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 ALV
Aftrek zorgkosten

Uitnodiging creamiddag

Uitnodiging geocachewandeling

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

JAARGANG 30: MAART 2023

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

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

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... 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!

‘t Kontakt

3 Voorwoord

4 Mededelingen bestuur
Agenda

5 Column
Nieuwe PR medewerker

6 Uitnodiging Alemene leden-vergadering en bingo

7 Jaarverslag 2022

8 Uitnodiging Nordic walking
Uitnodiging creamiddag

9 Uitnodiging geocachewandeling

10 Beweeggroepen

12 Uitnodiging Reuma Inn

13 Terugblik kerstviering

14 Geocache avonturen van Lisette

15 Gedicht voor de vrijwilligers

16 Aftrek zorgkosten en meer belastingvoordelen

18 Fietsen met artrose

VOORWOORD

Lieve Mensen,

Gisteren was ik aanwezig bij de eerste Reuma Inn van dit jaar. We hadden een hele goede gastspreker, die een zeer passend en interactief betoog had.
Het was een Reuma Inn, waarbij je goed naar je zelf moest kijken. Hoe je bv. om kunt gaan met je energie en/hoe je die verdeelt over een dag. Hoe voorkom je pieken en dalen in je klachtenpatroon. En wat te doen met je omgeving die het zich vaak niet voor kan stellen wat is om reuma te hebben.
Interessant onderwerp dus; reuma en psychologie. Veel informatie mogen ontvangen en op een zeer leuke manier gepresenteerd.

Om even door te gaan met complimenten geven en om gelijk van deze gelegenheid gebruik te maken, is het echt fantastisch hoe onze Teun en Bea elke keer weer een goeie Reuma Inn neerzetten en begeleiden. Ze vervullen namens onze vereniging een sociaal maatschappelijk functie voor de hele regio. De Reuma Inns zijn voor iedere belangstellende gratis toegankelijk. Maar belangrijker is hoe zij die vorm geven. Super!
Dank jullie wel en we zijn bijzonder trots op jullie.

Het thema van de volgende Reuma Inn is; valpreventie. Dit op verzoek van de mensen die vaak de Reuma Inns bijwonen.
Wederom een passend onderwerp…?
Mijn jongste zoon zei namelijk kort geleden; “ mam het is wellicht verstandig om op jouw leeftijd eens iets aan valpreventie te doen”!
Het benoemen van je leeftijd blijft voor velen een hekel punt en daarnaast hebben wij ouders alle wijsheid in pacht en weten wij veel beter wat goed voor ons is.
Hij bedoelde het echter goed en met de Reuma Inn van gisteren nog in m’n achterhoofd, reageerde ik misschien iets te assertief?

Als reumapatiënt zijnde moet je je namelijk continue aanpassen om naar eigen wens te blijven functioneren.
Letterlijk en figuurlijk moet je elke dag weer, je best doen om je staande te houden.
Maar…
“Als je niet valt hoef je ook niet op te staan”.
Wie is er nu eigenlijk de wijste?

Met vriendelijke groet,

Christa Haasnoot
voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Ook in de eerste maanden van het nieuwe jaar hebben we weer een aantal nieuwe leden in mogen schrijven.
Wij heten U van harte welkom bij onze vereniging en hopen U op onze activiteiten te mogen begroeten.

Algemene Leden Vergadering 16 mei a.s.
U vindt in dit blad de uitnodiging en agenda voor onze ledenvergadering op 16 mei a.s.
*Deze wordt **NIET*** gehouden in 'de Fonkel', maar dit jaar in Wijkhuis 'de Westwijzer' in Helmond West. (adres zie in de uitnodiging).
Wij hopen u in grote getale op de jaarvergadering te morgen begroeten, en… er wordt (voor de liefhebbers) na de vergadering weer een gezellige bingo gehouden.

Informatie over vergoedingen contributie en lesgeld beweegactiviteiten
Wij adviseren u nog eens goed te kijken naar de vergoedingslijst van uw ziektekostenverzekering. Mogelijk wordt uw lidmaatschap van onze vereniging en/of de kosten van de beweeglessen (uit uw aanvullende verzekering) vergoed. Bij twijfel kunt u ook even navraag doen bij de klantenservice van uw ziektekostenverzekeraar.

Indien u voor vergoeding in aanmerking komt en dit mag declareren, dan kunt u een mail sturen naar: penningmeester@reumadepeel.nl en vragen om een factuur. Vermeld dan duidelijk uw naam, adres en lidnummer.

Tenslotte…
Gaan er in de week van 20 t/m 25 maart weer vele vrijwilligers op pad om te collecteren voor Reuma Nederland, die met dit geld onderzoek naar de vele vormen van Reuma mogelijk maakt en hopelijk bijdraagt aan verbetering van de klachten en het draaglijk maken van de ziekte.

Namens het bestuur,
Paul Verbakel (secretaris)

AGENDA 2023

Thema : 'Samen onderweg naar…

7 maart	Reuma Inn
13 maart	Meditatiecursus
30 maart	Nordic walking
3 april	Meditatiecursus
4 april	Reuma Inn
11 april	Creamiddag
20 april	IVN wandeling
3 mei	Reuma Inn
8 mei	Meditatiecursus
16 mei	Algemene leden vergadering
25 mei	Geocache wandeling
5 juni	meditatiecursus
6 juni	Reuma Inn
20 juni	Busreis
27 juni	Afsluiting voor vakantie
29 juni	Wandeling
juli/aug	**Vakantie**
... sept	Reuma Inn
12 sept	Duofietsen (hap en trap)
22 sept	Vrijwilligersavond
26 sept	Fietstocht met BBQ
12 okt	Wereld Reumadag
... okt	Reuma Inn
... okt	Extra ledenavond
26 okt	Herfstwandeling
...nov	Reuma Inn
18 nov	Feestavond
23 nov	Knooppunten wandeling
12 dec	Kerststukjes maken
16 dec	Kerstmiddag

COLUMN

Wat werkt?
Werken, ik hield er wel van. Vooral van een beetje doorwerken, samen met collega's de klus klaren. Moe maar voldaan naar huis. Meestal dan, want het is overal wat en te hard of te veel werken is voor niemand goed. Je zou zeggen dat het wel lekker is, geen baan meer en gewoon rustig aan doen thuis. Ik werd er niet vrolijk van. Het huishouden is niet mijn hobby en dan zeg ik het netjes. Onder de mensen zijn, daar hou ik meer van. Hobby's zijn er wel, maar lange tijd verlangde ik toch met enige regelmaat naar "weer gewoon een baan". Dat werd 'm niet, bedankt hè reuma….

