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

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

't Kontakt

Jubileumjaar

vereniging ReumaActief de Peel

40 jaar

Uitnodiging Nordic walking

Cursus meditatie

Cursus anders kijken

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

JAARGANG 30: JANUARI 2023

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

Lekker lopen en bewegen... willen we dat niet allemaal?

TOPPODOTHERAPIE
HELMOND
MIERLO
www.podotherapiehelmond.nl
Tel.0492-504 720

Wij staan voor u klaar op 6 locaties in Helmond en Mierlo!

Voor al uw voetklachten!

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	**€ 135,-**
Grote BEURT incl. APK keuring	**€ 269,-**
Grote BEURT DIESEL	**€ 299,-**

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

LIVIT orthopedie

Bij Livit Orthopedie draait alles om vrijheid in beweging.

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

‘t Kontakt

VOORWOORD

Lieve Mensen,

Kort geleden hebben we weer eens een gezellige vrijwilligers avond mogen vieren. Er waren helaas wel enkele afmeldingen te betreuren en gooiden dit jaar niet Corona maar de griep voor sommige roet in het eten of liever gezegd in de wijn.

Behalve dat het erg gezellig was en we hebben kunnen genieten van verschillende wijnen en hapjes wil ik hierbij nogmaals, onze dank uitspreken aan al die vrijwilligers die zich geheel belangeloos inzetten voor onze vereniging.

De creativiteit, de goede ideeën, columns en andere schrijverstalenten, ondersteunen onze leden en het bestuur enorm. Zonder deze geweldige samenwerking zouden we als vereniging niet eens kunnen bestaan.

We moeten het toch samen doen!
Zeker met de veranderingen in het beleid van Reuma Nederland.

Daarnaast vieren we volgend jaar tevens ons jubileum jaar, met tal van leuke activiteiten in het vooruitzicht.
Veertig jaar bestaan we al weer en dat mag gevierd worden. We zijn hier samen, na al die jaren tot dit lustrum gekomen en we gaan samen verder!

Niet voor niks hebben we daarom gekozen voor het volgende jaarthema:

“Samen onderweg naar”.

Wilt u graag proactief zijn en samen met het bestuur, de activiteiten helpen in te plannen en of te ondersteunen, dan nemen we u graag mee. Neem gerust contact met me op.

Het hoeft ook niet zo moeilijk te zijn, als het maar samen kan.

We wensen u een nieuw jaar
bruisend en sprankelend,
stralend en schitterend,
gezond en gelukkig,
zorgeloos en prachtig!

Met vriendelijke groet, namens het bestuur;
Christa Haasnoot
Voorzitter

3 Voorwoord
4 Mededelingen bestuur
Agenda
5 Column
Uitnodiging Reuma Inn
6 Uitnodiging cursus meditatie
7 Uitnodging cursus
‘anders kijken’
8 Uitnodiging Nordic walking
9 Interview met de voorzitter
10 Beweeggroepen
12 Terugblik vrijwilligersavond
13 Terugblik kerstukjes maken
14 Terugblik muzikale bingo
15 Geocache met Lisette
16 Veilig vallen én weer
opstaan? Zo doet u dat!
18 Prednisolon werkt bij RA en
heeft weinig ernstige
bijwerkingen
19 Recept
M&M chocoladekoeken.

MEDEDELINGEN BESTUUR

vereniging ReumaActief de Peel

Gelukkig en gezond 2023!
Het bestuur en de redactie wenst alle leden en andere lezers van dit blad een gelukkig en voorspoedig nieuw jaar. Een jaar waarin vanzelfsprekend gezondheid voorop staat. Zo wensen wij u een zo-gezond-mogelijk jaar toe, maar ook een jaar waarin wij hopelijk allen met de huidige ontwikkelingen (zoals de stijgende prijzen voor levensonderhoud) het 'hoofd boven water kunnen houden'.

Jubileumjaar / activiteiten
Onze voorzitter Christa heeft het in haar voorwoord ook al genoemd: Dit jaar bestaat onze vereniging 40 jaar! Omdat nog niet alle activiteiten voor dit jaar vast liggen, kunt u naast de agenda (in dit blad) ook regelmatig kijken op onze website reumadepeel.nl, of u kunt zich aanmelden voor de (digitale) nieuwsbrief bij Lisette: pr-lw@reumdepeel.nl. Zo blijft u altijd op de hoogte over de actuele ontwikkelingen en activiteiten van onze vereniging.

Wat u wel al in uw agenda kunt noteren is de ledenvergadering; deze vindt plaats op dinsdag 16 mei. Meer hierover leest u in het "Kontakt" van maart.

Informatie over Incasso contributie, lesgelden etc. in 2023
In dit jaar zijn automatische afschrijvingen als volgt gepland:

- Rond 25 januari > incasso contributie lidmaatschap 2023 (€ 22,50)
  Attentie: tevens ook de verrekening van bloemschikken + kerstviering!!
- Rond 25 februari incasso lesgeld beweeggroepen 1e kwartaal 2023
- Rond 25 april incasso lesgeld beweeggroepen 2e kwartaal 2023
- Rond 25 juli incasso lesgeld beweeggroepen 3e kwartaal 2023
- Rond 25 oktober incasso lesgeld beweeggroepen 4e kwartaal 2023

Namens het bestuur, Paul Verbakel (secretaris)

AGENDA 2023

Thema : 'Samen onderweg naar...

