

Nieuwsbrief

Jaargang 40 - nummer 2 - 2018

30 juni
Gildebergske

21 juni Bingo

Reuma
patiënten
vereniging
Veghel-Uden e.o.





Ontspanningsmiddag

Zaterdag 30 juni a.s.

Aanvang 13.00 uur
Sluiting 18.00 uur

Bij "Het Gildebergske"
Nistelrodesedijk 2, Vorstenbosch

Wij nodigen U en uw partner/begeleid(st)er van harte uit voor onze ontspanningsmiddag.

Het programma is als volgt:

13.00 uur
Aankomst bij "Het Gildebergske"
ontvangst met koffie/thee en vlaai

13.30 - 15.30 uur
Jeu de Boules en schieten, of gezellig samen kletsen

15.30 - 18.00 uur
Warm-koud buffet en dessert buffet

18.00 uur
Einde programma

De eigen bijdrage voor leden is € 15,-
Voor partner/begeleid(st)er is het € 25,-

Van 13.00 tot 18.00 uur zijn alle consumpties **inclusief**.
Consumpties die voor 13.00 en na 18.00 uur besteld worden zijn voor uw eigen rekening.

**Als u een dieet heeft moet u dit bij opgave vermelden.
Zodat wij het tijdig door kunnen geven!**

U kunt zich voor deze middag opgeven **op of vóór 21 juni a.s.** bij **Mevr. Riekie Cissen**
Dennelaar 55,5467 JL Veghel
Tel: 06-39198649

Ook de eigen bijdragen kunt u contant betalen **op 21 juni (tijdens de Bingoavond) of vóór 21 juni** op onze rekening storten bij Rabobank nummer **NL96RABO 0153 3561 03** **o.v.v. Ontspanningsmiddag, Naam en woonplaats van lid.**

Betaald is pas opgegeven. Wij kunnen geen geld terug betalen want wij moeten betalen wat is besteld!

Bingo

U en uw partner/begeleid(st)er zijn van harte welkom op onze jaarlijkse bingo avond.

Donderdag 21 juni a.s.

Aanvang 19.30 uur.
Sluiting ± 21.45 uur.

In D'n Brak, Ericastraat 17, Mariaheide

Een mapje bingokaarten kost € 2,50 en er is per persoon 1 mapje beschikbaar.

WILT U ZELF EEN KIEN-, OF ARCEERSTIFT MEEBRENGEN. WIJ HEBBEN GEEN PENNEN OF STIFTEN.....DUS ZELF MEEBRENGEN!

De ontspanningscommissie heeft er voor gezorgd dat u weer mooie prijzen kunt winnen.

Na afloop van de bingo hebben we natuurlijk weer een loterij.
In de pauze kunt u hiervoor lootjes kopen.
De lootjes kosten € 2,= per vijf lootjes.



Nieuwsbrief

Woord van de voorzitter

Beste mensen,

Wat gaat de tijd toch snel inmiddels hebben we de jaarvergadering alweer gehad. Het was een fijne vergadering met goed nieuws, we hebben twee aspirant bestuursleden mogen verwelkomen tot bestuurslid nl. Riekie Cissen en Sandra Somers. En we heten Cunera Pennings welkom als aspirant bestuurslid. Hiermee is ons bestuur weer voltallig en daar zijn we erg blij mee. Het is ontzettend fijn om een goed team te hebben wat er samen de schouders onder zet.

Ook is in de vergadering besloten dat we de contributie gaan verlagen. Een lidmaatschap kost nu € 20,- per jaar en een tweede lidmaatschap € 15,-.

Per 25 mei 2018 is er een nieuwe wet van kracht nl. de AVG Algemene Verordening Gegevensbescherming. Hier hebben wij ons als vereniging ook aan te houden en daarom vindt u elders in dit blad een uitleg van wat dat voor u en ons als vereniging inhoudt.

Ik wens u weer veel leesplezier en hoop u weer te ontmoeten bij onze activiteiten.