Maar….. hoera voor vrijwilligerswerk! Ik had al een kleine vrijwilligerstaak, maar nu het al een tijd goed gaat wilde ik toch iets erbij of iets anders zoeken. Dat vond ik en het is fijn dat ik 2 middagen per week lekker bezig ben, weer collega's heb en moe maar voldaan naar huis fiets. Het was toch al wat jaartjes geleden dat ik "lekker gewerkt vandaag" kon zeggen. En 's avonds uitgeteld op de bank.

Wat is dat toch, dat werken zo belangrijk is? Je telt toch ook mee als je niet kunt werken? Ik ben blij dat het mij nu lukt, want ik besef dat het ooit weer anders zal zijn. Dat zie ik dan wel. Ook besef ik heel goed dat ik als vrijwilliger een luxe positie heb, het is heel iets anders als je MOET werken om de huur/hypotheek te betalen of je boodschappen te kunnen doen. Zit je in die situatie en heb je ook nog een chronische aandoening zoals reuma, dan heb ik bewondering voor je. Je doet het toch maar allemaal!

Ja, je telt zeker mee als je niet (meer) werkt! Van betekenis zijn hangt niet af van kunnen werken. Dat kan op vele manieren en is voor iedereen anders. Er zijn voor de ander, met je aandacht en je luisterend oor, dat kan al genoeg zijn. Voor mij is mijn vrijwilligerswerk op dit moment een prima bewegingsactiviteit, afleiding, gezelligheid, om maar wat te noemen.

Leerzaam ook voor wat betreft energie verdelen en mijn grenzen daarin bewaken. Kortom, voor mij werkt dit nu goed.
Ben benieuwd wat voor jou het beste werkt. Wellicht een mooi gespreksonderwerp?
Liefs Jeannette

NIEUWE PR-MEDEWERKER STELT ZICH VOOR

Mijn naam is Christ van Hout, bijna 67 jaar, gepensioneerd en al 37 jaar getrouwd met Helen.
We hebben 2 kinderen en een kleindochter en in februari komt de 2de kleine meid.

Ik ben ruim 37 jaar werkzaam geweest bij Philips, laatstelijk bij research als strategisch inkoper.

Als lid van de Reumavereniging neem ik deel aan activiteiten zoals ReumaINN en "Bewegen in warm water", waarbij ik zie wat de toegevoegde waarde van de vereniging is m.b.t. bewegen en relevante informatievoorziening. Ik vind het daarom zinvol en leuk om samen met Lisette Welten de PR-items voor Reumadepeel te verzorgen.

Met een vriendelijke groet,
Christ van Hout

UITNODIGING ALV EN BINGO

Graag willen we u uitnodigen voor de

Algemene Ledenvergadering
"Vereniging Reuma Actief de Peel"

Deze wordt gehouden op: **Dinsdag 16 mei 2023**
In:
Wijkhuis "Westwijzer"
Cortenbachstraat 70
5707 TH Helmond

Aanvang: 19.30 uur, vanaf 19.00 uur is de zaal open.
(U wordt ontvangen met koffie/thee en krijgt verder nog 2 consumpties aangeboden)

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter Christa Haasnoot
2. Mededelingen en eventueel in te dienen agendapunten
3. Ingekomen stukken
4. Goedkeuren notulen ALV van dinsdag 17 mei 2022
5. Jaarverslag 2022 van secretaris Paul Verbakel
6. Jaarverslag 2022 en begroting 2023 van penningmeester Jos van den Boomen
7. Verslag kascommissie van Gerrie Schutjens en Ine van der Heijden.
8. Benoeming nieuwe kascommissie 2023
9. Bestuursverkiezing:
   Aftredend doch herkiesbaar zijn penningmeester Jos van den Boomen en de bestuursleden Astrid van de Ven, Bea Schepers en Eva-Maria Bilbik.
   Mocht u zich kandidaat willen stellen dan kan dit tot één week vóór de vergadering bij de secretaris (per mail: info@reumadepeel.nl)
10. Nieuws en toekomstplannen van "Reuma Nederland"
11. Terugblik en vooruitzicht beweegactiviteiten
12. Jubileumjaar 2023
13. Rondvraag
14. Sluiting.

- Korte pauze en hierna volgt de bingo.

Namens het bestuur, Paul Verbakel, secretaris

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

Willie van de Rijt

Braaksstraat 10
5709 JB Helmond

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

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

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

JAARVERSLAG 2022

“Vereniging ReumaActief de Peel”

• We startten het jaar 2022 met een lockdown, waarbij we nog gebukt gingen onder bepaalde coronaregels. Wel was Teun vanaf februari actief met zijn workshop ‘Anders kijken naar…’ en heeft dit, na totaal 5 sessies in juni afgerond.

• Het programma ging verder op **22 maart** met een creamiddag. Aangezien zich voor deze activiteit slechts 5 leden hadden opgegevenwerd de middag gehouden bij Gerrie thuis in Lierop. Dank voor de gastvrijheid Gerrie.

• Op **26 april** vond in ’t Patronaat’ in Helmond een gezellige kookworkshop plaats. 9 enthousiaste dames en heren bereidden samen het voorgerecht, hoofdgerecht en dessert. Het was een culinaire en gezellige avond. De foto’s in ’t Kontakt’ logen er niet om.

• De schilderworkshop op **24 mei** in het ‘kunstkwartier’ in Helmond werd door 13 leden bezocht. Zij konden na de nodige uitleg, hun creatieve talenten botvieren met tekenen en schilderen. Een gezellige, leerzame en productieve middag.

