't Kontakt

vereniging ReumaActief de Peel

Pubquiz
IVN wandeling

Meditatiecursus

Kerstukjes maken
Kerstviering

Jaargang 33: September 2026

activiteiten

lotgenotencontact

beweeggroepen

informatie

livit
ottobock.care

Wij helpen u graag
vrijer bewegen met

- Zilverorthesen
- Siliconen orthesen
- Orthopedische schoenen
- Steunzolen
- Prothesen & orthesen
- Therapeutisch elastische kousen

Gratis advies?
Scan de **QR-code** voor een afspraak of ga naar **www.livit.nl** voor een locatie bij u in de buurt.

livit.nl

UNITY
EIGHT

UnityEight Asten

Sport, Fitness, Dans
De energie van Asten onder één dak!

Nobisweg 1a, 5721 VA Asten
www.unityeight.nl
Asten@unityeight.nl

Een uitgebreide fitness
Leuke groepslessen op elk niveau
Danslessen voor kids, teens & volwassenen.
Gratis parkeren voor de deur

7 Dagen gratis alles proberen?
Kom nu langs en ontvang je gratis
7 dagen toegangskaart!

0493696838

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

Geldrop
Vitaal
FYSIO • LEEFSTIJL • OSTEOPATHIE

Robin van Hoof
MSc Osteopaat D.O. - MRO.

Geldrop
Vitaal

robin@geldropvitaal.nl
06 81 38 17 69
Molenstraat 23, 5664 HV Geldrop
www.geldropvitaal.nl

't Kontakt

Voorwoord

Beste lezers,
Tijdens de laatste algemene ledenvergadering ben ik gekozen als voorzitter en zal in deze hoedanigheid Teun van den Bosch opvolgen.

Ik wil me graag aan u voorstellen: mijn naam is Mayke van Helvoort. Ik ben 67 jaar oud en woonachtig in Beek en Donk, heb 3 kinderen en 4 kleinkinderen.
Ik ben altijd werkzaam geweest in de gezondheidszorg, als radiodiagnostisch en radiotherapeutisch laborant. Later als tandtechnicus en maxillo- faciaal technicus. De laatste jaren was ik werkzaam als praktijkmanager in diverse tandartspraktijken.

Tijdens de ALV van najaar 2025 heb ik mij beschikbaar gesteld voor een bestuursfunctie. Gedurende de daarop volgende maanden heb ik met Teun "meegelopen" waarbij ik veel van hem en de andere bestuursleden heb geleerd.

Door het wegvallen van de subsidies van Reuma Nederland verkeerden veel reumaverenigingen in zwaar weer en hebben hierdoor én door het gebrek aan bestuursleden hun werkzaamheden moeten staken. Denk hierbij aan de verenigingen in de regio Eindhoven, Uden-Veghel en 's Hertogenbosch per 01-01-2027. Dankzij een fantastische penningmeester is onze vereniging financieel gezond!!!

Rest mij nog Teun van den Bosch ontzettend te bedanken voor zijn inzet als bestuurslid en voorzitter.
Teun zal nog tot 01-01-2027 als vice-voorzitter aan blijven en als zodanig zijn uitgebreide achtergrondkennis met ons delen!!

Tot binnenkort tijdens een van onze activiteiten,

Mayke van Helvoort

INHOUD

3	Voorwoord
4	Afscheid voorzitter Huldiging Eva-Maria
5	Pubquiz Agenda
6	Kerstviering Koffie-uurtje Wereldreumadag
7	Kerstukjes maken Ina stelt zich voor Rabo Clubsupport
8/9	Beweeggroepen
10	Denk je mee? Reuma Inn
11	Seniorenwandeling IVN
12	Meditatiecursus
13	Leefstijl en Reuma Beweegmarkt 55+
14	Vrijwilligers gezocht
15	Vingersplints

AFSCHEID VAN DE VOORZITTER

In de ledenvergadering van 18 mei heb ik afscheid genomen als voorzitter en blijf ik tot 31 december dit jaar vice voorzitter.

Ik heb het met veel plezier gedaan. Gedurende de rit werd ik steeds trotser op onze vereniging. Trots op alle leden, voorgaande besturen en vrijwilligers wat zij al die jaren van de grond gekregen hebben en wat wij als huidig bestuur in stand hebben kunnen houden, ondanks het verlies van subsidie.

We hebben zelfs nieuwe activiteiten op kunnen zetten en ons leden info blad “het Kontakt” is weer opnieuw uitgegeven. Weliswaar 2x per jaar, maar als je dat bewaart dan heb je alle data en activiteiten van dat half jaar tot je beschikking.

