat moet gevierd worden!
Dit jubileumjaar willen we een groot succes maken en willen hier graag een werkgroep voor oprichten.

Vanuit het bestuur zal Teun deel uitmaken van deze werkgroep, maar we zijn zeker nog op zoek naar een paar enthousiaste leden.Teun vraagt om leden die met hem mee willen denken en daarnaast ook leden die mee willen organiseren. Leden die de vereniging nu kennen, maar ook leden die de vereniging al een paar jaar langer kennen.

- Fase 1: Plan bedenken.
  Voorleggen aan bestuur
- Fase 2. Uitvoering/organiseren

Tijdens de ALV hebben zich 3 leden aangemeld, maar er mogen zich zeker nog meer leden opgeven.

Dit gaat een zeer mooi jaar worden! (In 't Kontakt van maart jl, pag 12, is dit terug te lezen.)

12. Nieuws en toekomstplannen van 'ReumaNederland'

De voorzitter, Christa Haasnoot licht toe wat de toekomstplannen zijn. Er is nog veel onzeker en onduidelijk maar toch willen we wat wij nu weten graag delen.

Er is een enorme afname van Reumapatiëntenverenigingen. Vanaf verleden jaar zijn er van de 116 RPV's nog maar 58 over en op korte termijn 54. De reden hiervan is afname leden en bestuur.

Reuma Nederland heeft daarom de plannen opgevat om zoveel mogelijk Reuma Teams in het land op te zetten. Deze teams bestaan uit een aantal (2 a 3) vrijwilligers die activiteiten vanuit Reuma Nederland lokaal delen/ uitdragen.

Daarnaast kunnen de RPV's die wel 'goed draaien' gewoon blijven bestaan als ze dat willen.

We hebben als vereniging 3 mogelijkheden:
- De vereniging opheffen
- Overgaan in ReumaTeams
- Door te gaan in de huidige vorm

Als bestuur hebben we voor de 3de optie gekozen om in de huidige vorm door te gaan. Op deze manier zijn we van mening als vereniging meer voor mensen lokaal te kunnen betekenen. Met als speerpunten: lotgenotencontact en informatie.

Veel activiteiten kunnen waarschijnlijk gewoon doorgaan als voorheen (bv Reuma Inn), maar we ontkomen niet aan veranderingen gezien de lumpsum per 1-1-2024 stopt. Dit zal voornamelijk invloed hebben op o.a. de beweegactiviteiten zoals die nu bestaan. Om een voorbeeld te geven, er zijn ± 3000 leden die landelijk gebruik maken van beweeggroepen via een RPV wat Reuma Nederland ± 800.000 per jaar kost.
Per jaar krijgen wij als vereniging ± 20.000 aan subsidie voor de beweeggroepen.
Dit is voor ons als vereniging niet op te vangen, zelfs niet als de contributie omhoog gaat.

Nog niet alles is duidelijk en zeker, maar we informeren via 't Kontakt en nieuwsbrief als er meer informatie komt. Het komende jaar zal er nog veel duidelijk worden en de daadwerkelijke veranderingen gaan per 1-1-2024 in.

Vragen leden

<u>Wat is de reden dat er zoveel RPV's opgeheven worden?</u>
> dit zit voornamelijk in het teruglopen en nieuwe aanwas van leden en bestuur (veroudering).

<u>Zonder subsidie kunnen we niet veel organiseren.</u>
> voor de beweeggroepen zal dit idd lastig worden, maar qua andere activiteiten lotgenotencontact en informatie zien we zeker toekomst.

<u>Hoeveel leden houden we over zonder bewegen?</u>
> de vereniging telt momenteel 102 leden die ook aan beweeg activiteiten deelnemen en totaal hebben we 342 leden (stand 31-12-21)

<u>We betalen nu 42,25 per kwartaal voor zwemmen, is er bekend wat de kosten zijn?</u>
> De kosten zullen zeker hoger en mogelijk verdubbeld worden.
De huurkosten zijn per locatie verschillend.
Wat we weten is:
- - Laco € 150,-
- - Abeel € 79,50
- - Rijtven € 110,-

Ga je door met zwemmen, bij desbetreffende locatie hanteren ze andere contributieprijzen en naar verwachting 2x zo veel als leden nu betalen.