• Op een zonnige en warme **28 juni** stond onze buitenactiviteit gepland. Op de mooie locatie van landgoed ‘den Heikant’ in Aarle-Rixtel konden 21 leden kiezen tussen boerengolf en klootschieten. Na een inspannende middag kon gezellig nagepraat worden onder het genot van een drankje en aansluitend diner.

• Na een lange onderbreking door Corona ging op **13 september** ook onze “Reuma-Inn” weer van start met een lezing van reumatoloog Dr. Kroot en dermatoloog Dr. Roozeboom, beiden verbonden aan het Elkerliek ziekenhuis. Het thema was: Artritis Psoriatica en Psoriasis.

• Na de zomerstop was ook op **27 september** de alom bekende busreis weer aan de beurt. Na de koffie met vlaai in Veghel werden onze 39 leden door “Twintours” rondgereden door de Betuwe en genoten van een boottocht over ‘de Linge’. In de middag stond een bezoek aan het Glasmuseum in Leerdam op het programma. De dag werd afgesloten met een heerlijk 3 gangen-diner.

• De tweede “Reuma-Inn” van dit jaar was op **4 oktober**, waarbij Monique Zwarts van ‘Move Your Body’ uit Asten kwam vertellen hoe belangrijk bewegen is met Reuma.

• Op **18 oktober** kwamen de wandelaars weer aan de beurt, en wel met een prachtige ‘Geocache-route’ door het prachtige stadspark ‘de Warande’. Ieder groepje ging met een ervaringsdeskundige en een ‘Garmin’ navigatie op pad om de door vrijwilligers uitgezette route te volgen. De gezellige en sportieve middag werd afgesloten met een hapje en een drankje in het gelijknamige restaurant.

• Na een succesvolle avond in 2020 (de laatste activiteit vóór de Coronaperiode) kreeg Kees Bos met zijn muzikale bingo op **1 november** wederom de kans om op een ludieke manier mooie prijzen uit te delen aan de slimme muziekkenners. Deze avond in ‘de Westwijzer’ werdslechts bezocht door slechts 27 leden.

• De laatste Reuma-Inn van dit jaar was op **21 november** en had als thema: Voetproblemen met Reuma. Ashley van de Waterbeemd van ‘Toppodotherapie Helmond-Mierlo’ wist de bezoekers te boeien met haar vakkundige uitleg over de reumatische voet.

• Een prima opkomst werd gehaald op **13 december** bij het kerststukjes maken. Maar liefst 29 leden knutselden onder leiding van Gerrie en Sjan aan een mooi kerststuk, wat uiteraard met de nodige trots mee naar huis werd genomen.

• Het verenigingsjaar 2022 werd op **20 december** op traditionele wijze afgesloten met een kerstdiner, dit keer in zaal ‘de Koning’ in Mierlo-hout.55 leden werden verrast met een heerlijk 3-gangen diner, afgewisseld met de bekende loterij en de sfeervolle muzikale verzorging van zanggroep ‘Joko’ uit Mierlo. Een prachtige afsluiting van het verenigingsjaar.

Er werd door het (voltallige) bestuur 5x vergaderd en is het DB (dagelijks bestuur) 4 x bij elkaar geweest.
De landelijke vergadering van ReumaNederland in Maarssen op 23 april
werd door onze voorzitter en penningmeester bijgewoond.

Ook werd in december een online-meeting gehouden tussen ReumaZorg Nederland en onze bestuurders Christa en Jos, waarbij de perikelen rond het stopzetten van de subsidie van RN werd besproken.
Ons verenigingsblad “t Kontakt” werd uiteraard weer 5x verspreid; ook kregen de leden dit jaar op verzoek de digitale nieuwsbrief, die door Lisette vakkundig werd samengesteld.

Het aantal leden op **1 januari** was **309**, en op **31 december 338** leden.

Overleden leden in 2022:
Mevr. C. Verbaarschot
Dhr. J. Somers
Dhr. J. van Hout

Paul Verbakel, secretaris

ALLE STOKKEN VERZAMELEN BIJ .....

Weet u het nog,
de uitnodiging voor de clinic Nordic Walking. Gegeven door expert en fysiotherapeut; Theo van Vlerken.

De toegang is geheel gratis en u mag een introducé meenemen.

Opgeven voor 16 maart:bij Eva Maria en vermeld gelijk of u wel/niet in het bezit bent van poles.
Mobiel: 06-13197881
Mailadres: **activiteiten@reumadepeel.nl**
Verzamelen: 30 maart om 14.00 uur
Adres: Ingang voetbalveld Stiphout-Vooruit
Molenven 7 in Helmond.
Duur: Ongeveer 1 uur.

Ik hoop dat u net zo als ik, benieuwd bent naar deze sportieve(re) manier van wandelen.
Graag tot dan!
Groetjes van Christa Haasnoot

UITNODIGING CREAMIDDAG

Hoi creatievelingen,
Wij hebben iets bedacht om samen op 11 april gezellig en creatief bezig te zijn.

Je ziet op de foto een aantal terra-potjes afgebeeld, kleine en grote. Je kunt er op deze manier een poppetje van maken. Dit kun je zowel in de kamer als in de tuin een mooi plekje geven.

Wij willen die terra-potjes aan de buitenkant gaan versieren met verf. En in het bovenste potje komt dan een plantje.

Als je denkt dat dit wel een mooie uitdaging voor jou is, probeer dan van tevoren al met een soort van plan te komen mbt de versieringen die jij graag erop zou willen schilderen. Op internet kun je waarschijnlijk wel een idee opdoen.

Anita en Gerrie willen jullie graag ondersteunen om het idee zo goed mogelijk uit te voeren.
Dus geef je op, en kom samen gezellig weer een middag een bijzondere creatie maken. Je hoeft van thuis geen spullen mee te brengen. Wij zorgen voor alles.

De kosten voor deze middag: € 7,50 voor leden en €10,00 voor niet-leden.

Waar: Wijkhuis de Fonkel
Prins Karelstraat 123, Helmond

Wanneer: dinsdag 11 april om 14.00uur

Wat moet je doen: opgeven voor 31 maart bij activiteiten@reumadepeel.nl

GEOCACHEN IN GELDROP, DONDERDAG 25 MEI.