23 jan	Meditatiecursus
7 febr	Reuma Inn
13 febr	Meditatiecursus
27 febr	Anders kijken naar
4 maart	Reuma Inn
13 maart	meditatiecursus
27 maart	Anders kijken naar
30 maart	Nordic walking
3 april	Meditatiecursus
4 april	Reuma Inn
20 april	IVN wandeling
24 april	Anders kijken naar
2 mei	Reuma Inn
8 mei	Meditatiecursus
16 mei	Algemene leden vergadering
22 mei	Anders kijken naar
25 mei	Geocache wandeling
5 juni	meditatiecursus
6 juni	Reuma Inn
20 juni	Busreis
26 juni	Anders kijken naar
29 juni	Wandeling
juli/aug	**Vakantie**
... sept	Reuma Inn
12 sept	Duofietsen (hap en trap)
22 sept	Vrijwilligersavond
26 sept	Fietstocht met BBQ
... okt	Reuma Inn
... okt	Extra ledenavond
...nov	Reuma Inn
17 nov	Feestavond
12 dec	Kerststukjes maken
16 dec	Kerstmiddag

COLUMN

Drie dingen
Een nieuw jaar is begonnen, voor jullie allen een mooi 2023 gewenst! Nu maar hopen dat er veel zal zijn om dankbaar voor te zijn. Misschien vind je dit een ouderwets woord of wat ongepast in deze onzekere en moeilijke tijden.

De wereld lijkt wel dol gedraaid en de problemen worden eerder groter dan kleiner. Maar toch, of juist nu, begin ik dit jaar graag met een positief getinte column. Negatieve geluiden zijn er al genoeg toch. Dankbaarheid dus. Zijn er eigenlijk dingen om dankbaar voor te zijn? Welke dingen zijn dat dan en zijn het de grote of de kleine dingen? (Of gebeurtenissen, of mensen?)

Ooit hield ik een tijdje een dankbaarheidsdagboekje bij. Zal het wel gelezen hebben in de Happinez of zo. Het leek me een beetje een gedoe en ook wat zweverig. Maar wat was en is dat goed joh. In het begin moet je op een heel gewone dag echt weleens even nadenken voordat je er drie kunt noemen. Probeer het maar eens. Vooral op de minder fijne dagen valt dat soms niet mee. Maar gaandeweg ga je het meer zien en dat is natuurlijk nou net de bedoeling.

Op een gegeven moment dacht ik het wel in mijn systeem te hebben en had ik geen zin meer in dat geschrijf in een boekje. De laatste tijd doe ik het weer af en toe. Opschrijven niet, erover denken wel. Aan het einde van een dag bedenken waar ik dankbaar voor ben. Of ik voorbeelden wil noemen? Eh nee, ik daag je uit er zelf eens over na te denken.

Nou ja, over vandaag wil ik er wel eentje verklappen. Dat ik eindelijk een positieve column wist te schrijven. Want al een keer of vier opnieuw begonnen, steeds een ander onderwerp en het werd het maar niet. Tot ik over dankbaarheid ging schrijven, blijkbaar moest dat het zijn. En dan lukt het ineens wel. Kijk, daar kan ik dan dankbaar voor zijn. Dat ik toch weer inspiratie krijg, dat ik op deze plek iets voor jullie mag schrijven en dat het mij ook nog lukt binnen 400 woorden.

Drie dingen. Hoppa, daar zijn ze dan toch alle drie voor vandaag. Nu jij!

Liefs Jeannette

UITNODIGING REUMA INN

Ook dit jaar kunt u weer onze Reuma Inn bezoeken. De thema's zijn nog niet allemaal bekend. Hiervoor kunt u het beste de nieuwsbrief, facebook en onze website in de gaten houden.
U kunt wel alvast de volgende data in uw agenda noteren:

- Di 7 februari
- Di 7 maart
- Di 4 april
- Di 2 mei
- Di 6 juni

De eerste Reuma Inn, in het nieuwe jaar, vindt plaats op dinsdag 7 februari.

Het thema van deze avond:
Reuma enne… spiegologie, hoezo?

De gastspreker van deze avond:
Gezondheidszorgpsycholoog Drs. Evanne Spanhoff,
werkzaam in het Elkerliek Zkh.

Waar en wanneer:
7 februari 2023 van 20.00u tot 22.00u
In de vergaderflat van het Elkerliek ziekenhuis in Helmond (naast de fietsenstalling)

Reuma Inn is een bijeenkomst die bedoeld 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 -

CURSUS MEDITATIE EN MINDFULNESS

Berste mensen,
Vorig jaar is er gestart met een cursus ‘Anders kijken’, wat als zeer positief werd ervaren. Uit de groep deelnemers van deze cursus kwam het verzoek naar voren om eens per maand een meditatie/mindfulness bijeenkomst te organiseren. Dat geeft al aan, dat men behoefte heeft aan een rustmoment.

Daarom willen we als bestuur graag aan dit verzoek voldoen. Onze vicevoorzitter, Teun van den Bosch, is van beroep maatschappelijk werker en meditatie trainer. Hij wil graag deze 6 ochtenden in het eerste helft van 2023 gaan verzorgen.
We gaan samen onderweg naar… en in de stilte.

Nu zult u zich afvragen; waarom meditatie/mindfulness en waarom stilte? Wel, in onze huidige wereld worden we doodgegooid met beelden, ellende, ontheemden, maar ook met mooie dingen zoals natuur, genieten van kleine fijne dingen en open staan voor elkaar. Als reumapatiënt heb je vaak te maken met (onverwachte) pijnmomenten, chronische pijn en/of verstoorde nachtrust.

Meditatie/mindfulness kan mogelijk helpen anders met pijn en ongemakken om te gaan. Het kan ons helpen niet mee te gaan in de pijn, maar deze pijn te verzachten en ons leven weer meer leefbaar te maken. Dit bereik je niet in een keer. Daar moet je voor oefenen en dat moet je leren. Dat gaat echt met vallen en opstaan. We gaan in onze bijeenkomst veel oefenen. We doen dit vooral in stilte. Ook wordt u gevraagd thuis deze oefeningen zo veel mogelijk te praktiseren. In het begin is het wennen aan de stilte en het concentreren, maar u zult ook gaan ervaren dat anders leven met pijn mogelijk is.

Staat u hiervoor open en wilt u graag kennismaken? Dan bent u vast toe aan een moment van rust! Daarom nodigen wij u graag uit om deel te nemen.