We kunnen wel kijken of we kunnen bemiddelen met verschillende instanties mochten de leden per groep bv door willen gaan. Ze vallen dan echter wel onder de regels van de locatie.

<u>Is er ook bij de gemeentes subsidie aangevraagd?</u>
> dit hebben we nagevraagd maar is niet voldoende en lastig omdat het per gemeente anders is.
Daarnaast vissen er veel verenigingen uit dezelfde pot.
<u>Bij Jip/Leonardus kun je ook sporten?</u>
> dat klopt alleen is dit niet specifiek op Reuma gericht.
Lees verder op pagina 16

Vervolg notulen ALV
Vanuit Reuma Nederland zijn er inmiddels wel fitness instructeurs opgeleid speciaal voor mensen met Reuma. De dichtstbijzijnde zijn Eindhoven en Weert. Toch wil dit niet zeggen dat de contributie lager is dan bij een 'normaal' sportabonnement.

Kortom nog veel onduidelijk wbt de veranderingen, maar we houden iedereen op de hoogte.

Reuma Zorg Nederland kijkt ook mee waar er eventueel mogelijkheden zijn om subsidie aan te vragen.

13. Rondvraag
Petu Verbakel: Wil het bestuur en de vrijwilligers bedanken voor onze mooie vereniging!
Dankjewel Petu.

Daarnaast wordt de vraag gesteld om de volgende keer ook een (2de) microfoon in de zaal te laten rondgaan zodat ook de vragen/opmerkingen van de leden/aanwezigen door iedereen gehoord worden, dit was nu slecht verstaanbaar. Of de vraag vanuit de sprekers herhalen, dat is ook een optie.

14. Sluiting
De vergadering wordt om 20.15 uur gesloten en allen aanwezigen worden bedankt!

Na een korte pauze volgt er een interessante lezing van Koen Lucas.
Koen is gezondheidscoach en –trainer en helpt chronische patiënten (oa parkinsonpatiënten) hun partner en andere mantelzorgers om constructief om te gaan met de ziekte en de uitdagingen die daar bij horen.

NIEUWS VAN REUMANEDERLAND

Zoals het bestuur al aangaf tijdens de ALV, gaan er veranderingen plaatsvinden vanuit ReumaNederland. Dit zal in de toekomst gevolgen hebben voor ons wat betreft de beweeggroepen.

Gelukkig zit ReumaNederland niet stil en wil alle reumapatiëntenverenigingen op weg helpen naar een nieuwe toekomst.

Zo hebben ReumaNederland en NL Actief 100 fitnesstrainers opgeleid om mensen met een reumatische aandoening op een verantwoorde manier, veilig en met plezier te laten sporten. Zo worden steeds meer sportscholen in Nederland een plek waar ook mensen met reuma terecht kunnen om te sporten.

Bij fitness doe je verschillende oefeningen op apparaten of met gewichten. In groepsverband of individueel. De oefeningen zijn bedoeld om je uithoudingsvermogen, de soepelheid van je gewrichten, je spierkracht en je spierconditie te verbeteren. Een fysiotherapeut of een deskundige fitnesstrainer verzorgt deze activiteit.

Deze mogelijkheid is er al in Gemert en Beek en Donk en wie weet waar er nog meer komen.
ReumaNederland heeft een mooie overzichtskaart gemaakt waar alle locaties op te vinden zijn. Kijk hiervoor op
https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/
en kijk hier bij **ReumaNederland en NL Actief--maken sportschool toegankelijk voor mensen met reuma.**

Naast de speciaal opgezette fitness locaties heeft Wandelbond (KWbN) in hun FitStap-programma nu ook een variant voor mensen met reuma. Dit is mogelijk dankzij de samenwerking van ReumaNederland met KWbN
Zie https://www.fitstap.nl/reuma/

GEOCACHE MET LISETTE

Hebben jullie al gehoord dat jullie binnenkort binnen onze vereniging kunnen jullie gaan geocachen? In dit blad kun je de uitnodiging vinden. Je maakt een mooie wandeling samen met anderen en ondertussen wordt er gepuzzeld en gezellig gekletst en op het einde wordt er gezocht naar 'de schat'.