Dank voor alle leuke ontmoetingen, praatjes en vragen. Veel dank ook aan al onze huidige bestuursleden, waarmee het niet alleen goed maar ook gezellig werken was.

Tot slot is er een ook nieuwe voorzitter gekomen en daar ben ik heel blij mee. Mayke gaat het fantastisch doen met veel zin en nieuw elan. Ik wens haar en jullie proficiat met deze benoeming en wens de vereniging, jullie en haar veel plezier en succes met Reuma actief de Peel.

Ik zelf blijf actief als deelnemer aan de stoelyoga en de zwemgroep in Helmond en blijf nog meditatiecursussen en stilte weekenden in een kloos-ter organiseren.

Dat het jullie allen goed mag blijven gaan.
Teun van den Bosch

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 Vereniging ReumaActief de Peel. Zelfmedicatie kan risico’s inhouden, raadpleeg daarom eerst uw arts.

HULDIGING EVA-MARIA 5 JAAR BESTUURSLID

Op de afgelopen ledenvergadering werd onze Activiteitencoördinator Eva-Maria Bilbik in het zonnetje gezet.

We vierden haar 5-jarig jubileum als bestuurslid. Zij organiseert daarnaast activiteiten en doet dit met veel passie.

Op zoek naar de juiste activiteiten en locaties en daarbij onderhandeling naar scherpe prijzen staan er altijd weer leuke activiteiten op de planning.

Eva-Maria, bedankt voor de afgelopen 5 jaar en we hopen dat je de vereniging nog lang wilt ondersteunen.

NOTULEN ALV

De notulen van de Algemene Ledenvergadering van 19 mei 2026 kunt u vinden op onze webite.
www.reumadepeel
onder de knop '**vereniging**' klikt u op het tabblad '**over ons**'.

PUBQUIZ

Na het grote succes van de “gek op Holland quiz” van vorig jaar en de vraag om dit ook in 2026 weer aan te bieden hebben wij deze keer een “PUBQUIZ” georganiseerd. De vragen gaan nu dus om algemene kennis over bepaalde onderwerpen.

Aan het einde van de rondes wordt de score opgemaakt en krijgen de winnaars een leuke prijs!!!

Het wordt weer een avond waar samenwerken en plezier centraal staan.

Locatie:
Wijkgebouw “Westwijzer”
Cortenbachstraat 70, Helmond

Wanneer:
13 oktober 2026
19:30 uur tot ongeveer 22:00 uur
(zaal open 19:00 uur)

Kosten:
€ 12,50 voor leden
€ 15,00 voor introducés

Het bestuur biedt jullie 1 gratis consumptie en lekkere snacks aan.

Opgeven graag vóór 3 oktober a.s.
via activiteiten@reumadepeel.nl of appen/bellen naar Eva-Maria Bilbik onder nr. 06-13 19 78 81.

AGENDA

28 augustus	Koffieuurtje
11 t/m 13 september	Kloosterweekend
21 september	Meditatiecursus
25 september	Koffieuurtje
30 september	IVN seniorenwandeling
05 oktober	Meditatiecursus
06 oktober	Reuma Inn
13 oktober	Pubquiz
19 oktober	Meditatiecursus
28 oktober	IVN seniorenwandeling
30 oktober	Koffieuurtje
02 november	Meditatiecursus
03 november	Reuma Inn
14 november	Vrijwilligersmiddag
16 november	Meditatiecursus
25 november	IVN seniorenwandeling
27 november	Koffieuurtje
30 november	Meditatiecursus
08 december	Kerststukjes maken
12 december	Kerstviering

MEDEDELING AAN ONZE LEDEN

Omdat wij graag op de wensen van onze leden willen ingaan hebben wij besloten om half september 2026 een enquête te houden naar welke activiteiten het interesse van de leden uitgaat.

Houd daarom half september jouw mail in de gaten en wij zouden het erg op prijs stellen dat jullie de lijst ingevuld aan ons terugmailen.
Alvast bedankt voor de moeite en wij zullen proberen met de wensen bij de activiteitenplanning voor 2027 rekening te houden.

Namens het bestuur, Eva-Maria Bilbik
(activiteitencoördinator)

KERSTVIERING

Graag willen we u uitnodigen voor de kerstviering op **zaterdag 12 december 2026.**
We zijn druk doende om er weer een sfeervolle, gezellige middag van te maken.

