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

Afscheid 't Kontakt

Kerststukjes maken
Kerstviering

Info beweeggroepen

belangenbehartiging

lotgenotencontact

beweegactiviteiten

informatie

JAARGANG 30: NOVEMBER 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

VOORWOORD

Beste Mensen,

In Mei 2016 mocht ik het voorwoord van dit blad, als kersverse voorzitter, verzorgen.
Altijd leuk gevonden om te doen en inspiratie kwam nagenoeg vanzelf en ook nog eens op tijd!

De eerste keer was ik wel iets te lang van stof volgens de redactie en moest ik dit aanpassen.
De redactie weet namelijk precies hoeveel plek en voor welk item beschikbaar is en zorgt er al die jaren voor, dat het verenigingsblad goed gevuld wordt met informatie, uitnodigingen, verslagen, columns en nog veel meer.
U heeft het allemaal kunnen lezen en de reacties op elke editie was vaak zeer positief.
’t Kontakt is een geweldig blad vol leesplezier. Het ziet er professioneel uit en is voor 100% te danken aan de expertise van onze redactieleden.

Vandaag valt de laatste uitgave van ’t Kontakt bij u in de brievenbus. We zijn namelijk genoodzaakt ; gezien de kosten ervan, om er mee te stoppen.
Vanaf 1-1-2024 stopt Reuma Nederland met de subsidies voor de patiënten verenigingen t.b.v. zoals u weet, de beweeggroepen maar dus ook voor het verenigingsblad.
We vinden dit echt verschrikkelijk jammer!! Het voelt aan als een enorm gemis.

We blijven u natuurlijk voorzien van de nodige informatie.
Informatie en verslagen over de activiteiten blijft u vinden op onze website.
Vaak kunt u hierop ook de verslagen en de foto’s vinden van zo’n activiteit.
Blijft u dit vooral vervolgen.
Voor actuele informatie kunt u zich het beste aanmelden voor de nieuwsbrief maar daarover leest u in dit blad meer.

Van de redactie mocht ik dit laatste voorwoord zo lang mogelijk maken als ik wilde. Maar die eer past meer bij hun.
Er is maar een ding wat me van het hart moet en vat ik het hierbij in èen woord samen;
Ria, Lisette en Paul; **BEDANKT!**

Wilt u ze ook (persoonlijk) bedanken voor de prachtige en jarenlange uitgaves van ’t Kontakt, dan hoop ik net als u, ze te treffen op onze jubileum feestavond of bij andere activiteiten.

We blijven middels andere wegen contact houden.
Het gaat u goed.

Met vriendelijke groet,

Christa Haasnoot
Voorzitter

3	Voorwoord
4	Bestuursmededelingen
	In memoriam
5	Reuma Inn
6	Uitnodiging Kerststukje maken
	Agenda
7	Uitnodiging kerstviering
8	Terugblik vrijwilligersavond
9	Terugblik fietstocht
	Terugblik koffieochtend
	Feestavond
10	Verslag extra infoavond beweeggroepen
12	Afscheid Kontakt
	Raadsels
14	Geocache avontuur Lisette
15	Terugblik Wereldreumadag
16	Minder prednison door eenmalig toedienen van Rituximab bij spierreuma
17	Prijs Rebus
18	Voeding, beweging en slaap een gouden combinatie bij artritis psoriatica

MEDEDELINGEN VAN HET BESTUUR

Welkom nieuwe leden
Voor de laatste keer in dit blad heet ik de nieuwe leden WELKOM bij de vereniging. Ik spreek de hoop uit dat velen van u onze activiteiten gaan bijwonen. *Aan de 'vertrekkende leden' zeg ik: dank voor uw lidmaatschap en alle goeds in de toekomst.*

Beweeggroepen
Op 10 oktober j.l. vond in 'de Westwijzer" de informatieavond plaats voor alle deelnemers van onze beweeggroepen. Zie verslag hiervan elders in dit blad. Omdat er per 1-1-2024 nogal wat veranderingen zijn, is daarom de (gebruikelijke) info over beweeggroepen vervallen. Voor nieuwe aanvragen kan men terecht bij onze beweegcoördinator Astrid: cbg@reumadepeel.nl

Najaars-activiteiten
U vindt in dit blad o.a. ook de uitnodigingen voor de kerstactiviteiten 'Bloemschikken' op 12 december en onze 'Kerstviering' op 16 december.
Maar ook voor de feestavond op 18 november kunt u zich nog opgeven tot 10 november a.s. Dus: doe het snel !! (de uitnodiging staat in het vorige blad)

Nieuwsbrief
Het kan niet genoeg gezegd worden…
Meldt u aan voor de digitale nieuwsbrief, die in 2024 (net als 't Kontakt) 5x per jaar verzonden gaat worden. U denkt misschien: 'ze hebben toch mijn mailadres!' Maar zoals Lisette elders in dit blad schrijft, hebben we echt uw toestemming nodig om de nieuwsbrief periodiek aan u te sturen.
Dus: meldt U aan!

Tenslotte... Thema in 2024
Het jaarthema voor 2024 wordt:
'het jaar van de veranderingen'
Gezien de ontwikkelingen binnen de vereniging, maar ook daarbuiten, leek ons dit een geschikt thema. Vanzelfsprekend gaan we binnenkort weer aan de slag om voor u in het nieuwe jaar mooie en nuttige activiteiten te organiseren. U leest hierover meer in de eerste digitale nieuwsbrief van januari 2024.

Namens het bestuur ***, Paul Verbakel (secretaris)***

IN MEMORIAM FRIEDY DEKKERS

Op 17 oktober j l. is ons oud-bestuurslid Friedy Dekkers uit Stiphout op 72 jarige leeftijd overleden. Friedy was in 1983 mede-oprichter van onze vereniging en bekleedde dus de eerste bestuursfunctie als voorzitter. Zij werd hiervoor in oktober 2018 op de feestavond ter gelegenheid van het 35 jarig bestaan nog gehuldigd en ontving hiervoor een oorkonde uit handen van onze huidige voorzitter.

