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 busreis en Reuma Inn

Uitnodiging duofietsen en fietstocht met BBQ

Informatie over wet- en regelgeving

JAARGANG 30: MEI 2023

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

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
Bewegen met reuma
6 Uitnodiging busreis
7 Uitnodiging Duofietsen
Uitnodiging Fietstocht met BBQ
8 Uitnodiging Reuma Inn
9 Terugblijk creamiddag
10 Beweeggroepen
12 Terugblijk Nordic walking
13 Geocache avonturen van Lisette
14 Informatie over regelgeving en financiën
17 Helpt ketamine tegen pijn bij fibromyalgie
18 Geneesmiddelenallergie

VOORWOORD

Lieve Mensen,
We gaan richting de zomer en is dat zonnetje meer dan welkom om heerlijk over ons te schijnen.
De natuur staat volop in bloei, wat ons weer een extra stimulans geeft om te gaan wandelen en te genieten van al dat moois om ons heen.

Bij de vereniging hebben we ook een mooie wandeling in de Stiphoutse bossen mogen maken. Gelijk werd ons, of althans gepoogd, geleerd hoe de nordic walking stokken te gebruiken.
Het blijft nog even oefenen, maar bij velen was toch enig talent goed zichtbaar!
Als we straks zelf met eigen stokken gaan wandelen, weten we dat we meer spieren gebruiken, dan die alleen van onze benen. Goed bezig dus.
Namelijk: sporten/ bewegen is goed voor ons lichaam en gezondheid.
Veel leden sporten daarom bij onze vereniging of wellicht elders.
Het maakt niet uit waar, als je er maar veel plezier aan ondervindt.
Met het stopzetten van de subsidie door Reuma Nederland per 1-1-2024, is het bestuur voor u druk bezig te bemiddelen om het sporten binnen de vereniging mogelijk te houden, of op zoek te gaan naar alternatieven.
Veel gesprekken; met de exploitanten, Gemeenten, lokale instellingen en landelijke organisaties zijn al gevoerd.
We zijn er nog niet helemaal uit, maar we hopen u bij de volgende Algemene Leden Vergadering, daarover meer te kunnen informeren.

U komt toch zeker ook?
Hoort u gelijk over onze 40 jarig jubileumactiviteiten.
Graag tot dan en ... blijf in beweging.

Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot, voorzitter

MEDEDELINGEN BESTUUR

HERINNERING:
Algemene Leden Vergadering + BINGO op 16 mei a.s.
In de hoop dat het blad u nog op tijd heeft bereikt, willen wij U graag nog even attenderen op onze ledenvergadering op 16 mei a.s.
LET OP: Deze wordt **NIET** gehouden in 'de Fonkel', maar **in Wijkhuis 'deWestwijzer**' aan de Cortenbachstraat te Helmond. De uitnodiging en de agenda van deze vergadering vindt u in het KONTAKT van maart j. l.

In deze vergadering wordt u uiteraard ook geïnformeerd over de actuele ontwikkelingen rond onze **beweeggroepen**. Wij hopen u dus op onze jaarvergadering te mogen begroeten, en… er wordt (voor de liefhebbers) na de vergadering weer een gezellige bingo gehouden.

Laatste Column van 'onze' Jeannette
Met veel plezier hebben wij al jaren de columns van onze vrijwilligster Jeannette van Mourik mogen lezen. In dit blad vindt u de laatste….
Jammer, maar wij respecteren uiteraard de beslissing van Jeannette om er na 25 columns nu mee te stoppen.
Jeannette: namens de redactie en leden van dit blad danken wij je voor de inbreng van 25 mooie en inlevende teksten voor ons verenigingsblad.
Wij hebben er van genoten !

Digitale nieuwsbrief
Onze pr-vrijwilligster Lisette vraagt het volgende: Hebt u zich opgegeven voor de (digitale)nieuwsbrief en heeft u deze (nog) niet ontvangen? Stuur dan even een mailtje (pr.lw@reumadepeel.nl)

Tenslotte…
….Is dit het laatste blad vóór de zomer.
Het volgende nummer verschijnt begin september.
Het redactieteam wenst u fijne zomermaanden !
Geniet van het zonnetje!

Namens het bestuur, Paul Verbakel (secretaris)

vereniging ReumaActief de Peel

AGENDA 2023

Thema : 'Samen onderweg naar…'

3 mei	Reuma Inn
8 mei	Meditatiecursus
16 mei	Algemene leden vergadering
25 mei	Geocache wandeling
5 juni	meditatiecursus
6 juni	Reuma Inn
21 juni	Busreis
27 juni	Afsluiting voor vakantie
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

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

COLUMN

Loslaten

Lieve mensen, dit is mijn 25e en laatste column. Waar kan dat anders over gaan dan over loslaten? Het gevoel dat alles zo'n beetje gezegd en verteld is, werd de laatste maanden sterker. Het gevoel van verplichting ook. Teruglezend zie ik (weer) dat het ook een verslaglegging van mijn eigen worsteling met reuma is geweest. Acceptatie, frustratie, anders gaan kijken, het kwam allemaal voorbij. Schrijven was vaak een plezier maar tegelijk ook regelmatig een stukje verwerking voor mij. Wat ik meestal graag, maar soms met behoorlijke onzekerheid met jullie deelde. Juist bij de meest persoonlijke columns kreeg ik reacties van mensen die zich hierin herkenden, bijzonder was dat. Altijd schreef ik voor jullie met de gedachte dat het niet mijn dagboek was, maar een column die herkenning, informatie of een glimlach zou geven aan de lezer. Liefst dat allemaal! Nu ik in wat rustiger vaarwater ben dan toen ik hieraan begon, is het tijd dit hoofdstuk af te sluiten. Loslaten van iets wat ik graag deed, maar waarvan ik nu voel dat het klaar is.