Locatie:
De Geseldonk,
Cederhoutstraat 44, Helmond. (Mierlo-Hout)

Aanvang:
14.00 uur, zaal open om 13.45 uur.
Ontvangst met een kopje koffie/thee en iets lekkers erbij.

We hebben een “Belgische gast” die ons gaat vermaken en testen op muzikale kennis.
Succes verzekerd !!!
Vervolgens krijgt u de gelegenheid om loten te kopen voor de loterij.

We hebben gekozen voor een héérlijk koud en warm buffet, voor elk wat wils, de keuze is reuze.
Daarna gezellig naborrelen en uiteraard de trekking van de loterij.

De kosten voor deze complete middag bedragen:
Voor leden: 35 euro
Voor introducees: 40 euro
Inclusief koffie en 2 consumpties.

Graag aanmelden vóór 1 december a.s. bij:
Eva Maria Bilbik, tel.: 06-13197881
of via het mailadres:
activiteiten@reumadepeel.nl
U mag ook al NU reserveren, hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Wij hopen op een grote opkomst om met andere leden van de reumavereniging gezellig samen te zijn.
De Kerstcommissie,
Marianne Loring en José Damen.

KOFFIE-UURTJE

Heeft u al eens een koffie-uurtje bezocht?
Gewoon een gezellig samenzijn.
Misschien voor een luisterend oor of een gezellig gesprek.

En dat onder het genot van een kopje koffie of thee.
(de eerste 2 kopjes koffie of thee zijn gratis)

Waar:
Wijkhuis de Westwijzer
Cortenbachstraat 70, Helmond

Wanneer:
28 aug
25 sept
30 okt
27 nov

Het koffie-uurtje is van 10.00 u tot 11.30 u
Vooraf opgeven hoeft niet. U kunt gewoon binnen wandelen

Het koffie-uurtje is op elke laatste vrijdag van de maand en iedereen is welkom. Ook als u geen lid bent. Komt u liever niet alleen, breng dan gerust iemand mee.

WERELDREUMADAG

Op 12 oktober is het weer wereldreumadag.

Daarom staan wij **15 oktober** samen met de Reumaverpleegkundige weer met een stand in de centrale hal van het Elkerliek ziekenhuis in Helmond.
U kunt ons daar vinden **van 10.00 -15.00u**

KERSTSTUKJES MAKEN

Het is ons gelukt om iemand te vinden die bereid is om het kerststukjes maken over te nemen van Gerrie en Sjan. Haar naam is Ina Doornbos (zij stelt zich hiernaast voor).
Voor de workshop dit jaar heeft Ina onderstaand voorbeeld uitgekozen:

Locatie:
Wijkhuis “De Westwijze
Cortenbachstraat 70,
Helmond

Wanneer:
Dinsdag, 8 december

- in de middag van 14:00 u tot 16:00 u
- in de avond van 19:30 u tot 21:30 u

Kosten:
€ 20,00 voor leden
€ 22,50 voor introducés

Willen jullie a.u.b. een snoeischaar en een scherp mesje meenemen !!!!!!!!!!!!

Aanmelden kan tot uiterlijk 28 november bij Eva-Maria Bilbik via activiteiten@reumadepeel.nl of bellen/appen naar tel. 06-13197881

Geef duidelijk aan of je ’s-middags of ’s-avonds wilt komen.
(Het maximale aantal deelnemers per groep is 20, dus VOL = VOL)

INA STELT ZICH VOOR

Beste allen.

Ik ben gevraagd door de organisatie om een kerstworkshop te geven op 8 december a.s.
Mijn naam is Ina Doornbos en ik geef les en workshops in bloemschikken, voornamelijk voor Groei & Bloei Helmond en Eindhoven. Daarnaast op aanvraag voor verenigingen, bedrijven en particulieren.
Ook voor een bruiloft of demonstratie ben ik in te huren met mijn bedrijf Bouton d’Or bloemsierkunst.

Inmiddels heb ik kerstdemonstraties gegeven in Helmond, Eindhoven, Uden en Deurne.
Ik doe ook ieder jaar mee met de Zuid-Nederlandse Kampioenschappen Bloemschikken.
Zowel in 2019 als in 2022 had ik de eerste prijs bij het ZNKB/ semiprofs. In juni 2023 deed ik mee met de Appelterntrofee (Nederlands kampioenschap) en die heb ik gewonnen.
Ina Doornbos

ACTIE RABOBANK CLUBSUPPORT 2026

Onze vereniging gaat zich weer aanmelden voor deze actie die in september 2026 plaatsvindt.