Met vriendelijke groet,
Anja Ketelaars



COLOFON

REDACTIE:
Diny Somers en Anja Ketelaars

DRUKKER:
Editoo B.V. te Arnhem

REDACTIEADRES:
Anja Ketelaars
Olivier van Noortstraat 10
5463 GP VEGHEL
Email: bert.anja.ketelaars@gmail.com
Tel: 0413-343409

VOLGENDE NIEUWSBRIEF:
Verschijnt 15 augustus 2018
Inleveren Kopie voor 1 juli 2018

Foto voorpagina: Machine is Organic © Attribution License

Voor alle activiteiten geldt dat er op eigen risico wordt deelgenomen!



Inlichtingen

Reumapatiëntenvereniging Veghel-Uden e.o.
Lidmaatschapskosten per jaar € 20,00
Website: www.rpv-vegheluden.nl

BANKRELATIE:
T.g.v. Reumapatiëntenvereniging Veghel - Uden e.o.
Rabobank Veghel: NL96RABO0153356103

Kamer van Koophandel: 40215669

REUMAFONDS:
Telefoon: 020 - 58 96 464 (€ 0.10 per minuut)
Mail-adres: info@reumafonds.nl

Reisje 4 september 2018

We gaan dit jaar naar de Kaager Plassen en naar Noordwijk. Onderweg drinken we een kopje koffie met daarbij natuurlijk iets lekkers. Dan gaan we op de boot om de plassen te bewonderen en te genieten van een lunch, daarna gaan we nog naar Noordwijk waar u heerlijk kunt genieten van de zee of de boulevard. We sluiten de dag af met een diner.

Het definitieve programma met alle tijden komt in onze volgende nieuwsbrief te staan.

Ook dit jaar is de opstapplaats bij **Het Hertog Janplein te Erp (bij de kerk)**. Natuurlijk is ook uw partner/begeleid(st)er van harte welkom.

De prijzen voor deze dag bedragen inclusief lunch en diner:

Voor leden € 35,- per persoon
Voor partner/begeleid(st)er € 55,- per persoon

Mocht u een dieet hebben dan dient u dit bij het opgeven te vermelden, zodat wij dit tijdig door kunnen geven!

Ook melden of u in de bus in de rolstoel moet zitten. Een rollator kan mee.

U kunt zich opgeven bij:
Mevr. Riekie Cissen
Dennelaar 55, 5467 JL Veghel
Tel: 06-39198649

De eigen bijdragen kunt u contant betalen **op 21 juni (tijdens onze Bingo) of vóór 21 juni** op onze rekening storten bij **Rabobank nummer NL96RABO 0153 3561 03 o.v.v. Reisje 2018 en Naam en woonplaats van lid.**

Na 21 juni is opgave NIET meer mogelijk!

Betaald is pas opgegeven. Mocht u onverhoopt wegens ziekte verhinderd zijn aan het reisje deel te nemen, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk doorgeven aan onze penningmeester: **Mevr. Riekie Cissen, 06-39198649.**

Dit blad is mede gefinancierd door het Reumafonds

In samenwerking met
Reumafonds

Jaarprogramma 2018

| | |
|--------------|------------------------------------|
| 17 mei | Bloemschikken |
| 21 juni | Bingo |
| 30 juni | Ontspanningsmiddag 't Gildebergske |
| 4 september | Jaarlijks reisje |
| 20 september | Informatieavond |
| 18 oktober | Spelletjesavond |
| 15 november | Informatieavond |
| 12 december | Kerst-/Eindejaarsviering |

Leden

Wij feliciteren alle leden die in de maand mei, juni en juli jarig zijn en wensen hen nog vele jaren.

De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom bij onze vereniging. We hopen ze vaak te mogen begroeten.
Mevr. A. Lucassen
Mevr. G. v.d. Burgt
Mevr. M. Verhoeven
Mevr. Y. Dekkers
Mevr. M. Rovers
Mevr. M. van Liempd

Helaas bereikte ons het droevige nieuws dat is overleden

Op 8 maart 2018
Dhr. H. Grassens uit Gemert

Op 14 maart 2018
Mevr. A. van Vught - Lucius uit Heeswijk - Dinther

Op 27 maart 2018
Mevr. G. van Heijnsbergen - van Roosmalen uit Veghel

April 2018
Mevr. J. Haasakker uit Uden

Wij wensen hun familie veel sterkte toe.

Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen dient u dit te doen voor **1 december**. Als u uw lidmaatschap na 1 december opzegt, moet u het lidmaatschapsgeld voor het volgend jaar geheel betalen. We hopen natuurlijk dat u allemaal lid blijft en dat we u regelmatig mogen begroeten bij onze activiteiten.

Algemene Verordening Gegevensbescherming (AGV).

Erp, februari 2018

Met ingang van 25 mei 2018 geldt in de hele Europese Unie de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AGV).

De AVG vervangt per die datum de huidige Nederlandse Wet bescherming persoonsgegevens (Wbp).

Wij als Reumapatiëntenvereniging gaan zorgvuldig met uw gegevens om en gebruiken deze alleen intern voor onze administratie en worden gebruikt door onze contactpersonen.

Ook worden deze gebruikt door Editoo die onze Nieuwsbrief drukt en verstuurd.

Iedereen die hier bezwaar tegen heeft kan dit doorgeven aan onze secretaris, als wij niets van u vernemen gaan wij er van uit dat u hiermee akkoord gaat.

Met vriendelijke groet,

Diny Somers-Vogels secretaris RPV Veghel-Uden e.o.

Tel: 0413-211844 06-22403633

e-mail l.somers.1@kpnmail.nl

Penningmeester

Mevr. Mien van de Steen geeft het stokje door zoals jullie in de jaarvergadering hebben gehoord of nu gelezen in de nieuwsbrief. Wij willen Mien dan ook hartelijk danken voor haar jarenlange inzet als penningmeester. Mien blijft wel als lid in het bestuur en daar zijn we erg blij mee.

Mevr. Riekje Cissen zal de taak van Penningmeester op zich nemen. Wij wensen Riekje veel succes.



Bloemschikken

Donderdag 17 mei a.s.

Aanvang 19.30 uur

Sluiting ± 21.45 uur

In D'n Brak, Ericastraat 17, Mariaheide

Dit is alleen voor de mensen die zich hebben opgegeven en betaald!



Dankjewel collectanten

Het bestuur wil alle mensen die voor het Reumafonds of de Goede Doelenweek hebben gecollecteerd hartelijk danken. Zonder uw medewerking zijn we nergens.

Verslag Algemene Jaarvergadering

Notulen van de algemene ledenvergadering
van de Reumapatiëntenvereniging Veghel-Uden e.o.
gehouden op 22 maart 2018
in D'n Brak te Mariaheide.

Aanwezig 36 leden en 3 begeleiders. Afmeldingen ontvangen van 9 leden.

Opening door de voorzitter Mevr. Anja Ketelaars.

Anja heet iedereen hartelijk welkom op onze jaarlijkse algemene ledenvergadering. Allereerst vraagt zij een korte stilte om 2 leden te gedenken nl. Dhr. Grassens uit Gemert die op 8 maart is overleden en Mevr. van Vugt- Lucius uit Heeswijk-Dinther die op 14 maart is overleden.

Goedkeuring van de notulen van de algemene ledenvergadering van 9 maart 2017.

Anja vraagt of er iemand op- of aanmerkingen heeft over deze notulen die in de nieuwsbrief nr.2 - 2017 aan alle leden is toegezonden. Er zijn geen opmerkingen en dan worden deze goedgekeurd en door de voorzitter en penningmeester ondertekend.

Jaarverslag 2017 van de secretaris.

Er liggen exemplaren van het jaarverslag op de tafels.

Het verslag wordt door de secretaris Diny Somers doorgenomen, daarna vraagt zij of er op- of aanmerkingen zijn, hierop heeft niemand iets te zeggen, dan wordt het jaarverslag goedgekeurd en door de voorzitter en secretaris ondertekend.

Rekening en verantwoording van de penningmeester over 2017.

Begroting 2018.

Er liggen enkele exemplaren van de jaarcijfers op de tafels. De penningmeester Mien van der Steen vraagt of er iemand iets te vragen heeft, er zijn geen vragen, dan wordt deze goedgekeurd en door de voorzitter en penningmeester ondertekend.

Verslag kascontrolecommissie.

De kas is dit jaar gecontroleerd door Carieny van Rijbroek en Nellie Schepers, zij schrijven als volgt:

Op 16 -2- 2018 zijn Nellie Schepers en Carieny van Rijbroek bij Mien op de koffie geweest en ook de boeken gecontroleerd en alles was keurig in orde. We hebben ook lekker gekeuvelde, onze complimenten.

