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

Lotgenotencontact

IVN wandeling Knooppuntenwandeling

Cursus meditatie

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 Bestuursmededelingen
Agenda
Wereldreumadag
5 Lotgenotencontact
6 Reuma Inn
Fietstocht
7 Wandeling in de Warande
Knooppunten wandeling
8 Cursus meditatie
9 Ervaringsverhaal meditatiecursus
Onze fotograaf
10 Beweeggroepen
12 Terugblik geocache
13 Terugblik busreis
14 Notulen ALV
18 Positieve instelling helpt bij artrose
19 Gedicht

VOORWOORD

Beste Mensen,

Kun je ook teveel voorbereiden?

Mijn dochter zegt altijd; “Een opgeruimd huis, zorgt voor een opgeruimd hoofd. Daar moest ik kort geleden eens aan denken.

Dit jaar is b.h. een feestelijk jubileumjaar ook een jaar van voorbereidingen. Dat begon al in 2022. Voorbereidingen treffen voor festiviteiten, maar ook voor, hoe het nu verder moet zonder enige subsidie van Reuma Nederland.

We willen de beweeggroepen in stand houden. Niet alleen omdat bewegen gezond is voor onze leden, het onder elkaar zijn; het lotgenoten contact is zeker net zo belangrijk. De andere activiteiten, de Reuma Inn’s, workshops en cursussen moeten ook blijven. De grote vraag is dan natuurlijk; hoe alles betaalbaar te houden.

Het bestuur ging op zoek naar alternatieven, verzamelden informatie en pleegden menig overleg.
Het een en ander hebben jullie al vernomen op de laatste Algemene Leden Vergadering.
Deze acties en initiatieven waren bedoeld om zich voor te bereiden op de toekomst van onze vereniging, ook na dit jubileumjaar.

Privé kwam er plots een verhuizing tussendoor. Je moet je huis leeghalen en plannen gaan maken voor het wonen op een andere locatie.
En toeval? Of het Baader Meinhof fenomeen? Tijdens het verhuizen viel mijn oog op een artikel in een tijdschrift, die schreef over het Zweedse woord;” Döstanding”.

Vertaald naar het Nederlands, betekent dit; opruimen voordat je dood gaat. De Zweden ervaren dit als een mooi en helend proces om een laatste keer, door hun spullen te gaan om afscheid te nemen.
Het voorkomt daarnaast een hoop verdriet(of ellende) bij de familieleden die het huis van een dierbare moeten opruimen.

Je goed voorbereiden op die dingen die komen gaan zijn dus belangrijk, maar soms lopen zaken toch een beetje anders dan je je van te voeren bedacht had.
Af en toe eens lekker opruimen komen de voorbereidingen zeker ten goede.

Ook zo benieuwd wat we nog voor u in petto hebben?
Lees dit blad dan eens goed door en vier het 40 jarig jubileum met ons mee! Maken we er samen een mooi jaar van.

Tot gauw!

Met vriendelijke groet,
Christa Haasnoot
Voorzitter

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Ook in de zomermaanden hebben we weer een aantal nieuwe leden mogen inschrijven. Wij heten U alsnog welkom bij de vereniging en hopen U op een van onze activiteiten te mogen begroeten.

Ledenadministratie
Vanaf begin augustus j.l. is de ledenadministratie overgedragen aan ons bestuurslid Bea Schepers. Het gaat hierbij vooral om het verwerken van aan/afmeldingen van lidmaatschap en beweeggroepen. Bea heeft hiervoor een nieuw account aangemaakt: **leden@reumadepeel.nl**
Wij vragen u dus vriendelijk om eventuele aan/afmeldingen en andere mutaties (o.a. adreswijziging) aan haar te sturen op het bovengenoemde email adres.
Let op: dit geldt dus niet voor aanmeldingen van activiteiten !

Wereldreumadag 12 oktober
Op donderdag 12 oktober a.s. wordt wederom wereldwijd aandacht besteed aan de chronische aandoening “Reuma’. Onze vereniging zal op deze dag i.s.m. de poli reumatologie van het Elkerliek ziekenhuis een informatiestandje inrichten in de hal van het ziekenhuis in Helmond en met enkelen van onze vrijwilligers informatie geven over onze vereniging en de activiteiten.
Loop gerust eens binnen als u in de buurt bent.. een verrassing ligt voor u klaar.

Informatieavond beweeggroepen 10 oktober
De leden die de algemene ledenvergadering van 16 mei j.l. bezocht hebben, weten al dat we na de zomer een informatieavond geven voor alle leden die deelnemen aan onze beweegactiviteiten.
Deze avond staat gepland op dinsdag 17 oktober in wijkhuis “de Westwijzer”
Aan de Cortenbachstraat 70 te Helmond en begint om 19.30 uur
Aanmelden hiervoor is niet nodig !

Normen en waarden in beweeggroepen
Tenslotte vragen wij u allen zich aan de gedragsregels te houden die door het bestuur zijn opgesteld en elkaar (zonder buitensluiting) met respect te bejegenen.

vereniging ReumaActief de Peel

AGENDA 2023

Thema : 'Samen onderweg naar...'