Waar en wanneer:
Wijkhuis De Westwijzer in de Cortenbachstaart te Helmond

De cursus zal plaatsvinden op de volgende data van 10.00 tot 12.00 uur:

- 23 januari
- 13 februari
- 13 maart
- 3 april
- 8 mei
- 5 juni

Kosten: Voor leden gratis
en introducees 5 euro.

Opgeven kan door te mailen naar
tvandenbosch2@gmail.com

of bellen naar 06 38915470**.**

Gun u zelf de ervaring.

Teun van den Bosch

ANDERS KIJKEN, ANDERS ERVAREN, DUS ANDERS OMGAAN MET REUMA

Beste mensen,
Het thema van dit jaar bij onze Reuma vereniging is **Samen onderweg naar...**
Vorig jaar heb ik voor de eerste keer de cursus Anders kijken aangeboden en 6 deelnemers hebben toen tot hun tevredenheid meegedaan. Vanwege dit succes wil ik deze cursus van 6 bijeenkomsrten nog een keer aanbieden in de eerste helft van ons jubileumjaar.

Het zal een twee uurs ochtend bijeenkomst zijn, waar we een groot gedeelte gaan ervaren hoe we anders kunnen kijken. Want anders kijken betekent ook, andere ervaringen en daardoor een nieuw inzicht. Waardoor mogelijk anders ervaren van ongemakken en pijn. Dus ook anders omgaan met reuma. Ik wil uw eigen ervaringen en uitwisseling van ieders ervaringen met elkaar, uitgangspunt van de bijeenkomsten laten zijn.

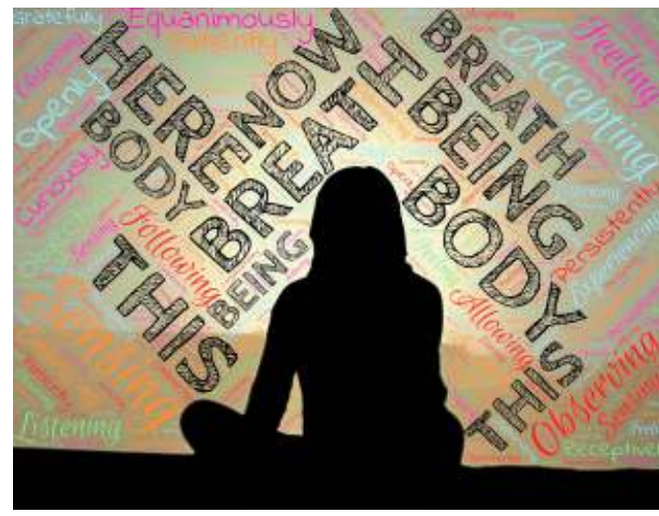
De ochtend zal bestaan uit twee gedeelten:

- Het eerste uur delen we onze ervaringen, moeilijkheden, maar ook aanpak en oplossingen nieuwe dingen uitproberen, inleidingen op een thema wat u zelf aangeeft.
- In het tweede uur van onze bijeenkomst gaan we door middel van mindfulness maar ook door ontspannings- en meditatieoefeningen, andere ervaringen op doen. De bedoeling is wel dat u tussen de bijeenkomsten zelf regelmatig deze oefeningen blijft doen.

Het aantal deelnemers dat kan deelnemen is minimaal 6, maximaal 9. Het aantal deelnemers is dus beperkt om iedereen voldoende tot zijn/haar recht te kunnen laten komen. Als er teveel aanmeldingen zijn wordt er een tweede serie aangeboden op een andere datum en eventueel avond.

De bijeenkomst wordt aangeboden op de volgende data:

- 30 januari
- 27 februari
- 27 maart
- 24 april
- 22 mei
- 26 juni



Tijd van de bijeenkomsten: 10.00 – 12.00 uur
Plaats: Wijkhuis de Westwijzer
Cortenbachtstraat 70, Helmond
Kosten: gratis voor leden, € 5,- voor introducés
Opgeven bij: tvandenbosch2@gmail.com

Voor meer info en/of vragen kunt u mij altijd bellen 06-38915470.

Tot slot wil ik u ook wat informatie geven over wie ik ben, zodat u weet wie u ontmoet. Ik ben 75 jaar en vice voorzitter van ReumaActief de Peel. Beroepsmatig ben ik maatschappelijk werker met Voortgezette Opleiding en 30 jaar werkzaam geweest als trainer van o.a. chronisch zieken. Ik gaf altijd meerdaagse trainingen meestal met partners. De laatste 20 jaar houd ik me ook actief bezig met meditatie en mindfulness. Ik wil in deze bijeenkomsten de twee vakgebieden en mijn werkervaring met elkaar verenigen.

Wie weet... tot anders kijk!
Teun van den Bosch.

SAMEN ONDERWEG NAAR, MAAR DAN WEL WANDELEND

In beweging blijven is belangrijk, zeker voor reumapatiënten. Nu we volgend jaar moeten stoppen met de beweeggroepen is wandelen als alternatief de beste en waarschijnlijk de meest goedkoopste manier van bewegen.

Wandelen geeft daarnaast nog veel meer voordelen:

- Wandelen verbetert je humeur en vermindert stress
- Door te wandelen leef je langer
- Wandelen houd je scherp
- Wandelen verbetert je immuunsysteem
- Wandelen maakt je beenderen sterker
- Wandelen helpt je gewicht te verliezen en je gewicht op peil te houden
- Wandelen verlaagt je bloeddruk en de kans op een beroerte

Dat is allemaal niet mis.
Natuurlijk begrijpen we net als jullie dat wandelen niet echt makkelijk is als je last hebt van ontstekingen en dergelijke. Wandelen is dan zeker niet eenvoudig, maar wel mogelijk.

Misschien wil je wel wandelen maar dan samen. Of wandel je graag met een doel, of wil je juist meer van de natuur genieten. We zijn daarom van plan om de leden en/of introducees verschillende opties van wandelen aan te bieden. Elke maand iets anders, zodat er vast iets voor u bij zit, waarvoor we uw interesse gewekt hebben.

