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 Kerststukjes maken

Uitnodiging Kerstviering

Terugblik busreis
Terugblik geocache

JAARGANG 29: NOVEMBER 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

VOORWOORD

Lieve Mensen,

Vandaag de dag zijn er genoeg onderwerpen voor handen om dit voorwoord te schrijven. De een na de andere crisis volgt elkaar immers op. Reumapatiënten hebben echter vaak last van hun eigen kleine persoonlijke crisis, die zijn aanvang vindt aan het begin van de herfst. Ik hoor vaak dat weersveranderingen zorgen voor opleven of verergering van de gewrichtsklachten. Een geluk is dat het dit jaar met het onstuimig weer wel meevalt en bezweren we daarbij gelijk een andere crisis: “de energiecrisis”. De kachel hoeft nog niet zo hoog te branden.

We kunnen juist profiteren van het mooie weer. Lekker wandelen/ bewegen en veel buiten zijn. Vooral op onze omgang met stress heeft de buitenlucht een positieve werking. Onderzoek wijst uit dat je hartslag, bloeddruk en spierspanning al binnen drie minuten dalen in een natuurrijke omgeving. Wil je je stress reduceren of wil je helemaal tot rust komen, zorg dan voor wat extra tijd in de buitenlucht! Daarnaast heeft bewegen weer een positieve invloed op gewrichtsklachten. Je creëert dus een win, win situatie.

En zeg nu eerlijk; **Wie houdt er nu niet van de herfst?** Gekleurde bladeren; de natuur op z’n mooist. Met de (klein) kinderen op zoek gaan naar paddenstoelen. Laat ze daarbij lekker stampen met de regenlaarsjes in de plassen. Inspiratie opdoen voor het schilderen en mooie foto’s maken voor het familie album. De geur van het bos opsnuiven en de wind om je heen laten blazen. Je krijgt er zoveel energie van. De herfst nodigt je bijna als vanzelfsprekend uit, om een mooie wandeling in de natuur buiten te maken. En als je zo’n wandeling gemaakt hebt kun je heerlijk op de bank uitrusten met een kop zelfgemaakte pompoensoep. Want die herfstgerechten zijn toch ook allemaal overheerlijk!

Wil je onder het lopen juist wat kletsen en ben je zoek naar een beetje spanning. Loop dan eens mee met de geocache routes die onze vereniging in zijn beheer heeft en geniet van de prachtige natuur die deze routes je te bieden hebben.

De herfst; mijn favoriete seizoen. Van u nu ook (een beetje)?

Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
Agenda
5 Column
Uitnodiging kerststukjes maken
6 Uitnodiging kerstviering
7 Uitnodging Reuma Inn
Terugblik geocache wandeling
9 Terugblik busreis
10 Beweeggroepen
12 Geocache met Lisette
13 Recept muffins
Kerstsknutsel
14 Ontstekingsreuma en risico op hart en vaatziekten
16 Wereld osteoporose dag: hoe groot is jouw risico op een botbreuk?
18 Waarom vit D niet langer vergoed wordt.
19 Van doemdenken naar omdenken

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

aanmeldingen nieuwe leden
Allereerst willen wij de nieuwe leden 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 Astrid
cbg@reumadepeel.nl
of bellen met 06 295 33 388.

Opzeggingen
Wat wij natuurlijk niet prettig vinden zijn opzeggingen.
Voor alle duidelijkheid willen wij echter nog even aangeven dat opzeggingen voor het lidmaatschap uiterlijk 1 december (schriftelijk) moeten plaatsvinden bij het secretariaat (info@reumadepeel.nl). Ditzelfde geldt ook voor eventuele opzeggingen van de beweeggroepen.

(digitale) Nieuwbrief
Sinds enige tijd wordt door onze pr- vrijwilliger Lisette een keurige digitale nieuwsbrief verzorgd, die actuele informatie en andere nieuwtjes bevat. Hebt u ook interesse? Stuur dan een mailtje naar: pr.lw@reumadepeel.nl

Dag van de vrijwilligers
Op 7 december wordt weer de landelijk de dag van de vrijwilligers gevierd.
Daar ook onze vereniging draait op een aantal enthousiaste vrijwilligers vieren wij dit op 29 november in ‘de Westwijzer’ om hen te bedanken voor hun inzet.

Tenslotte…
Wenst het bestuur en de redactie u allen fijne feestdagen en veel gezondheid voor de komende tijd. In januari 2023 verschijnt ons nieuwe nummer met meer informatie over de activiteiten in ons JUBILEUMJAAR. Ja, u leest het goed: **40 jaar Reuma de Peel**.

De deadline voor kopij voor de uitgave van januari 2023 is 15 december.

Namens het bestuur
Paul Verbakel (secretaris)

vereniging ReumaActief de Peel

AGENDA 2022

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

1 nov	Muzikale bingo
21 nov	Reuma Inn Thema 'reuma en voetproblemen'
29 nov	Vrijwilligersavond (Alle vrijwilligers krijgen persoonlijk een uitnodiging toegestuurd)
13 dec	Kerststukjes maken
20 dec	Kerstviering

(Duofietsroute wordt mogelijk georganiseerd in 2023)