Carieny is niet op de vergadering aanwezig maar wordt bedankt voor de kascontrole. In 2019 gaan Nellie Kerkhof en Nellie Schepers de kascontrole doen.

Anja vraagt om een nieuw reserve lid, Mevr. Ina Pennekamp meldt zich hiervoor aan.

Er wordt door de vergadering met een hartelijk applaus, de goedkeuring en ontheffing van de verantwoording over het beleid van 2017 aan onze penningmeester verleend.

Bestuursverkiezing:

Mien van der Steen is aftredend en herkiesbaar, zij wordt met een luid applaus van alle aanwezige herkozen als bestuurslid.

Riekie Cissen stelt zich kandidaat als bestuurslid, ook Riekie wordt met luid applaus gekozen als bestuurslid.

Sandra Somers is wegens ziekte niet aanwezig maar stelt zich wel kandidaat als bestuurslid, Sandra wordt ook met luid applaus gekozen als bestuurslid.

Anja draagt Cunera Pennings uit Venhorst voor als kandidaat aspirant-bestuurslid om een jaar in het bestuur mee te draaien dan wordt in 2019 wederzijds beslist of zij zich kandidaat stelt als bestuurslid, Cunera wordt ook met luid applaus ontvangen en wordt door Anja uitgenodigd om aan de bestuurstafel plaats te nemen.

Mededelingen:

Anja vraagt om een van de vrijwilligers van D'n Brak naar voren te komen aan hun wordt een envelop met een attentie aangeboden voor de fijne bediening die wij van hun krijgen door het jaar, dit wordt heel dankbaar door Maria en Jeanne ontvangen.

Dan deelt Anja mee dat wij de contributie willen verlagen naar € 20,- per lid en een 2de lid uit het gezin naar € 15,-. Zij vraagt of de vergadering het hier mee eens is, de aanwezige vinden het goed dan wordt dit onder applaus aangenomen en zal de contributie na deze vergadering bij de leden worden afgeschreven.

Met ingang van 25 mei 2018 geldt in de hele Europese Unie de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AGV).

De AVG vervangt per die datum de huidige Nederlandse Wet bescherming persoonsgegevens (Wbp). Wij als Reumapatiëntenvereniging gaan zorgvuldig met uw gegevens om en gebruiken deze alleen intern voor onze administratie en worden gebruikt door onze contactpersonen.

Ook worden deze gebruikt door Editoo die onze Nieuwsbrief drukt en verstuurd.

Iedereen die hier bezwaar tegen heeft kan dit doorgeven aan onze secretaris, als wij niets van u vernemen gaan wij er van uit dat u hiermee akkoord gaat.

Diny Somers-Vogels secretaris RPV Veghel-Uden e.o.

Tel: 0413-211844 06-22403633

e-mail l.somers.1@kpnmail.nl

We nemen vandaag officieel afscheid van onze ombudsman Dhr. Harrie van Sleeuwen, hij wordt uitgenodigd om naar voor te komen. Harrie heeft in 1990 bij Groot Stokkert een cursus gevolgd en is sindsdien onze ombudsman geweest, hij heeft door de jaren heen aan heel veel leden ondersteuning gegeven bij allerlei vragen wij zijn hem hier dan ook heel erg dankbaar voor, aan Harrie wordt als dank een attentie aangeboden in de vorm van een vleespakket. Harrie neemt het dankbaar in ontvangst en zegt dat hij het heel graag heeft gedaan, hij wenst de vereniging heel veel succes voor de toekomst.

Anja deelt mee dat als er in de toekomst bij de leden vragen zijn zij aan mogen kloppen bij het bestuur, wij zullen dan proberen om antwoord te geven.

Theo van Zoggel en Maria van de Crommert hebben te kennen gegeven dat zij als contactpersoon van Veghel willen stoppen, Anja en Diny zijn bij hun met een attentie langs geweest als dank voor hun jarenlange inzet voor onze vereniging. Wij hebben een nieuwe contactpersoon gevonden en wel Marjo Janssen zij kon helaas niet op de vergadering aanwezig zijn, maar wij zijn heel blij dat zij deze taak op zich wil nemen en wensen haar heel veel succes.