Toch nog even dit. Vragen stellen, dat is lekker in een column joh. Want ik hoef hier geen antwoorden te geven. Daarom kan ik het niet laten om er nog een paar in te gooien. Loslaten is een mooi woord. Wat kan het moeilijk zijn, maar wat kan het ook een ruimte geven! Denk eens na over deze vragen als je wilt. Wat zou je willen loslaten? Wat zou er gebeuren als je dat ook echt doet? Wat heb je nodig om dat te kunnen doen? Waarom wacht je nog? Wat is jouw manier van loslaten?

Voor mij hielp schrijven o.a. om frustraties los te laten. Reuma en ik zijn wat meer vriendjes, of in elk geval geen vijanden meer. Met ups en downs. Tijden dat het goed gaat, afgewisseld met tijden dat het weer opvlamt. Maar dan weten (of hopen) dat er ook weer wat betere tijden zullen zijn. Zoiets als eb en vloed. Dat accepteren geeft een heel stuk rust.

Rest mij jullie allen te bedanken voor het lezen. Echt, dank je wel! Voor degenen die reageerden: dank, daar was ik blij mee! Iedereen alle goeds gewenst en wie weet treffen we elkaar eens binnen onze gezellige vereniging.

BEWEGEN MET REUMA

Bewegen met reuma….hoe belangrijk is het.

Mensen met reuma hebben last van pijnlijke en stramme gewrichten.
Logisch dat de meeste reumapatiënten er niet aan moeten denken om te gaan sporten, ze hebben tenslotte pijn.

Toch is het zeer belangrijk om met regelmaat te sporten en vooral om actief te blijven.
Natuurlijk niet alleen om andere bijkomende lichamelijke aandoeningen te voorkomen zoals diabetische, hoge bloeddruk, hart en vaatziekte enz…. maar vooral om er voor te zorgen dat het lichaam soepel, fit en zelfredzaam blijft.
Natuurlijk heeft ieder voor zich bepaalde beperkingen in wat wel kan of niet kan en daar passen wij het schema op aan.

Wij kijken samen wat wel kan en niet wat niet kan.

Move Your body verzorgt al jaren lang fitness voor mensen met reuma.
Op **donderdag middag is er van 13.30 uur tot 14.30 uur** fitness voor reumapatiënten onder begeleiding van een instructeur.
Wilt u graag een proeflesje meedoen met de reuma club dan bent u van harte welkom.
Bel gerust voor een afspraak op 0493-696838

vereniging ReumaActief de Peel

UITNODIGING BUSREIS

Uitnodiging busreis op woensdag 21 juni 2023

40 jarig bestaan, dus feest !

Niet op 20 juni maar op woensdag 21 juni !

vereniging ReumaActief de Peel

Het wordt dit jaar een feestelijk gebeuren, omdat we 40 jaar bestaan !
De reis gaat naar **Beeld en Geluid in Hilversum** waar we van nostalgie gaan genieten !

Eerst maken we onderweg een stop en gaan genieten van een vroege lunch !
Na de voorstelling krijgen we nog koffie met gebak !

Na beeld en geluid maken we een mooie tocht naar Barneveld naar "Het Pluimvee museum". Daar kunnen we rondkijken en genieten van alles wat bij kippetjes hoort!

Nederlands Pluimveemuseum

Op weg naar huis gaan we nog genieten van een heerlijk diner!

We vertrekken op woensdag 21 juni 2023 om 8.30 uur op:
Parkeerterrein De Braak, Rembrandlaan in Helmond.
We zijn rond 21.00 uur weer terug in Helmond.

De kosten voor deze jubileumreis zijn € 88,00, maar **voor u** € 44,00.
ook voor 1 introducee !
Opgeven voor maandag 15 mei 2023!

Opgeven bij Eva Maria: activiteiten@reumadepeel.nl
Graag bij opgeven vermelden als u dieetwensen heeft!

Vriendelijke groet,
Annemarie van Bree en Ine van der Heijden.

UITNODIGING DUOFIETSEN

Het thema van ons 40-jarig jubileum is zoals jullie weten "Samen onderweg naar…"

Naar aanleiding hiervan hebben wij op **donderdag, 14 september** in samenwerking met Stichting Duofietsen Helmond een mooie fietstocht naar de **Vlindertuin in Gemert** georganiseerd.

Vlinder Safari

Wij vertrekken vanaf de fietsenstalling in de Kastanjehoutstraat 2A in Mierlo-Hout (zitruimte en WC aanwezig). De Stichting beschikt over 13 duofietsen en 1 rolstoelfiets allemaal elektrisch ondersteunt. Iedere deelnemer fietst samen met een vrijwilliger van Duofietsen Helmond. Langs een mooie route gaat het gezelschap richting Gemert, waar wij een rondleiding in de Vlindertuin hebben georganiseerd.

In het arrangement is Papilio inbegrepen. De entree, een inleiding en na de rondleiding op het gezellige terras koffie of thee met een punt vlaai.

ATTENTIE: Deze activiteit is alleen bedoeld voor **mindervalide** leden, die niet meer zelfstandig kunnen gaan fietsen.
Voor alle andere leden is er op 26 september een fietstocht met eigen fietsen georganiseerd (zie voor uitnodiging verder in dit blad).