De leden die langere tijd lid zijn en Friedy gekend hebben van o.a. de stoelyoga, kunnen beamen dat Friedy een enthousiast en bevlogen lid was, altijd betrokken bij de vereniging. Het huidige bestuur is Friedy dan ook zeer erkentelijk voor het vele nuttige werk wat zij, vooral in de beginjaren, voor de vereniging heeft gedaan. Wij verliezen met haar een fijne en warme persoonlijkheid en trouw lid van onze 'reuma-club'.
Wij wensen haar familie veel sterkte !

Namens het bestuur, Paul Verbakel, secretaris

REUMA INN

Op dinsdagavond 3 oktober om 20.00u vond er een speciale Reuma Inn bijeenkomst plaats. Reuma Inn bestond op deze avond namelijk precies 5 jaar!
Bea Schepers en Teun van den Bosch, zetten zich al 5 jaar lang in, om ongeveer elke maand een Reuma Inn te organiseren met telkens een ander thema. En dat is best moeilijk. Maar toch lukt het hen steeds weer, om een gastspreker te vinden die ons weet te verrassen met een interessant onderwerp.

Een hele prestatie.Bea en Teun! Van harte Gefeliciteerd met jullie jubileum!

De eerstvolgende Reuma Inn bijeenkomst vindt plaats op dinsdag 7 november om 20.00 uur.
Deze avond gaat Teun van den Bosch verzorgen en gaat u kennis laten maken met **“Ontspanningsoefeningen in de praktijk".**
Naast dat Teun u gaat vertellen hoe belangrijk het is om te ontspannen zal hij u kennis laten maken met verschillende oefeningen om deze vervolgens zelf thuis te kunnen toepassen.
Waar: in het vergadercentrum 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.

UITNODIGING VOOR HET MAKEN VAN EEN SUPER MOOI KERSTSTUK

Lieve creatieve bloemschikkers.
In dit jubileumjaar gaan we een heuse BLIKVANGER maken met elkaar. Het voorbeeld is deze keer precies zoals we het zullen gaan uitvoeren. Het is een prima grootte, die je goed op tafel kunt plaatsen.

We werken vanuit een platte schaal (40cm) en die gaan we vervolgens heel stapsgewijs opbouwen met oa grijze conifeer, verschillende soorten eucalyptus, blauwe distel etc. we willen deze keer alleen natuurlijke materialen gebruiken. Zoals dennenappels, en sterretjes van kurk. Omdat dit kerststuk zo mooi overzichtelijk wordt opgebouwd, gaat dit echt iedereen lukken. Sjan en Gerrie willen jullie hier heel graag mee helpen om iedereen met een mooi stuk naar huis te laten gaan. We gaan jullie in elke volgende stap goed begeleiden.

Wanneer:
Omdat vorig jaar de toeloop zo groot was hebben we besloten om het dit jaar te verdelen in 2 groepen:

- Op dinsdag 12 december om 13.30 u.
- Op dinsdag 12 december om 19.30 u.

Waar:
In Wijkhuis de Fonkel,
Prins Karelstraat 131 in Helmond.

BELANGRIJK: Geef bij aanmelding duidelijk aan of je in de middag of in de avond wilt komen.

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

Wat zijn de kosten?
Voor leden €15,00 en voor niet leden €17,50

Inschrijven kan tot uiterlijk 1 december, en geef duidelijk aan wanneer je wilt komen.
Wacht niet te lang, want ook nu geldt: vol is vol!
Dit kan bij Eva Maria Bilbik:
activiteiten@reuamadepeel.nl

AGENDA 2023

Thema : 'Samen onderweg naar...'

07 november Reuma Inn
18 november Feestavond
23 november Knooppunten wandeling

12 december Kerststukjes maken
16 december Kerstmiddag

UITNODIGING KERSTVIERING 2023

Graag willen we U uitnodigen voor de kerstviering 2023.

Iets afwijkend dit jaar, geen kerstdiner in de avond, maar een High Tea in de middag. Hopelijk krijgen we hierdoor ook wat meer aanmeldingen.

Het is zeker de moeite waard !!
Locatie: Strabrechtse Hoeve,
Aardborstweg 19,
5731 PS Mierlo.

Zaterdag 16 december 2023.
Aanvang: 13.00 uur, zaal open 12.45 uur(niet vroeger)

Ontvangst met een lekkere “bubbel”.
Daarna gaan we genieten van de overheerlijke High Tea, met hartige en zoete lekkernijen. Voor elk wat wils. Thee, koffie en 2 consumpties zijn inbegrepen.

Tussendoor en na afloop worden we vermaakt door Trio Vrij Vrolijk.
Zij zorgen voor de vrolijke noot.

De kosten voor deze middag bedragen €. 22,50 p.p.
Maximaal 2 introducees.

Graag aanmelden vóór 7 december a.s. bij
Eva Maria Bilbik, tel. No: 06-13197881
Of via het mailadres: activiteiten@reumadepeel.nl

Dus….hopen we op een grote opkomst om samen een mooie sfeervolle middag te beleven. Veel plezier gewenst namens de kerstcommissie.

Marianne Loring & José Damen.

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

TERUGBLIK OP DE VRIJWILLIGERSAVOND

Op vrijdagavond 22 september mocht ik als partner mee naar een gezellige (actieve) avond, waar ik een aantal leden van Reuma actief De Peel en soms ook de partner ontmoet en gesproken heb.

We zijn die avond behoorlijk actief geweest.
Op deze avond hebben we namelijk kennis gemaakt met het drummen op een skippy bal onder leiding van Monique Zwarts.

Niet stilstaan tijdens het drummen, maar er moest een hupsje bij.

Nadat we flink geoefend hadden met de drumslagen en alle pasjes op het liedje 'Hello', werd het geheel gefilmd.

Een leuk aandenken op een geslaagde actieve avond die afgesloten werd met een hapje en drankje.