Er is op dinsdag 27 maart in ziekenhuis Bernhoven een avond Dokter op Dinsdag met het onderwerp Gewrichtsklachten bij Psoriasis en Darmziektes deze wordt gegeven door de reumatologen Bea Radovits en Ellen Denissen. Iedereen die hier naar toe wil moet zich wel zelf aanmelden.

Rondvraag.

Corry Biemans bedankt het bestuur voor de supermooie nieuwsbrief.

Maria Verhagen wil namens alle leden het bestuur bedanken voor het vele werk dat zij voor de vereniging doen.

Ina Pennekamp vraagt of wij onze bankzaken via de Rabobank doen want zij meent dat verenigingen daar korting kunnen ontvangen, zij vraagt dit na en zal het aan Piet doorgeven. Mien weet dit niet.

Sluiting van de vergadering.

Anja sluit de vergadering en na een korte pauze met een hapje en een drankje heet zij het Smartlappenkoor Wellie uit Mariaheide welkom die de avond verder verzorgen.

Na afloop bedankt Anja het koor voor hun mooie zang wij hebben er erg van genoten, aan hun wordt een envelop met inhoud aangeboden.

Anja wenst iedereen wel thuis en tot ziens bij onze volgende bijeenkomst op 19 april.



Bestuur

| | | |
|-----------------------------|---|-------------|
| Voorzitter | Mevr. A. Ketelaars | 0413-343409 |
| Redactie | Olivier van Noortstraat 10 | 06-49343469 |
| Website-beheer | 5463 GP VEGHEL Mail: bert.anja.ketelaars@gmail.com | |
| Secretaris | Mevr. D. Somers | 0413-211844 |
| Redactie | Morsenburg 14 5469 VH ERP Mail: l.somers.1@kpnmail.nl | 06-22403633 |
| Penningmeester | Mevr. R. Cissen Dennelaar 55 5467 JL VEGHEL | 06-39198649 |
| Bestuurslid | Dhr. P. Brouwers Reigerdonk 14 5467 AM VEGHEL | 06-13542201 |
| Bestuurslid | Mevr. S. Somers Koningsveld 16 5469 WD ERP | 06-13392895 |
| Bestuurslid | Mevr. M. v.d. Steen Dorshout 33 5462 GM VEGHEL | 0413-351038 |
| Aspirant | Mevr. C. Pennings | 0492-351912 |
| Bestuurslid | De Koekoeksbloem 31 5428 PE VENHORST | |
| Zwemcoördinator | Mevr. J. Brouwers | 0413-211651 |
| Gemert, Mill en Uden | De Laren 11a 5469 PH ERP | |
| Zwemcoördinator | Dhr. K. Vervoort | 0413-340048 |
| Arcen | Visven 612 5464 NS VEGHEL | |
| Ziekencoördinator | Mevr. M. Ruffen Reestraat 7 5408 XA VOLKEL | 0413-272780 |

Hallo allemaal,

Ik ben Cunera Pennings en wil me graag even voorstellen als nieuw aspirant bestuurslid. Ik voel me vereerd om als aspirant gekozen te zijn en hoop een steentje bij te kunnen dragen in de organisatie van de vereniging. In Oktober 2016 werd ik gediagnosticeerd met RA en werd lid van een vereniging waar ik geen lid van wil zijn. Jullie vereniging. Maar het leven vraagt niet om wat ik wil maar om wat ik aankan, dus ook reuma. En ik ben blij dat ik jullie heb leren kennen om zo een deel van mijn leven met gelijkgestemde te leven. Verder ben ik werkzaam binnen de GGZ en heb een praktijk in huis voor Voetreflexmassage en Holistic Pulsing wat helaas al geruime tijd stil ligt. Ik woon in Venhorst en ben getrouwd met Willy, we hebben een zoon Tom, dochter Eefje is op 17 jarige leeftijd in 1999 overleden. Op dit moment ben ik bezig met re-integreren via spoor 2, de meeste van jullie wel bekend wat dit betekend en met je doet. Maar ik wil mijn positiviteit daardoor niet verliezen en deze doorzetten naar jullie vereniging. Graag ontmoet ik jullie op een van de activiteiten of tijdens een jaarvergadering.