Wanneer: donderdag, 14 september om 14:00u
Verzamelplaats: Kastanjehoutstraat 2 A, Mierlo-Hout
Kosten: € 8,00 per persoon

Opgeven graag vóór 31 augustus bij activiteiten@reumadepeel.nl
of appen/bellen naar Eva-Maria onder telefoonnummer 06- 13197881

i.v.m. het beperkte aantal duofietsen kunnen er niet meer dan 13/14 personen deelnemen !!!

UITNODIGING FIETSTOCHT MET BBQ

Voor onze leden die nog wel zelfstandig kunnen gaan fietsen hebben wij dit najaar een fietstocht georganiseerd met aansluitend een BBQ.

Verzamelplaats is de parkeerplaats van Landgoed D'n Heikant in Aarle-Rixtel. U kunt op de fiets komen of deze in de auto meenemen. Wij starten om **14:00 uur** met de fietstocht. Tijdens deze tocht moet u wat opdrachten uitvoeren/of vragen beantwoorden.

Na de fietstocht bieden wij de deelnemers een BBQ aan.
U kunt kiezen tussen:

- 5 stuks vlees & vis p/p (aanbod van vispakketje/zalm of witvis, kip bacon spies, spiesje scampi's, varkenshaasspies, kipsaté, kipfilet haasje, BBQ-worst, gemarineerde speklapjes, hamburger en gemarineerd varkenslapje)
- 3 soorten verse rauwkost salades, groene salade – rundvleessalade – aardappelsalade
- 3 sausjes – satésaus & gebakken uien, diverse soorten brood – kruidenboter en tapenade

DIEETWENSEN GRAAG EVEN BIJ DE AANMELDING DOORGEVEN !!!

Landgoed D'N HEIKANT

Wanneer: 26 september om 14:00 uur

Verzamelplaats: parkeerplaats Landgoed D'n Heikant, Asdonkseweg 6, Aarle-Rixtel
Kosten: € 18,00 incl. 1 consumptie voor leden en niet-leden

Indien u niet wilt / kunt fietsen maar wel aan de BBQ wilt deelnemen kan dit natuurlijk ook. Wij verwachten dat wij dan rond 17:00 uur met de BBQ kunnen starten. U mag vanzelfsprekend ook al eerder aanwezig zijn.

Opgeven graag vóór 12 september bij
activiteiten@reumadepeel.nl
of appen/bellen naar Eva-Maria onder telefoonnummer 06-13197881.

UITNODIGING REUMA INN

Voor de zomervakantie staan er nog 2 Reuma Inn bijeenkomsten op de agenda, met 2 zeer interessante onderwerpen.

Op woensdag 3 mei om 20.00u komt Natasja van Eemeren ons alles vertellen over:

Bewegen met stoelyoga/yoga

Natasja is Yoga instructeur bij het Elkerliek ziekenhuis in Helmond en personal trainer bij LACO

Een Stoelyogales bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen op een stoel. Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Dus ook zeer geschikt voor mensen met Reuma

Op dinsdag 6 juni om 20.00u komt Laura van den Berg ons informatie geven over:

Handtherapie

Laura is ergotherapeut/handtherapeut bij Handtherapie Zuidoost Brabant

Handtherapie is een combinatie van fysiotherapie en ergotherapie. De fysiotherapeut helpt u met oefeningen om uw hand weer sterk en soepel te maken. De ergotherapeut maakt spalken om de hand te ondersteunen en kijkt samen met u hoe u het best uw gewrichten kan ontlasten tijdens uw dagelijkse bezigheden.

Beide Reuma Inn bijeenkomsten vinden plaats in de vergaderflat van het Elkerliek ziekenhuis Wesselmanlaan 25 in Helmond.

Voor wie:

Voor iedereen met Reuma, maar overige geïnteresseerden zijn ook meer dan welkom! De entree is gratis en de koffie en thee staat voor u klaar. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Meer info:
Voor meer info zie **www.reumadepeel.nl** of mail naar
Bea Schepers **Jongeren@reumadepeel.nl**
Teun van den Bosch **vicevoorzitter@reumadepeel.nl**

Is er een onderwerp waarover u graag een lezing zou willen bijwonen, dan kunt dit aan ons laten via de mail, dan gaan wij kijken of dit mogelijk is.

TERUGBLIK CREAMIDDAG

Dinsdag 11 april vond de jaarlijkse creamiddag plaats. Nu heb ik op dinsdag altijd mijn eigen creamiddag. Maar ik vond dit idee van onze creadames zo leuk, dat ik mijn schildermiddag graag een keer voorbij liet gaan. We gingen namelijk een leuk mannetje/vrouwtje maken van bloempotten.

We kregen ieder 2 grotere bloempotten en vier kleine. De grote potten voor het hoofd en het lijf en de kleine potjes voor de armen en benen. Eerst gingen we de potten beschilderen. Er stonden verschillende kleuren verf klaar en iedereen kon kiezen voor de kleuren naar eigen keuze.

Het was zo lekker ontspannend om te doen! Soms was het wel beter om een malletje te knippen. Bijvoorbeeld voor de ogen, zodat deze even groot werden. Er lagen ook stokjes en potloden waar je leuke stipjes mee kon maken. Gerrie en Anita hadden alles goed voorbereid.

Na het schilderen moesten de armpjes en beentje vastgeknoopt worden. Gelukkig kregen we her en der hulp van de dames, want dat was niet zo gemakkelijk! Naderhand kwamen ze langs met een grote tube lijm om het hoofd vast te plakken en TADAM…

We kregen ieder een plantje om in het hoofd te zetten. Wat een prachtige creaties! Heel erg leuk, al die gekleurde mannetjes op een rij!