12 sept	Duofietsen (hap en trap)
22 sept	Vrijwilligersavond
26 sept	Fietstocht met BBQ
12 okt	Wereld Reumadag
03 okt	Reuma Inn
10 okt	Extra ledenavond
26 okt	Herfstwandeling
07 nov	Reuma Inn
18 nov	Feestavond
23 nov	Knooppunten wandeling
12 dec	Kerststukjes maken
16 dec	Kerstmiddag

12 OKTOBER
WERELDREUMADAG

BEZOEK ONZE INFOSTAND IN DE HAL
VAN HET ELKERLIEK ZIEKENHUIS

TUSSEN 11.00 TOT 15.00 UUR

LOTGENOTENCONTACT

Wij als bestuur werden enkele weken geleden benaderd door enkele leden die aangaven behoefte te hebben aan een maandelijkse informele inloop bijeenkomst, waar we op vrijblijvende wijze ervaringen uit kunnen wisselen over wat je allemaal meemaakt en ervaart als reuma patiënt. Of over dat wat je meemaakt buiten je ziekte om. Gewoon een gezellig samenzijn, waar je je verhaal kwijt kunt.

Wij willen zo'n initiatief graag steunen en organiseren daarom op elke laatste vrijdag van de maand een 'lotgenotencontact'. Een ochtend waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten om gewoon bij een kopje koffie gezellig bij te kletsen over dat wat jou bezig houdt.

We willen hiermee gaan starten na de zomervakantie:
Waar: in de koffieruimte van wijkhuis 'de Westwijzer', Cortenbachstraat 70, Helmond

Wanneer: De eerste bijeenkomst is op vrijdag **29 september.** En vervolgens elke laatste vrijdag van de maand.
De bijeenkomsten zijn allen van 10.00u tot 12.00u, maar later binnenkomen en eerder weggaan mag uiteraard ook.

Vooraf opgeven hoeft niet en bij elke bijeenkomst is het eerste kopje koffie voor rekening van het bestuur.

Tevens zouden wij het als bestuur het leuk vinden als een of twee leden van onze vereniging de honneurs waar willen nemen en als gastvrouw/heer willen fungeren. Lijkt het u leuk om de mensen te ontvangen en welkom te heten?
Dan kunt u zich aanmelden bij Eva Maria Billbik e-mail: activiteiten@reumadepeel.nl

U bent van harte welkom op vrijdag 29 september om 10.00 uur in de koffieruimte van Wijkhuis 'de Westwijzer'.
Vicevoorzitter, Teun van den Bosch

UITNODIGING FEESTAVOND

Beste leden,
Onze vereniging bestaat 40 jaar, dus dat gaan we vieren….

Het bestuur nodigt u uit voor de feestavond op **18 november** in zaal "**de Koning"** **Mierloseweg 301 te Helmond**. (zaal open vanaf 19.30)

De avondbegint om 20.00 uur en wordt verzorgd door de bekende troubadour Tonny Wijnands uit Deurne.

Vanwege de verwachte hoge opkomst is deze avond alleen toegankelijk voor leden en partnerleden. (dus partners die ook lid zijn)

Deze avond is voor u geheel kosteloos, dus ook de consumpties.

Graag opgeven voor deze jubileumavond bij Eva-Maria: activiteiten@reumadepeel.nl vóór 3 november.

Wij zien u graag op 18 november.
Namens het bestuur
Paul Verbakel

5 JAAR REUMA INN

De eerstvolgende Reuma Inn bijeenkomst vindt plaats op **dinsdag 3 oktober om 20.00u**
Dit is een zeer bijzondere bijeenkomst, want op deze avond viert Reuma Inn haar 5 jarig jubileum.

Daarvoor hebben wij reumatoloog dr. De Nijs en de Reumaverpleegkundige Petie Brand en Marijn Noten, van de poli reumatologie in het Elkerliek ziekenhuis uitgenodigt. Zij gaan ons alles vertellen over reuma:

Reuma, wat is dat…?

Wist u dat reuma een verzamelnaam is voor zo'n honderd verschillende (reumatische) aandoeningen aan spieren, pezen, botten, bindweefsel, gewrichten en inwendige organen?

De laatste Reuma Inn bijeenkomst vindt plaats Dinsdag 7 november.
Ook dit belooft weer een interessante lezing te worden. Meer informatie over deze lezing volgt later via oa de nieuwsbrief, de website en FB.

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

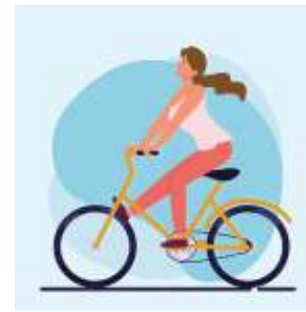
Voor wie:
Voor iedereen met Reuma, maar overige geïnteresseerden zijn ook meer dan welkom! De entree is gratis en de koffie en thee staat voor u klaar. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Meer info:
Voor meer info zie www.reumadepeel.nl of mail Bea Schepers J**ongeren@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.

FIETSTOCHT 26 SEPTEMBER

U doet toch ook mee...

Hierbij hebben wij voor u nog wat extra informatie over de fietstocht.



Aansluitend kunt u deelnemen aan de BBQ, maar dit is niet verplicht.. U kunt kiezen tussen een van beiden of alle twee.

Ik zou gaan voor de laatste optie.

De fietstocht is een fiets/puzzeltocht van ongeveer 12 km en makkelijk begaanbaar in een mooie omgeving.

Onderweg is genoeg tijd over om te rusten en een consumptie te nuttigen.
Deelname is gratis en een introducé is welkom.

Voor de liefhebbers volgt er daarna een BBQ met een ruim assortiment aan keuze.

Deelname 18 euro p.p incl. 1 consumptie, ook voor de introducé

Opgeven kan nog voor 12 september, dus wees er snel bij!
Voorzitter, Christa Haasnoot

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

26 OKTOBER IVN WANDELING IN DE WARANDE.

Bewegen is goed voor iedereen. Met een groepje lotgenoten wandelen is dan nog leuk ook, want we bewegen, kletsen en krijgen wat uitleg over het thema: ***loslaten in de natuur en bij onszelf.***

We starten om **14.00 uur.**
Het is gratis en wij krijgen nog koffie/thee toe van onze penningmeester.