COLUMN

Een Zermattje.
Prachtige vakantiefoto's uit Zwitserland kwamen binnen in de gezinsapp. Opeens verscheen er een foto van een straatje in Zermatt. Met de vraag: "mam, zie je die stoeprand?" Eh ja, ik herkende die plek meteen.
Zestien jaar terug in de tijd. Wij zijn met de kinderen voor het eerst in de bergen. Het maakt indruk op hen, man en ik genieten ervan dat ons drietal de bergen zo mooi vindt. De Matterhorn moeten ze ook zeker zien nu we in Zwitserland zijn. Je kent hem vast wel, het logo van Toblerone chocola. Prachtig is het, in de sneeuw lopen in de zomer! Dan terug naar het dorpje Zermatt, waar we nog wat willen drinken. Ineens lig ik daar midden op straat. Oeps, stoeprandje niet gezien. Valt allemaal erg mee, maar iedereen kijkt natuurlijk. Dus ik krabbel snel op en zie dat we recht tegenover McDonalds staan, ik strompel er al heen. "Kom op jongens, hier nu naar binnen voor een colaatje!" Schaamrood niet alleen op mijn kaken geloof ik, het zal je moeder maar zijn zeg. De foto die afgelopen zomer in de app kwam, was inderdaad van dat stoeprandje. Heb het voor de zekerheid gevraagd maar gelukkig kan zoon zich de Matterhorn ook nog herinneren.

Zelf genoten wij dit jaar aan de Sloveense kust. Zo dicht bij Italië, dat we ook daar een stad gingen bezoeken. Je voelt 'm al aankomen misschien, Italiaanse straatjes zijn niet altijd mooi vlak. Ging niet helemaal goed zal ik maar zeggen. Nee, dat zette ik niet in de gezinsapp. Maar kwam later wel een keer ter sprake. Dat ik mijn enkel wat verzwikt had. "Oh mam, wilde je de straat weer eens van dichtbij bekijken?" Verontwaardigd zeg ik: "nee joh, ik bleef overeind en kon nog gewoon lopen. Nou ja, niet gewoon maar 't ging best. Enkel werd beetje dik, beetje blauw en herstel duurt beetje lang, kan de beste overkomen toch". De zoons horen het aan en zeggen tegen elkaar: ze deed weer eens een Zermattje…..

Na de vakantie, op controle bij de reumatoloog, kan ik melden dat het op een verzwikte enkel na verder goed gaat. Ik zal oefenen om de enkels wat te versterken en beter opletten bij het lopen. Een Zermattje, tssss. Ik bleef gewoon overeind hoor.

Liefs, Jeannette

UITNODIGING KERSTSTUK-JES MAKEN

Lieve creatieve bloemschikkers.

Dit jaar gaan we opnieuw aan de slag. Deze keer gaan we werken vanuit een standaard potje of plat schaaltje. Al naar gelang eigen wensen/ideeen.

Bij de uitvoering hiervan kunnen Sjan en Gerrie jullie verder helpen, om het concreet in het kerststuk uit te voeren. Wij zorgen dat jullie met een schitterend werkstuk huiswaarts keren.
Heel bewust wordt de workshop in de avond gehouden, want dan kunnen ook degene die werken er ook bij zijn.

Op de foto alvast wat materialen die we gaan gebruiken:
stelen van de zwarte bamboe, malusappeltjes,dennenappels, allerlei groen, natuurlijk ook kerstgroen, en kerstversiering.

Waar en wanneer?
Op dinsdag 13 december om 19.30u in Wijkhuis de Fonkel. Prins Karelstraat 131 in Helmond

Wat moet je meebrengen?
- Een snoeischaar
- een scherp mesje
- en een tangetje om ijzerdraad mee te knippen

Wat zijn de kosten?
Voor leden €15,00 en voor niet leden €17,50,
Met deze bijdrage kunnen we er mooie bloemen in verwerken.

Inschrijven kan tot uiterlijk 2 december.
Wees er snel bij want we hebben maar plaats voor 25 personen! Vol is vol!

Dit kan bij Eva Maria Bilbik:
activiteiten@reumadepeel.nl

UITNODIGING KERSTVIERING

Na 3 jaar zijn we blij dat we dit gezellige en sfeervolle feest van kerst samen weer kunnen vieren.

Datum:
Dinsdag 20 december 2022

Locatie:
Zaal de Koning,
Mierloseweg 301,
5707 AK Helmond.

Aanvang 18.00 uur, zaal open 17.30 uur.
Ontvangst met een lekker drankje.

We gaan genieten van een heerlijk kerstdiner in een sfeervolle ambiance.
(Dieetwensen graag doorgeven)

De traditionele loterij mag natuurlijk ook niet ontbreken, de lotjes kosten 0,50 cent en voor de geluksvogels zijn er prachtige prijzen te winnen.

Misschien ook nog een verrassend element tussendoor ???

De avond zal muzikaal omlijst worden door Zanggroep JOKO uit Mierlo. Zij brengen stemmige en zeker ook kerstliedjes ten gehore. We maken er dan met zijn allen één groot koor van.
Genieten dus!

De kosten voor deze avond bedraagt €22,50 incl. 1 consumptie
Maximaal 2 introducees.

Graag aanmelden vóór 7 december a.s.
Dit kan bij Eva Maria Bilbik, tel.nummer: 06 13197881
of via het mailadres: activiteiten@reumadepeel.nl

Dus…..hoe meer zielen hoe meer vreugd, we hopen op een **GROTE** opkomst.

Wij wensen U een smaak- en sfeervolle avond toe.

Namens de enthousiaste kerstcommissie,

Marianne Loring en José Damen.

REUMA INN

De 3de Reuma Inn van dit jaar staat alweer op het programma. En wel op maandag 21 november. Dit keer een andere dag, dan dat we normaal gewend zijn.