Helen van Hout-Teeuwsen

TERUGBLIK OP DE FIETSTOCHT

Op dinsdag 26 september ging ik met mijn schoonzus Maria op weg naar de Heikant.
Hier was een fiets-foto/puzzeltocht uitgezet van 12,5 km. Het was prachtig rustig weer om te fietsen.

Vanaf 14.00 uur vertrokken we in 3 groepjes.
Het was vanaf het begin inderdaad een heel gepuzzel om alles in goede volgorde te vinden.
Het begin was aan het eind te vinden. We dachten af en toe te moeilijk.

Vanaf de Heikant gingen we richting Aarle-Rixtel, Beek en Donk, Bakel en onderweg bij
'Grotels Genieten' kregen we nog een verrassing. Hierna weer terug naar de Heikant.

Daar waren ondertussen nog meer leden gearriveerd om deel te nemen aan de BBQ.
Deze was weer uitstekend verzorgd.

En wat betreft de uitslag van de puzzeltocht, wij waren toch nog 3e geworden (ha,ha,ha)
Jammer dat er maar zo weinig deelnemers waren. Hopelijk volgend jaar meer. Het is echt aan te raden.
Tony de Groot

FEESTAVOND 18 NOVEMBER

In het vorige Kontakt heeft u al over de feestavond kunnen lezen.

Deze avond wordt verzorgd door de bekende troubadour Tonny Wijnands uit Deurne.

Vanwege ons jubileumjaar, is deze avond geheel kosteloos, dus ook de drankjes.

Komt u dit gezellige feestje samen met ons vieren?

U kunt zich nog opgeven vóór 10 november!
Door een mail te sturen naar
activiteiten@reumadepeel.nl

TERUGBLIK OP DE EERSTE KOFFIEOCHTEND

Omdat er van verschillende mensen vragen kwamen om een keer ongedwongen met elkaar koffie te drinken, had ReumaActief de Peel op vrijdag 29 september j.l., een koffieochtend in de Westwijzer gepland.
Voor ons een bekende locatie (waar ze overigens een uitstekend kopje koffie schenken).

Ondanks een matige opkomst, was het een fijne ochtend. Er werd niet alleen over reuma gepraat, er zijn volop andere gespreksonderwerpen, die gezelliger zijn, toch!

Ook praktische zaken kwamen aan de orde, zoals vergoedingen voor fysio, hulpmiddelen etc.
Leuke anekdotes werden uitgewisseld, zodat er ook gelachen kon worden, zeer gezond.

Ook benieuwd geworden, dan hierbij de uitnodiging om op vrijdag 27 oktober, tussen 10.30 en 12.00 uur naar de Westwijzer, Cortenbachstraat 70, in Helmond te komen.
De koffie/thee staat klaar.

Groetjes, Anita Strijbosch

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.

EXTRA LEDEN INFOAVOND INZAKE ALLE BEWEEGGROEPEN

De infoavond op 10 oktober werd druk bezocht door onze leden. Er waren 46 belangstellenden die allemaal erg benieuwd waren of de beweeggroepen zijn doorgang konden vinden en of het betaalbaar zou blijven. Iedereen was al een tijdje op de hoogte dat Reuma Nederland per 1 Januari 2024 gaat stoppen met het verstrekken van de subsidie. Jos legde al gauw uit, dat er met dit stopzetten een financieel gat gaat vallen, tussen wat de leden betalen en wat de vereniging moet betalen aan de exploitanten.

Na de mededeling van Reuma Nederland was het bestuur in eerste instantie van plan te stoppen met de beweegactiviteiten. We zijn echter een reumavereniging, waar we rekening houden met de wensen van de leden. Bewegen is niet alleen gezond, het samenzijn brengt ook een hoop gezelligheid met zich mee. Namens het bestuur zijn vooral Astrid en Jos op zoek gegaan naar mogelijkheden om te blijven bewegen bij de vereniging Reuma Actief de Peel.

Over het resultaat informeerden Astrid en Jos onze leden het volgende:

• **De stoelyoga gaat gewoon door**. Op dezelfde locatie, dezelfde tijd, met dezelfde instructeur en met de huidige bijdrage van de leden. De groep is vol. Nieuwe leden komen op de wachtlijst waarvoor we een mogelijkheid hebben om bij veel animo uit te wijken naar een andere zaal.

• **De lessen bij Move Your Body komen te vervallen**. De kostprijs zou anders meer dan verdubbelen of we moeten nog minstens tien leden aantrekken. De maximale groepsgrootte zou 10 tot 12 leden kunnen zijn om het voor de instructeur behapbaar te houden.

Jos heeft contact gehad met Eugène (exploitant MYB). Eugène zal met Ilonka (instructeur nu werkzaam bij de Abeel) contacten, om samen te gaan kijken of de Fitness/Gym toch op een andere manier door zou kunnen gaan. I.v.m. de kosten wordt dit dan vermoedelijk niet onder de vlag van de Reumavereniging.

• **De Hydrogroepen kunnen doorgaan.**
Ze zijn op verschillende locaties met ieder een andere grote van het bad. We hanteren voor ieder bad een ander maximaal aantal leden.
Uit solidariteit blijven de kostprijzen voor de leden voor iedere locatie hetzelfde (net als nu). Het heeft namelijk geen zin om verschillende prijzen te hanteren en we hopen dat de groepen een beetje in de zelfde hoedanigheid kunnen doorgaan. De vraagprijs van de locaties moet opgevangen worden door het aantal zwemmende leden. Natuurlijk is iedereen vrij om te stoppen wanneer hij/zij wil maar dat betekent wel een onzekere factor en/of we de vraagprijs kunnen blijven hanteren met het volgende voorstel.

De leden gaan de eerste 2 kwartalen van 2024 € 65,00 per kwartaal betalen. Dit om het verschil met de huidige prijzen niet te groot te maken. In mei volgt dan een Algemene Leden Vergadering waarbij we het ledenbestand en het eventuele verloop evalueren.