Verzamelen doen we bij de slagboom, bij het Restaurant de Warande, Aarlerixtelseweg, Helmond. Daar kunt u ook de auto of fiets parkeren.

Het thema van deze wandeling is loslaten. Loslaten is het belangrijkste in ons leven waar wij zelf van geboorte tot dood mee te maken krijgen in allerlei vormen en kleine en grote gebeurtenissen. Eerst houd ik een korte inleiding over dit thema. Daarna gaan we een wandeling door de Warande maken. We zien ook in de natuur allerlei processen van loslaten. We kijken, lopen, staan stil en verwonderen ons om alles wat we zien.

Na een kleine anderhalf uur gelopen te hebben sluiten we deze herfstwandeling af met een lekker kopje koffie of thee in restaurant de Warande op kosten van onze penningmeester.

De wandeling wordt begeleid door Teun van den Bosch, IVN gids.

De wandeling gaat onder alle weersomstandigheden door. Duur van de wandeling is ongeveer anderhalf uur en gaat over verharde paden. Dus rolstoelers kunnen ook mee.

Gaat u ook mee? Leuk, gezellig!
Opgeven kan bij activiteiten@reumadepeel.nl
of appen/bellen naar 06-13197881

KNOOPPUNTEN WANDELING OP DONDERDAG 23 NOVEMBER. LENGTE 4,9 KM

Dit jaar heeft u misschien al verschillende wandelingen meegelopen met leden van onze reuma vereniging. Wandelen is immers gezond en heeft u kennis kunnen maken met steeds andere mogelijkheden. Denk maar eens aan de nordic walking clinic, het geocachen in Helmond en Geldrop en gaan we nog een herfstwandeling met Teun maken.

De laatste wandeltocht dit jaar volgt dan op 23 november.
Het weer wordt kouder en lopen we daarom niet zo'n heel lange tocht en sluiten we het daarna af met een hapje en een (warm) drankje.

We lopen via enkele knooppunten die u later altijd nog een keer kunt herhalen met vrienden en/of familie.

De wandelroute start bij het startbord van wandelnetwerk Someren op de parkeerplaats bij Vennenhorst aan de Bosrandweg in Someren. U wandelt langs Boscafé de Soete Inval over de Bosrandweg in de richting van de bosrand.

Bij wandelknooppunt 90 loopt U rechtdoor in de richting van wandelknooppunt 98. De wandelroute gaat in zijn geheel door de bossen van de Somerense Heide. Daarbij loopt u om het mooie Keelven. U eindigt de wandelroute weer bij het startpunt aan de Bosrandweg. Horeca bij start en finish. (40% verhard – 60% onverhard)

Loopt u weer gezellig mee?
Adres start punt: Boscafé de Soete Inval
Vennenhorst Bosrandweg 6
5711 RJ Someren
Wanneer: 23 november om 14.00 uur.
Toegang is geheel gratis en u mag wederom een introduce meenemen.

Opgeven voor 15 november bij Eva Maria Bilbik.
activiteiten@reumadepeel.nl
of appen/bellen naar 06-13197881

CURSUS MEDITATIE EN MINDFULNESS

Berste mensen,
Dit jaar is Teun van den Bosch gestart met de cursus ‘meditatie/mindfulness’. De deelnemers hebben dit als zeer positief ervaren. Daarom heeft Teun besloten om de cursus nog eens aan te bieden.

Teun is van beroep meditatie trainer/coach. Hij weet als geen ander hoe belangrijk het kan zijn om eens helemaal tot rust te komen, door eens wat tijd voor jezelf in te plannen. Als reumapatiënt heb je vaak te maken met (onverwachte) pijnmomenten, chronische pijn en/of verstoorde nachtrust.

Meditatie/mindfulness kan mogelijk helpen anders met pijn en ongemakken om te gaan. Het kan ons helpen niet mee te gaan in de pijn, maar deze pijn te verzachten en ons leven weer meer leefbaar te maken. Dit bereik je niet in een keer. Daar moet je voor oefenen en dat moet je leren. Dat gaat echt met vallen en opstaan. We gaan in onze bijeenkomsten veel oefenen. We doen dit vooral in stilte.

Ook wordt u gevraagd deze oefeningen thuis zo veel mogelijk toe te passen. In het begin is het wennen aan de stilte en het concentreren, maar u zult ook gaan ervaren dat anders leven met pijn mogelijk is. Staat u hiervoor open en wilt u graag kennismaken? Dan bent u vast toe aan een moment van rust! Daarom nodigen wij u graag uit om deel te nemen.

Waar en wanneer:
Wijkhuis De Westwijzer in de Cortenbachstaart te Helmond.
De cursus zal plaatsvinden op de volgende data van **10.00 tot 12.00 uur:**
maandag 11 september
maandag 9 oktober
maandag 13 november
maandag 11 december
maandag 12 februari
maandag 11 maart
Kosten: Voor leden gratis en introducees 5 euro.

Opgeven kan door te mailen naar
tvandenbosch2@gmail.com of bellen naar 06 38915470.
Gun u zelf deze ervaring! Teun van den Bosch

Hiernaast leest u een ervarings verhaal van een ouddeelneemster van deze cursus

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

ERVARING VAN EEN OUDDEELNEEMSTER

Graag wil ik vertellen hoe mijn ervaringen zijn geweest met het volgen van de cursus Meditatie en Mindfulness. Voor mij was meditatie niet helemaal onbekend maar ik wilde hier graag meer over weten en ervaren.