We starten in het begin van de lente, als de kou een beetje uit de lucht is.
We plannen dit in op de laatste donderdag van de maand. Er volgt misschien een enkele uitzondering daarin omdat we afhankelijk zijn van de instructeurs. Houd daarom ’t Kontakt, nieuwsbrief of website goed in de gaten.

Donderdag middag 30 maart een clinic nordic walking
Dhr. Theo van Vlerken, fysio therapeut te Stiphout, neemt u mee voor een goede en actieve workout in de Stipthoutse bossen. Nordic Walking is namelijk een nog actievere activiteit in vergelijking met wandelen, omdat vrijwel alle spieren in het lichaam net iets meer belast worden door de poles.

Tijd: 14 uur.
Duur: ongeveer een uur.
Deelname is voor leden en 1 introducé gratis! Slechts toegankelijk voor 20 personen.
Als u het bezit bent van poles neem deze dan mee. Voor de anderen hebben we enkele te leen.

Wilt u graag hier meer over weten, geef u dan voor deze clinic op bij Eva Maria Bilbik,
vòòr 16 maart 2023: **mobiel:** 06-13197881
mailadres: activiteiten@reumadepeel.nl

INTERVIEW MET DE VOORZITTER

Dit jaar viert onze vereniging haar jubileumjaar, want we bestaan 40 jaar. Daarom heb ik Christa Haasnoot, onze voorzitter, uitgenodigd voor een interview. Onder het genot van een kopje thee en een lekker speculaasje vertelde ze mij het volgende…

Wat is het thema van het jubileumjaar?
"We beginnen ons jubileumjaar weer met een nieuw thema: **'Samen onderweg naar'.** Vanaf 2024 gaan er veranderingen plaats vinden, maar het bestuur blijft in beweging om samen onderweg te gaan naar een mooie toekomst voor de vereniging."

Wat heb je zoal zien veranderen binnen de reumavereniging?
"Toen de vereniging werd opgericht in 1983 organiseerde de vereniging alleen lotgenotencontact en enige vormen van informatie. Later zijn er pas de beweeggroepen bij gekomen. Eerst werd er voornamelijk gezwommen, bij het Rijtven in Deurne. Later zijn er meer beweeggroepen bij gekomen op meerdere locaties, zoals yoga, tai-chi, gym, fitness, dansen en nordic walking. Maar zwemmen in warm water is van begin af aan hetgene geweest, waar de meeste belangstelling voor was."

Wat zijn de sterke kanten van ReumaActief de Peel in deze huidige vorm?
"Het zwemmen werd dichter bij de mensen gebracht. Zodat ze in hun eigen omgeving kunnen bewegen. Dit heeft er voor gezorgd dat 1/3de van het ledenbestand aan het bewegen is."

"Voorheen werden er tijdens de lotgenoten contacten regelmatig lezingen gegeven.
Maar bijna 5 jaar geleden kwam de Reuma Inn waar ook mensen van buitenaf welkom zijn. Wij zien het dan ook als een sociale verantwoordelijkheid, om iedereen in de omgeving nieuws aan te bieden en handvaten te geven om beter om te kunnen gaan met een chronische ziekte.
Ook zijn er afgelopen 3 jaar nieuwe activiteiten op het gebied van geestelijk welzijn ontstaan. De leden konden zich terugtrekken in een klooster tijdens een 'stilteweekend' en vorig jaar is er een cursus gestart in 'anders denken'. Deze cursus zal dit jaar herhaald worden. Helemaal nieuw dit jaar is een 'meditatie cursus'.
Verder hebben we als vereniging een goede organisatie structuur met een bekwaam bestuur. Maar het mooiste is toch wel dat we tal van positief ingestelde vrijwilligers hebben met een grote deskundigheid op hun gebied. Hier kunnen we met recht trots op zijn."

Hoe ziet je de toekomst van de vereniging?
"Eerder is al bekend gemaakt dat we in 2024 geen subsidie meer krijgen voor onze beweeggroepen. Dit betekent dat het bewegen in de huidige vorm niet door kan gaan. We vinden het heel erg jammer dat ReumaNederland deze keuze heeft gemaakt. Het is bestuur is hard bezig om de leden het komend jaar alternatieven aan te bieden en lekker in beweging te houden. Hierbij moet je bv denken aan wandelingen in allerlei vormen, zoals geocaching, nordic walking, IVN wandelingen enz."

"We blijven natuurlijk gewoon door gaan met het verstrekken van informatie d.m.v. onze Reuma Inn. Ook mensen van buiten de vereniging blijven welkom tijdens deze informatiebijeenkomsten.
Doordat Reuma Nederland het beleid ten aanzien van de regionale patientenvereniging drastisch veranderd is het bestuur wel bang dat Reuma Nederland het contact met hun eigen achterban verslechterd of kwijt gaat raken. Er is namelijk minder oog voor wat lokaal leeft onder de reumapatiënten. Daarvoor in de plaats biedt Reuma Nederland nu een online platform aan waar een ieder vragen mag stellen en info kan delen."

"Maar desalniettemin; dit jaar is ons jubileumjaar en daar gaan we een geweldig jaar van maken.
We hebben tal van van leuke activiteiten voor onze leden in petto, waarbij een feestavond niet zal ontbreken. Daarom raad ik iedereen aan om vooral 't Kontakt en de website goed in de gaten te houden. Want lieve mensen: wij willen juist graag met u 'samen onderweg naar'..."

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

TERUGBLIK VRIJWILLIGERSAVOND

Dinsdagavond 29 november is het zover. De vrijwilligers van Reuma de Peel krijgen een bedank-avond in de vorm van een wijnproeverij. We zitten gezellig, in “de huiskamer” van wijkhuis ‘de Westwijzer’, samen aan een grote tafel. Met ongeveer 12 personen, helaas waren er 3 vrijwilligers niet bij.