Het 3e en 4e kwartaal wordt de prijs verhoogt naar € 70,00 mits het na evaluatie 1e half jaar nog steeds haalbaar blijft. Uiteindelijk zijn we genoodzaakt, mits er niet teveel verandert in 2024, om de prijzen aan te passen naar € 75,00 per kwartaal, zoals de kostprijs per heden berekend is.
Dus alles blijft afhankelijk van de deelnemers en eventuele opzeggingen en nieuwe aanmeldingen.

Verder de Laco wordt Optisport. Per 1 december gaan we over naar 1 groep.
Lestijd: Woensdag van 13.15 - 14.00 uur; Leden krijgen hierover bericht.

Lestijden Rijtven
Dinsdag 12.15- 13.00 uur
Woensdag 19.15-20.00 uur

Lestijden Abeel
Maandag 19.00-19.45 uur
Donderdag 19.30- 2015 uur
Zaterdag; 9.15-10.00 uur

We hopen vooral op meer leden die willen bewegen. Bij Optisport kunnen we de groep groter maken omdat we nog geen gebruik maken van het gehele bad. Dus zegt het voort!

Bij aanmelding beweeggroepen, dient men eerst lid te worden van onze vereniging. De voorwaarden en gedrag regels gelden voor iedereen, zoals die worden aangegeven op onze website.

► Omdat we tevens moeten stoppen met de uitgave van het verenigingsblad 't Kontakt meldt u zich a.u.b. aan voor de nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws, ook over de beweeggroepen. I.v.m. wet op privacy mogen we de nieuwsbrief niet zomaar naar u toesturen dus graag ZELF aanmelden via uw eigen e-mail bij Lisette Welten, pr.lw@reumadepeel.nl
Heeft u geen mail, mogelijk kunt u zich dan via een familielid of maatje toch aanmelden.

► Per 1 januari 2024 gaat onze beweegcoördinator voor elke beweeggroep een whats app groep aanmaken zodat u daarnaast ook op de hoogte blijft over informatie vanuit het bestuur. Een uitnodiging daartoe volgt te zijner tijd.

Vragen van de leden, die gesteld werden op de informatieavond:

Elke locatie heeft waarschijnlijk zijn eigen prijs. Zit er veel verschil tussen de zwembaden bv dat in Helmond goedkoper is dan in bv Someren?
> Het klopt dat er wel wat verschil zit in de locaties en dit hebben we meegenomen in onze berekening en overweging. Maar de verschillen zijn niet zo groot en Helmond is ook niet echt goedkoper. We hebben te maken met de huur van de locatie en de kosten van de instructeur die we naast elkaar hebben gelegd.

De contributie is nu vrij laag. Is het een idee om deze te verhogen?
> Het klopt dat we vrij lage contributie hebben, dit heeft ook te maken met dat we een doelgroep vereniging zijn en het daarbij voor iedereen ook betaalbaar moet zijn. Daarnaast hebben we deze lage contributie de laatste jaren ook kunnen handhaven, mede door de subsidie van Reuma Nederland. Van de ruim 300 leden die we hebben zijn er ruim 100 leden die deelnemen aan de beweeggroepen en 200 leden niet. De kans bestaat ook dat er met de verhoging van de contributie mensen gaan opzeggen en dat zou erg jammer zijn. 2024 is een overgangsjaar en daarin hanteren we de huidige contributie, voor 2025 wordt deze opnieuw bekeken.

Is het mogelijk om per maand i.p.v. per kwartaal te betalen zodat het bedrag niet ineens zo hoog is?
> Hierin zijn we als vereniging afhankelijk van de bank, we mogen 3 incasso's per kwartaal doen. Met de incasso's van andere activiteiten daarbij halen we dit niet. Stel dat je dit toch graag wil dan graag met Jos overleggen en wordt er een aangepaste regeling getroffen en gaat de automatische incasso eraf. Dit heeft echter niet de voorkeur i.v.m. de toch vele extra werkzaamheden die hier bij komen kijken.

Is er onderzoek gedaan naar andere locaties wbt zwemmen?
> Dit hebben we zeker eerder al gedaan, alleen naast dat we naar de kosten hebben gekeken is het ook zeker van belang dat de locaties aansluiten bij onze doelgroep waaronder de temperatuur van het water en de toegankelijkheid. Abeel, Laco/Optisport en Rijtven sluiten hierin het beste aan.

Kunnen de groepsgrootte evt aangepast worden naar meerdere personen? Ook niet iedereen is altijd aanwezig.
> Bij Abeel is 15 personen de max, bij Rijtven 18 personen en straks bij Optisport 30 personen. Het klopt dat meestal niet alle personen aanwezig zijn, maar deze mogelijkheid moet er wel zijn voor als mogelijk wel iedereen aanwezig is. Vandaar dat we niet over de max aantal deelnemers kunnen gaan.

Is het bekend welke temperaturen van het zwemwater Optisport gaat hanteren? Laco is nu vaak te koud.
> Dit wordt ook 31-32 graden.

Is het bij Optisport straks ook weer een Fysiotherapeut die les komt geven? Dit ivm dat je bij sommige verzekeringen gedeelte van de kosten kunt declareren.
> Hier hebben wij geen invloed op en dit wordt een instructeur van Optisport. De formulieren voor teruggave kosten gewoon blijven insturen naar Jos.

Lees verder op pagina 12

Vervolg Extra leden infoavond inzake alle beweeggroepen

Welke zorgverzekeraar(s) vergoeden kosten?
> Dit is voor nu oa het Zilveren Kruis. De meeste zorgverzekeringen zijn gestopt met deze vergoeding. Je kunt dit het beste even navragen bij je eigen zorgverzekeraar.

Wordt de prijs van de stoelyoga ook aangepast?
> Nee, deze blijven voor nu gelijk € 35,00 per kwartaal.

Komen hier nog meer mensen bij?
> De stoelyoga zit bij een max van 15 vol en als er meer aanmeldingen zijn dan komen deze op een wachtlijst. Nav het aantal kunnen we tzt kijken om evt een grotere groep in een andere zaal te starten.

Allemaal dankjewel voor jullie komst!
Het bestuur wordt bedankt voor het mooie uitzoekwerk en dat de meeste beweeggroepen toch door kunnen gaan!