Het thema van deze avond :
reuma, voetzorg en podotherapie

De gastspreker van deze avond :
Ashley van de Waterbeemd, van TopPodotherapie Helmond / Mierlo

Heel veel mensen met reuma, hebben helaas ook te maken met voetproblemen. Gelukkig kan een podotherapeut ons hier wel bij helpen. Ashley gaat ons hier deze avond van alles over vertellen.

Waar en wanneer:
21 november van 20.00u tot 22.00u
In de vergaderflat van het Elkerliek ziekenhuis in Helmond (naast de fietsenstalling)

Reuma Inn is een bijeenkomst die bedoelt is om in een ontspannen sfeer, informatie over reuma uit te wisselen.

De bijeenkomsten zijn voor zowel leden als niet-leden gratis toegankelijk en de koffie en thee staat weer voor u klaar! U hoeft zich niet aan te melden!

Wij hopen u graag tijdens deze avond te mogen ontmoeten.

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
Bea Schepers
jongeren@reumadepeel.nl

Teun van den Bosch
vicevoorzitter@reumadepeel.nl

GEOCACHE IN HELMOND

Hallo allemaal.
Ik zal me even voorstellen. Ik ben Helma Janssen, zus van Lisette Welten-Janssen. En zoals jullie, kamp ook ik met reuma en heb ik zo mijn beperkingen en dan zoek je naar een vrijetijd invulling….

Via Lisette kreeg ik de uitnodiging om mee te gaan met de geocache activiteit van jullie gezellige vereniging. Dinsdag 18-10 om 1400 uur begonnen we aan dit avontuur…

We verzamelden op de parkeerplaats bij de mooie Warande in Helmond. Er werd duidelijke uitleg en instructie gegeven en we werden verdeeld in 2 groepen. In elke groep was een ervaringsdeskundige. Iedereen kreeg een Garmin navigatie apparaatje met de nodige uitleg (bedankt voor het geduld!...). Er waren ook mensen die liever zonder navigatie apparaatje meeliepen. Dat was ook goed.

Het werd een super spannende tocht, met heerlijk weer en een prachtig mooie omgeving!
Op het apparaatje voer je een getal in, wat dan weer het coördinaat vormt. Zodoende weet je waar je naar toe moet lopen. Hoe kom je aan dat getal, zul je denken….

Op het meegegeven papier staat een vraag. Deze los je op en dan geeft de uitkomst een getal.
Moeilijk? Soms niet, soms wel. Maar gelukkig help je elkaar, zodat je weer verder kunt. (en moeilijke sommen werden door mn mobieltje uitgerekend)
Het gaat om de fun, om het bewegen en om het buiten zijn!!!
Lees verder op pagina 8

Vervolg pagina 7

De Warande is een prachtig park! Daar mogen jullie Helmonders trots op zijn!! Op veel punten stond een bank, waar we rustig onze vraag konden oplossen. Door het lezen van de informatieborden, konden we de vragen oplossen en leerden we ook veel over de omgeving!

Zo werden we van de ene mooie plek naar de andere gewezen en kwamen we uiteindelijk aan, bij een mooie geocache: in een holle boom lag voor iedere deelnemer een consumptiebon verstopt, die we gebruikten in het Warande paviljoen.

Onder het genot van een hapje en een drankje, werd er nog druk na gepraat over de route, de oplossingen en over het “gehannes” met de apparaatjes... Maar zelfs een digibeet als ik heeft het nog geleerd, dankzij de hulp van Lisette en Bea.

Kortom, wat heb ik vanmiddag allemaal gevonden? Goede oplossingen, goede antwoorden, de juiste route, gezellige mensen, eekhoorntjes, bonte specht, cavia’s, hertjes...
En een nieuwe hobby!

Dankjewel ReumaActief de Peel, voor jullie uitnodiging!!!!
En hopelijk tot een volgende keer!!!!

Groetjes Helma

Doe jij volgend jaar ook mee?

Heb je deze activiteit gemist? Dan heb je Volgend jaar nog een kans! Want dan hebben we weer een leuke geocacheroute voor jullie in petto!
Houd de agenda van volgend jaar in de gaten en doe mee. Want het is leuk en ontspannend en je bent lekker aan het bewegen in de buitenlucht.

TERUGBLIK BUSREIS

Beste mensen van de busreis,

We vertrokken richting Veghel waar we in het museum Siemei koffie met vlaai hebben gehad. Daarna vertrokken wij naar Rederij Leerdam. Waar we met de boot 'Kroon van Leerdam' een rondvaart over de Linge gingen maken. Onder het varen kregen we een lunch in de vorm van een buffet en kregen we uitleg wat er buiten te zien was.

Na de rondvaart zouden we naar een glasblazerij gaan, maar die was helaas gesloten. In plaats daarvan gingen we naar een Glasmuseum en kregen we tekst en uitleg van een gids. We hebben na de rondleiding nog een kopje koffie met wat lekkers gedronken.

We reden vervolgens naar Leerbroek waar een 3 gangendiner voor ons klaar stond. Ook dit was heel lekker en goed verzorgd.

Inmiddels was het tijd geworden om met de bus naar huis te gaan. De attente buschauffeur had onderweg verteld wat er tijdens de reis te zien was.

Hopelijk heeft iedereen net zo genoten van het uitje zoals wij hebben gedaan. Het was een regenachtige, maar wel leuke dag.

De zusjes Fortuijn.

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.