Een vriendelijke oproep aan iedereen die onze vereniging een warm hart toedraagt.
Iedereen die bij Rabobank Helmond bankiert EN lid is van deze bank (is gratis) kan hun stem uit brengen op onze vereniging.

Deze financiële ondersteuning komt ten goede voor onze activiteiten.
Dus agendeer alvast, zodat het niet vergeten wordt.

Alvast dank namens het bestuur.

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.

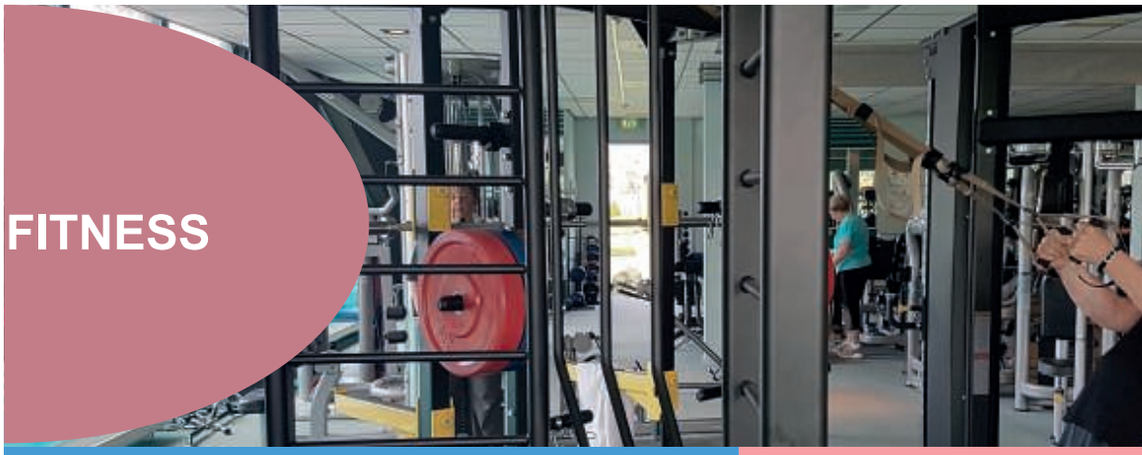
Bij elke beweeggroep kunt u gratis een proefles bijwonen. Neem hiervoor contact op met onze bewegingscoördinator:
cbg@reumadepeel.nl of Tel: **06 295 33 388** of kijk op onze website: **www.reumadepeel.nl**

BEWEGEN IN WARM WATER

€ 72,50 per kwartaal

Zwembad De Braak (Optisport) **Rembrandtlaan 16** **Helmond**	• **Woensdag 13.15 - 14.00 uur**
Zwembad de Abeel **Dorpsweg 16** **Someren**	• **Maandag 19.00 - 19.45 uur** • **Zaterdag 8.45 - 9.30 uur**
Zwembad de Kuip (Rijtven) **Loop 5** **Deurne**	• **Dinsdag 12.15 - 13.00 uur** • **Woensdag 19.15 - 20.00 uur**

FITNESS



€ 78,00 per kwartaal

Sportschool UnityEight
Nobisweg 1a
Asten

- **Donderdag**
  13.30 - 14.30 uur

STOELYOGA

€ 35,00 per kwartaal

Gymzaal Elkerliek ziekenhuis
Wesselmanlaan 25
Helmond

- **Maandag**
  19.15 - 20.15 uur

LIDMAATSCHAP OPZEGGEN

voor het lidmaatschap dient u 1 maand voor het verstrijken van het jaar schriftelijk op te zeggen.
Voor de beweegactiviteit dient u 1 maand voor het einde van het kwartaal schriftelijk op te zeggen.

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

DENK JIJ MEE?

Beste leden, zoals jullie vast hebben meegekregen hebben we een aantal “uitdagingen“ binnen onze vereniging.

- De eerste was en is nog steeds om na het wegvallen van de subsidie van Reuma Nederland onze vereniging financieel staande te houden.
- Daarnaast hebben we al enige tijd een aantal vacatures open staan die nog niet ingevuld zijn en hebben we ook hier de uitdaging om onze vereniging met de nodige mankracht staande te houden.

Gezien er al meer dan 100 Lokale Reuma-patiëntenverenigingen met dezelfde problemen zaten en helaas zijn moeten stoppen, willen wij dit met onze ‘mooie’ vereniging niet laten gebeuren!
Vandaar de vraag: Denk jij mee??