Ondanks dat het een bedankje is voor iedereen, zijn er toch weer 2 personen in de weer geweest. Christa en Eva-Maria hebben kleine hapjes voorbereid, die we straks in combinatie met een bepaalde wijn mogen nuttigen. Teun heeft vinoloog, sjef Sanders uitgenodigd, die ons kennis laat maken met 8 verschillende Europese wijnen.

Hij laat ons deze 8 verschillende wijnen proeven. En elke keer wordt er stilgestaan bij de volgende terminologie:

- Als de wijn is ingeschonken in je glas (ongeveer ¼ vol) dan ga je eerst de wijn laten walsen in het glas.
- Daarna ga je rustig het glas richting je neus brengen, en het aroma ruiken. Soms is de geur wat sterker, soms natuurlijk ook niet.
- Dan ga je bepalen of de geur fruitig is, mild of zwaar.

Tenslotte mag je een slok proeven, je laat de wijn door je mond rondgaan, zo’n 8 seconden, en probeert er liefst nog een beetje lucht bij de krijgen (je slurpt a.h.w. een beetje lucht binnen).

Dan heb je alle voorwaarden doorlopen om een mening te geven over de wijn. De wijn kan fris--zurig zijn, of juist zoetig ruiken. De wijn kan ook mild of zwaar vallen.

Aan wijn worden geen fruitsoorten toegevoegd. Er zitten altijd alleen geperste druiven in wijn. En mocht er op het etiket staan, met een fris boeket van frambozen en bessen, dan zijn die niet toegevoegd. Wat er wel gebeurd is, dat ze bacteriën hebben toegevoegd, die dan in combinatie met de druiven wel een bepaalde smaak activeren, en dan lijkt het of er dat fruit bij-in zit. Bijv. abrikoos.

Bij elke wijn werd een bijpassend hapje gepresenteerd. Bij de witte varianten, pasten verschillende kaassoorten. Bij de rode wijnen, waren verschillende vleessoorten zoals worst en ham.

Je begrijpt dat we bij elk glas wijn ijverig ons best hebben gedaan, om de smaak zo goed mogelijk te bepalen. We hebben genoeg lol gehad ondertussen. Het was een uiterst gezellige, maar ook leerzame avond geweest. Dit smaakt naar meer.

Je doet elk jaar graag de inspanningen voor een activiteit, maar het voelt als een fijne waardering voor ieders inzet. DANKJEWEL.
Gerrie

TERUGBLIK KERSTSTUKJES MAKEN

Ook dit jaar konden wij weer een kerststukje maken in “De Fonkel”. Gerrie en Sjan hadden heel veel moeite gedaan om verschillende materialen ter beschikking te stellen.

De interesse voor deze avond was dit jaar bijzonder groot. Er hadden zich 28 dames en 1 heer opgegeven om onder de deskundige begeleiding van Gerrie en Sjan weer ware kunstwerken te toveren.

Na ongeveer 1½ uur waren bijna alle stukjes zover klaar dat wij alleen nog de laatste versiering met 2 amaryllissen en 3 roosjes moesten doen.

Ofschoon het door het grote aantal mensen af en toe een beetje druk werd was het toch weer een geslaagde avond en iedereen ging blij met zijn/haar unieke kerststukje naar huis. Ik hoop dat iedereen er nog lang van kan genieten.

De bijzondere dank gaat wederom uit naar Gerrie en Sjan, die zich elke keer met hart en ziel voor deze avond inzetten. Ik hoop, dat wij ook volgend jaar weer in goede gezondheid bij elkaar kunnen komen om samen gezellig een kerststukje te maken.

Groetjes Eva-Maria Bilbik

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.

Willie's Stoffering-nl
Tel.: 0492 - 535901

Willie van de Rijt

Braaksstraat 10
5709 JB Helmond

Fax : 0492 553562
Mobiel : 06 53216964
E-mail : info@williesstoffering.nl

- Luifels
- Rolluiken
- Lamellen
- Jaloezieën
- Tapijt
- Vloerkleden
- Gordijnen
- Zonwering
- Laminaat
- Pilssedeuren

TERUGBLIK MUZIKALE BINGO

Op dinsdagavond 1 november, werd de muzikale bingo georganiseerd. In 2020 was ik ook al geweest en vond dat toen zo geweldig leuk, dat ik besloot om deze keer weer te gaan, daar hoefde ik niet lang over na te denken!

Toen we binnen kwamen, stond er al een volle tafel met leuke prijzen klaar. Kees Bos was weer degene die deze hilarische bingo ging presenteren. Toen iedereen een drankje had en een mooi plaatsje had gevonden, gingen we van start. We kregen ieder een vel waarop allerlei titels op stonden van bekende Nederlandse liedjes. Het varieerde van tranentrekkers tot kinderliedjes.

Iedere ronde werden er een aantal liedjes gezongen en moest je kijken of die op jouw lijstje stond. Zo ja, dan mocht je de bijpassende titel wegstrepen. Zo nee, dan had je pech! Er werd flink meegezongen door iedereen. Geweldig! Er hing echt een feestelijk sfeertje.

Het mooie was ook nog eens, dat er voor iedereen een prijsje was. De ene had geluk en ging er met

de grote prijs vandoor en de ander moest het met een troostprijs doen. Maar ik zag alleen maar blije gezichten! En daar gaat het om!

Er waren ook nog een paar échte geluksvogels in de zaal. Nadat de volle kaart aan beurt was geweest, werden alle kaarten verzameld. Werd jouw kaart eruit gehaald, dan had je een mooi levensmiddelenpakket gewonnen.
Het was weer een geweldige avond!
Lisette Welten

GEOCACHE MET LISETTE

Deze keer heb ik een mooi geocache rondje gevonden in Aarle-Rixtel. Het rondje heet 'naar de zusters' en begint bij het klooster van de missiezuster van het kostbaar bloed. Dit klooster is te vinden naast herberg 'De Brabantse Kluis'. Tijdens de wandeling moet weer overal een vraag beantwoord worden en met de uitkomst daarvan kon ik weer naar het volgende punt.