Ik denk dat dit niet mijn laatste mannetje is, wat ik heb gemaakt. Dit is ook kei leuk om als cadeautje te maken...

Gerrie en Anita, Bedankt voor deze leuke middag! Ik heb ervan genoten!

Groetjes, Lisette Welten

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 NORDIC WALKING

Donderdag 30 maart was het dan zover, de eerste wandeling van dit jaar. Dit keer kregen we een clinic Nordic Walking van Theo van Vlerken.

We verzamelden ons bij de ingang van voetbalveld Stiphout-Vooruit. Gelukkig zat het weer mee. Op de weg ernaartoe viel er nog een flinke bui, maar tijdens de wandeling bleef het droog en kwam zelfs het zonnetje af en toe te voorschijn.

De gezellige wandeling ging door Stiphoutse bossen. Tussendoor kregen we steeds oefeningen om met de stokken te leren lopen.

We begonnen met alleen maar het slepen van de stokken, daarna een oefening om de beweging groot uit te voeren en daarna hoe de stokken in de grond te zetten, zodat je ze kunt gebruiken om je af te zetten.
Als je de stokken op de juiste manier kunt gebruiken, train je ook je schouders en rug en maak je grotere passen.

Ik heb genoten van de wandeling, maar helaas was door al dat oefenen er weinig tijd om rond te kijken en van de natuur te genieten. Wel werd er tijdens de wandeling veel gekletst over van alles.

Tijdens de korte stop hebben we een leuke groepsfoto gemaakt bij een van de vennen.

Ik kijk nu al uit naar de volgende wandeling: de bomenroute van Helmond op 20 april onder begeleiding van Teun van Den Bosch.

Anita van de Mortel

driessen

VERFWINKEL.nl

MIERLOSEWEG 86 - WWW.DRIESSENDEVERFFABRIEK.NL

Twan vd Goor Tuinservice

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

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

GEOCACHE AVONTUREN VAN LISETTE

Wist je dat er ook mistery caches bestaan? Hiervoor moet je thuis puzzeltjes oplossen om het coördinaat van de cache te vinden. Zo heb je ook hele routes. We hebben een mooie route gevonden van 25 mistery caches met 1 bonuscache. De gegevens voor de bonuscache vind je dan tijdens de route.

Nu hebben wij gezien dat er in de buurt van Maastricht een advent-route lag, gebaseerd op de advent-kalender in december. Nu is het zo, dat deze route maar tijdelijk te lopen is. De einddatum van deze mooie route was 1 april. Het was al maart, dus hebben we besloten om de eerste mooie vrije dag richting Maastricht te rijden.

Eenmaal daar aangekomen, komen we op een smal zandpad terecht. Toen we goed keken zagen we dat we op het verkeerde pad zaten. We moesten op een pad zijn wat een stukje lager lag dan ons pad. Nu had het nogal veel geregend de laatste tijd, dus het was behoorlijk nat. Mijn man dacht dat hij zo naar beneden kon lopen. Maar ik dacht: “Oh nee, dat ga ik niet doen! Het is hier veel te hoog”. Ik ben terug gelopen tot een punt waar het hoogteverschil maar heel weinig was en ben daar veilig en wel op het goede pad aangekomen. En wat zag ik daar? Mijn man met zijn broek en jas helemaal onder de modder! “Dit was misschien niet zo slim”, zei hij. Och ja, het mag de pret niet drukken. We gaan gewoon weer verder.

Een stukje verder, komen we op een plekje, waar we een ontzettend mooi uitzicht hebben. Daar

staat een groepje mannen bij een bankje. Het blijkt een groepje wandelvrienden te zijn, die samen een bankje hebben laten plaatsen ter nagedachtenis van een wandelvriend die vorig jaar is overleden. We hebben even met deze mannen staan praten en voor hen een foto gemaakt van het bankje en de vrienden. Toen de mannen vertrokken, zijn wij op het bankje neergestreken om onder het genot van een kopje koffie van het uitzicht te genieten.

Daarna hebben we onze weg weer vervolgd en een voor een alle caches gelogd. We liepen te genieten van de prachtige omgeving en kwamen van alles tegen. De ene cache hing in een boom, de andere zat in de grond. De meeste lieten zich heel erg makkelijk vinden en konden zo alle cijfertjes verzamelen voor de bonus-cache.

Soms moesten we trapjes beklimmen en kwamen dan ineens weer op een open plek waar we even van het zonnetje hebben staan genieten. Af en toe kwamen we een opening naar een mergelgrot tegen.

Nadat we alle caches gevonden hadden, moesten we nog even rekenen voor de coördinaten van de bonuscache. Deze bleek in de grond te zitten. In dat geval moet je ooit heel erg goed zoeken, voordat je het gevonden hebt. Maar we hebben weer een zeer mooie dag gehad en zijn weer op een plek geweest, waar we anders nooit zouden komen.

Toen we weer naar de auto terug gingen, kwamen we het wandelclubje weer tegen. Ze bedankten ons nog een keer voor de mooie foto bij het bankje en vertelden dat ze bij de weduwe op de koffie gingen om de foto te laten zien. Heel bijzonder dit!
Lisette Welten

INFORMATIE OVER WET- EN REGELGEVING FINANCIËN

Anique Smulders van de LEVgroep was op 4 april j.l. bij onze Reuma Inn aanwezig als gastspreker. Zij wist ons allerlei interessante informatie te vertellen over 'Financiën', zoals bv het aanvragen van toeslagen, wat voor veel mensen heel interessant kan zijn.
Omdat we deze informatie ook graag willen delen met de mensen die niet bij de Reuma Inn aanwezig konden zijn, heeft Anique een mooie samenvatting voor ons gemaakt.