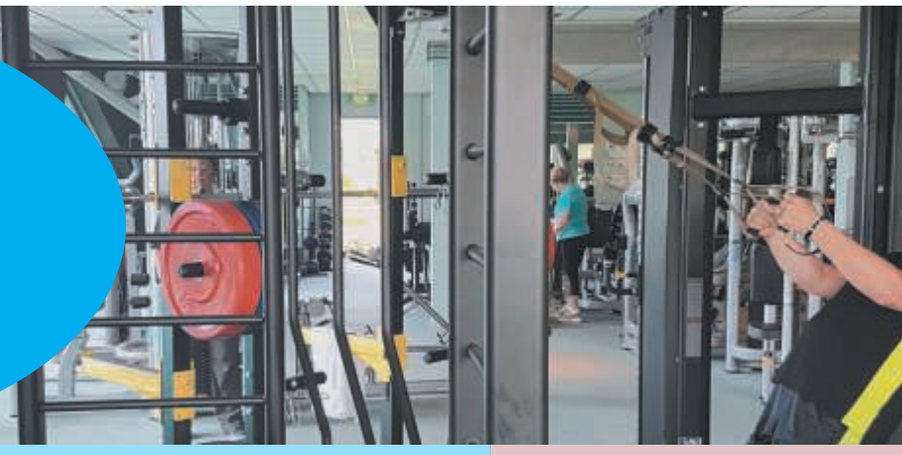
Bij elke beweeggroep kunt u gratis een proefles bijwonen. Neem hiervoor contact op met onze bewegingscoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of Tel: **06 295 33 388** of kijk op onze website: **www.reumadepeel.nl**

BEWEGEN IN WARM WATER

€ 42,25
per kwartaal

Laco HelmondKeizerin **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

FITNESS



€ 44,50
per kwartaal

Sportschool Move your body
Nobisweg 1a Asten

- **Donderdag**
  13.30 - 14.30 uur

STOEL YOGA

€ 35,00
per kwartaal

Gymzaal Elkerliek ziekenhuis
Wesselmanlaan 25 Helmond

- **Maandag**
  19.00 - 20.00 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

GEOCACHE MET LISETTE

Vandaag is het mooi weer. Dus een reden om eropuit te trekken. Nu hadden we gezien dat er een mooi geocache rondje ligt in Erp. Het thema van dit rondje is James Bond. De beschrijving beloofde ons een zeer interessant puzzelrondje. Deze ronde bestond uit uit 9 caches, die allemaal iets met 007 te maken hebben, en een bonus cache. Iedere cache heeft een logrolletje, en in ieder logboekje staat een letter met een cijfer. Als je Alle letters hebt gevonden, moet je een reken-sommetje maken om de bonuscache te kunnen vinden.

Dus stapten we net na de lunch in de auto met een rugzakje, waarin een notitieblokje, een pen, een mageeet en een pincet zit. Want dat kun je allemaal nodig hebben.

Daar aangekomen, gaan we op weg naar cache nr 1. We komen bij een brugje waar volgens de coördinaten een logrolletje moet liggen. Ineens zien we een stukje touw aan de brug hangen. We trekken eraan wat zien een lege koker naar boven komen. “Nou nou”, dachten we, “dat begint al goed. We snapten er helemaal niets van. Ineens zag ik dat er brailletaal in het kokertje gemaakt was. Dus moesten we op internet opzoeken wat daar stond. Oke….. Al snel verwees de code ons naar een slagboom. En jawel hoor de eerste cache kon gelogd worden. Op naar nummer 2.
Deze liet zich niet zo snel vinden. Uiteindelijk zien we een kastje tegen een boom hangen met een slot. Heel leuk en aardig, maar waar is de sleutel dan? Ineens zien we aan dezelfde boom een sleutel hangen. En ja hoor…. Hiermee konden we het kastje openen en hadden we weer een logrolletje te pakken.
Zo kwamen we 9 verschillende caches tegen. Een auto, die in een holle boomstam verstopt zat, een kastje met een grote fles erin, gewoon een rolletje dat in een pijpje in de grond zat en raketjes die die in het bos verstopt zaten. Op een gegeven moment moeten we zelfs ons kompas gebruiken.

Overal moest gepuzzeld worden en moest een letter gezocht worden. Toen we de 9 caches hadden gevonden, moesten we gaan rekenen met de waardes van de letters. Als snel hadden we het eindcoördinaat uitgerekend en konden we op zoek naar de bonuscache.

De bonus was snel gevonden, maar nog niet open. Ook hier kwamen we een hangslot tegen. Onderin de cache zat een laatje waar een rolletje uit kwam. In het rolletje stond ook weer een som geschreven, dus moesten we nog een keer reke-

nen om het slotje open te krijgen.

Gelukkig lukte dit snel en konden we de kast openen. We komen daar een koffertje tegen met een nepbom en in die bom zit het logboekje. Dit was zo mooi gemaakt. We hebben weer ontzettend genoten van deze route en trots op onszelf omdat we toch maar weer mooi alle puzzels opgelost hebben. En weetje wat ik tegen mijn partner zei? "Mijn naam is Bond…. James Bond!"