Op dinsdagavond 10 november
vanaf 19.30u bij de Westwijzer in Helmond.
organiseren we een Round-tabel sessie en willen we heel graag jouw input op bovenstaande 2 vragen. Welke ideeën heb jij voor bovenstaande 2 uitdagingen!

Het is een open brainstorm-sessie en er is geen goed of fout!
Alle ideeën zijn zeer welkom en met werkgroepjes worden deze later uitgewerkt.

Vind jij het net zo belangrijk als wij om onze mooie vereniging staande te houden, meldt je aan! “We zijn namelijk een grote mooie vereniging die het samen moeten doen en ook mogelijk gaan maken!! “

Aanmelden en vragen kunnen via:
Mayke van Helvoort, voorzitter:
Voorzitter@reumadepeel.nl

Bea Schepers, secretatis:
Info@reumadepeel.nl / 06-48571220

Ook al kun je niet bij de avond zijn maar heb je wel ideeën, we horen het graag!

Dankjulliewel!!

ReumaINN

In september is er geen ReumaINN i.v.m. de zomervakantie.

Maar op 6 oktober gaan we weer van start en sluiten dit jaar af met 2 zeer interessante ReumaINN bijeenkomsten.
Hieronder vindt u meer informatie hierover.

Dinsdag 6 oktober.
Gastspreker: mevr. Ingrid van Bommel
Mevrouw van Bommel is eigenaar van diëtistenpraktijk VITA in helmond
Thema: Diëtiek en reuma.

Op dinsdag 3 november
Gastspreker: de Heer F. van Poppel.
De heer van Poppel is werkzaam als Osteopaat - bij praktijk "Osteopathie-Helmond"
Thema: nog niet bekend, maar de presentatie zal gaan over (on)-mogelijkheden
van osteopathie in relatie met Reuma.

Is er misschien een onderwerp dat u heel erg aanspreekt en waar u wel wat meer over zou willen weten? Mail dan naar:
pr.cvh@reumadepeel.nl of jkdekker@outlook.com

Alle Reuma Inn bijeenkomsten zijn van 20.00 uur tot 22.00u en vinden plaats in zaal Roosevelt van het vergadercentrum (naast de fietsenstalling) van het Elkerliek ziekenhuis in
Helmond

De entree is gratis voor iedereen die geïnteresseerd is, u hoeft geen lid te zijn.
U hoeft zich niet vooraf aan te melden!
Wij hopen u graag te ontmoeten tijdens onze bijeenkomsten.
Christ en Judith

SENIORENWANDELINGEN IVN NAJAAR 2026

Het IVN Helmond organiseert in het najaar drie keer een natuur- en cultuurwandeling, telkens op een bijzondere buitenlocatie.

Op de laatste woensdag van de maand september, oktober en november wordt deze wandeling gehouden onder de naam “Seniorenwandeling”. In 1,5 tot 2 uur gezellig wandelen wordt genoten van de natuur en hier en daar even stilgestaan voor wat toelichting, gegeven door een gids.
De Seniorenwandeling start op de woensdag telkens om 10.00 uur 's ochtends en zal eindigen ca. 12.00 uur.

De deelname aan de wandeling is gratis. Er is (ondanks de naam Seniorenwandeling) geen leeftijdsgrens. Iedereen is welkom! En aanmelden vooraf is niet nodig.

De volgende data en locaties kunnen worden genoteerd:

- Woensdag 30 september, De Biezen. Start: Brabantse Kluis, Kloosterdreef 7, Aarle-Rixtel.
- Woensdag 28 oktober, De Meer en Zandbergen. Start: parkeerterrein Molenven, Stiphout.
- Woensdag 25 november, De drie Lopen, Start: parkeerterrein kerkhof, Hortsedijk, Stiphout.

De Biezen
De Biezen, een gebied met mooie lanen, zandpaden, oude kruidenrijke graslanden en gemengde bossen. Het is een deel van de Ecologische hoofdstructuur en bestaat uit meerdere sterk verschillende en afzonderlijk gelegen complexen. Een wandeling is hier het hele jaar boeiend. De start is ter hoogte van de Brabantse Kluis, zal daar ook eindigen. De route is ca. 4,8 km.

De Meer en Zandbergen
Een wandeling, uitgestippeld rondom het ven De Meer en door de Zandbergen in de Stiphoutse Bossen.
De Zandbergen zijn de laatste overgebleven stuifzandvlaktes in de Stiphoutse Bossen. In totaal zijn het 3 losse vlaktes, die ieder jaar het toneel vormen van diverse activiteiten, zoals de wedstrijden van de scouting. Het begin- en eindpunt van de wandeling is bij het parkeerterrein Molenven (Kruisbeeld Gerwenseweg). De route is ca. 3,2 km.