Mijn naam is Anique Smulders en ik ben sociaal raadsvrouw bij de LEVgroep. De LEVgroep is een brede welzijnsorganisatie die actief is Helmond en omstreken.

Het Sociaal Raadsliedenwerk geeft informatie en advies bij geldzaken, wet- en regelgeving.
Als voor de behandeling van een (ander) probleem een advocaat, andere instantie of hulpverlener noodzakelijk is, zal het Sociaal Raadsliedenwerk deze voor u inschakelen of u passend verwijzen.

De medewerkers van het Sociaal Raadsliedenwerk zijn deskundig op het gebied van wetten, regelingen en voorzieningen. De medewerkers werken onafhankelijk en vertrouwelijk.

U kunt een beroep doen op het Sociaal Raadsliedenwerk als uw vraag of probleem gaat over:

- Uitkeringen (bv. WW, WIA, AOW, bijstand)
- Minimaregelingen (bv. bijzondere bijstand of de individuele inkomenstoeslag)
- Werken
- Belastingen (bv. aanslagen of invordering)
- Toeslagen (huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget, kinderopvangtoeslag)
- Inkomens- en voorzieningencheck
- Regelingen en voorzieningen bij verandering in leefsituatie zoals scheiden of overlijden
- Schulden (bv. Betalingsregelingen of beslaglegging)
- Wet maatschappelijk ondersteuning (bv. eigen bijdrage CAK)
- Wonen

1. **Inkomenscheck**
De **bijstandsnorm** is een minimaal normbedrag waarmee iemand rond moet kunnen komen; basisbedrag tot waartoe mensen zonder werk en/of toereikende uitkering een financiële aanvulling krijgen van de overheid.
De hoogte van de bijstandsnorm is gerelateerd aan het minimumloon.

De hoogte van een bijstandsuitkering wordt door het Rijk vastgesteld. Normaal gesproken wijzigt de bijstandsnorm twee keer per jaar, namelijk op 1 januari en op 1 juli. De hoogte van de uitkering is afhankelijk van uw leeftijd en situatie.

Het aantal volwassen huisgenoten telt mee voor de hoogte van de bijstandsuitkering (met uitzondering van een echtgenoot of partner). Hoe meer personen van 27 jaar of ouder samen wonen, hoe lager de bijstandsuitkering. De reden hiervoor is dat als er meer personen in één woning wonen, de woonkosten gedeeld kunnen worden. Dit heet de kostendelersnorm.

De bijstandsnorm geldt altijd, ook als u een baan, een uitkering van het UWV of een AOW-uitkering (zonder pensioen) heeft. Als uw huidige inkomen lager is dan de bijstandsnorm, is het goed mogelijk dat er een toeslag (UWV) aangevraagd kan worden en/of een aanvullende bijstandsuitkering.

Als u hierover twijfelt neem dan gerust contact op met het Sociaal Raadsliedenwerk in uw gemeente. Toeslagen van de Belastingdienst behoren niet tot het inkomen.

2. **Minimaregelingen**
Landelijke regelingen zijn bijvoorbeeld de toeslagen van de Belastingdienst: zorgtoeslag, huurtoeslag, kindgebonden budget en kinderopvangtoeslag. Voor elke toeslag gelden andere voorwaarden. Via de website van de Belastingdienst kunt u een proefberekening maken om te kijken of u recht heeft op één of meerdere toeslagen. Lukt het niet alleen? Neem dan contact op.

Een andere landelijke regeling is op dit moment het Tijdelijk Noodfonds Energie.
Kwetsbare huishoudens met een hoge energierekening kunnen tot 30 april 2023 terecht bij het Tijdelijk Noodfonds Energie. Het Noodfonds betaalt voor huishoudens die in aanmerking komen voor steun, een deel van de energierekening van oktober 2022 tot en met maart 2023.

Naast deze landelijke regelingen geldt er ook een gemeentelijk minimabeleid. Belangrijk om te vermelden is dat gemeenten zich houden aan de landelijke wetgeving, maar op gemeentelijk niveau zelf ook ruimte hebben om het beleid te maken. Niet elke regeling is dus in elke gemeente hetzelfde.

Het meest actuele voorbeeld van een gemeentelijke regeling is de energietoeslag.

Daarnaast bestaat er ook bijzondere bijstand. Dit is bedoelt voor ondersteuning in de noodzakelijke kosten van bestaan.
Denk hierbij bijvoorbeeld aan de eigen bijdrage van beschermingsbewind en/of advocaatkosten (rechtsbijstand).
Mensen die niet in aanmerking komen voor de huurtoeslag van de Belastingdienst kunnen een aanvraag indienen voor de Woonkostentoeslag van de gemeente. Dit betreft een tijdelijke ondersteuning.

Ook kunt u bij de gemeente terecht voor een collectieve ziektekostenverzekering, mits u verzekerd bent bij CZ en een laag inkomen en weinig vermogen hebt. Door deel te nemen aan de collectieve ziektekostenverzekering bent u (aanvullend) verzekerd voor minder geld.
Als u verzekerd bent bij een andere zorgverzekeraar dan CZ en u wilt gebruik maken van de collectieve ziektekostenverzekering, dan dient u eind 2023 eerst over te stappen naar CZ.

Een minimuminkomen moet voldoende zijn om de algemeen noodzakelijke kosten van het bestaan te betalen. Maar als iemand hiervan lange tijd moet rondkomen, wordt dat steeds moeilijker. De individuele inkomenstoeslag is bedoeld voor mensen die langdurig moeten rondkomen van bijvoorbeeld een bijstandsuitkering.