Groetjes, Lisette Welten

SINTERKLAAS MUFFINS MET PEPERNOTEN

Kom helemaal in de sinterklaas stemming met dit recept voor muffins met stukjes kruidnoten en amandel

ingrediënten *voor 12 stuks:*

- 225 gr zelfrijzend bakmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 250 ml slagroom
- 2 eieren
- 100 gr suiker
- 2 theelepel Speculaas kruiden
- 1 theelepel kaneel
- 125 gr kruidnoten
- 1 eetlepel geschaafde amandelen
- muffin bakvorm
- Muffinpapiertjes

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 190 graden. Doe de slagroom in een kom en voeg de suiker toe. Klop met een garde (of kort met de mixer) door elkaar. Kluts de eieren erbij en mix er ook door samen met de speculaaskruiden en kaneel. Zeef het bakmeel en bakpoeder bij het natte mengsel en spatel er kort door.
2. Hak de kruidnoten fijn of doe ze in een afgesloten zak en sla fijn, laat er ook nog wat grovere stukjes tussen. Schep ca. 75 gr van de stukjes kruidnoten door het beslag. Doe de muffinpapiertjes in de bakvorm en vul ze tot net onder de rand met het beslag. Verdeel de rest van de kruidnoten erover samen met de geschaafde amandelen.
3. Bak de Sinterklaas muffins ca. 25 minuten in de oven. Laat afkoelen en bewaar maximaal 3 dagen afgedekt.
4. Tip: voeg ook eens wat stukjes chocolade toe aan het beslag.

BRON: www.leukerecepten.nl

KERSTBOOM MET LICHTJES KNUTSELEN VAN TAKKEN

Dit heb je nodig:

- Dunne takken uit het bos of van de bloemist
- Kerstlichtjes met ledverlichting
- Gekleurd touw
- Mini kerstballen

Kerstboom met lichtjes knutselen

Voordat je de kerstboom met lichtjes gaat knutselen, maak je de takken eerst op maat. De 5 takken moeten naar boven toe steeds een beetje kleiner zijn.

Meet vier meter touw af en begin met een dubbele knoop bovenin. Maak vervolgens telkens een takje vast. Knip het overgebleven touw af, dat kun je voor de kerstballen gebruiken.

Vervolgens hang je de kerstlampjes voorzichtig om de takken. Daaroverheen hang je de kerstballen op, waardoor je lampjes mooi op hun plek blijven.

ONTSTEKINGSREUMA EN JE RISICO OP HART EN VAATZIEKTEN

Wanneer je ontstekingsreuma hebt, loop je meer risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Waardoor komt dat? En waarom is het belangrijk dit risico in de gaten te houden? Professor Mike Nurmohamed is reumatoloog in het Zaans medisch centrum en het Amsterdam UMC en gespecialiseerd in hart- en vaatziekten bij reuma. Hij presenteerde op zaterdag 24 september het webinar 'Ontstekingsreuma en het risico op hart- en vaatziekten'.

Wat zijn hart- en vaatziekten?
'Hart- en vaatziekten' zijn een overkoepelende term voor verschillende aandoeningen aan je hart en/of je bloedvaten. Hart- en vaatziekten kunnen aangeboren zijn, maar je kunt ze ook in de loop van je leven krijgen. Aan hart- en vaatziekten valt veel te doen. Toch kunnen hart- en vaatziekten ook een dodelijke afloop hebben.

De oorzaak van hart- en vaatziekten
Wanneer iemand lijdt aan hart- en vaatziekten spreken we ook wel van (slag)aderverkalking. Slagaderverkalking is een geleidelijke vernauwing van de slagaders. Die vernauwing veroorzaakt veel hart- en vaatziekten, waaronder een hartinfarct of een beroerte. Slagaderverkalking kan veroorzaakt worden door roken, een verhoogde bloeddruk, overgewicht, diabetes en een te hoog cholesterol.

Een beschermlaag in je aderen
In je aderen zit ook een beschermlaag. Die beschermlaag kan scheuren als je ader verstopt raakt door aderverkalking. Maar ook ontstekingen, zoals gewrichtsontstekingen, zorgen ervoor dat die beschermlaag sneller scheurt.

Hart- en vaatziekten als comorbiditeit van ontstekingsreuma
In Nederland heeft ongeveer 1 op de 100 mensen een vorm van ontstekingsreuma. Voorbeelden hiervan zijn reumatoïde artritis (RA), artritis psoriatica en Axiale SpA. Mensen met ontstekingsreuma kunnen ook last hebben van andere aandoeningen zoals long- en nierziekten. Deze andere aandoeningen heten comorbiditeiten. Ook hart- en vaatziekten zijn helaas een bekende comorbiditeit bij ontstekingsreuma. Hart- en vaatziekten komen veel voor. Volgens gegevens uit 2020 wordt meer dan 20% van de sterftegevallen in Nederland veroorzaakt door hart- en vaatziekten. Bij mensen met ontstekingsreuma zijn hart- en vaatziekten zelfs de belangrijkste doodsoorzaak. Het is dus erg belangrijk om hierop te letten als je ontstekingsreuma hebt.

Risico op hart- en vaatziekten bij ontstekingsreuma
Mensen met ontstekingsreuma lopen ongeveer 1,5 tot 2 keer zo veel risico op hart- en vaatziekten als de algemene bevolking. Dat geldt dus niet alleen voor mensen met RA. Ook mensen met de ziekte van Bechterew en artritis psoriatica lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Het risico op hart- en vaatziekten lijkt voor alle vormen van ontstekingsreuma ongeveer even groot. De ontstekingen zelf dragen ongeveer evenveel bij aan het risico op hart- en vaatziekte als andere risicofactoren, zoals overgewicht en een hoge bloeddruk. Medicijnen voor ontstekingsreuma dragen over het algemeen niet bij aan hart- en vaatziekten. De medicijnen remmen de ontsteking namelijk af, waardoor ook de kans op hart- en vaatziekten kleiner wordt. Het is nog weinig bekend over het verschil tussen mannen en vrouwen met ontstekingsreuma en hun risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten.