De drie Lopen
Een gevarieerde landschappelijke wandeling langs drie waterlopen: De Schootense Loop, de Goorloop en Stiphoutse Loop. Je krijgt vooral langs die laatste beek een beeld van het oorspronkelijke kleinschalige agrarische beeklandschap. Begin en einde van de route: parkeerterrein bij het kerkhof aan de Hortsedijk. De route is ca. 4,8 km.

Website IVN Helmond (Instituut voor Natuureducatie): www.ivnhelmond.nl

MEDITATIECURSUS

Dit najaar geef ik weer een meditatiecursus (gemakkelijk zittend op een stoel, dus voor iedereen te doen).
Deelnemers Mayke van Helvoort en Petrea Besemer namen in het voorjaar 2026 deel en hun ervaringen staan hieronder.
Het is ook een cursus die zeer geschikt is voor patiënten, omdat je ook beter met pijn en ongemakken om kunt gaan. Je leert er door ontspannen en beter slapen.

Enkele praktische punten volgen hier.
De data van de cursus zijn:
21 september
5, 19 oktober
2, 16, en 30 november

Tijdstip:
10.00 – 12.00 uur. Eventuele uitloop tot 12.30 uur.
Plaats: Wijkcentrum de Westwijzer, Cortenbachstraat 70, Helmond

Kosten :
30,00 euro per persoon voor 6x huur van het lokaal en 6x koffie/thee.
Overige kosten: vrijwillige bijdrage per keer. Financiën mogen nooit een beletsel zijn. Graag opgeven bij Teun van den Bosch email: tvandenbosch2@gmail.com. Telefoon 06 38915470.

ERVARING VAN MAYKE

Een paar jaar geleden maakte ik tijdens mijn reis door Vietnam kennis met het boeddhisme.
Vooral de rust die de monniken uitstraalde, intrigeerde me. Dus toen ik las dat Teun een meditatie cursus, geschoeid op het Boeddhisme ging geven, heb ik me hier voor ingeschreven.
Tijdens de cursus krijg je achtergrondinformatie over de verschillende manieren van mediteren. Deze vormen worden binnen de groep ook geoefend zodat je ze na de cursus ook thuis kunt oefenen. En zoals we allemaal weten: oefening baart kunst!!!!

Voorafgaand aan de cursus wordt je gevraagd wat je graag wilt bereiken tijdens de cursus. Ik wilde graag bereiken beter door te slapen gedurende de nacht. Vaak wordt ik wakker en kan dan niet meer inslapen. Dit doel is door het vaak oefenen bereikt!!!!
Ik val gemakkelijker in slaap, hierdoor voel ik me niet alleen overdag veel fitter, maar
heb ook mijn dosering van medicatie kunnen verlagen.

Kortom: ik ben erg tevreden met het resultaat!!!
Deze cursus is zeker een aanrader,
je hebt geen voorkennis nodig.

ERVARING VAN PEET

Mijn ervaring van de meditatiecursus van Teun zijn enorm positief. Niet zozeer voor het slapen, dat gaat me goed af. Maar wilde vooral leren hoe je moet/kan mediteren. Lopend, zittend op een stoel of liggend. Verschillende methodes en de onderbouwing/toelichting erbij hebben we van Teun gekregen.

Voor mijzelf heb ik meer rust gecreëerd. Ben ik weer dichter bij mijzelf komen te staan. Elke dag mediteren lukt me nog niet. Maar ga zeker proberen dat wel te doen.
Echt een aanrader voor degene die net als ik het

LEEF! MET REUMA

Voeding Leeft®
Werkt al 15 jaar

Sinds 2011 begeleidt 'Voeding Leeft' mensen naar een gezondere leefstijl. Een team van zorgprofessionals begeleidt deelnemers in groepen. Zelfregie staat voorop: deelnemers leren de keuzes te maken die bij hen passen.

Tijdens bijeenkomsten wordt er kennis gedeeld over de vier pijlers: voeding, beweging, ontspanning en slaap. De bijeenkomsten zijn interactief en leerzaam, de recepten zijn lekker en simpel. De online community ondersteunt de bijeenkomsten en is er voor vraag en antwoord van het begeleidingsteam, contact met groepsgenoten en informatie en inspiratie in verschillende vormen, zoals filmpjes, blogs en recepten.