Conclusie: Blijf bewegen!

Met vriendelijke groet,
Namens het bestuur;
Bea en Christa.
Met dank aan Astrid en Jos.

RAADSELS

1. In een huis zijn twee kamers, als je in de ene kamer staat kun je niet in de andere kijken. In de ene kamer hangen drie lampen, in de andere kamer zijn drie schakelaars. Bij elke lamp hoort een schakelaar. Je staat in de kamer met de schakelaars. Je mag 1 keer in de kamer kijken waar de lampen hangen. Hoe kom je er achter welke schakelaar bij welke lamp hoort?

---

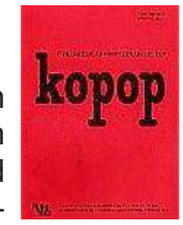
2. Een eend kreeg 9 euro, een spin 36 euro en een bij 27 euro. Hoeveel geld zou er op basis van deze informatie aan een kat worden gegeven?

---

3. Frank, Jasper en Peter hebben ruzie.
Frank zegt dat Jasper liegt. Jasper zegt dat Peter liegt. Peter zegt dat Frank en Jasper liegen.
Wie van deze mannen spreekt de waarheid?
Oplossingen op pagiina 19

WAT JAMMER !!

Langzamerhand is het me duidelijk dat het papieren blad van onze vereniging 't Kontakt, nu zijn laatste editie gaat kennen. De vijfde editie van jaargang 30 is echt de laatste.



Even terug naar hoe het begon. In 1983 is de vereniging opgericht en het jaar daarna was het eerste blad een feit. De eerste editie van de "-Kop op" lag bij de leden op de mat0000000. Zo werd het blad toen genoemd.

Al gauw daarna werd het een Kontakt met een blauwe kaft, ook nu weer op A5 formaat. Vele jaren is dit met het logo van de duif op de voorkant het gezicht van de vereniging geweest. Ook deze uitvoering heeft een flinke ontwikkeling doorgemaakt. Dit mede omdat met name Wim van de Goor hier zich enorm voor heeft ingezet om de lay-out meer uitstraling en verzorging te geven. Alles moest toen nog gebundeld en gestickerd worden. Ontzettend arbeidsintensief en met behoorlijk hoge kosten. Samen met Ine van der Heijden heb ik deze edities jaren mogen vormgeven.

In januari 2014 zijn we, samen met Wim en het bestuur, een contract aangegaan met Editoo. Dit was weer een hele bijzondere stap. Ons blad kreeg een echt professionele uitstraling, op A4 formaat. Van vele zusterverenigingen uit het land hebben we de complimenten mogen ontvangen. Maar de ontwikkeling stond niet stil, want wij leerden 00000000bij met iedere uitgave. Zeker toen ik een aantal jaren terug ondersteuning kreeg van Lisette. Meerdere malen nam ze het in zijn geheel over van mij.

Nu tien jaar later….. november 2023. Echt dit is de laatste die op de deurmat valt. Wij vinden het jammer, maar helaas als de subsidie komt te vervallen is het financieel niet meer mogelijk. Ik begrijp het wel, maar vind het nog steeds niet leuk.
Het was erg fijn om het blad voor u te maken en veel dank voor de positieve reacties in al die jaren.
Het ga jullie goed allemaal.
Groetjes Ria Meijer

AFSCHEID.....

Afscheid nemen doet zeer… niet zo erg als persoonlijk leed natuurlijk; maar toch: na 40 jaar nemen we afscheid van ons verenigingsblad ‘T KONTAKT.

40 bewogen verenigingsjaren, waar velen van U, vooral bij dit 40 jarig bestaan, toch even bij stil staan. Gelukkig hebben velen zich al ingeschreven voor de digitale nieuwsbrief, die U per mail kunt gaan ontvangen.
Afscheid ook van ons redactieteam, met wie ik bijna 10 jaar heb mogen samenwerken. Samen met Ria en Lisette hebben we ons ingezet om voor u de nodige informatie vanuit de vereniging én de wetenswaardigheden vanuit de ‘Reuma--kennis-centra’ aan u door te geven.

Er is natuurlijk veel veranderd: de kennis van artsen over Reuma en haar specifieke vormen is toegenomen; dankzij onderzoek zijn behandelingen en medicijnen effectiever geworden en is voor veel mensen de ziekte ‘draaglijker’ geworden. Maar ook de patiënten zijn beter geïnformeerd en mondiger geworden. Zo heeft ook onze “Reuma Inn” in haar 5 jarig bestaan hier een positieve bijdrage aan geleverd.

Kortom: we zijn nog steeds op de goede weg om samen met U, de Reuma in ons leven een plaats te geven en zo goed mogelijk te verwerken.
Ofschoon steeds meer patiëntenverenigingen helaas moeten stoppen is onze verenging ‘springlevend’. Niet alleen dankzij onze enthousiaste bestuursleden en talrijke vrijwilligers, maar ook dankzij U, gaan we het zeker redden.
Bedankt, trouwe lezers ! -

En… blijf bij de vereniging betrokken.
Groet, Paul Verbakel

DAG KONTAKT... WE GAAN JE MISSEN

Het is al enkele jaartjes geleden dat ik een oproep in ’t Kontakt zag staan. Ria zocht iemand die haar wilde helpen met het samenstellen van ons mooie verenigingsblad. Ik dacht meteen: “Jaaa, dat lijkt me heel erg leuk!” Ik heb dan ook meteen contact opgenomen en zo is onze samenwerking ontstaan.

Het was even wennen in het begin, maar al snel waren we goed op elkaar ingespeeld en hadden hierin zo ieder onze eigen taken. En gelukkig hebben we Paul als ‘eindredacteur’ achter de hand, die ons zoveel mogelijk, waar nodig begeleidt en de artikelen aanlevert.