Screenen op hart- en vaatziekten
Hart- en vaatziekten komen dus relatief vaak voor bij reuma. Het is dan ook belangrijk om je hierop te laten screenen als je ontstekingsreuma hebt. Dit staat ook in de richtlijnen. Op basis van je screening op hart- en vaatziekten krijg je een risicoprofiel. Je risicoprofiel laat zien hoe groot het risico op (sterfte door) hart- en vaatziekten is. Het

risicoprofiel laat ook zien of behandeling met medicijnen nodig is. Zo'n screening zou moeten gebeuren in een rustige fase van je ziekte.

Vraag ook zelf om een screening
Reumatologen beginnen helaas niet altijd zelf over het verhoogde risico dat je loopt op hart- en vaatziekten bij reuma. Toch is het erg verstandig en belangrijk om je op hart- en vaatziekten te laten screenen. Als je reumatoloog niet zelf over deze screening begint, kun je dit ook zelf aankaarten.

Wat kun je zelf doen om het risico op hart- en vaatziekte te verkleinen?
Als je ontstekingsreuma hebt, kun je verschillende dingen doen om je gezondheid zo goed mogelijk te houden. Hiervoor bestaan een aantal leefstijladviezen. Het is bijvoorbeeld goed om op je voeding te letten. Eet bijvoorbeeld meer plantaardige en minder dierlijke voeding, eet genoeg groente en fruit en eet een keer per week vette vis. Drink ook zo min mogelijk alcohol en dranken met veel suiker. Daarnaast is het belangrijk om niet te roken. Stoppen met roken vermindert de kans op hart- en vaatziekten heel snel. Binnen 1 jaar vermindert de kans op overlijden met 40%. Het is ook erg belangrijk om voldoende in beweging te blijven. Genoeg matig intensief bewegen (30 minuten per dag) verhoogt het goede cholesterol. Ook verbetert bewegen de conditie van je hart, je bloedvaten en longen. Je verkleint daarmee het risico op hart- en vaatziekten.
BRON:reumazorgnederland.nl

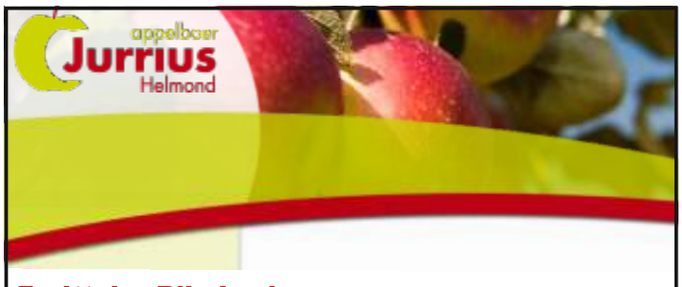
RZN Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland

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

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



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 product wordt vermarkt door, Cooperatie Koninklijke Fruitmasters Groep U.A.
Fruit Masters.

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

WERELD OSTEOPOROSE DAG: HOE GROOT IS JOUW RISICO OP EEN BOTBREUK?

Osteoporose, ofwel botontkalking, is een ziekte die je botten zwak en broos maakt. Je loopt daardoor veel meer risico op een botbreuk, zelfs na een lichte val of stoot. Wil jij weten of je meer risico loopt op botontkalking? Doe dan de check. Lees gelijk wat je zelf kan doen om dit risico te verlagen.
Eén op de drie vrouwen en één op de vijf mannen boven de 50 jaar loopt een botbreuk op als gevolg van osteoporose. Een botbreuk die niet had gehoeven. Osteoporose is namelijk te behandelen maar vooral ook te voorkomen.

Vaak weet je niet dat je osteoporose hebt
Osteoporose zorgt ervoor dat de dichtheid van je botten afneemt. Ze worden poreus, waardoor ze makkelijker breken. Iets kleins zoals jezelf stoten kan dan al zorgen voor een breuk. Vaak weet je zelf niet dat je osteoporose hebt. Ook na je eerste breuk denk je, 'dat komt toch door die val?'. Veel mensen laten zich na zo'n breuk niet verder controleren. Met alle schadelijke gevolgen van dien. Want de kans op een tweede, vaak ernstige breuk is groot bij Osteoporose.

Doe de test
Met de test van de Internationale Osteoporose Federatie (IOF) kan je in een paar eenvoudige stappen controleren of je meer risico loopt op osteoporose. Doe ook de test op de website van de IOF: IOF Risk Check

Loop je meer risico op osteoporose? Ga dan naar je huisarts
Bespreek de uitslag met je huisarts als blijkt dat je meer risico loopt. Het gesprek bij de huisarts kan aanleiding zijn voor een doorverwijzing naar het ziekenhuis, waar je verder getest wordt.

Wat kan je zelf doen voor gezonde botten?

- Bewegen en beweegoefeningen – zorg ervoor dat je botten en spieren in beweging blijven. Dit kan door te wandelen of te zwemmen bijvoorbeeld. Ook beweegoefeningen zijn belangrijk zoals krachttraining van je spieren en balansoefeningen.
- Voeding – zorg ervoor dat je genoeg Calcium, eiwitten en vitamine D binnen krijgt. Calcium en eiwitten zitten vooral in zuivelproducten zoals yoghurt, karnemelk, kwark en kaas. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lagere gehaltes in vlees en eieren.
- Leefstijl – zorg met je leefstijl (voeding, bewegen, rust) voor een gezond gewicht. Rook niet en voorkom overmatige alcoholinname. Je hebt een overmatige alcohol inname wanneer je meer dan 3 glazen per dag drinkt.