Wij zijn in Januari met een klein groepje gestart en er zijn met een maand tussenpozen 6 bijeenkomsten geweest. Eerst leek mij de tijd tussen de bijeenkomsten veel maar dat was eigenlijk heel fijn omdat ik dan de tijd kreeg om te oefenen en te ervaren wat er in de cursus besproken werd.

Van deze cursus heb ik geleerd dat stilte, genieten en bewust weer zien wat dicht bij je staat belangrijk is, in het dagelijkse leven.

De meditatie's, die Teun ons op verschillende manier aanbood voelde goed, alles even in stilte loslaten, ontspannen, en rust nemen. Ook zijn er tijdens de cursus onderwerpen besproken hoe je zelf het fijnste in je positieve energie kan blijven en ook mag accepteren dat wat is, er ook mag zijn. Nu ik thuis regelmatig de meditatie doe die het beste bij mij past, merk ik dat ik mij hierdoor beter voel en dat is heel fijn.

Er komt op deze cursus nog meer aan bod maar ik zou zeggen, geef jezelf een cadeautje en leer wat meditatie met jou kan doen.
Groetjes Marianne.

FOTO'S VAN DE ACTIVITEITEN

Wij zijn heel erg blij met Anita als fotograaf.
Zij heeft al vele mooie plaatjes geschoten tijdens de activiteiten.

In ons blad zijn slechts enkele foto's te zien. Maar op onze website kunt u alle foto's bekijken.
Zo kunt u daar ook alle verslagen van de activiteiten terug vinden:
www.reumadepeel.nl

Met vriendelijke groet,
Lisette Welten, PR medewerker

ONZE FOTOGRAAF STELT ZICH VOOR

Mijn naam is Anita van de Mortel, 54 jaar oud, getrouwd met Louis en heb twee kinderen en we wonen in Liessel. Ik heb bijna 19 jaar gewerkt in het Elkerliek, op de bloedafname. Helaas ben ik niet meer aan het werk.

Mijn grote hobby is fotografie, vandaar dat ik ben gevraagd om voor reumaActief de peel foto's te maken. Wat ik dan ook met plezier doe. Jullie zullen dan ook regelmatig foto's van mij in t contact tegenkomen.
Verder bezoek ik activiteiten zoals de Reuma Inn, de creamiddag en het wandelen.
Andere hobby's zijn lezen, puzzelen (leg- en denkpuzzels) en haken.

Met vriendelijk groet, Anita van de Mortel

Foto van Anita

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

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

GEOCACHEN IS LEUK

Donderdag 25 mei 2023, een stralende zonnige dag, eindelijk was het dan zover, onze eerste kennismaking met geocaching ging plaatsvinden.

Nieuwsgierig gemaakt door de verhalen van Lisette in 't Kontakt, wilde wij het geocachen ook wel eens gaan ervaren. En een leuke ervaring werd het zeker.

In totaal waren we met 8 personen en op de afgesproken plek, de parkeerplaats bij het landgoed kasteel in Geldrop, kwamen we samen. Na kennismaking, maar eigenlijk kende iedereen elkaar al vanuit andere activiteiten, werd er uitleg gegeven wat de bedoeling was en hoe we de Garmin (dit is een GPS ontvanger) moesten gebruiken.

De groepjes werden gemaakt en wij, AAA (de drie A's: Anita, Anita en Ans) gingen voorzien van de opdrachten en Garmin om de coördinaten te kunnen bepalen, beginnen met onze zoektocht.

Door de opdrachten moesten we goed rondkijken en observeren, waarbij we gegrepen werden door de mooie plekjes en prachtige tuinen (zie foto's) van kasteel Geldrop. Werkelijk schitterend en zeker een plek om nog eens naar terug te gaan.

Eén opdracht was bijvoorbeeld het n.a.v. foto's van bomen ontdekken en bepalen welke boom niet op één van de foto's stond.

Na het volgen van alle opgegeven coördinaten en het beantwoorden van alle vragen gedurende het traject moesten we zelf de coördinaten van de eindplek berekenen on zodoende de cache (schat) te vinden. Het was soms zoeken en puzzelen, maar het uitvoeren van de opdrachten en lezen van de coördinaten ging ons als 'beginners' eigenlijk best goed af.

Ondanks 1 klein foutje, wisten we als eerste de 'schatkist' te vinden en werden we beloond met een consumptiebon. Buiten op het terras van de orangerie hebben we met zijn allen, onder het genot van een hapje en een drankje, gezellig nagekletst en onze ervaringen gedeeld.
Het was en heerlijke middag, die zeker voor herhaling vatbaar is.

Groetjes, en graag tot ziens bij een volgende geocaching,
Anita vd Mortel (foto's)

TERUGBLIK BUSREIS 21 JUNI 2023

In het 40jarig jubileumjaar van ReumaActief De Peel ging de reis deze keer naar “Beeld en Geluid” in Hilversum.

Anders als normaal gingen wij vertrekken om 9:30 uur. Helaas stonden een aantal deelnemers er toch al om 8:30 uur, ofschoon deze wijziging was gecommuniceerd met iedereen die zich had opgegeven.

De eerste stop was bij het vliegveld Hilversum, waar wij een vroege lunch mochten nuttigen. Deze was voortreffelijk verzorgt.

Daarna reden wij naar “Beeld en Geluid”, een imposant gebouw tegenover het Mediapark in Hilversum. Hier werden wij vriendelijk ontvangen door een aantal vrijwilligers.