Helaas is de laatste uitgave van dit mooie blad een feit en moeten we vanaf volgend jaar onze informatie digitaal gaan verspreiden. We zullen ons mooie Kontakt zeker gaan missen. Gelukkig hebben we al enige ervaring in het versturen van onze nieuwsbrief en hebben er zich inmiddels hiervoor al ruim 70 mensen ingeschreven.

Alle informatie over onze activiteiten en beweeggroepen, zal dadelijk in de nieuwsbrief te lezen zijn, die via email verspreid wordt. Nu zijn we er ook van bewust, dat er ook mensen zijn, die geen emailadres hebben. Maar er zal vast een familielid, buur of kennis zijn naar wie u de nieuwsbrief kunt laten versturen.

Het is gewoon weer een start voor nieuw begin, waar iedereen even aan moet wennen. Natuurlijk blijft de website ook nog gewoon bestaan, waar ook alle informatie te vinden is, zoals de activiteiten, en terugblikken op onze activiteiten en foto’s. (www.reumadepeel.nl)

Wilt u vanaf 2024 ook alle informatie ontvangen via een digitale nieuwsbrief? Dan moeten wij hiervoor uw toestemming vragen, om deze naar u te mogen versturen. Dat zijn we wettelijk verplicht vanwege de privacywet.

Dus, wilt u graag in 2024 ook graag op de hoogte blijven van alles informatie, schrijf u dan in, voor de nieuwsbrief!

Dit kan via de website, maar u kunt ook een mail sturen naar **pr.lw@reumadepeel.nl**

En dan gaan we onze best doen om u net zoveel van de nieuwsbrief te laten genieten, als nu van ons mooie vertrouwde blad. Wij wensen u alvast heel veel leesplezier.

Heeft u zich ingeschreven voor de nieuwsbrief, maar deze niet ontvangen? Neem dan contact met mij op via bovenstaand mailadres.

Groetjes, Lisette Welten, PR-medewerker

GEOCACHE AVONTUUR VAN LISETTE

Hier is dan alweer mijn laatste geocache verhaaltje. Dit is helaas de laatste uitgave van 't Kontakt, dus ook het laatste geocache avontuur. Tenminste… op papier, want ik blijf gewoon doorgaan. Het is veel te leuk!

Het is nog mooi nazomerweer en daar moet je van genieten vind ik! En manlief is een dagje vrij, dus wat doe je dan? Juist ja… we gaan geocachen. We hadden een leuke geocache route gevonden in de Astense bossen, dus... erop af!

De beschrijving vertelde ons dat het een uitdagend rondje zou zijn. Maar een afwisselend rondje waar je verschillende opdrachten tegenkomt om de coördinaten te bemachtigen en daarvoor hebben we van alles nodig, zoals: Een vishengel, een batterij, een pincet, een fietspomp en een liter water.

Nu denken jullie natuurlijk: "huh? Je ging toch geocachen? Ja, dat klopt, maar het is dan ook een heel bijzonder rondje.

De eerste cache was een kastje, waarop bovenin een afvoerputje zat, zoals je die ook in een gootsteen ziet. Daar moesten we het flesje water in leeg gieten. En als al het water erin zit, floept er ineens een kokertje met een logboekje uit het kastje.

Ook komen we een kastje tegen met allemaal kabeltjes. Daar hadden we onze batterij nodig. Bij de kabeltjes waren allemaal logo's te vinden. Op het deurtje stonden de namen van de logo's en daarbij stond vermeld waar het kabeltje van dat logo ingeplugd moest worden. Een soort quiz. En alle kabeltjes goed waren ingeplugd, ging er een lampje branden en kon je het deurtje openen.

En dan het kastje met ER. Deze letters werden gevormd door heel veel kleine gaatjes. Er hingen spijkers in het kastje en al snel werd ons wel duidelijk dat het logboekje achter de gaatjes zat. We moesten het kokertje met de spijkertje naar boven zien te werken en dan viel het logboekje uit de kast, zodat we konden loggen. Jeetje.. wat was me dat een werk! En niet zo geschikt voor reuma vingers, maar gelukkig waren we met z'n tweeën.

Zo moest er ook nog ergens lucht in gepompt worden en aan een wieltje gedraaid worden. Er was een opdracht die we niet opgelost kregen. Het was wel duidelijk dat deze ronde bedacht was door iemand met heel creativiteit.

We hebben weer erg genoten van deze geocache ronde. Moe maar voldaan, keerden we weer huiswaarts. Ik voelde me net MacGyver.

Groetjes, Lisette Welten

TERUGBLIK WERELDREUMADAG

Donderdag 12 oktober was het wereldreumadag.

Om dit breed uit te dragen stonden Bea en ik bij de stand in het Elkerliek ziekenhuis, samen met de reumaverpleegkundigen Marijn Noten en Petie Brand van het Elkerliek ziekenhuis. Ook ergotherapeut Tine van Aerle was aanwezig. Voor de officiële start kwamen dr. Kroot en dr. De Nijs de kraam bekijken.

Bea en ik hebben menig bezoeker enthousiast kunnen vertellen over wat onze vereniging zoal doet en wat we als patiëntenvereniging voor ze kunnen betekenen. We hebben vooral de beweeggroepen, de reuma inn en het lotgenotencontact gepromoot, maar ook andere activiteiten kwamen aan bod.

Bea en ik vonden het een gezellige en geslaagde dag en kijken er dan ook met een trots gevoel op terug. Volgend jaar weer!
Groetjes Anita van de Mortel.

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

vereniging ReumaActief de Peel
40 jaar

MINDER PREDNISON DOOR EENMALIG TOEDIENEN VAN RITUXIMAB BIJ SPIERREUMA

Veel mensen met spierreuma gebruiken het medicijn prednison. Maar prednison kan vervelende bijwerkingen hebben. Door een onderzoek van de Sint Maartenskliniek is het nu mogelijk dat mensen met spierreuma minder prednison nodig hebben. Het toedienen van het medicijn rituximab zorgt er namelijk voor dat mensen met spierreuma minder prednison nodig hebben. Volgens de onderzoekers zullen zij daardoor waarschijnlijk ook minder negatieve bijwerkingen van de prednison ervaren.