De route voert ons een stukje door natuurgebied de Biezen, waarna we in 'het Biggetjesbos' uit komen. Dit is een mooi stukje bos waarin veel verschillende stalen biggetjes zijn verstopt. Leuk voor de kinderen, stond er in de beschrijving. Nou… dan ben ik een groot kind! want ik vond ze ook leuk. Ze stonden er in allerlei kleuren en ik was helemaal enthousiast als ik de volgende zag. En natuurlijk zat er ook een vraag over de biggetjes bij.

Na enkele kilometers te hebben gewandeld, kom ik in de kloostertuin terecht. Daar zie ik een groot kruisbeeld waar ik de beige nagels moet tellen. Dat was niet zo moeilijk. Ik werd weer verder de tuin in gevoerd en kwam bij een lourdesgrot. Ik moest naar binnen om een vraag te beantwoorden. Wauw, wat was dat mooi! Er stonden allemaal brandende lichtjes, waardoor er een mooie warme sfeer hing. Prachtig om te zien.

Maar goed, ik moesten weer verder, want ik was bijna bij het eindpunt. Onderweg moest ik 3 cijfers verzamelen, om een cijferslot te kunnen openen. Ondertussen kom ik bij de Brabantse kluis uit. Ik zag daar een paar deuren en volgens mijn gps moest ik door een van deze deuren. Voorzichtig keek ik om het hoekje en zag dat ik in een koeienstal terecht kwam. Daar kwam ik een paar mooie kalfjes tegen. Na even te hebben genoten van de prachtige beesten ben ik door de stal heen naar het binnenplein van de herberg gelopen. Daar kwam ik een kastje tegen met een slot eraan. Ik dacht meteen: Aha… dit moet hem zijn. Ik voerde de 3 cijfers in en ja hoor! Het slotje ging open! In het kastje stond een bakje met een logboekje erin.

Wat heb ik weer genoten van deze mooie route en wat heb ik weer veel moois gezien! Ik ben benieuwd, in welke prachtige omgeving ik volgende keer tercht kom.
Groetjes, Lisette Welten

VEILIG VALLEN ÉN WEER OPSTAAN? ZO DOET U DAT!

Valtraining

Elke vijf minuten belandt er een 65-plusser na een val op de spoedeisende hulp. Dit aantal zal vanwege de vergrijzing de komende jaren alleen maar toenemen. Hoe kan je 'veilig' vallen? En hoe kom je op een goede manier weer overeind? De leden van KBO Zevenbergschen Hoek volgen een valtraining.

'Wie is er de afgelopen tijd wel eens gevallen', vraagt ergotherapeut Saskia Tetteroo, die voorafgaand aan de valtraining een theorieles geeft. Ze kijkt de zaal rond. Vingers schieten omhoog. 'Ja hoor', klinkt het. 'Over een snoer in de woonkamer!' 'Van mijn fiets!' En: 'Van de onderste traptrede!' 'Vallen hoort erbij', knikt Tetteroo. 'We kunnen het niet voorkomen en er is geen kant-en-klare oplossing waardoor het nooit meer gebeurt. Toch kunnen we er meer aan doen dan we denken. En dat begint bij bewustwording. Een groot deel van de mensen valt namelijk thuis, waar een ongeluk in een klein hoekje zit. Zorg er bijvoorbeeld voor dat losliggende snoeren en kabels in de kamer zijn weggewerkt, draag stevige pantoffels in huis, haal losliggende vloerkleden weg. Wees voorzichtig met het pakken van spullen van een hoge keukenplank, zeker in combinatie met een trapje. Zet het liever een plank lager zodat u er makkelijk bij kunt. En zorg voor voldoende verlichting, ook in de gang, de badkamer en in de buurt van de trap.'

Over de hond

Er is veel herkenning in de zaal. Bijna iedereen kan desgevraagd een voorbeeld noemen van een val. 'Ik ben eens over de hond gestruikeld', vertelt Rinus Broekmans. 'Ik stond in de tuin en de hond was zonder dat ik het doorhad naast me komen zitten. Toen ik me omdraaide, struikelde ik over hem en viel ik op de grond. Dat deed behoorlijk pijn. Ook voor de hond, ja', glimlacht hij. 'Waarom ik vandaag meedoe? Ik heb vroeger aan judo gedaan en heb de zwarte band, dus ik ben behoorlijk vaak gevallen. Maar wie weet krijg ik nog wat nieuwe tips!'

Veilig vallen doe je zo

Na het theoriegedeelte gaan de deelnemers zelf aan de slag. Ze wandelen naar een grote gymzaal, even verderop. Daar wacht trainer Arno Yarzagaray van Karate Moerdijk hen op. 'Ik ga jullie leren hoe je veilig valt én hoe je weer veilig opstaat', zegt hij. 'Ga allemaal achter een matje staan!' De eerste oefening is de voorwaartse val. Yarzagaray: 'Ga op je knieën op de mat zitten en laat je langzaam naar voren vallen. Let op: laat je vallen op je onderarmen. Zo bescherm je je gezicht.' De groep lacht wat zenuwachtig, maar doet wat de trainer zegt. 'Plof', klinkt het. De een na de ander laat zich voorovervallen op de onderarmen. 'Heel goed', vindt de trainer. 'Nu mogen jullie het oefenen op deze dikke mat', wijst hij. Rinus Broekmans gaat als eerste. Hij strekt zijn armen en laat zich vooruit vallen. 'Heel goed', volgende!'

Duim omhoog

Als iedereen de voorwaartse val heeft geoefend, is het de beurt aan de achterwaartse. 'Die is lastiger', waarschuwt Yarzagaray. 'Het belangrijkst is om áltijd je kin goed op je borst te houden. En zodra je naar achteren rolt, houd je je handen naast je of kruis je ze voor je borst. En probeer weer te zorgen dat je op een groot lichaamsvlak landt.' De trainer loopt rond en steekt af en toe zijn duim op ter aanmoediging. 'Ik hoorde iemand zeggen dat het koud in de ruimte is. Nou, het is hier inmiddels behoorlijk warm', lacht Adri de Kruis vanaf haar mat.