In het vorige ’t Kontakt staat een stuk geschreven hoe belangrijk het ook voor Reumapatiënten is om in beweging te blijven en wat wandelen met je gezondheid doet. Elke maand wordt er een wandeling georganiseerd waarvan donderdag 30 maart de eerste wandeling, een leuke en actieve Clinic Nordic Walking.

Zo is Geocachen ook een zeer prachtige en actieve manier om een mooie wandeling te maken.
Vorig jaar hebben we de eerste keer een Geocachwandeling georganiseerd. Deze was in Helmond in de Warande en erg leuk en gezellig.
Helma heeft hier in ’t Kontakt van november vorig jaar een zeer leuke terugblik over geschreven.

Deze moest gewoon een vervolg krijgen en vandaar ook een 2de route in de Kasteeltuin van Geldrop. Ook deze Geocach route is weer dankzij Reumazorg Nederland tot stand gekomen.

Maar wat is Geocachen:
Bij Geocachen gaat u samen met een groep met behulp van een navigatieapparaat een route lopen. Onderweg krijgt u vragen/puzzels die u samen moet oplossen om zo de route verder te kunnen wandelen. Heeft u de vragen goed opgelost dan ligt er aan het einde van de route een mooie cach voor u verstopt!

Zoals ook de route in Helmond kan met deze route iedereen meedoen en zijn de paden ook voor oa rollator en rolstoel toegankelijk. Ook zijn er voldoende bankjes en stoelen onderweg waar u even kunt uitrusten of van het mooie kasteel en zijn tuinen met al zijn pracht kunt genieten.
Misschien bent u al bekend met het kasteel en de kasteeltuin, maar deze heeft oa een zeer mooie bloementuin en belevingstuin.

Datum: donderdag 25 mei
Tijd: 14.00 -16.30 á 17.00 uur (u kunt de route altijd zelf inkorten)
Deelname: Gratis en introducees zijn meer dan welkom!
Locatie: Start parkeerplaats kasteeltuin, Helze 8 te Geldrop.

Qua parkeren is er voldoende ruimte bij het startpunt (de parkeerplaats van de Kasteelhoeve).
Komt u met de fiets, ook deze kunt u hier makkelijk parkeren.
Heeft u geen vervoer, dan kunt u dat aangeven en wordt er gekeken naar een oplossing.

Opgeven voor deze mooie Geocache kan bij Eva Maria Bilbik voor 18 mei 2023.
Mobiel: 06-13197881
Mailadres: activiteiten@Reumadepeel.nl

Wilt u meer inspiratie, lees dan ook zeker de Geocache avonturen van Lisette nog eens terug in ’t Kontakt!
Tot 25 mei!

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.

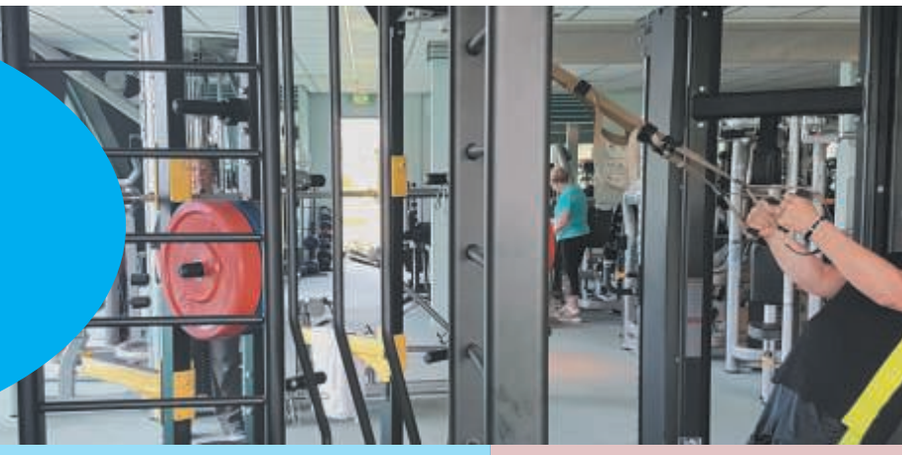
Bij elke beweeggroep kunt u gratis een proefles bijwonen. Neem hiervoor contact op met onze bewegingscoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of Tel: **06 295 33 388** of kijk op onze website: **www.reumadepeel.nl**

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

UITNODIGING REUMA INN

Hieronder vindt u een overzicht van de Reuma Inn bijeenkomsten tot aan de zomervakantie.
We hebben weer 4 zeer interessante thema's voor u in petto. Noteer alvast de data in uw agenda, zodat u niets mist. Natuurlijk kunt u op de website en in de nieuwsbrief ook telkens informatie vinden over de eerstvolgende bijeenkomst.

De eerstvolgende Reuma Inn bijeenkomst is op dinsdag 7 maart om 20.00u

De gastspreker van deze avond is een geriatrie- fysiotherapeute van het Elkerliek ziekenhuis in Helmond.
Het thema van deze avond is Valpreventie
Valpreventie is het verminderen of voorkomen van valongelukken door risicofactoren te behandelen of aan te passen. Valongelukken kunnen door lichamelijke oorzaken komen zoals bv duizeligheid, artrose….

De overige Reuma Inn bijeenkomsten:
Dinsdag 4 april
Gastspreker: Sociaal Raadsvrouw van de LEV groep
Thema: financiën

Woensdag 3 mei
Gastspreker: Yoga instructeur en personal trainer van Laco
Thema: bewegen met yoga/stoelyoga

Dinsdag 6 juni
Gastspreker: Ergotherapeut/handtherapeut HZOB
Thema: handtherapie

Alle Reuma Inn bijeenkomsten zijn van 20.00u tot 22.00u en vinden plaats 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 een van deze avonden te mogen ontmoeten.

Voor meer informatie kunt u terecht bij:
Bea Schepers
jongeren@reumadepeel.nl
Teun van den Bosch
vicevoorzitter@reumadepeel.nl

Is er een onderwerp waar u meer van zou willen weten, dan mag u ons dit via bovenstaande emailadressen laten weten.
Alle ideeën zijn welkom.