Hoeveel calcium krijg jij binnen?
Calcium is belangrijk voor gezonde botten. Ben je benieuwd of jij voldoende Calcium binnen krijgt? Doe dan de Calcium check op de website van de IOF: Calcium Check .

Recepten voor gezonde botten
Krijg je te weinig Calcium binnen maar ben je niet zo creatief in de keuken? Laat je dan inspireren door de Calciumrijke recepten op de website van de IOF: Calciumrijke Recepten.

Het belang van samenwerking
Meer focus op voorlichting en het beter testen op- en behandelen van osteoporose kan leiden tot minder botbreuken. Dit is niet alleen goed voor de kwaliteit van leven van ieder mens met osteoporose maar scheelt de samenleving ook zorgkosten. Een belangrijke reden dus voor zorgverleners, patiënten en patiëntenorganisaties om de handen ineen te slaan. De Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland is daarom actief lid van de IOF.

Meer weten?
Bekijk ook onze website voor meer informatie: Osteoporose – Nationale Vereniging ReumaZorg Nederland
BRON: reumazorgnederland.nl

WAAROM VITAMINE D NIET LANGER VERGOED WORDT

Vanaf 2023 wordt vitamine D niet langer vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft dit besloten na advies van Zorginstituut Nederland. Het stoppen van de vergoeding kan invloed hebben op mensen met reuma die extra vitamine D slikken. We leggen daarom graag uit waarom het Zorginstituut dit advies heeft gegeven. En wat dat voor jou kan betekenen.

Vitamine D en reuma
Sommige medicijnen die reumaklachten tegengaan, kunnen leiden tot botontkalking. Bijvoorbeeld het gebruik van prednison. Daardoor kan het nodig zijn om extra vitamine D te slikken. Dit zorgt er namelijk voor dat calcium beter wordt opgenomen. En het draagt bij aan sterkere botten. Daarom helpt het slikken van vitamine D ook om het risico op botbreuken te verkleinen, bijvoorbeeld bij osteoporose.

Sinds 2019 alleen vergoeding hoge dosis vitamine D
Al sinds 2019 worden lage doses vitamine D niet meer vergoed uit het basispakket. Je kunt deze namelijk ook kopen bij de drogist of in de supermarkt. Hogere doses kun je nog wel op recept krijgen.

Daarom zijn veel mensen na 2019 overgegaan op een hogere dosis, terwijl zij die eigenlijk niet nodig hebben. Hierdoor krijgen nog steeds veel mensen vitamine D vergoed, wat zorgt voor hoge kosten in plaats van besparingen. Als iemand het zelf koopt in de supermarkt, is dat veel goedkoper. Bijvoorbeeld omdat er dan geen apotheekkosten zijn.

Vanaf 2023 geen vergoeding meer
Het Zorginstituut Nederland denkt dat het daarom verstandig is om ook hogere doses vitamine D niet meer te vergoeden. Helaas maken zij geen uitzondering voor kwetsbare groepen of voor bepaalde aandoeningen, omdat de basisverzekering voor iedereen geldt. Daarom kan vitamine D alleen voor iedereen, of voor niemand vergoed worden. Het Zorginstituut heeft voor het stopzetten van de vergoeding gekozen, omdat vitamine D relatief goedkoop te verkrijgen is. Ze denken dat vrijwel iedereen het daarom zelf kan betalen. Daarmee worden veel kosten bespaard. Dat geld kan vervolgens gaan naar andere zorg, die mensen minder gemakkelijk zelf kunnen betalen.

Het ministerie van VWS heeft dit advies overgenomen. Vanaf 1 januari 2023 wordt vitamine D daarom niet meer vanuit de basisverzekering vergoed.

Overleg met je huisarts of apotheker
Als je nu vitamine D vergoed krijgt, kun je overstappen op een variant van de drogist of supermarkt. Je kunt ook altijd met je huisarts of apotheker overleggen, als je twijfelt wat je moet doen. Zij kunnen je adviseren welke alternatieven goed werken en betaalbaar zijn.

Wat als je het niet kunt betalen?
In sommige gemeentes bestaan bepaalde regelingen die mensen kunnen ondersteunen, als zij zelf de kosten van vitamine D zonder vergoeding niet kunnen betalen. Een voorbeeld is de bijzondere bijstand. Het Zorginstituut houdt de komende tijd in de gaten of het stoppen van de vergoeding tot problemen leidt. Zij kunnen ingrijpen als dat zo is.

BRON: reumazorgnederland.nl

Twan vd Goor Tuinservice

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

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

WEG MET WORST CASE SCENARIO'S - VAN DOEMDENKEN NAAR OMDENKEN

Ga jij bij een kleine tegenslag al meteen uit van het worst case scenario? Zo kun je helaas in een neerwaartse spiraal terechtkomen. In je hoofd worden dingen groter en erger dan ze echt zijn. Misschien ontwikkel je wel angsten die nergens voor nodig zijn. Uit die negatieve spiraal komen, is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Daarom geeft Creaky Joints een aantal handige tips.