Om jullie een idee te geven van hoe leuk geocache is, komt er in iedere uitgave van 't Kontakt een leuk verhaaltje over mijn geocache-ervaringen. Je komt echt op allerlei mooie plekjes die je nog niet kent.

Vandaag heb ik een mooie route door Deurne gedaan.
Deze route leidt ons langs de (voormalige) kerken in Deurne. Dat zijn er 5. Bij elke kerk moet ik een vraag beantwoorden en als deze goed is, krijg ik letters met een cijfer. Bijvoorbeeld: a=5, b=1, c=2 enz.
Daarmee moet ik op het einde van de tocht de volgende rekensom maken:

N51 2(GxB).(H+E)(A-J-E)(F-G)
E005 4(F-D).(A-G-E)(K-F-E)(C+H-J)

Deze rekensom geeft mij de coördinaten, die mij vertellen waar het logrolletje verstopt is.

Maar eerst werd ik langs de kerken in de Zeilberg,

op de Markt, in de Houtenhoek, in de st.Josef en in de Walsberg gestuurd, waar ik overal een vraag over de desbetreffende kerk moest beantwoorden.
In de Walsberg, had ik alle gegevens gevonden en moest ik gaan rekenen. Gelukkig staat daar een fijne bank waar ik kon gaan zitten. Dus, ging ik even aan de slag met de rekenmachine. Gelukkig is dit niet moeilijk en weet ik al snel genoeg waar ik moet zijn.
Na het volgen van mijn GPS kom ik uit bij het Fletcher hotel in de st Josefparochie, wat vroeger een missiehuis was. Naast het hotel staat een mooi kapelletje. Nu zie ik ineens dat je naast het kapelletje de bossen in kan en dat daar een wandelroute ligt. Dit heb ik nooit geweten. Er ligt zelfs een kabouterroute voor de kinderen. Mijn GPS vertelt me dat ik deze route moet volgen, dus fiets ik voorzichtig het pad in. En ja hoor… daar zie ik 'm ineens hangen. Een soort vogelhuisje met het geocache-logo erop. Dat moet 'm zijn. Ik maak het kastje open en en vind daar een bakje met het logboekje, waar ik mijn naam in kan schrijven.

Dit was weer een mooie tocht, langs onze mooie kerken en heb ik ook nog een mooi plekje ontdekt in mijn geboorteplaats. Ik zou zeggen… meld je aan en ga het ook eens proberen! Het is een mooie manier van bewegen en maakt het wandelen leuker!

Groetjes Lisette

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 € 40,-
Kleine BEURT incl. APK keuring € 115,-
Grote BEURT incl. APK keuring € 249,-
Grote BEURT DIESEL € 279,-

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

OVERGEVOELIG VOOR ZONLICHT BIJ (REUMA)MEDICATIE

Jezelf goed beschermen tegen de zon is altijd belangrijk. Als je medicijnen gebruikt, kan dit nog belangrijker zijn. Sommige medicijnen maken je huid namelijk gevoeliger voor uv--licht. Dit heet zonovergevoeligheid.

Veel medicijnen kunnen zonovergevoeligheid veroorzaken. Gelukkig heeft niet iedereen hier last van. Bij overgevoeligheid voor de zon, verbrandt je huid sneller door de uv-stralen in het zonlicht. Bekende voorbeelden van medicijnen die dit als bijwerking kunnen geven, zijn: antibiotica, antidepressiva, plasmiddelen en ontstekingsremmers. Naast medicijnen kunnen cosmeticazalfjes of middelen tegen muggenbeten ook zonovergevoeligheidsreacties veroorzaken. Er zijn twee soorten zonovergevoeligheid: fototoxische reacties en fotoallergische readies.