In een deuk

Niet iedereen doet mee met de oefeningen in de zaal. Een deel kijkt toe vanaf de kant, moedigt de rest aan en wisselt ervaringen uit. 'Ik heb twee nieuwe knieën, dus ik doe niet mee', vertelt Trudie Kooij. 'Of ik wel eens ben gevallen? Zeker, laatst met mijn fiets in een perkje. Ik lag letterlijk en figuurlijk in een deuk!' In de zaal is de groep inmiddels bezig met de laatste valoefening: de zijwaartse val. Ook hier is het van belang om op een groot

vlak neer te komen. ‘Hoppa, goed zo’, roept Yarzagaray.

En weer opstaan
Vervolgens is het tijd om te oefenen met het opstaan. Yarzagaray demonstreert hoe je dit veilig doet. ‘Als je op de grond ligt, is het belangrijk om je armen eerst recht onder je te krijgen. Vervolgens ga je op je knieën zitten, dit noem je de puppyhouding’, vertelt hij. ‘Nu kun je voorzichtig naar de dichtstbijzijnde stoel kruipen. Eenmaal daar steun je op de stoel en zet je je sterkste been naar voren. Je andere been zet je daarna bij. En zo kun je je zelf optrekken. Ben je duizelig? Kom dan niet te snel omhoog!’ Hij zet wat stoelen klaar en de groep gaat weer aan de slag. ‘Goed zo! Doorzetten’, klinkt het vanaf de kant.

‘Blijf in beweging’
Dan zit de training erop. Janus Cavelaars, de oudste deelnemer van de groep, kijkt tevreden terug. ‘Het ging best goed! Dat komt doordat ik vroeger aan judo deed, denk ik. Wat je daar leert, vergeet je blijkbaar niet’, vertelt hij. ‘Zo struikelde ik laatst tijdens een potje voetbal met mijn kleinkinderen. Ik trok mijn schouder in, rolde door en kon daarna gewoon weer opstaan. De les die ik na vandaag het meest onthoud? Kin op de borst als je achterover valt en je armen vooruit als je voorover valt! Ook Yarzagaray heeft nog een belangrijke laatste tip: ‘Blijf in beweging. Hiermee train je je spierkracht en je evenwicht, waarmee je de kans op vallen verkleint.’
Bron: Magazine voor senioren.

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van bezoeken aan de spoedeisende hulp (SEH). Verwacht wordt dat het aantal SEH-bezoeken na een valongeval stijgt met 47 procent tot 2050. Hersenletsel (18 procent), een heupfractuur (15 procent) en een polsfractuur (9 procent) zijn de drie meest voorkomende soorten letsel. Gerichte valpreventie kan het risico op vallen verminderen.
Bron:www.veiligheid.nl

VALTIPS:

Kin op de borst als u achterover valt, zo beschermt u uw hoofd.

Zorg dat u terechtkomt op een zo groot mogelijk lichaamsvlak, niet op uw handen en polsen.

Als u bent gevallen, blijf dan eerst rustig zitten of liggen.

Voel of u alles kunt bewegen, zo niet: vraag om hulp.

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

Fysiotherapie Leonardus
www.fysiotherapieleonardus.nl
fysiotherapie@gcleonardus.nl
0492 508080

revalide
Helmond
SAMEN WERKEN AAN UW HERSTEL
www.revalidehelmond.nl
helmond@revalide.nl
0492 508081

Wethouder Ebbenlaan 131
5701 AH Helmond

PREDNISOLON WERKT BIJ RA EN HEEFT WEINIG ERNSTIGE BIJWERKINGEN

Iedere dag een lage dosering prednisolon (5 milligram) naast de standaard reumamedicatie helpt en is veilig voor ouderen met reumatoïde artritis (RA). De dagelijkse extra dosis prednisolon vermindert de ziekteactiviteit en de gewrichtsschade bij deze groep reumapatiënten. Het middel veroorzaakt op deze manier bovendien geen ernstige bijwerkingen. Dat is de conclusie van gezondheidswetenschapper en onderzoeker Linda Hartman. Ze promoveerde in oktober op de resultaten van de GLORIA-studie.

“Dat een lage dosis prednisolon effectief is bij RA is al eerder aangetoond, maar over de bijwerkingen waren wetenschappers het minder met elkaar eens”, vertelt Hartman aan de telefoon. “Veel RA-patiënten zijn bang voor bijwerkingen. En ook reumatologen twijfelen om prednisolon voor te schrijven vanwege het risico op bijwerkingen. Wij hebben met de GLORIA-studie nu wetenschappelijk aangetoond dat een lage dosis prednisolon eigenlijk weinig ernstige bijwerkingen geeft. Het kan daarom veilig worden ingezet om RA te behandelen."

Prednisolon is de werkzame stof van prednison. Prednison en prednisolon behoren tot de corticosteroïden. In de praktijk worden de middelen door elkaar gebruikt omdat ze hetzelfde doen. Ze hebben een sterk ontstekingsremmende werking en worden daarom vaak gebruikt in de behandeling van reuma.

De GLORIA-studie is een internationaal reumaonderzoek. GLORIA staat voor 'Glucocorticoid Low-dose Outcome in Rheumatoid Arthritis'.

Aanleiding voor het onderzoek was de twijfel bij behandelingen over de volgende vraag: weegt het gunstige effect van een dagelijkse lage dosis prednisolon op tegen de ernst van de bijwerkingen? Om deze vraag te beantwoorden hebben de onderzoekers 451 ouderen met RA twee jaar lang gevolgd. Zij waren onder behandeling in 28 behandelcentra in zeven Europese landen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 72 jaar. Ze hebben gemiddeld elf jaar RA en twee andere aandoeningen waarvoor zij medicijnen gebruikten. In het onderzoek kreeg de helft van de deelnemers de standaard reumabehandeling plus iedere dag 5 miligram prednisolon. De andere helft kreeg de standaardbehandeling plus een nepmedicijn (placebo).