Doemdenken, waarom doen we dat?
Doemdenken is best normaal, iedereen doet het wel eens. Op een dag dat je veel lichamelijke klachten ervaart van je reuma, is je mentale lontje ook korter. Je bent moe en hebt pijn en raakt daardoor sneller gefrustreerd. Daardoor zul je dingen op zo'n dag negatiever bekijken dan op een goede dag. Doemdenken gaat dan bijna automatisch, ook al is er eigenlijk misschien niet zo veel aan de hand. Het is eigenlijk een manier van je hersenen om jezelf te beschermen. Als er iets vervelends gebeurt, wil je je voorbereiden op het ergste. Zo hoop je de controle te behouden. Zie je hersenen maar eens als een rookmelder. Die gaat niet alleen loeien als je hele huis in brand staat, maar ook al als de koekjes in de oven beginnen te verbranden. Dat doen je hersenen ook, ook al is dat soms wat overdreven.

10 tips tegen doemdenken
Doemdenken en uitgaan van het worst case scenario is erg vervelend. Daarom is het goed je er tegen te verzetten, voordat doemdenken de overhand krijgt. Om je daarbij te helpen heeft Creaky Joints 10 handige tips. Deze tips zijn bedacht door mensen die zelf ook reuma hebben. Hopelijk kunnen ze jou ook helpen.

1. Ga opzoek naar de oorzaak
Waarom bekijk je alles zo negatief? Heb je de laatste tijd meer pijn? Meer last van vermoeidheid? Uitzoeken waar het doemdenken vandaan komt, kan je helpen ermee te stoppen. Niet alleen omdat het wat meer rust geeft in je hoofd. Maar ook omdat je er zo misschien iets aan kunt doen.

2. Maak het scenario helemaal af
Veel mensen maken het worst case scenario in hun hoofd niet helemaal af. Je denkt bijvoorbeeld: "Oh nee, als dat maar niet gebeurt, dat zou vreselijk zijn!". Maar denk eens iets verder, wat gebeurt er dan echt? Het is niet altijd zo zwart wit als je denkt. Als je niet 100% kunt geven, hoeft het ook niet meteen 0% te zijn. Misschien is 50, 60 of 70% ook helemaal niet zo verkeerd.

3. Onthoud: gedachten zijn geen feiten
Het is makkelijk en verleidelijk om aan je gedachtes vast te houden. Zeker negatieve gedachtes kun je soms moeilijk loslaten. Maar dat je die gedachtes hebt, maakt nog niet altijd dat ze echt waar zijn. Het zijn 'maar' gedachtes, geen feiten.

4. Denk realistisch
Om doemdenken tegen te gaan, proberen mensen soms heel positief te blijven. Dit is niet altijd effectief. Zeker niet als je een chronische ziekte hebt. Probeer realistisch te blijven. Denk bijvoorbeeld niet "Ik voel me niet ellendig, ik voel me juist geweldig!" als dat niet zo is. Denk liever: "Ik voel me nu niet zo fijn, maar ik weet dat het beter zal worden." Zo voorkom je teleurstellingen.

5. Probeer de "de kans is groot dat…" - methode
Wanneer je in een negatieve spiraal zit, verwacht je misschien dat mensen negatief over je denken. Maar de kans is groot dat dat helemaal niet zo is. Probeer het eens op die manier te bekijken! De kans is groot dat het minder erg is dan het nu lijkt. De kans is groot dat anderen het wel begrijpen. De kans is groot dat… je moet stoppen met doemdenken.

6. Praat terug tegen je hersenen
Als je hersenen overuren draaien en alleen maar negatief denken, praat dan eens terug. Zeg tegen je hersenen dat je geen zin hebt in negativiteit: "thanks, but no thanks". Daarmee luister je wel

naar jezelf, maar blijf je niet hangen in die negatieve spiraal.

7. Geef jezelf de ruimte
Wees niet te streng voor jezelf. Leven met een chronische ziekte is soms nou eenmaal heel vervelend. Geef jezelf de ruimte om dat te accepteren en daar soms even van te balen. Dan kun je daarna weer met positieve energie vooruit kijken.

8. Geef jezelf genoeg tijd
Om doemdenken te voorkomen, is het belangrijk dat je jezelf genoeg tijd geeft. Als je reuma hebt, duren sommige dingen gewoon wat langer. Door 's ochtends vroeg geen dingen te plannen, hoef je ook niet bang te zijn dat het je niet lukt door ochtendstijfheid. Door jezelf genoeg tijd te geven, is doemdenken soms niet meer nodig.

9. Neem de controle over je gedachtes
Het worst case scenario voorgoed uit je hoofd zetten, is waarschijnlijk wat te veel gevraagd. Je kunt wel de controle nemen over je gedachtes. Visualiseer bijvoorbeeld eens dat je je vervelende gedachtes op een bootje een rivier af laat varen. Zo stuur je je gedachtes even weg en duurt het misschien wel een hele tijd voor ze weer terugkomen.

10. Herpak jezelf
Misschien merkt je dat je ondanks deze tips toch nog aan het doemdenken bent. Probeer dan uit dat worst case scenario te stappen. Kom even tot rust of ga even naar buiten voor een korte wandeling. Haal jezelf uit die negatieve spiraal en zeg dat het allemaal wel goed komt. Blijft niet hangen in die negativiteit, maar herpak jezelf. Je kunt het!
BRON: reumazorgnederland.nl

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

HERFST... HERFST...

Herfst, herfst, je bent er weer
Met je pittige geuren
en bladeren die dwarrelen
in duizend warme kleuren

Herfst, herfst, je bent er weer
met je kou en je regen,
zwammen, eikels, spinnen,
rode wangen en wind-tegen

Herfst, herfst, je bent er weer
kom laat me je omarmen
want, ondanks al je buien,
geniet ik van je charme

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.

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