Er wordt kennis gedeeld over de werking van leefstijl en er worden concrete handvatten gegeven om zelf aan de slag te gaan en te ervaren wat het effect is van een verandering.

Ook voor mensen met Reuma heeft 'Voeding leeft' een leefstijlprogramma:
'Leef! Met reuma'
Het heeft zin om aan voeding, beweging, slaap en ontspanning te werken als je reuma hebt. Het helpt onder andere ochtendstijfheid, stress en slaapproblemen te verminderen. Dat vonden onderzoekers van het ErasmusMC die het online leefstijlprogramma 'Leef! met reuma' van Voeding Leeft onderzochten.

In oktober start er een nieuwe groep. Het programma houdt oa in:
- 3 mnd deskundige online begeleiding
- 3 online programmadagen en 2 spreekuren
- voor de eerste maand elke dag heerlijke recepten
- een jaar lang toegang tot de online community
- contact met experts voor jouw vragen

Op 21 september is er van **19.00 tot 20.00** uur een gratis online informatie bijeenkomst waarin je alles te weten komt over het programma en de bijbehorende kosten. **Voor meer info zie: https://voedingleeft.nl/leef-met-reuma.**

Ook onze leden Carla en Bea deden mee met het programma, met de pilot in 2020/2021.
Ben je benieuwd en heb je vragen neem contact met hen op via:
Carla Verhagen: C.T.E.M.Verhagen@gmail.com
Bea Schepers: Info@reumadepeel.nl of 06-48571220

TERUGBLIK BEWEEGMARKT VOOR 55+

Op woensdag 20 mei stond De VEKA Sporthal in Brouwhuis in het teken van de Beweegmarkt 55+ georganiseerd door Jibb+. Ruim 18 lokale sportaanbieders presenteerden zich deze middag aan mensen van 55 jaar en ouder.

Ook onze vereniging was tijdens deze middag aanwezig om te vertellen over onze beweeggroepen.

Men kon vrij binnenlopen om informatie te verkrijgen over verschillende sportactiviteiten voor 55plussers. Op deze manier konden wij mooi bekendheid maken Ook waren er sportieve activiteiten opgezet, waar bezoekers aan deel konden nemen.
Het was een groot succes en voor herhaling vatbaar.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Door het wegvallen van de subsidies van Reuma Nederland verkeerden veel reumaverenigingen in zwaar weer en hebben hierdoor én door het gebrek aan bestuursleden hun werkzaamheden moeten staken.

Gelukkig beschikt onze vereniging over een aantal geweldige vrijwilligers die op diverse manieren zorgen dat we aan leuke activiteiten en beweeggroepen kunnen deelnemen. Toch dreigt ook binnen onze vereniging een groot probleem te ontstaan. Onze bestuursleden overschrijden de vastgelegde zittingstermijnen, maar blijven zich met goedkeuring van de leden voorlopig nog inzetten.

We zijn dus dringend en met spoed op zoek naar vrijwilligers die het secretariaat kunnen overnemen. Deze functie kan gesplitst worden in diverse onderdelen en dus door meerdere leden worden overgenomen. Ook voor het verzorgen van ons verenigingsblad is dringend ondersteuning nodig.

Dus hierbij mijn oproep aan u allen, bent u in de gelegenheid een taak binnen het bestuur of als vrijwilliger op u te nemen, meld u dan bij info@reumadepeel.nl of voorzitter@reumadepeel.nl

Voorzitter, Mayke van Helvoort

't KONTAKT ZOEKT HULP

Vanaf januari 2027 valt er een PRmedewerker van de vereniging weg. Hiermee komt de redactie van dit mooie blad ook te vervallen. Het zou wel heel erg jammer zijn, als het daardoor niet meer kan bestaan.

Zo zou ook de nieuwsbrief weg kunnen vallen, waardoor we jullie niet meer op de hoogte kunnen houden van nieuwe informatie.

Zowel het boekje als de nieuwsbrief worden gemaakt in een template, zodat iedereen met een beetje computerervaring dit kan. Dus.... als je overweg kunt met een programma zoals word, dan kun je dit ook.

Het is natuurlijk zo, dat vele handen licht werk maken, dus deze 2 taken kunnen ook verdeeld worden over meerdere mensen.

Vind jij het leuk om een van de twee taken of misschien wel beiden over te nemen, of wil je hier meer informatie over, laat het dan weten via pr.lw@reumadepeel

3D-GEPRINTE VINGERSPLINTS: EEN PRACHTIG NIEUW MATERIAAL

Tijdens de Reuma Inn van 3 februari gaf Lex Hollanders, fysiotherapeut bij Kemps & Rijf in Aarle-Rixtel, een presentatie over fysiotherapie en reuma.