Groetjes Cunera

Contactpersonen

Beek en Donk

Mw. R. Vereijken 0492-464280

Berlicum, Heeswijk- Dinther en Vorstenbosch

Mw. W. Brouwers 0413-229550

Boekel, Handel en Venhorst

Mw. C. Penninx 0492-322528

Boerdonk, Erp en Keldonk

Mw. D. Somers 0413-211844

Mw. I. Koenen 0413-210314

Eerde en Zijtaart

Mw. Ph. Gasseling 0413-365140

Gemert

Mw. M. v.d. Vrande 0492-366963

Mariaheide

Mw. C. Biemans 0413-362479

St. Oedenrode en Schijndel

Mw. W. v.d. Elsen 0413-473088

Uden en Zeeland

Mw. C. Biemans 0413-362479

Mw. N. Kerkhof 0413-266557

Veghel

Mevr. M. Janssen 0413-341956

Odiliapeel en Volkel

Mw. M. Rutten 0413-272780

Elsendorp, Lieshout, Mortel, Nistelrode en de Rips vacature

Toneelgroep

"We doen zo maar wa"

Een kleine groep, die bij iemand thuis repeteert.

Informatie: Carieny van Rijbroek 0413-340527

Ontspanningscommissie

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| Informatie: Toos Terneusen | 0413-350053 |
| Nelly Schepers | 0413-209441 |
| Wilhelmien v.d. Elsen | 0413-473088 |
| Wil Brouwers | 0413-229550 |

Website

Om op de hoogte te blijven kunt u ook onze website raadplegen.

<http://www.rpv-vegheluden.nl>

Workshop Teken voor Rust in je Hoofd.

Wij willen graag op vrijdagavond 29 juni van 19.30 tot 21.45 uur deze workshop organiseren in D'n Brak te Mariaheide.

Er kunnen 20 personen deelnemen en de eigen bijdrage is € 10,- per persoon.

U kunt zich aanmelden bij Diny Somers tel: 06-22403633 dan hoort u meteen of er nog plaats is. **Want vol is vol.**

Deze workshop wordt gegeven door Patricia van der Heijden zij is intuïtief tekencoach en eigenaar van Inspiratie Atelier Bij Patries.

Zij schrijft het volgende:

Ik help vrouwen bij het (terug)vinden van hun rust, ontspanning en creativiteit.

Met tekenen als krachtig middel om van chaos in hun hoofd, naar overzicht, inzicht en vertrouwen te komen.

Tijdens workshops die ik geef, merk ik steeds weer hoe groot de kracht van tekenen is.

Hoeveel méér het brengt dan alleen een leuke tekening.

Ik weet steeds weer waar ik het voor doe, als ik zie hoe mensen die eerst ontevreden zijn over hun tekening (en daarmee zichzelf), vervolgens zitten te stralen van voldoening.

Als ik hoor hoe het tekenen hen steun geeft op moeilijke momenten.

En hoe het ze soms helpt om bepaalde stappen te zetten in hun leven.

De kracht van tekenen is enorm.

En ik gun het iedereen om dit te ontdekken.

De workshop:

Tijdens de workshop Teken voor Rust in je Hoofd maak je kennis met Intuïtief tekenen.

Er zijn vele manieren om intuïtief te tekenen.

In deze 2 uur durende workshop gaan we aan de slag met het tekenen van patronen.

Heel eenvoudig met pen en papier.

Iedereen kan het.

Er is geen tekenervaring voor nodig.





Het
Reumafonds
is er voor u



Zoekt u goede en uitgebreide informatie over reuma en leven met reuma?
U vindt deze op www.reumafonds.nl. Volg ons en praat ook mee op [facebook.com/Reumafonds](https://www.facebook.com/Reumafonds).



Arcen door het jaar

Thermaalbad in Arcen.

De data voor **2018** zijn:
13 juni, 19 september en 21 november.

We vertrekken om 9.00 uur v.m. vanaf het
St. Agathaplein in Boekel.