VERSLAG KERSTVIERING

Dinsdag 20 december 2022
Ja hoor, we mochten het weer organiseren.
Het Kerstdiner van de Reumavereniging. Na een aantal jaren van Corona en eenzame opsluiting was het dan zover.
Bij Zalencomplex De Koning in Mierlo-Hout werden we vroeg in de avond hartelijk welkom geheten met een feestelijk drankje.
Na het welkom van onze voorzitter Christa konden we beginnen aan het lekkere voorgerecht. Daarna een prachtig en héérlijk buffet. Voor elk wat wils. En een tongstrelend toetje na !!!

De zaal was sfeervol ingericht en versierd.
Aan de ronde tafels werd gezellig gebuurt met elkaar.
Ook tijdens het voorlezen van de gedichten was iedereen oprecht aandachtig.
De loterij was weer perfect verzorgd en menigeen ging met iets gezelligs naar huis.

Zanggroep JOKO heeft ons nog doen genieten van sfeervolle liedjes.

Bij het naar huis gaan kreeg iedereen nog een klein presentje.
Dus al bij al, voor herhaling vatbaar.
Wij hebben er zeker een goed gevoel aan overgehouden.
Met warme groeten,
Marianne Loring en José Damen.

KERSTGEDACHTE

Lieve mensen,
Het is nu 3 jaar geleden dat we samen deze mooie kerstviering konden vieren.
De tijd stond stil door Corona en wat is er veel gebeurd.
We zijn dierbare mensen verloren en velen zijn ziek geweest.
En dan de eenzaamheid dat we onze kinderen, kleinkinderen en vrienden op afstand moesten houden door dat rotvirus. Buiten even zwaaien achter het glas. Bijna niet vol te houden !!
Maar toch héél dankbaar dat wij nu hier mogen zijn.

Kerst is een periode om je af te vragen:
Waar zie ik reikhalzend naar uit ??
Met Kerst wordt een kind geboren dat zal laten zien dat er een toekomst is .
Hoop wordt geboren en wakkert dat verlangen aan.
Niet alleen voor mezelf maar ook voor jullie.
Dromen over verlangen!!!

Verlangen naar: dat er een plek is voor iedereen
Verlangen naar een kind
Verlangen naar een plek waar je vrij je geloof en mening mag uiten, naar verbinding met anderen en naar het stoppen van het verwoesten van de aarde.
Verlangen naar dichtbij een geliefde te zijn
Verlangen naar warmte en lichtheid
Verlangen naar minder pijn
Verlangen naar een schouder om uit te huilen
Verlangen naar een warm woord.

Maar vooral het verlangen om samen met onze dierbaren er weer een mooi nieuw jaar van te maken, geen groots vertoon en opgeblazen dingen, want nog steeds zijn het de kleine dingen die het hem doen.
Wij wensen jullie dan ook een mooie warme Kerst en een gelukkig tevreden nieuw jaar.

GEOCACHE AVONTUREN VAN LISETTE

Deze keer gaan we naar Beegden in Limburg. Daar ligt een route in het gebied ‘de Beegderheide”. Een heel mooi stukje natuur. Dit is een rondje van ongeveer 7 km en en bestaat uit 12 caches, met ieder een eigen logrol. In deze logrol moet je je naam noteren. Bij elke cache in deze route wordt aandacht besteed aan een aantal bijzondere of zeldzame dieren en planten, die voorkomen in 'de Beegderheide'. Zoals oa de hagedis, de Geelgors en de zonnedauw. In de beschrijving staat heel veel informatie over het leven in dit natuurgebied. Dit is écht een leerzaam rondje.

Wist je bijvoorbeeld dat alle hagedissen bij het beetpakken hun staart kunnen loslaten? Zo gauw een belager een hagedis ruw beetpakt, is de kans groot dat deze zijn staart afwerpt. Dit blijkt een soort afleidingsmanoeuvre te zijn, waardoor de hagedis kan ontsnappen. Dit was het eerste beestje wat we tegen kwamen. Maar deze was niet bang van ons.

En zo kwamen we langs heel veel wetenswaardigheden van dieren en planten op de Beegderheide. Zoals vogels en vlinders en een echte vleesetende plant.

Het had pas geregend, dus het was nogal nat. Af en toe moesten we flink glibberen en glijden om onze logrol te pakken te krijgen. Op het moment dat we deze ronde liepen, werd het al vroeg donker. Dus we moesten even flink doorlopen, wilden we nog wat kunnen zien!

Onderweg zien we allerhande bezienswaardigheden. Zo komen we ook ‘een kapstok’ tegen. Deze was versierd met is versierd met sportmedailles en is een gebaar naar de sporters die dit gebied gebruiken voor hun sportieve activiteiten. Hierin zat ook een logrol verstopt. Heel grappig om te zien.

Ook moesten we een cache zoeken bij boomstammen, waarin gewoon een waar kunstwerkje gehakt was.

Zoals op heel veel plaatsen, kom je hier ook oorlogsherinneringen tegen. Zo komen we een stapel enorme keien tegen, met daarop een deksel van een tank. Heel bijzonder en zet ons weer even aan ‘t nadenken.

Dit was toch weer een ontzettend mooie route, op een plekje waar ik normaal nooit zou komen.
Is Geocache nog onbekend voor jou? Kom dan in mei meedoen met de geocacheroute van onze vereniging. Het is een erg leuke manier om lekker in de buitenlucht in beweging te zijn.

Groetjes Lisette Welten

EEN GEDICHT VOOR DE VRIJWILLIGERS

Onze voorzitter, Christa Haasnoot, verraste onze vrijwilligers tijdens de vrijwilligersavond van 2022 met onderstaand gedicht. Wij vonden het zo mooi geschreven, dat we ook jullie er nog even van willen laten genieten.

Lieve Mensen,

Ook dit jaar zat het bestuur, ja u raadt het vast, te bedenken,
Wat ze jullie, onze vrijwilligers zou schenken.
Zo'n gezellige vrijwilligersavond zoals we voorheen waren gewend,
Waren tijdens de corona crisis jaren niet geheel frequent.

Jullie, onze trots, wilden we graag onze dankbaarheid betonen,
En jullie inzet met iets lucratiefs belonen.
Wat hebben jullie weer je best gedaan het afgelopen jaar.
In een woord: " geweldig" en zijn jullie vanavond nog niet met ons klaar.