Prednison bij spierreuma
In Nederland krijgen ieder jaar ongeveer 9.000 mensen van 50 jaar en ouder de diagnose spierreuma. Spierreuma is een syndroom waarbij in het lichaam ontstekingen ontstaan. Hoe spierreuma precies ontstaat is niet duidelijk. De klachten die mensen met spierreuma ervaren zijn spierpijn en stijfheid in de nek, schouders en/of het bekken. Door te bewegen kunnen de klachten verzwakken. Daarnaast bestaat de behandeling van spierreuma uit het dagelijks slikken van prednison. De klachten verdwijnen daardoor na een aantal dagen. Soms verdwijnen de klachten zelfs al meteen na het slikken van prednison. Ook als de klachten weg zijn, blijf je prednison slikken. De ziekte dooft gemiddeld namelijk na zo'n twee tot drie jaar pas uit. Tijdens het afbouwen van de prednison, kunnen de klachten weer toenemen. Dan neem je tijdelijk weer wat meer prednison om de klachten te laten verdwijnen.

De positieve en negatieve effecten van prednison
Prednison helpt dus de klachten van spierreuma te onderdrukken. Maar helaas kan prednison ook een aantal vervelende bijwerkingen hebben. 65% van de mensen met spierreuma ervaart negatieve effecten van prednison. Zij hebben bijvoorbeeld last van een dunne huid, slapeloosheid en gewichtstoename. Ook kan prednison andere aandoeningen 'opwekken'. Zo ontwikkelen sommige mensen door het slikken van prednison diabetes of osteoporose. Ook verhoogt prednison het risico op infectieziekten.

Rituximab als veelbelovende alternatief
Omdat prednison vaak vervelende bijwerkingen met zich meebrengt, hebben reumatologen van de Sint Maartenskliniek onderzoek gedaan naar mogelijke alternatieven. Uit een recent onderzoek bleek dat rituximab een succesvol alternatief voor prednison zou kunnen zijn. Rituximab is een medicijn dat de afweerreactie van witte bloedcellen die bij een ontsteking betrokken zijn onderdrukt. Mensen met leukemie, lymfoom en afweerziektes kunnen het medicijn gebruiken. Mensen met andere soorten reuma gebruiken soms al rituximab. Bij spierreuma schrijven reumatologen het medicijn echter nog niet voor. Het toedienen van rituximab gaat via een infuus en hoeft maar één keer te gebeuren.

Minder prednison nodig door rituximab
De reumatologen van de Sint Maartenskliniek voerden het onderzoek uit met een kleine groep participanten. Sommige deelnemers kregen een behandeling met rituximab (naast de prednison), anderen kregen een placebo. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de mensen die rituximab gebruikten al na één jaar veel minder prednison nodig hadden dan de mensen die de placebo kregen. De helft van de deelnemers die rituximab kregen, stopte na één jaar zelfs helemaal met het slikken van prednison. Door het toedienen van rituximab hebben mensen met spierreuma dus (veel) minder prednison nodig. Daardoor hebben ze waarschijnlijk ook minder last van de vervelende bijwerkingen van het medicijn.

Meer onderzoek naar rituximab
Het onderzoek naar het effect rituximab bij mensen met spierreuma had dus succesvolle resultaten die perspectief bieden voor de toekomst. Daarom besloot de Sint Maartenskliniek om meer onderzoek te doen naar de effecten van rituximab.
Lees verder op pagina 19

-f	-e e=r nd=en	-j	b=i

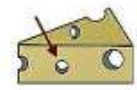
Oplossing 1:

-l m=d	p=d	rik=oel

Oplossing 2:

k=c	b=p i=t	-t o=e	n=m s=e

Oplossing 3:

				
-e	p=n k=g	r=v t=n	g=k	g=r

Oplossing 4:

-p	zilver=fl	k=v	-d	n=c s=n

Oplossing 5:

ie+	-m	-n	t=v	d=v, +en

Oplossing 6:

Stuur de oplossingen naar het mailadres: redactie@reumadepeel.nl.
Onder de goede inzendingen worden twee cadeaubonnen verloot.

VOEDING, BEWEGING EN SLAAP: EEN GOUDEN COMBINATIE BIJ ARTRITIS PSORIATICA?

Voeding, beweging en slaap zijn 3 pijlers van een gezond leven. Mensen die hier bewust mee omgaan leven gemiddeld langer, hebben een hogere kwaliteit van leven en hebben een lager risico op verschillende ziektes. Dit geldt voor iedereen, of je nu gezond bent of een ziekte of aandoening hebt. Er zijn aanwijzingen dat een combinatie van een aangepast voedingspatroon, lichamelijke activiteit en een goede slaapkwaliteit klachten kunnen verminderen bij mensen met Artritis Psoriatica (PsA). Om hier meer inzicht in te krijgen bestudeerden onderzoekers van internationale universiteiten verschillende onderzoeken naar voeding, beweging en slaap bij PsA.

Behandeling van PsA

Artritis Psoriatica (PsA) veroorzaakt, naast de huidziekte psoriasis, gewrichtsontstekingen waardoor de gewrichten gezwollen, pijnlijk en stijf worden. De ziekte leidt tot ernstige beperkingen bij mensen met PsA. De behandeling van PsA is verbeterd sinds de introductie van biologische medicijnen. Bij een groot deel van de mensen met PsA werken deze medicijnen goed. Maar een deel van de mensen met PsA blijft nog steeds veel klachten hebben ondanks dat ze medicijnen gebruiken. Mensen kunnen bijvoorbeeld nog steeds last hebben van pijn of vermoeidheid. Daarom is er een grote behoefte aan aanvullende behandelingen. Met name voor mensen met PsA bij wie de beschikbare medicijnen niet of onvoldoende aanslaan.

Over het onderzoek

Voor deze studie voerden onderzoekers een literatuurstudie uit. Dat wil zeggen dat de onderzoekers andere wetenschappelijke literatuur onderzochten om te bekijken welke kennis we tot nu toe hebben opgedaan over de relatie tussen voeding, beweging en slaap en PsA. De onderzoekers bekeken daarvoor onderzoeksrapporten uit de periode 1990-2022. Van de resultaten maakten zij een overzicht.