Zij begeleidden ons in een zaal waar wij een voorstelling konden bijwonen. Hier konden wij van nostalgie op de Nederlandse TV vanaf 1951 genieten. Na de voorstelling kregen wij nog koffie/-thee met een “bijzonder” gebakje.

Onze volgende stop was bij het “Nederlandse Pluimveemuseum” in Barneveld. Hier mochten wij rondkijken en genieten van alles wat met kippen te doen had.

De dag werd afgesloten met een 3-gangenmenu bij Partycentrum De Brouwers-hoeve in Nistelrode. Rond 21:00 uur waren wij terug in Helmond. De dag was voor iedereen geslaagd.
Ine en Annemarie hadden ook dit jaar weer een speciale dag georganiseerd voor de leden waar iedereen van heeft genoten. Onze dank hiervoor!!!
Hopelijk tot volgend jaar.
Groetjes, Eva-Maria Bilbik

VERANTWOORDING

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

NOTULEN ALGEMENE LEDENVERGADERING 16 MEI 2023

Locatie: wijkhuis "De Westwijzer" Helmond

Aanwezig: 28 leden en de 7 bestuursleden
Notulist: Bea Schepers (plaatsvervangend).

Afwezig met kennisgeving: 6 leden (namen zijn bekend, maar worden niet genoemd in de notulen).

1. Opening door de voorzitter Christa Haasnoot:
De voorzitter opent de vergadering om 19.00 uur en alle leden worden welkom geheten.
Er is een speciaal welkom voor de ereleden Ria Meijer, Ricky van der Broek en Henriette van Wilderen

De ALV vindt dit jaar op een andere locatie plaats. We hebben een jubileumjaar en bestaan dit jaar 40 jaar. Hiervoor was een speciale werkgroep opgericht en komen hier later in de vergadering op terug.

Over het gewijzigde beleid van Reuma Nederland tav de patiëntenverenigingen ook later in deze vergadering meer info.

Ter vermelding, het dagelijkse bestuur is verleden jaar in het UBO register opgenomen. UBO's (Ultimate Beneficial Owners) zijn de mensen die de uiteindelijke eigenaren zijn van, of zeggenschap hebben over een organisatie of vereniging. Het UBO-register draagt bij aan het voorkomen van het gebruik van het financiële stelsel voor witwaspraktijken en terrorismefinancieringen.

Er wordt 1 minuut stilte gehouden voor de 3 leden die afgelopen jaar zijn overleden:
Mw. C. Verbaarschot
Dhr. J. Somers
Dhr. J. Van Hout

2. Mededelingen en in te dienen agendapunten:
- De agenda van vanavond heeft u eerder in 't Kontakt kunnen inzien.
- Er zijn geen extra ingekomen agendapunten.
- Na de ALV is er een korte pauze en vervolgen we de avond met de bingo.
- Als het goed is heeft iedereen 3 consumptiebonnen ontvangen voor vanavond met daarbij een jubileumpen

3. Ingekomen stukken:
Er zijn geen ingekomen stukken.

4. Goedkeuren notulen van de ALV 17 mei 2022:
Er zijn geen op- en aanmerkingen. De notulen worden goedgekeurd.

5. Jaarverslag 2022 van secretaris Paul Verbakel:
De secretaris leest het jaarverslag voor vanuit 't Kontakt van maart 2023 (pag. 7), waar deze ook teruggelezen kan worden. Het jaarverslag voorlezen is traditie binnen onze vereniging.
Ter aanvulling, het stilteweekend in Zundert is per abuis niet in het eerdere jaarverslag in 't Kontakt opgenomen en wordt extra benoemd.

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

Zoals in de overzichten te zien is de kostenpost van de beweeggroepen erg hoog. In 2023 krijgen we hier nog subsidie voor vanuit Reuma Nederland, maar deze gaat in 2024 vervallen. Momenteel wordt er gekeken of we en op welke manier toch met beweeggroepen door kunnen gaan. Hier

worden op dit moment gesprekken over gevoerd met oa de exploitanten en instructeurs.

De contributie is dit jaar gelijk gebleven en bedraagt € 22,50. Dit gaan we ook zeker proberen voor het komende jaar gelijk te houden. Stel dat hier wijzigingen in komen, mede door de aankomende wijzigingen qua beleid van Reuma Nederland, dan bespreken we dit met u op de extra informatie avond in het najaar.

Vraag vanuit de leden:
wordt er vanuit de vereniging ook iets gedaan als mensen overlijden? Deze begroting staat op 0.
► Zeker, als we dit op tijd horen wordt een kaart verstuurd namens de vereniging.

Samenvattend hebben we ondanks de prijsverhogingen een goed jaar gehad en ziet de balans er voor 2023 ook goed uit. Voor 2024, als we geen subsidie meer krijgen vanuit Reuma Nederland moeten we even kijken, maar voor nu zijn we een financieel gezonde vereniging.

Dit jaar wordt een mooi jubileumjaar met leuke aansluitende activiteiten!

Er zijn verder geen vragen.

7. Verslag van de kascommissie
Gerrie Schutjes en Ine van der Heijden:
Gerrie leest het verslag van de kascommissie voor. Zij verklaart dat het financieel verslag is gecontroleerd en klopt en dat de penningmeester gedechargeerd kan worden. Vanuit de kascommissie complimenten naar Jos.
Er zijn geen vragen.

Het aantal leden op 31 december 2022 is 338, waarvan 4 ereleden en 8 partnerleden.
Het aantal leden op1 januari 2023 is 309.