Fototoxische zonovergevoeligheid

Een fototoxische zonovergevoeligheidsreactie komt het meest voor. Deze huidreactie lijkt op een zonverbranding en ontstaat alleen op plaatsen waar het zonlicht op de huid komt. De klachten varieren van een licht brandend of stekend gevoel tot roodheid, zwelling, pijn en blaren. De ernst van de klachten hang! of van de dosering van het medicijn, de sterkte van het zonlicht en hoe lang je in de zon zit. De reactie kan binnen enkele minuten tot uren no blootstelling aan uv-licht ontstaan.

Een fototoxische zonovergevoeligheidsreactie kan ook andere klachten veroorzaken. Wanneer de klachten van de zonverbranding verdwenen zijn, kunnen er bijvoorbeeld pigmentvlekken ontstaan. Ook kunnen nagels verkleuren en loslaten. Soms verwijden bloedvaatjes, waardoor je rode vlekjes of streepjes krijgt op je huid.

Fotoallergische zonovergevoeligheid

Een fotoallergische zonovergevoeligheidsreactie is veel zeldzamer dan een fototoxische reactie. Een fotoallergische huidreactie lijkt op eczeem, met jeuk, roodheid en kleine bultjes of blaasjes. De reactie ontstaat vooral op de plaatsen van je huid die in de zon zijn geweest, maar kunnen ook op andere plaatsen ontstaan. Deze zonovergevoeligheidsreactie is een bijzondere vorm van een allergie voor een medicijn die pas optreedt wanneer er uv-licht op de huid komt. Hiervoor moet het lichaam wel al eerder in contact gekomen zijn met de stoffen uit het medicijn. Het immuunsysteem herkent de stoffen dan en komt in actie. Een fotoallergische reactie kan 24 uur tot 14 dagen na blootstelling aan zonlicht ontstaan. Het is daardoor lastig om een fotoallergische reactie te herkennen als bijwerking van een medicijn.

Zonovergevoeligheid door reumamedicatie

Sommige reumamedicijnen kunnen er voor zorgen dat je huid gevoeliger wordt voor uv-licht. Voorbeelden zijn:

- Ontstekingsremmers (diclofenac, ibu-profen en naproxen);
- Azathioprine;
- Certolizumab pegol;
- Hydroxychloroquine
- Methotrexaat;
- Sulfasalazine.

Daarnaast kunnen maagbeschermers (esomeprazol, lansoprazol, omeprazol en pantoprazol) ook zorgen voor zonovergevoeligheid.

Zonovergevoeligheid staat ook als mogelijke bijwerking in debijsluiter van deze medicijnen. Soms staat in debijsluiter een andere naam voor zonovergevoeligheid, zoals: overgevoeligheid voor licht, lichtgevoeligheidsreactie, fotosensitiviteit of fotosensibilisatie.

REUMA magazine.nl

Wat kun je zelf doen?

Wanneer je medicijnen gebruikt waarbij je sneller kunt verbranden door *de* zon, kun je een aantal dingen doen om je huid te beschermen. Gebruik bijv. een zonnecrème met hoge beschermingsfactor (minimaal SPF 30 tot 50) en draag beschermende kleding. Houd er wel rekening mee dat bewolking, ramen, zonnecreme en kleding uv--straling niet helemaal tegenhouden. Daarom kun je het beste tussen 12:00 en 15:00 uur 's middags zo veel mogelijk uit de zon blijven. Ook kun je beter niet onder dezonnebank gaan.

Wanneer je stopt met het medicijn of niet meer in zonlicht komt, verdwijnen klachten van zonovergevoeligheid meestal binnen een aantal dagen. Houd er wel rekening mee dat wanneer je stopt met het medicijn, je huid nog enkele dagen gevoelig kan blijven voor zonlicht.

Wil je weten of jouw medicijn zonovergevoeligheid kan veroorzaken? Kijk in debijsluiter of vraag het je arts of apotheker. Heb je klachten die passen bij zonovergevoeligheid? Overleg deze altijd met je arts en stop nooit zelf met een medicijn. Meld bijwerkingen ook bij het Bijwerkingencentrum Lareb! Dat kan via www.mijnbijwerking.