Wat is er tot nu toe aangetoond?

• Voeding

Op het gebied van voeding zijn er studies gedaan waarin is gekeken naar verschillende soorten diëten, zoals een caloriearm, een mediterraan en een ketogeen dieet. Deze diëten zouden mogelijk een ontstekingsremmend effect hebben, waardoor je een vermindering van de ziekteactiviteit zou kunnen merken.

Onderzoekers hebben aangetoond dat een caloriearm dieet bij mensen met PsA en overgewicht zorgt voor een verlaging van de ziekteactiviteit en een verbetering van de kwaliteit van leven. De National Psoriasis Foundation adviseert daarom nu ook een caloriearm dieet voor mensen met PsA en overgewicht. Belangrijk om hierbij te vermelden is dat een dieet altijd naast de gebruikelijke behandeling wordt gevolgd.

Daarnaast zijn er onderzoeken gedaan waarin de effecten van prebiotica en probiotica zijn onderzocht. Bepaalde voedingsstoffen en voedingsmiddelen of supplementen (zoals Vitamine D, visolie) zouden een positief effect kunnen hebben op PsA. De onderzoeken laten echter wisselende resultaten zien.

De conclusie is dat je door het volgen van een mediterraan dieet, een caloriearm dieet en door af te vallen de ziekteactiviteit en symptomen van PsA zou kunnen verminderen. Dit geldt ook voor bepaalde vitamines, zoals Vitamine D.

• Slaap

Als volwassene heb je gemiddeld 7-9 uur slaap nodig. Relatief veel mensen met PsA (en psoriasis alleen) hebben last van slaapproblemen. Het is bekend dat als je een chronisch slaaptekort hebt, het risico op gezondheidsproblemen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten toeneemt. Zonder voldoende slaap hebben mensen de neiging om meer en meer calorierijk voedsel te eten. Hierdoor lopen deze mensen een verhoogd risico op overgewicht. Ook zorgt een verstoring van je

slaap voor een activatie van je immuunsysteem. Uit de literatuur blijkt dat er een mogelijk verband is tussen verstoring van je slaap en de ziekteactiviteit van chronische ontstekingsziekten in het algemeen. Echter, zeer weinig onderzoeken rapporteerden een effect van slaapverstoring op ziekteactiviteit bij mensen met PsA.

• Beweging
De meeste onderzoeken zijn gedaan naar de relatie tussen lichaamsbeweging en PsA. Uit een recent uitgevoerd onderzoek bleek dat het risico op het ontwikkelen van PsA iets hoger is bij weinig lichaamsbeweging. Lichaamsbeweging zou dus een rol kunnen spelen in het voorkomen van PsA. We weten dat beweging belangrijk is voor mensen met ontstekingsreuma (zoals PsA). Het volgen van een beweegprogramma samen met een dieet kan je buikomtrek verminderen en je bloeddruk verlagen. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat lichaamsbeweging en gewichtsverlies een gunstig effect kunnen hebben op je ziekteactiviteit. Ook helpt het bij het beheersen van de klachten en symptomen van de ziekte.

Uit onderzoek is verder gebleken dat lichaamsbeweging zelfs een rol zou kunnen spelen in het mogelijk voorkomen van andere ziekten, zoals hart- en vaataandoeningen. Omdat bewegen erg belangrijk is hebben verschillende organisaties, waaronder EULAR, richtlijnen voor bewegen opgesteld.

• Conclusie
De onderzoekers van deze literatuurstudie concluderen dat mensen met PsA baat kunnen hebben bij een aanpassing van hun voeding en regelmatige lichaamsbeweging. Dit geldt met name ook voor mensen die daarnaast last hebben van overgewicht en andere ziekten zoals hart- en vaatziekten. Op het gebied van slaap zal nog meer onderzoek nodig zijn. Het lijkt zo te zijn dat een slechte slaapkwaliteit het beloop van chronische ontstekingsziekten negatief beïnvloedt.

Tenslotte zal in de toekomst nog meer onderzoek nodig zijn. Aanvullend onderzoek om te kijken hoe de combinatie van voeding, beweging en slaap een positief effect heeft op de kwaliteit van leven van mensen met PsA.

Bron: https://reumazorgnederland.nl

Vervolg van pagina 16
Dat doet de kliniek samen met andere reumacentra, waaronder het Radboudumc, UMCG, Rijnstate, ZGT Almelo en Gelre Ziekenhuizen. Dankzij subsidies kunnen deze reumacentra samen twee nieuwe onderzoeken uitvoeren. Aan deze onderzoeken zullen ook mensen met spierreuma deelnemen. De helft van hen zal rituximab krijgen op het moment van de diagnose. De andere helft krijgt het middel wanneer de klachten opvlammen. Er zijn nog deelnemers nodig, dus de onderzoekers vragen mensen met spierreuma om zich aan te melden voor de studies.

Bron: https://reumazorgnederland.nl

vereniging ReumaActief de Peel

OPLOSSINGEN RAADSELS

1. Zet twee schakelaars aan. Doe een na een paar minuten weer uit en ga naar de kamer met de lampen. Voel de twee lampen die uit staan. De warme lamp hoort bij de schakelaar die een paar minuten aan stond. Het is nu duidelijk welke schakelaar bij welke lamp hoort.
2. 18 euro (4,50 euro per poot).
3. Indien Frank de waarheid spreekt, dan zou Jasper zijn bewering dat Peter liegt, gelogen zijn. Dus zou Jasper de waarheid moeten zeggen, maar dan kan Frank niet de waarheid zeggen. Dus Frank liegt.Als Peter de waarheid spreekt, dan klopt zijn uitspraak over Frank niet, want Frank beweert dat Jasper liegt, terwijl die juist zegt dat Peter liegt. Dus Peter liegt ook.Dan zegt Jasper dus de waarheid.

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

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