Lees verder op de volgende pagina

Belangrijkste voorwaarden zijn:
- 21 jaar of ouder maar niet ouder dan de pensioengerechtigde leeftijd;
- Het inkomen was de afgelopen 3 jaar niet hoger dan de geldende norm;
- Het vermogen is niet hoger (geweest) dan toegestaan.

Kwijtschelding gemeentelijke heffingen
Als u de gemeentelijke belastingen niet kunt betalen, kunt u kwijtschelding aanvragen bij uw gemeente. De gemeente beoordeelt of u voor de kwijtschelding in aanmerking komt. U komt in aanmerking las u een laag inkomen en weinig vermogen heeft. Ook houdt de gemeente bij de beoordeling rekening met bijvoorbeeld woonlasten.
Als u recht heeft op kwijtschelding, dan geldt dit ook voor zuiveringsheffing / watersysteemheffing ingezetenen van de Belastingsamenwerking Oost Brabant.
Maaltijdregeling
Bent u niet in staat om zelf elke dag te koken? Bijvoorbeeld omdat u ziek bent of een beperking heeft? Dan vergoedt de gemeente Helmond (een deel van) de kosten voor een verse, houdbare of diepvriesmaaltijd van een daarin gespecialiseerde leverancier. Deze vergoeding vraagt u ook aan via de bijzondere bijstand.

Aanvragen voor de bijzondere bijstand in de gemeente Helmond kunt u doen door te bellen met de gemeente via 14 0492.

3. **Fondsen in Helmond**
Beelsfundatie.
U kunt bij hen terecht voor financiële ondersteuning voor noodzakelijke uitgaven zoals een koelkast, fiets of medische kosten die niet door andere regelingen vergoed worden.
Voor wie: Mensen uit *regio* Helmond die tijdelijk in financiële problemen geraakt zijn. Contact: 06-14969935 | secretaris@beelsfundatie.nl
Lambertusfonds
U kunt bij hen terecht voor financiële ondersteuning voor noodzakelijke uitgaven zoals tandartskosten en andere medische kosten.
Voor wie: Inwoners van gemeente Helmond die financieel niet in staat zijn om de kosten zelf te betalen.
4. **Bewegen**
Stichting Meedoen Helmond is helaas opgeheven per 01-01-2023. De gemeente is op de hoogte van het feit dat steeds meer (oudere) mensen moeite hebben met het kunnen financieren van participatie. Tot op heden is daar nog geen oplossing voor.

Wel bestaat in Helmond de ‘beweegtuin’ bij Speeltuin Leonardus
Een uitzonderlijke speeltuin, gelegen in de binnenstad van Helmond. De speeltuin wordt draaiende gehouden door een grote groep vrijwilligers. De speeltuin is aangepast, zodat ook kinderen met een beperking zich goed kunnen vermaken. Zo zijn er speciale toestellen geplaatst en loopt er door de speeltuin een pad waar u met een rolstoel gemakkelijk overheen kunt.
Aan de ingang van de speeltuin zijn 2 invalidenparkeerplaatsen gemaakt.
Beweegtuin
Dit is een plek waar met namen door oudere mensen onder begeleiding gesport kan worden. De begeleiding is in handen van de buurtsportcoach van JIBB.
Deelname is gratis.

Heeft u vragen neem dan contact op met uw gemeente.
Daarnaast mag u, *als inwoner van de gemeente Helmond,* altijd bellen naar het Sociaal Raadsliedenwerk. Zij zijn telefonisch elke werkdag bereikbaar tussen 12:00-13:00 via het algemeen nummer van de LEVgroep (0492-598989)

HELPT KETAMINE TEGEN PIJN BIJ FIBROMYALGIE ?

Iedereen ervaart pijn op een andere manier. Maar één ding is altijd hetzelfde: pijn bederft veel plezier. In Leiden en in Amsterdam wordt nu onderzocht of en hoe ketamine bij mensen met fibromyalgie kan helpen tegen pijn. Er worden nog deelnemers gezocht.

Het doel van dit onderzoek is het bestuderen van pijnverlichting door herhaalde giften ketamine op de pijngevoeligheid bij mensen met fibromyalgie. Ook wordt onderzocht of het effect van de ketamine kan worden aangeleerd door het lichaam.
De chronische pijn bij fibromyalgie ontstaat waarschijnlijk doordat het zenuwstelsel op bepaalde plekken te actief is en op sommige plekken juist niet actief genoeg. Hierdoor worden de zintuigelijke prikkels die het lichaam verwerkt bij fibromyalgie versterkt. Ketamine zou het zenuwstelsel van sommige chronisch pijnpatiënten kunnen herstellen.
Arts en studie-onderzoeker Hans van Lennep legt uit: "Ketamine wordt gebruikt als middel tegen pijn en als narcosemiddel bij operaties vanwege mogelijk gunstige effecten op piin na een operatie. Ketamine wordt ook gegeven bij chronische pijnklachten, omdat eerder onderzoek laat zien dat het tegen chronische pijn kan helpen.