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

9. Bestuursverkiezing:
Aftredend doch herkiesbaar zijn de penningmeester Jos van den Boomen en de bestuursleden Astrid van de Ven, Eva-Maria Bilbik en Bea Schepers. Er hebben zich geen nieuwe kandidaten aangemeld. Met akkoord vanuit de leden en per acclamatie worden zij allen weer benoemd voor de komende 2 jaar.

Voorzitter Christa Haasnoot en secretaris Paul Verbakel geven aan het komende jaar te willen stoppen. Christa na een periode van 8 jaar als voorzitter en Paul na een periode van 10 jaar als secretaris. De vraag wordt gesteld of mogelijk een van de leden interesse heeft. Graag contacten met Christa. Voor nu nog geen aanmeldingen vanuit de leden.

Het dagelijks bestuur zal hiermee in de toekomst wijzigingen.

De overige wijzigingen zijn dat Astrid de komende 2 jaar de functie van penningmeester gaat overnemen van Jos en dat Bea na de zomervakantie de ledenadministratie van Paul gaat overnemen. Hierover volgt later meer in t' Kontakt.

Daarnaast is er in het bestuur dit jaar tevens een jubilaris, Teun van den Bosch. Teun is 5 jaar geleden aangetreden als algemeen bestuurslid en werd later Vicevoorzitter. Christa bedankt namens het bestuur Teun met mooie woorden en een mooie fles wijn voor zijn verdiensten de afgelopen jaren en zijn geweldige inbreng.

Vraag vanuit de leden:
is het volgens de statuten toegestaan dat zowel de voorzitter als de secretaris samen aftreden, ivm kennis die verloren gaat?
► Goede vraag en wordt nagekeken:
In de statuten staat dat het is toegestaan dat meerdere functies binnen het dagelijkse bestuur tegelijkertijd aftreden.

10. Nieuws en toekomstplannen van " Reuma Nederland":
Zoals eerder benoemd en besproken in oa de ALV van vorig jaar en de berichten in 't Kontakt en de Nieuwsbrieven gaat Reuma Nederland per 1-1-2024 stoppen met de lumpsum en subsidie. Dit betekent helaas minder inkomsten voor de Vereniging en we zijn aan het kijken naar alternatieven en mogelijkheden.
Lees verder op pagina 16

Vervolg notulen ALV

In eerste instantie dachten we genoodzaakt te zijn om te stoppen met de beweeggroepen ivm de hoge kosten. We zijn momenteel in gesprek met oa de exploitanten en overkoepelende organisaties en hopen dat er toch doorgang kan plaatsvinden.

Ivm de kosten moeten we helaas ook de uitgaven van ons verenigingsblad 't Kontakt beëindigen. De digitale nieuwsbrief wordt dan nog belangrijker om u te voorzien van de nodige informatie, berichten en activiteiten.
Heeft u zich nog niet aangemeld en wilt u deze graag ontvangen dan kunt u dit doen door een mail te sturen naar Lisette Welten; pr.lw@reuma-depeel.nl

Ivm de privacywet mag de nieuwsbrief zonder aanmelding niet naar u verstuurd worden.
In 't Kontakt wordt hier de komende uitgaven nog extra aandacht aan besteed.

11. Terugblik en actuele situatie (beweeg) activiteiten, Astrid van de Ven:

De beweegcoördinator neemt het afgelopen jaar door, wat er allemaal bij de beweeggroepen is gedaan en wat er nog staat te gebeuren:

Het was schrikken dat Reuma Nederland stopt met oa ook de subsidie voor de beweeggroepen. Zoals eerder aangegeven dachten we hierdoor genoodzaakt te zijn om te stoppen met de beweeggroepen. Echter hebben we er als bestuur over gesproken en hebben we inmiddels ook gesprekken gevoerd met de desbetreffende locaties Laco, 't Rijtven, de Abeel, Move Your Body en de Stoelyoga. De gesprekken die we gevoerd hebben zijn positief uitgevallen. De intentie nu is om toch te gaan kijken of we door kunnen gaan met de beweeggroepen. Er komen nog vervolggesprekken met de locaties en we moeten nog even kijken hoe dit uitpakt en wat dit concreet gaat betekenen.

In oktober volgt er een extra informatieavond voor alle leden om de stand van zaken met u te delen en samen te kijken wat we gaan doen en hoe verder. Uitnodiging volgt t.z.t.

Vragen/opmerkingen vanuit de leden:
Vraag: Zijn de prijsstijgingen al bekend?
► Deze zijn nog niet bekend en zullen tzt ook samen met de leden bekeken worden.

Vraag: Door wie wordt de prijsstijging beslist, alleen door het bestuur?
► Nee, hier wordt ook samen met de leden naar gekeken. De penningmeester vult aan dat we ook gezamenlijk moeten kijken wat voor de leden haalbaar is en dat de vereniging straks geen mogelijkheid meer heeft om financieel bij te leggen.

Vraag.: Bij bepaalde ziektekostenverzekeringen wordt er vergoed voor bewegen.
► Dit klopt, alleen dit is individueel met daarbij bepaalde en verschillende voorwaarden. Leden kunnen dit zelf bij hun ziektekostenverzekering navragen.

Vraag.: Is er ook al aan sponsoren gedacht?
► *Hier is zeker aan gedacht, maar is toch vrij lastig. Ook gezien dat we verschillende plaatsen/ locaties hebben. Maar misschien zijn hier idd nog mogelijkheden en goed om verder te onderzoeken.*

Vraag.: Is er een peiling gedaan onder de leden hoeveel dat ze willen betalen voor het bewegen?
► Een echte peiling niet, maar de informatie die we hebben is dat dit heel wisselend is per persoon. Waarschijnlijk komen we straks ook per locatie op verschillende bedragen uit.
Mogelijk dat we in de toekomst ook nog naar andere locaties en andere groepsgrootte kijken om de kosten betaalbaar te houden.