Eén van de onderwerpen die die avond ter sprake kwam, was de 3D-geprinte vingersplint. Wat zijn het, wat doet het en hoe komt u eraan?

Een vingersplint is een spalkje dat mensen met klachten zoals reuma of artrose kunnen dragen om vingerklachten te verminderen en te voorkomen. Het ondersteunt een gewricht in zijn natuurlijke beweging — iets wat bij reuma verminderd kan raken en pijn en ongemak veroorzaakt. Door het gewricht te ondersteunen, vermindert de splint de belasting en vertraagt hij de verdere achteruitgang.

De meeste mensen met reuma kennen de zilveren vingersplint. De 3D-geprinte variant is een herontdekking van dit vertrouwde product. Hij werkt op dezelfde manier, maar voelt en ziet er helemaal anders uit. Gebruikers geven aan dat het materiaal veel zachter aanvoelt op de huid en minder opvallend is, terwijl de ondersteuning gelijkwaardig blijft. De splint wordt niet koud in de winter of warm in de zomer, en maakt minder geluid bij aanraking met oppervlakken.

Manometric biedt een uitgebreid assortiment 3D-geprinte braces en splints, verkrijgbaar in twintig kleuren.

Zo past u de splint aan uw huidskleur aan, of kiest u juist voor een opvallende kleur. Manometric biedt daarnaast ook een volledig assortiment hand-en polsorthesen in hetzelfde materiaal, eveneens verkrijgbaar bij Kemps & Rijf.

Een 3D-geprinte vingersplint wordt uniek op maat gemaakt voor elke klant. Bij Kemps & Rijf in Aarle-Rixtel (en ruim honderd andere locaties door heel Nederland) kunt u terecht voor een intake en meting.

Inwoners van de regio Helmond kunnen Manometric ook bezoeken tijdens het spreekuur in het Elkerliek ziekenhuis, dat elke twee weken op donderdag plaatsvindt. Uw vinger wordt opgemeten, waarna de splint op maat wordt geproduceerd. Uw persoonlijke splint is binnen twee weken klaar. Met een verwijzing van een medisch specialist wordt een splint vergoed vanuit de basisverzekering. Houd er rekening mee dat de vergoeding onder uw eigen risico valt.

Wilt u meer weten over 3D-geprinte vingersplints? Manometric heeft een gratis,
vrijblijvend informatiepakket voor u klaarstaan. Vraag het aan via de QR-code, bel 070 221 16 25, of neem contact op met Kemps & Rijf in Aarle-Rixtel.

Contact

Voor meer informatie of aanmelden als lid, kunt u onze vereniging bereiken via onderstaande gegevens

Postadres: Dolomieten 35, 5706 RK Helmond
Email: info@reumadepeel.nl
Telefoon: 06-48571220
Website: https://reumadepeel.nl/

Vereniging ReumaActief de Peel is ingeschreven bij KVK te Eindhoven onder nummer 40237870

Bestuur

Voorzitter	Teun van den Bosch	voorzitter@reumadepeel.nl
Secretaris	Bea Schepers	info@reumadepeel.nl
Ledenadministratie	Bea Schepers	leden@reumadepeel.nl
Penningmeester	Jos van den Boomen	penningmeester@reumadepeel.nl
Beweegcoördinater	Astrid van de Ven	cbg@reumadepeel.nl
Activiteitencoördinater	Eva Maria Bilbik	activiteiten@reumadepeel.nl

Lid worden

U kunt zich inschrijven via onze website.
Om in te schrijven of voor informatie kunt u ook contact opnemen met info@reumadepeel.nl of telefonisch via 06-48571220

De contributie bedraagt **€27,50 per kalenderjaar**. (Bij aanmelding gedurende het lopende kalenderjaar wordt een korting toegepast op het jaarbedrag)
IBAN-nummer van de vereniging: **NL 70 RABO 0115 4051 27**

We zijn aangesloten bij:
Nationale vereniging ReumaZorg Nederland(www.reumazorgnederland.nl)
En werken samen met de poli Reumatologie van het **Elkerliek ziekenhuis**

Colofon

Redactie Kontakt	Lisette Welten Astrid van de Ven	pr.lw@reumadepeel.nl cbg@reumadepeel.nl
Public Relations	Lisette Welten Christ van Hout	pr.lw@reumadepeel.nl pr.cvh@reumadepeel.nl
Drukwerk	Editoo Veenendaal	

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