De werking van ketamine op de pijn bij mensen met fibromyalgie is ook al eerder onderzocht. Van Lennep: "Dit onderzoek laat zien dat het soms werkt en soms niet. Maar in deze onderzoeken gaat het om eenmalige toedieningen van ketamine en niet om herhaalde toedieningen.
Daarnaast zijn er onderzoeken geweest waarbij ketamine vele uren achter elkaar werd gegeven. Deze langdurige toedieningen van ketamine liiken te werken tegen de pijn, maar leiden mogeliik ook tot meer bijwerkingen. Een oplossing voor dit probleem zou mogelijk zijn dat mensen de gunstige effecten van ketamine aanleren. Om die reden willen wij in ons onderzoek relatief korte, herhaalde toedieningen geven en kijken of deelnemers door de omgeving van deze herhaalde toedieningen gesterkt worden in hun pijnverlichting. Dit proces zou mogelijk kunnen leiden tot minder bijwerkingen.

Om deze aangeleerde pijnverlichting te bestuderen, wordt ketamine herhaaldelijk gegeven aan patiënten in eenzelfde behandelomgeving (bijvoorbeeld een ziekenhuiskamer). Het lichaam koppelt de behandelomgeving aan de effecten van de medicatie. Uiteindelijk kan de werking van ketamine zelfs optreden als iemand alleen in een behandelomgeving is en niet het medicijn zelf meer ontvangt.

Van Lennep legt uit: "In dit onderzoek wordt daarom bekeken of eenzelfde proces ook kan optreden bij herhaalde giften esketamine. Dit is een veilige, medische, variant van ketamine. Wij willen onderzoeken wat het effect is van herhaalde toedieningen van esketamine bij mensen met fibromyalgie en of het mogelijk is om die werking te verlengen door het lichaam een reactie op esketamine aan te leren (conditioneren).
De deelnemers krijgen vier keer een infuus met esketamine. Er wordt gekeken hoe de pijnbeleving vóór, tijdens en na het toedienen van dit infuus is. "We meten de pijn en kijken naar pijndrempels," vertelt Van Lennep. "We vragen de deelnemers om in de perioden tussen de ziekenhuisbezoeken vragenlijsten in te vullen.

Om dit goed te onderzoeken wordt de werking van esketamine vergeleken met twee andere medicijnen.
Deze worden gebruikt als placebo ('controlemedicijnen'). De medicijnen die worden gebruikt als placebo zijn midazolam, een ander middel dat veel gebruikt wordt bij narcose, en natriumchloride oftewel een zoutoplossing, een stof zonder werkzame bestanddelen. Ook is de bedoeling meer te weten komen over de effecten van pijn en esketamine op de ademhaling.

Tijdens het onderzoek wordt de pijngevoeligheid voor drukpijn getest. Deze drukpijn wordt gegeven met een drukapparaat of algometer. De onderzoeker levert met het drukapparaat kortdurende pijnprikkels (enkele seconden) die met een maximale druk van 10 kilogram worden gegeven. Het drukapparaat is veelvuldig getest en de druk van 10 kilogram levert geen blijvende schade aan de huid. "De pijn kan het beste worden vergeleken met het stevig drukken van een duim op je spier, ' legt Van Lennep Uit. "Na het testen kan er een

drukplek te zien zijn op de huid, maar die verdwijnt vanzelf na enkele uren. "Goed om te weten is dat de medicatietoedieningen verlichting van de piinklachten kunnen geven, maar zeker is dat niet. " Deelname aan dit onderzoek kan tijdelijke verbetering van jouw fibromyalgieklachten geven, maar dit is waarschijnlijk niet blijvend," zegt Van Lennep eerlijk. "Ik hoop dat we in de toekomst fibromyalgie kunnen behandelen door de effecten van pijnstillers te combineren met de kracht van ons brein. Met de resultaten van dit onderzoek zetten we een belangrijke stap in deze oplossing voor fibromyalgie."

Interesse?
Ben je geïnteresseerd? Kijk op www. reumamagazine.nl of vraag informatie via ketaminepiinstudie@fsw.leidenuniv.nl

Arts en studie-onderzoeker Hans van Lennep: "Ik hoop dat we in de toekomst fibromyalgie kunnen behandelen door de effecten van pijnstillers te combineren met de kracht van ons brein.
Bron: Reumamagazine

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

Willie van de Rijt
Braaksstraat 10
5709 JB Helmond

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

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

Fruitteler Rik Jurrius
Goorsebaan 16 (sluis 8) Helmond

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

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

GENEESMIDDELENALLERGIE

Normaal gesproken sta je er niet altijd bij stil. Je neemt een pijnstiller, en na een half uur is de piin weg. Of je gebruikt een tijdie injecties tegen de reuma, en de reumaklachten nemen af. Maar eigenlijk is het heel bijzonder dat een geneesmiddel onze lichaamsprocessen zo kan veranderen dat we ons minder ziek voelen. Of soms zelfs helemaal beter worden. Om tot een effect te komen maakt het geneesmiddel een hele reis door het lichaam om op de plek te komen waar het kan werken. Ga mee op reis!

Als je denkt dat je allergisch bent voor een geneesmiddel dan laat je dat vastleggen bij de arts en de apotheek. Dat lijkt logisch. Niemand wil een allergische reactie krijgen. En terecht: sommige allergische reacties kunnen behoorlijk heftig zijn.

Maar let er dan wel op dat een allergie alleen wordt vastgelegd als het daadwerkelijk om een allergie gaat. Als er in jouw dossier staat dat je allergisch bent voor een bepaald geneesmiddel, zal de arts een ander geneesmiddel kiezen. Dat is meestal een ander middel dan de arts normaal zou hebben voorgeschreven. Soms is dat geen probleem, maar soms kan het zijn dat het 'tweede keuze' geneesmiddel minder effectief is of meer bijwerkingen geeft. Zo komen bij mensen die hebben aangegeven dat ze allergisch zijn voor antibiotica, meer infecties voor na een operatie omdat niet het voorkeursantibioticum gegeven wordt. Dat is zonde als het gaat om mensen die niet allergisch waren voor dit antibioticum.