Wij willen vragen om iedereen die mee wil gaan zich
minimaal 4 dagen van te voren op te geven bij

Dhr. Karel Vervoort, Tel: 0413-340048

Dan kan Karel het vervoer met de auto's regelen.
Ook graag doorgeven of u eventueel kunt rijden.

Thai Chi

Elke **woensdagochtend** wordt er van **9.00 tot 10.00 uur** Tai Chi les gegeven in D'n Brak te Mariaheide.
De lessen worden gegeven door Kay Aras.

Tai Chi is voor ieder mens goed maar zeker voor
Reumapatiënten. De Reumatologen van Ziekenhuis
Bernhoven adviseren hun patiënten om te sporten en
zij hebben er bij ons op aangedrongen om ook
Tai Chi lessen mogelijk te maken.

U mag altijd een les gratis deelnemen om te kijken of
het iets voor u is.

Bent U geïnteresseerd? Neem dan contact op met
Mevr. Diny Somers tel: 0413-211844

Ingezonden: Wat is tai chi

De eerste keer dat ik met tai chi in aanraking kwam
was op de ledenvergadering.

Langzaam voetje voor voetje lopen leerden we
toen. Wat het eigenlijk is heb ik nu geleerd luisteren
naar je lichaam, niet over je grenzen gaan en toch
iedere dag bewegen.

Ik ga nu al een tijdje iedere woensdag morgen naar
tai chi en doe verschillende oefeningen thuis die voor
mij geschikt zijn. Het is gezellig en na afloop kun je
elkaar beter leren kennen door nog een lekker bakje
koffie of thee te drinken.

Ik ben werkzaam bij de Lidl en een uur kassa draaien
was voor mij te zwaar, ook het werken in de winkel viel
me zwaar. Nu heb ik bewegingen leren maken
waardoor ik wel ruim twee uur aan een stuk kan blijven
zitten. Door de tai chi kan ik langer blijven werken wat
ik nog steeds met veel plezier doe.

Met vriendelijke groet
Carieny van Rijbroek van Doorn

Zwemmen

Fitland Mill, Hoogveldseweg 1, 5451 AA Mill

Bechterew oefengroep

Elke dinsdag van 18.00 uur tot 19.30 uur.

Deze groep is alleen voor de Bechterewpatiënt. Hier
worden oefeningen gegeven speciaal gericht op de
reumatische aandoening Bechterew. Men heeft
speciaal hiervoor een verklaring nodig van arts of
specialist.

De oefeningen worden gegeven in een speciale
oefenruimte en in het extra warme therapeutische
bad (32 graden celcius)
De oefeningen gaan in de zomervakantie
gewoon door.

**Fitland Gemert, Vic v.d. Asdonckstraat 25,
5421 VB Gemert**

Zwemoefengroepen:

Elke donderdag
van 11.00 uur tot 12.00 uur
van 12.00 uur tot 13.00 uur
van 18.15 uur tot 19.15 uur.

**Drie Essen BV Uden, Pastoor Spieringsstraat 10a,
5401 GT Uden**

Elke donderdag van 12.30 uur tot 13.30 uur.

Gemert en Uden

Hier worden onder therapeutische begeleiding
warmwateroefeningen gegeven voor personen met
reumatische aandoeningen.

Kosten per kwartaal, worden vooruit door
automatische incasso van uw rekening
afgeschreven. Er is geen badliff aanwezig,
maar wel een gemakkelijke luie trap.
Waterthermatuur is \pm 32 graden celcius.

Vakantiesluiting:

In Uden week 29 - 30 - 31 - 32.
In Gemert week 30 - 31 - 32.

Indien onbestelbaar: Morsenburg 14 5469 VH Erp.

Mede mogelijk gemaakt door:

Thermaalbad Arcen



Bron van gezondheid
en ontspanning

Beautycentrum - Fysiotherapie - Kuurcentrum



**Thermaalbad
Arcen**

Klein Vink 11
5944 EX Arcen
Tel: 077 - 473 24 24
www.thermaalbad.nl

Thermaalbad Arcen dankt haar naam aan de baden met thermaal-mineraalwater van ca. 35-36 graden Celsius. Voor mensen met reuma kan het water een heilzame werking hebben en de pijn verlichten. Meer informatie over de speciale programma's op www.thermaalbad.nl.