Teun; onze goeie ouwe beste man, had al gauw iets leuks bedacht,
En wordt deze naarmate de avond verstrijkt nog mooier dan u had verwacht.
Met al jullie creativiteit, organisatie kunsten en of schrijverstalent,
Maken we jullie vast met deze avond zeer content.

Om de verwachtingen niet te hoog op te laten lopen,
Gaan we u alvast een klein geheimpje verkopen.
Niet uw borst maar daarbinnen wordt u een klein beetje nat.
Doe dit wel met mate anders wordt u een beetje zat.

Ga er maar eens goed voor zitten,
U gaat zo dadelijk proeven van enkele rooien en die witte.
Een hapje zal zeker niet ontbreken,
en is mijn welkomstwoord hier nagenoeg verstreken.

Heb ik gelukkig nog enkele minuten tijd,
Om u voor te stellen aan onze wijnkenner grootsheid.
Hij zal u vertellen wat u proeven gaat,
Zodat u voortaan de wijnsoort al bij voorbaat raadt.

Geniet van dit heerlijk avondje met volle doch kleine teugen.
Het bestuur is u dankbaar en hoopt nog jaren op uw diensten te verheugen.

Dan is hier Dhr. Sjef Sanders onze vinoloog in hart en nieren,
Geef hem een applaus opdat hij samen met u deze avond komt vieren.

Laat je verwennen, inspireren en ook een beetje leren
Het bestuur hoopt dat we nog lang in uw gezelschap mogen verkeren.

Fijne avond allemaal.

AFTREK ZORGKOSTEN EN MEER BELASTINGVOORDELEN

Vanaf 1 maart 2023 kun je aangifte inkomstenbelasting doen over het jaar 2022. Kees Dijkman zette voor Ieder(in), het Netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte, de voordelen voor mensen met een chronische ziekte of beperking op een rij.

Veel mensen laten die graag aan zich voorbij gaan. Als het niet hoeft, doen ze liever geen aangifte. Toch is dat vaak niet verstandig. Vooral mensen met een chronische ziekte of beperking laten veel geld liggen, dat ze in deze tijden van inflatie en dure energie goed kunnen gebruiken. Daarom: tien redenen om tóch aangifte inkomstenbelasting te doen.

1. Juist bij een laag inkomen

Belastingvoordeel is er niet alleen voor mensen met een hoog inkomen of een flink vermogen. Aangifte inkomstenbelasting doen is juist heel voordelig voor mensen met een chronische ziekte of beperking en een laag inkomen. Dat komt vooral door de aftrek van zorgkosten en door de jonggehandicaptenkorting.

2. Online gemak

Doe online aangifte. De Belastingdienst heeft je persoonlijke gegevens dan al ingevuld. Ook de gegevens over je loon, uitkering of pensioen staan er al in. Net als de gegevens van je bankrekeningen en spaartegoeden. Kijk wel alles nog een keer goed na. Vul zo nodig de gegevens aan of corrigeer ze.

3. Goede informatie

Maak gebruik van de informatie die Ieder(in), het netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte beschikbaar stelt op de website Meerkosten.nl/belastingvoordeel. Daar vind je ook een kort stappenplan voor de aangifte.

4. Er is hulp voorhanden

Wordt het je te ingewikkeld, dan zijn er allerlei mensen die je kunnen helpen bij de aangifte inkomstenbelasting.

Iemand uit je directe omgeving. Zorg wel dat het iemand is die echt verstand heeft van belastingzaken en vooral van de aftrekposten die voor mensen met een handicap of chronische ziekte belangrijk zijn. Twijfel je daaraan, vraag dan liever om hulp bij een belangenorganisatie.

Een deskundige vrijwilliger bij een belangenorganisatie waar je lid van bent. Dat kan een gehandicaptenorganisatie zijn, maar ook een vakbond of een ouderenbond. Zij worden door hun organisatie getraind in het helpen van hun leden bij het doen van aangifte inkomstenbelasting. Vakbonden die hun leden helpen bij de aangifte zijn bijvoorbeeld de FNV Belastingservice (088 368 03 68) en de CNV Belastingservice (030 751 10 50). Seniorenorganisaties die belastinghulp aanbieden zijn bijvoorbeeld de ANBO Belastingservice (0348 46 66 91) en de KBO-PCOB Hulp bij de belastingaangifte (via de lokale afdelingen). Informeer bij je gemeente naar de mogelijkheden bij jou in de buurt.

Belastingspreekuren bij de Bibliotheek. Vaak gerund door plaatselijke vrijwilligers of mensen van het sociale wijkteam. Zij krijgen ondersteuning van de Belastingdienst. Voor tijden en plaatsen, kijk op gidsvoornederland.nl.

Een vrijwilliger bij een belastingwinkel. Het gaat vaak om studenten fiscaal recht of fiscale economie. Zij geven gratis advies aan mensen met een laag inkomen.

Een erkende, professionele belastingadviseur. Die is deskundig, maar duur. Toch: ga niet in zee met vage kantoortjes of niet-erkende adviseurs die gouden bergen beloven. Als ze ten onrechte allerlei zorgkosten bij je aangifte opvoeren, loop je risico op naheffingen en boetes van de Belastingdienst.

5. Ruime mogelijkheden

Het klopt dat de aftrek van zorgkosten de afgelopen jaren sterk is beperkt. Je kunt bijvoorbeeld de premies voor zorgverzekeringen niet aftrekken. Ook het eigen risico in de zorgverzekering is niet aftrekbaar. Wettelijke eigen bijdragen die je betaalt voor zorg, hulp of hulpmiddelen die door je zorgverzekeraar of de gemeente vergoed worden, kun je niet aftrekken. Ook zijn allerlei specifieke hulpmiddelen van de aftrek uitgesloten, zoals woningaanpassingen, rolstoelen, krukken en brillen. Toch komen er in de praktijk nog genoeg kosten voor je eigen rekening. De volgende kosten kun je meenemen in de aftrek.