Enkele jaren geleden is er in Nederlandse ziekenhuizen gekeken naar mensen met een allergie voor bepaalde antibiotica. Een kwart van de mensen die het ziekenhuis bezocht, gaf aan dat zij een allergie hadden voor een antibioticum, maar toen men ging testen of dat klopte, bleek uiteindelijk slechts 20% van deze mensen (dus 1 op de 51) daadwerkeliik allergisch te zijn. Dat betekent dus dat je vier mensen een bepaald voorkeursantibioticum niet zou geven, terwijl dat wel de beste keuze zou zijn. Dit komt ook veel voor bij opiaten.

Wanneer mensen melden dat ze allergisch zijn voor opiaten wordt in het ziekenhuis vastgelegd dat er sprake is van een opiatenallergie. Dan zou je ook moeten vragen (1) of er wel sprake is van

een allergie en (2) of dat dan voor alle opiaten geldt. Wellicht is er een ander opiaat beschikbaar om de goede pijnstilling te geven.

Verschil tussen een allergie en een bijwerking.

Om te weten wat een allergie precies is, moet ie inzicht hebben in de verschillende soorten bijwerkingen. De meeste geneesmiddelen worden na toediening verspreid over het hele lichaam. Daar hebben ze effect, maar ook kunnen er bijwerkingen zijn. Die zijn soms logisch te verklaren. Veel reumageneesmiddelen onderdrukken het afweersysteem een beetje om zo ook de reuma te onderdrukken. Maar een iets verzwakt afweersysteem geeft meer kans op infecties. Zo'n 80% van de bijwerkingen zijn te verklaren op grond van de werking van het geneesmiddel. Dit noemen we type-A bijwerkingen. Type-A bijwerkingen kun je soms behandelen door de dosering te verlagen, de manier van toedienen te veranderen of een geneesmiddel toe te voegen om de bijwerking te verminderen.

Soms snappen zelfs apothekers en artsen niet waarom een bepaalde bijwerking optreedt. Deze onbegrepen bijwerkingen treden niet bij iedereen op en lijken sterk samen te hangen met de eigenschappen van de patiënt. Dit type-B bijwerking kun je niet behandelen door de dosis te verlagen of een andere toedieningsvorm te kiezen. De 'B' komt van bizar, een aanduiding omdat we zelf niet snappen hoe het zit. Wel kan soms een ander geneesmiddel erbij de klachten verzachten.

Allergische reacties

Een deel van de type-B bijwerkingen zijn allergische reacties. Bij een allergie maakt het lichaam afweerstoffen aan tegen het geneesmiddel of reageren afweercellen specifiek op dat geneesmiddel. Dat doet ons afweersysteem om ons lichaam te beschermen tegen indringers van buiten zoals ziekteverwekkers. Zodra er een bacterie het lichaam binnenkomt, gaat het afweersysteem proberen die bacterie onschadelijk te maken. Cellen worden geactiveerd die de bacterie proberen op te eten en er komen stofjes vrij om de bacterie aan te vallen. Bij een geneesmiddelallergie behandelt ons lichaam het geneesmiddel op dezelfde manier.

Ook nu worden cellen geactiveerd om het geneesmiddel aan te vallen en stofjes geproduceerd om de indringer onschadelijk te maken. Die stofjes (waaronder histamine) kunnen klachten veroorzaken. Typische allergische reacties zijn jeuk, bultjes, blaren, verlaagde bloeddruk, en vochtophoping (oedeem) Meestal zijn deze klachten mild. Maar soms kan een allergie levensbedreigend zijn. Mensen kunnen flauwvallen en er kan ernstige benauwdheid ontstaan. Zo'n ernstige benauwdheidsreactie die snel optreedt, noemen we een anafylactische reactie.

Bij veel allergische reacties (maar niet bij alle) worden de klachten erger als het geneesmiddel vaker wordt gegeven. Dat komt omdat het lichaam het geneesmiddel eerst moet herkennen en er dan antistoffen tegen gaat maken. Bij een tweede keer kent het lichaam het geneesmiddel al, en kan het daardoor makkelijker, sterker en sneller reageren.

Wat moet je antwoorden op de vraag of er een allergische reactie is?

Het allerbelangriikste is, dat ie duideliik bent. Vertel specifiek bij welk geneesmiddel welke klachten optraden. Zoals gezegd ziin bulties op de huid, jeuk, benauwdheid, verlaagde bloeddruk en vochtophoping typische allergieklachten. Maag-darmklachten, hartkloppingen en wazig zien daarentegen niet. Ook is het belangrijk om te weten hoe lang het geleden is dat de klachten optraden. Inmiddels weten we dat meer dan de helft van de mensen die allergisch is voor een antibioticum, dat na 5 jaar niet meer is. Na 10 jaar is zelfs 80% niet meer allergisch voor het middel. Het lichaam is tolerant geworden voor het geneesmiddel.

Het is enorm belangrijk dat een zorgverlener weet dat je allergisch bent voor een geneesmiddel Maar om te beslissen of de allergie daadwerkelijk moet worden vastgelegd in jouw dossier zijn details (welk middel, welke klachten, hoe lang geleden) van groot belang. Je wilt niet dat per ongeluk een geneesmiddel wordt gegeven aan iemand die een heftige allergische reactie daarop heeft. Maar andersom wil je ook niet dat iemand vanwege een niet goed vastgelegde allergie het meest geschikte geneesmiddel niet krijgt.

BART VAN DEN BEMT

Bron: Reumamagazine

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