GROENE THEE

KAN BESTANDDEEL UIT GROENE THEE STRAKS ARTROSE OMKEREN?

Wereldwijd wordt gezocht naar technieken om het proces van artrose om te keren. Amerikaanse wetenschappers hebben nu een grote stap gezet. Ze zijn op het spoor van een nieuwe behandeling die kraakbeencellen van artrosepatiënten weer gezond kan maken. Een bestanddeel uit groene thee speelt daarbij een prominente rol.

Een team van de Washington State University heeft een methode gevonden om door artrose aangetast kraakbeen te repareren. Daarvoor pasten ze galluszuur en een rekmechanisme toe op menselijke kraakbeencellen. Deze combinatie verminderde niet alleen de biomarkers voor artrose-ontsteking, maar verbeterde ook de productie van eiwitten die in normaal en gezond kraakbeen worden aangetroffen. Hoewel het onderzoek zich nog in een vroeg stadium bevindt, suggereren de bevindingen dat er een nieuwe procedure ontwikkeld zou kunnen worden om beschadigd kraakbeen te herstellen.

Geïmplanteerd

Galluszuur is een antioxidant die vooral in groene thee en rode wijn voorkomt. Het rekmechanisme moet het uitrekken van de knieën tijdens het lopen nabootsen. Dit blijkt een veelbelovende combinatie volgens professor Haneen Abusharkh.

“Zo kunnen we kraakbeencellen behandelen die uit een artrosepatiënt zijn gehaald om in een laboratorium de voorraad gezonde kraakbeencellen te laten groeien. Dat wordt vervolgens weer opnieuw geïmplanteerd,” zegt ze. “Het rekken werkt als een oefening voor de cel. En door galluszuur verminderen de ontstekingsmarkers. Deze nieuwe behandeling is eigenlijk hetzelfde als goede lichaamsbeweging en goed dieet, maar dan op microschaal.”

Biomarkers kunnen aangeven dat iemand ziek is en laten bovendien zien of een behandeling wel of niet aanslaat.

Neutraliseren

Voor deze studie gebruikten de onderzoekers door artrose aangetaste kraakbeencellen die waren verwijderd tijdens een gewrichtsvervangende operatie. In het laboratorium werden zes verschillende antioxidanten uitgeprobeerd, waaronder vitamine C en E. Antioxidanten zijn voedingsstoffen die vrije radicalen kunnen neutraliseren die cellen en weefsels kunnen beschadigen.

Galluszuur kwam als meest effectieve uit de bus. Vervolgens pasten de onderzoekers ook een rekmechanisme toe, dat op een stretch-niveau van vijf procent werd ingesteld. Dit komt overeen met de rek in menselijke knieën tijdens het lopen. Deze combinatie verminderde de ontstekingsmarkers en verhoogde de afzetting van collageen en glycosaminoglycanen in het kraakbeen. Bovendien nam de productie van twee andere typische kraakbeeneiwitten toe.

Bewegen moet

“Door kraakbeen in het laboratorium weer gezond te maken en terug te plaatsen, zouden in de toekomst het aantal gewrichtsvervangende operaties kunnen afnemen,” zegt Abusharkh.

“Deze studie levert enig bewijs dat een goed dieet met veel antioxidanten en regelmatige lichaamsbeweging echt kunnen werken bij artrose. Zelfs voor mensen met middelmatige artrose is het heel goed om te sporten. Het is erg slecht voor kraakbeenweefsel om de hele dag te liggen of te zitten. Een beetje bewegen moet écht.” Groene thee en rode wijn zijn dus belangrijke bronnen van galluszuur.

Een studie door Nederlandse en Belgische wetenschappers uit 2018 heeft aangetoond, dat antioxidanten artrose bij muizen konden verminderen. Eén van de meest krachtige antioxidanten is Astaxanthine.

BRON: Bewegen zonder pijn.com
Eugène Mathijssen

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 Bilbik	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