- Geneeskundige hulp

Dit zijn kosten voor medische en paramedische zorg, inclusief tandartskosten. Denk ook aan erkende medische behandelingen in het buitenland die je verzekeraar niet vergoedt. Het moet wel altijd gaan om behandelingen door artsen of paramedici die werken volgens in Nederland geldende medische standaarden. Ook uitgaven voor particuliere ziekenzorg (verpleging en verzorging) vallen onder deze post.

- Reiskosten ziekenbezoek

Voor bezoek aan een (voormalige) huisgenoot die minstens 10 km verderop verpleegd wordt. Reisde je per openbaar vervoer of met een taxi, dan zijn de kosten volledig aftrekbaar. Nam je de auto, dan geldt een standaard aftrek van € 0,19 per kilometer.

- Medicijnen op doktersvoorschrift

Het gaat om geneesmiddelen en verbandmiddelen, op voorschrift van een erkende arts. Ook uitgaven voor homeopathische middelen zijn aftrekbaar, maar alleen als ze door een erkende arts zijn voorgeschreven.

- Hulpmiddelen

Denk aan steunzolen, elastische kousen en prothesen (waaronder ook bruggen die een tandarts aanbrengt), aanpassingen aan een auto, fiets of ander vervoermiddel. Niet aftrekbaar zijn de uitgaven voor brillen, contactlenzen, eenvoudige loophulpmiddelen (stokken, krukken en rollators), rolstoelen, scootmobielen en woningaanpassingen.

- Vervoerskosten door ziekte of invaliditeit

Denk vooral aan ziekenvervoer voor bezoeken aan artsen of andere behandelaars. Reisde je per openbaar vervoer of met een taxi, dan zijn de kosten volledig aftrekbaar. Nam je de auto, ga dan uit van de werkelijke kosten per kilometer, dus inclusief afschrijving en onderhoud. Je kunt die kilometerprijs berekenen op basis van de ANWB Autokostenmodule. Kreeg je een vergoeding van de zorgverzekeraar voor het ziekenvervoer, dan moet je die in mindering brengen op de aftrek.

In principe zijn ook de meerkosten voor leefvervoer (privé vervoer) aftrekbaar, maar in de praktijk is dat lastig. Je moet aantonen dat je vanwege je handicap of ziekte meer vervoerskosten hebt dan anderen, die voor het overige (inkomen, gezinssamenstelling) in dezelfde situatie zitten. Dat lukt alleen als je (1) een volledige administratie bijhoudt van al je vervoerskosten en (2) kunt nagaan wat een vergelijkbaar iemand normaal gesproken aan vervoerskosten heeft. Een tabel hiervoor is te vinden op de site van het Nibud.

- Extra uitgaven voor kleding en beddengoed

Deze aftrek geldt alleen voor méérkosten ten opzichte van andere mensen die geen ziekte of beperking hebben. Er geldt een vast aftrekbedrag van € 300 voor extra uitgaven die je wel aannemelijk kunt maken, maar niet hoeft aan te tonen. Zijn je extra uitgaven aantoonbaar hoger dan € 600? Dan kun je een vast bedrag van € 750 aftrekken.

- Extra gezinshulp

Het gaat bij deze post alleen om particuliere huishoudelijke hulp of persoonlijke ondersteuning, zonder indicatie, of naast een indicatie (als de indicatie niet toereikend was). Er geldt voor de aftrek van gezinshulp een extra drempelbedrag, afhankelijk van je inkomen. Alleen uitgaven boven deze drempel zijn aftrekbaar.

- Dieet op voorschrift van een dokter of diëtist

Je kunt alleen een dieet opvoeren dat genoemd wordt in de dieetlijst van de Belastingdienst. En alleen als je dit dieet volgt op voorschrift van een arts of een erkende diëtist. Je moet daarom over een actuele, ondertekende dieetverklaring beschikken. Je vindt de dieetlijst in de online aangifte, onder het vraagtekentje bij dit onderdeel.
Voor de diëten in de tabel van de Belastingdienst gelden vaste aftrekbedragen. Je hoeft dus zelf geen bedrag in te vullen. Dat doet het aangifteprogramma voor je. Je hoeft ook niet te bewijzen dat je het dieet gevolgd hebt en wat dat gekost heeft. Voor de aftrek is het voldoende dat je het dieet voorgeschreven hebt gekregen.
Heb je kosten bij de verschillende onderdelen? Zorg er dan voor dat u de gegevens hierover overzichtelijk in een map bewaart. Je vult bij elke post in de aangifte namelijk alleen het totaalbedrag in. Maar de Belastingdienst kan wel om een onderbouwing vragen. Kun je die niet leveren, dan zal de inspecteur de aftrek niet accepteren. Bewaar je administratie daarom goed, gedurende vijf jaar.

6. Extra voordeel

Is je (gezamenlijke) bruto inkomen niet hoger dan € 36.409, dan worden de aftrekbare zorgkosten automatisch verhoogd. Je krijgt dan dus méér geld terug. Deze verhoging geldt voor alle bovenstaande aftrekposten, behalve voor geneeskundige hulp en reiskosten ziekenbezoek. De verhoging bedraagt 40% (1,4x) en zelfs 113% (2,13x) voor AOW-ers. De verhoging telt mee voor het halen van de drempel.

7. Lage drempel

Die drempel is toch al laag, vooral voor mensen met een bescheiden inkomen. Tot een (gezamenlijk) bruto inkomen van € 42.986 geldt een drempel van 1,65% van dat inkomen, met een ondergrens van € 141 (voor alleenstaanden) of € 282 (voor fiscale partners).

8. Voordelig verdelen

Doe je als fiscale partners samen aangifte? Tel dan de uitgaven van jou en je fiscale partner bij

Lees verder op pagina 18.

Vervolg van pagina 17.
elkaar op en vul telkens (bij de aangifte van elk van beiden) het totaalbedrag in. Bij het onderdeel ‘Verdelen’ kun je de aftrek verdelen over beide aangiftes. Je mag zelf bepalen in welke verhouding. Over het algemeen is het voordelig om de gezamenlijke aftrek volledig toe te rekenen aan de partner met het hoogste inkomen.