Opmerking: Complimenten naar bestuur dat we niet zomaar ophouden met de beweeggroepen nu er straks geen subsidie meer komt, maar dat de mogelijkheden bekeken en onderzocht worden.
► Dankjewel voor het compliment Petu.

Vraag: Waarom stopt Reuma Nederland met de subsidie?
► Voorzitter: Er is maar een heel klein deel van alle reumapatiënten in nederland lid van een patiënten vereniging. Zo worden de gelden van sponsoren en andere inkomsten niet evenredig

verdeeld onder de totale doelgroep.
Daarnaast is het hoofddoel van Reuma Nederland investeren in onderzoek.
Op het moment worden veel patiënten verenigingen opgeheven door of te weinig leden of te weinig aanwas van bestuurleden.

Opmerking: Er is best veel onduidelijkheid en er leven veel vragen bij de verschillende beweeggroepen.
► Klopt, verschillende locaties hebben ook verschillende kosten.
Een van de beweegactiviteiten waar we geen subsidie voor aanvragen is de stoelyoga. Deze zal dan ook kunnen doorgaan. Over de andere beweeggroepen blijven we communiceren en hopen we in het najaar meer duidelijkheid te hebben.

Het aantal leden wat deelneemt aan de beweegactiviteiten is rond de 110…

12. Jubileumjaar 2023:
Dit jaar bestaat onze mooie vereniging 40 jaar en dat wordt gevierd!
Er is ook een speciale werkgroep opgericht voor dit jubileumjaar.
In 't Kontakt kunt u lezen welke mooie en extra activiteiten er georganiseerd worden.
Zoals oa de wandeling met geocach in de prachtige kasteeltuinen van Geldrop. In juni een mooie busreis waar we teruggaan in de tijd met 40 jaar terug in zijn nostalgie.
De Reuma Inn's en aangeboden workshops gaan natuurlijk gewoon door en dit jaar ook de meditatiecursus en wandelingen in verschillende vormen. Later volgt een mooie fietstocht voor zowel validen als minder validen en zal de BBQ niet ontbreken. Ook later dit jaar staat er nog een geweldige feestavond en een alternatief van het kerstdiner in de vorm van een heerlijke high tea en kunt u uw huis opsieren met een mooi zelfgemaakt kerststuk.

De vrijwilligers en hun partner worden zeker niet vergeten en krijgen een persoonlijke uitnodiging toegestuurd voor een mooie avond op 22 september.

Kortom allemaal zeer wisselende en zeer interessante activiteiten en festiviteiten op dit mooie jaar. We hopen op een grote deelname zodat iedereen mee kan genieten!

13. Rondvraag:
Petu Verbakel: Komt er een vervolg op de Nordic Walking?
► Er staat nu elke maand een andere wandeling gepland. Nordic Walking zouden we evt volgend jaar kunnen herhalen, daarnaast is het ook een goed en leuk idee voor een betaalbare sport/beweeggroep.

Vraag:Eerder in de vergadering werd aangegeven dat de intentie is om het lidmaatschap niet te verhogen. Is het mss een idee om een enquete onder de leden hiervoor te houden om te kijken hoe de leden hier zelf tegenover staan?
► Dat is zeker een idee. Toch willen we eerst de intentie vasthouden om de kosten van het lidmaatschap gelijk te houden, lukt dit niet dan kunnen we hier zeker naar kijken.

Jeanette van Mourik: Zijn er eventueel mogelijkheden voor leden die een mogelijke verhoging van contributie of beweeggroepen moeilijker financieel kunnen betalen?
► Leden kunnen hiervoor zelf contact opnemen met de gemeente of de LEV groep. Per gemeente zijn hier vaak wel mogelijkheden maar ook andere voorwaarden voor.

Teun van den Bosch: Hoort ook dat er veel onrust is en geruchten gaan inzake de beweeggroepen. Het bestuur zal hierover communiceren en heb je vragen… neem contact op met het/de bestuur/-beweegcoördinator.
Teun bedankt iedereen.

14. Sluiting: De vergadering wordt om 20.15 uur gesloten en Christa bedankt allen aanwezigen voor de aanwezigheid en de input! Na een korte pauze volgt de bingo met de mooie prijzen!

VAN DE REDACTIE

Beste leden,
Velen van u hebben het trieste nieuws al vernomen:
Ons mooie verenigingsblad “t Kontakt” gaat per 2024 stoppen !

Door het beëindigen van de subsidie van Reuma Nederland heeft het bestuur moeten besluiten om vanaf januari 2024 ons nieuws over o.a. activiteiten e.d. met u te gaan delen via een (digitale) nieuwsbrief.

Echter… deze mogen wij niet zo maar naar u toe mailen; u dient hiervoor toestemming te geven (i.v.m. privacyregels). Velen onder u hebben reeds aangegeven graag de nieuwsbrief te ontvangen en krijgen deze periodiek van Lisette toegestuurd.

Dus: wilt u in 2024 op de hoogte blijven over de lopende activiteiten en evt. ander nieuws van de vereniging , meldt u dan aan en geef toestemming voor het sturen van de nieuwsbrief.

U kunt dit doen door een kort mailtje te sturen naar:
pr.lw@reumadepeel.nl
of naar **info@reumadepeel.nl**
U kunt zich ook inschrijven via de website.