Verbetering

Hartman: "De balangrijkste conclusie van het onderzoek is dat met een dagelijkse lage dosis prednisolon de ziekteactiviteit daalt en er minder schade optreedt aan de gewrichten. Tijdens de studie mochten de deelnemers uit beide groepen andere reumamedicijnen gebruiken asl zij last kregen van hun reuma. En toch zagen wij in de groep prednisolon-gebruikers een grotere verbetering dan in de controlegroep, die ook extra andere antiereumamiddelen nam."

Behalve naar het effect van de behandeling op de ziekteactiviteit en gewrichtsschade, keken de onderzoekers hoe vaak er bijwerkingen optraden. Denk aan het ontstaan van diabetes, hoge bloeddruk, ernstige infecties en staar of glaucoom (een aandoening waarbij de oogzenuw beschadigd raakt). Dit soort ernstige bijwerkingen werden nauwelijks gevonden.

Wel vaker milde bijwerkingen

Het is niet zo dat patiënten helemaal geen bijwerkingen krijgen, benadrukt Hartman. "Medicijnen hebben altijd bijwerkingen. De ouderen uit onze studie die prednisolon kregen, rapporteerden iets vaker bijwerkingen dan de deelnemers uit de controlegroep. Maar dat waren vooral milde infecties, bijvoorbeeld aan lucht- en urinewegen. Als je deze milde bijwerkingen vergelijkt met het

gunstige effect van een dagelijks lage dosering prednisolon op RA, dan slaat de balans uit in het voordeel van de prednisolon".

Ze zocht tijdens de studie tevergeefs naar factoren waarmee behandelaren kunnen voorspellen welke RA-patiënten het effect van prednisolon snel merkbaar is. Hartman: "Dat is helaas niet gelukt. We hebben geen factoren gevonden die deze situaties goed kunnen voorspellen."

Therapietrouw
Het tweede deel van Hartman's proefschrift gaat over therapietrouw. "We hebben twee manieren gebruikt om te meten of de deelnemers van de GLORIA-studie de medicatie echt nemen. De eerste manier was het tellen van het aantal teruggebrachte pillen. Voor de tweede manier hebben we gebruik gemaakt van 'elektronische monitordoppen'. Dat zijn doppen die elke opening en sluiting van het medicijnpotje registreren. Eén opening is gelijk aan de inname van één capsule prednisolon of placebo. De doppen waren zo ontworpen dat mensen met reuma ze makkelijk kunnen opendraaien", legt Hartman uit.

Toch kwam ze tot de conclusie de elektronische monitordoppen in deze groep mensen niet zo geschikt zijn om te meten of mensen hun medicijnen innemen.

"Volgens de officiële definitie is iemand therapietrouw als deze persoon 80 procent van de medicijnen inneemt. Wat wij vonden, was dat 90 procent van de deelnemers volgens de methode van pillen tellen therapietrouw was. Maar de elektronische monitordoppen gaven een heel ander beeld. Daaruit bleek dat 20 procent de medicatie nam. Achteraf bleek dat een vertekend beeld te zijn. Veel deelnemers gebruikten de potjes met de monitordoppen namelijk niet of niet op de juiste manier. In de praktijk vonden mensen met de doppen helemaal niet gebruiksvriendelijk. Sommige patiënten haalden bijvoorbeeld in één keer een hele weekvoorraad pillen uit het potje. Op basis van deze resultaten zou ik de methode met de elektronische doppen niet aanbevelen voor het meten van therapietrouw."

JUDITH URBAN

Bron: Reumamagazine.nl

BIJ EEN JUBILEUM HOORT IETS LEKKERS

M&M chocoladekoeken

Chocolade koekjes, maar dan met die lekkere M&M's. Zin in iets heerlijks zoet, probeer dan zeker deze M&M chocoladekoeken uit.
Porties: 16 stuks

Ingrediënten
100 gram ongezouten roomboter
150 gram donkerbruine basterdsuiker
1 ei (M)
1 tl vanille extract
175 gram bloem
25 gram cacaopoeder
snufje zout
1 tl baking soda
100 gram M&M's + extra

Instructies
1. Klop boter en suiker romig, voeg het ei en vanille extract toe en mix tot dit is opgenomen.
2. Bloem, cacaopoeder, zout en baking soda kun je tegelijk toevoegen. Kneed tot een egaal koekdeeg. Voeg als laatst de M&M's toe en kneed tot ze gelijkmatig door het chocolade koekdeeg verdeeld zijn.
3. Maak balletjes van het deeg en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Om te zorgen dat de M&M's straks goed zichtbaar zijn, verdeel je nog wat extra over de balletjes deeg. Druk ze er een beetje in zodat ze goed 'vastzitten'.
4. Bak de M&M chocoladekoeken in 10-12 minuten op 170 °C (boven- en onderwarmte).
5. Laat de koeken een paar minuten rusten op de bakplaat, verplaats ze dan naar een rooster om ze volledig af te laten koelen.

Bron: https://www.laurasbakery.nl

NOG EVEN DIT.....

Ledencontact:

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

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

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

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

Colofon:

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

Bestuur:

Voorzitter:	Christa Haasnoot	voorzitter@reumadepeel.nl
Vice-voorzitter:	Teun van den Bosch	vicevoorzitter@reumadepeel.nl
Penningmeester:	Jos van den Boomen	penningmeester@reumadepeel.nl
Secretaris:	Paul Verbakel	info@reumadepeel.nl
Bewegings-coördinator:	Astrid van de Ven	cbg@reumadepeel.nl
Jongeren-coördinator:	Bea Schepers	jongeren@reumadepeel.nl
Activiteiten-coördinator:	Eva Maria 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