9. Korting voor jonggehandicapten

Iedereen met Wajong-rechten, krijgt over 2022 een belastingkorting van € 771. Niet alleen als je daadwerkelijk een (aanvullende) Wajong-uitkering kreeg, maar ook als die uitkering niet tot uitbetaling kwam, omdat je te veel bijverdiende. Kreeg je inderdaad Wajong van het UWV, dan heeft die uitkeringsinstantie hier al rekening mee gehouden bij de maandelijkse uitbetalingen. Toch moet je ook dan een vinkje zetten in het onderdeel ‘Inkomen’, bij de vraag ‘Had u in 2022 recht op een Wajong-uitkering?’ Anders loop je dit voordeel mis!

10. Nog meer belastingvoordeel

Er zijn nog meer belastingvoordelen voor mensen met een handicap of chronische ziekte. Denk aan de tegemoetkomingsregeling specifieke zorgkosten, de startersaftrek voor mensen met een arbeidsbeperking of de aftrek van premies voor lijfrenten voor een gehandicapt kind of kleinkind. Ga naar Meerkosten.nl voor meer informatie!

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

VERANTWOORDING

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

FIETSEN MET ARTROSE

Is fietsen nu wel of niet goed bij artrose? De gewrichten in uw knieën, heupen en enkels gebruikt u immers intensief als u aan het trappen bent. En kunt u beter thuis op een hometrainer oefenen of heeft een fietstocht in de buitenlucht de voorkeur? De antwoorden op uw vragen leest u in dit artikel.

Veel mensen met artrose denken dat fietsen niet goed is voor de gewrichten. Niets is minder waar. Het is juist een goede bewegingsvorm, omdat fietsen met weinig belasting u veel kan opleveren. Dit wordt bevestigd door een studievan de Universiteit van Texas in Austin dat enkele jaren geleden is gepubliceerd in het Journal of Rheumatology. Fietsen blijkt de gewrichtspijn en stijfheid aanzienlijk te verminderen bij volwassenen met artrose, terwijl de spierkracht toeneemt.

Hometrainer of fiets bij artrose?

Misschien traint u binnen regelmatig op een hometrainer. Maar volgens de Amerikaanse onderzoekers is het beter om de fiets te pakken. In plaats van u te concentreren op hoe hard uw lichaam aan het werk is, bent u buiten meer gefocust op het inademen van frisse lucht, genieten van het zonnetje en het bekijken van alles wat u tijdens uw fietstocht tegenkomt. Maar er gebeurt met uw lichaam veel meer als u regelmatig op de fiets stapt om in beweging te blijven.

Fietsen maakt natuurlijke pijnstiller aan

Lichaamsbeweging verhoogt de productie van endorfine in de hersenen. Dit hormoon heeft een ontspannende invloed en geeft een prettig én gelukkig gevoel. Bovendien werkt dit ‘gelukshormoon’ ook als een natuurlijke pijnstiller bij gewrichtspijn.

Fietsen draagt verder bij aan een gezonder lichaamsgewicht. Vijf kilo overgewicht kan tot 25

kilo extra druk op uw kniegewricht geven, waardoor de symptomen van artrose erger kunnen worden.
Ook het kraakbeen in de andere dragende gewrichten – heupen en enkels – kan sneller slijten als u last heeft van overgewicht. Tijdens het fietsen verbrandt u niet alleen calorieën, maar neemt ook de spiermassa toe. Dit zorgt ervoor dat u meer calorieën blijft verbranden, zelfs wanneer de fietssessie voorbij is.

Meer in evenwicht, minder pijn
In Nederland overlijden elk jaar weer opnieuw 3000 ouderen als gevolg van een valincident. Door regelmatig te fietsen verbetert u uw evenwichtsgevoel en coördinatievermogen. Daardoor neemt de kans om te vallen – en om een bot te breken – aanzienlijk af. Tijdens het fietsen traint u immers alle spieren die uw lichaam stabiliseren en ondersteunen, zodat u niet omvalt.
Door uw benen tijdens het fietsen te bewegen, wordt de aanmaak van gewrichtsvloeistof gestimuleerd. Dit zorgt voor een betere smering van met name de gewrichten in de heupen, knieën en enkels. Daardoor neemt de pijn af en neemt het bewegingsbereik toe.

Beginnen met fietsen bij artrose
Overtuigt van de voordelen van fietsen bij artrose? Dan is het altijd een goed idee om eerst met uw arts te praten voordat u gaat rijden. Vooral als u een voorgeschiedenis hebt van andere gezondheidsproblemen, zoals cardiovasculaire of epileptische aandoeningen of evenwichtsstoornissen. Als u medicijnen gebruikt, vraag dan uw arts of deze de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden.

Hier nog wat tips:

♦ Veiligheid moet voor u voorop staan. Fiets indien mogelijk altijd over officiële fietspaden, houd u aan de verkeersregels en draag een helm.
♦ Zorg voor een comfortabele fiets. Ga naar een fietswinkel om het zadel en stuur goed op uw lichaam af te laten stellen. Als u comfortabel zit, dan voelt u zich zelfverzekerder bij het uitvoeren van de vereiste bewegingen op de fiets. Als u last heeft van artrose in uw heup, nek of onderrug, dan voelt u zich misschien prettiger op een fiets met een hoog stuur. Dan zit u tijdens het fietsen meer rechtop.
♦ Warm uw lichaam op. Of het nu buiten koud of warm is: uw lichaam heeft altijd eerst een warming-up nodig voordat u gaat fietsen. Dus voordat u op het zadel klimt, moet u eerst wat rek- en strekoefeningen doen om de spieren op te warmen en de doorbloeding van uw lichaam te stimuleren.
♦ Stop als u pijn voelt. Als uw gewrichten pijn gaan doen tijdens het fietsen, ga dan wat langzamer rijden of een stukje lopen met de fiets aan de hand. Voelt u een scherpe pijn of iets anders in uw gewrichten? Stop dan met fietsen en maak een afspraak met uw arts voor een klinisch onderzoek.

Download kosteloos **het boekje 'Bewegen zonder pijn'**

Bron: Website "Bewegen zonder pijn

Twan vd Goor Tuinservice

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

Beuk 21, 5731 NG Mierlo Tel: 06-53678947
www.twanvandegoortuinservice.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
	Christ van Hout	pr.cvh@reumadepeel.nl
Drukwerk:	Editoo Arnhem	

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