Wij komen in onze laatste uitgave van november nog even met een terugblik over de historie van ons mooie blad. Wilt u hier ook iets (positiefs) over kwijt, schrijf ons dan een bericht en stuur dit naar :
redactie@reumadepeel.nl of
pr.lw@reumadepeel.nl
namens de redactie,
Paul Verbakel

POSITIEVE INSTELLING BIJ ARTROSE

Leven met artrose is niet altijd even eenvoudig. Maar bij de pakken neer gaan zitten, draagt niet écht bij aan het verminderen van de gewrichtsklachten. Een positieve instelling juist wel. Gemakkelijker gezegd dan gedaan? Deze tips helpen u aan een meer positieve mindset.

Volgens een onderzoek van de Boston University School of Medicine uit 2019 hebben positief ingestelde mensen meer kans op een betere gezondheid, meer plezier en een langer leven. Er zijn aanwijzingen dat mensen met een negatieve houding meer kans op artrose hebben dan mensen met een positieve houding. Voor mensen met artrose is er nóg een extra reden om de optimist uit te hangen. Dit kan u helpen om langer actief en onafhankelijk te blijven. Bovendien kunnen negatieve emoties het gevoel van pijn verergeren.

Averechtse werking
Mensen met artrose moeten leven met chronische pijn. Daardoor kunt u gemakkelijk verstrikt raken in negatieve gedachten, zoals ‘ik zal altijd pijn hebben’ en ‘die pijn verpest mijn leven’. Negatief denken werkt echter averechts. U gaat zich hopeloos voelen, waardoor u ontmoedigd kan worden op stappen te ondernemen die uw klachten kunnen verminderen. Denk daarbij aan regelmatig bewegen, streven naar een gezond lichaamsgewicht en het streven naar een gezonder voedingspatroon. En juist deze verbeteringen in uw leefstijl kunnen helpen om de pijn en stijfheid in uw gewrichten te verminderen.

Sombere zelfpraat
Door te oefenen kunt u zichzelf leren op een meer

positieve manier met uw gewrichtsaandoening om te gaan. Dit geeft u meer kracht om met een frissere blik naar de gebeurtenissen en uitdagingen van het leven te kijken. Dat kunt u doen door het gesprek met uzelf aan te gaan. Zo'n 'intern' gesprek kunt op twee manieren voeren: negatief en positief. Hier zijn enkele voorbeelden hoe sombere zelfpraat kunnen veranderen in een meer opbeurende taal. Een positieve 'mindset' kan immers een drastische impact hebben op de kwaliteit van uw dagelijkse leven.

- Negatief: het zal me nooit lukken om die overtollige kilo's kwijt te raken
- Positief: ik ga op zoek naar deskundige hulp die me kan helpen af te vallen
- Negatief: ik ga niet naar buiten, want wandelen doet mijn gewrichten pijn
- Positief: ik ga rustig aan beginnen met wandelen en probeer elke dag een stukje verder te komen
- Negatief: mijn gewrichten doen pijn, dus ik ga geen weekendje weg met mijn gezin
- Positief: het is waarschijnlijk een prachtige plek en ik heb misschien een ontspannen tijd

Blijf lachen

Er is natuurlijk niets grappigs aan gewrichtspijn. Toch hebben meerdere onderzoeken aangetoond dat lachen goed voor u is. Het is een gratis pijnstiller en geeft u bovendien een ontspannen gevoel. Tijdens het lachen wordt door het lichaam endorfine geproduceerd. Dit wordt ook wel het gelukshormoon genoemd, omdat de stress, angst en vooral pijn vermindert. Bovendien helpt lachen om uw pijngrens te verhogen. Dit is misschien gemakkelijk gezegd dan gedaan. Daarom hier een aantal tips om zo nu en dan eens flink te schaterlachen:

- bekijk een grappige film of Tv-show
- lees de cartoons in de krant
- ga eens naar een cabaretvoorstelling
- nodig die grappige kennis, buurman of vriend uit waarmee u altijd zo flink kunt lachen
- vertel aan anderen hilarische gebeurtenissen die u in het leven zijn overkomen

Kies voor 'prettige' ontstekingsremmers

Een meer positieve instelling geeft u ook de kracht om op zoek te gaan naar mogelijke oplossingen om de pijn en stijfheid in uw gewrichten te verminderen. U denkt niet langer: niets zal me helpen. Nee, grote kans dat u voor de insteek kiest: ga van alles proberen om die vervelende klachten zoveel mogelijk te bestrijden. Veel mensen worden niet zo vrolijk van ontstekingsremmende pijnstillers (NSAIDs), omdat ze vaak vervelende bijwerkingen geven. En deze maag- en darmklachten zijn een sta in de weg voor artrose-patiënten om met een meer positieve instelling door het leven te gaan. Uiteraard heeft u al eens gelezen over natuurlijke ontstekingsremmers als vloeibare Groenlipmossel, Curcumine en/of zwarte bes-blad. En dat ze bij meer dan 75 procent van de gebruikers een goed resultaat geven. Negatieve personen zullen denken, dat ze bij die andere 25 procent horen. Met een positieve houding probeert u deze natuurlijke ontstekingsremmers gewoon eens uit om te kijken wat het met u gewrichten doet.

Positieve mindset bij artrose

De boodschap mag duidelijk zijn. Blijf ondanks de pijn en andere symptomen positief denken als u last heeft van artrose.

Bron: bewegenzonderpijn.com

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
Ledenadministratie:	Bea Schepers	leden@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 FINANCIELE STEUN VAN REUMANEDERLAND