

Nieuwsbrief

Jaargang 41 - nummer 2 - 2019

Dinsdag
3 september
naar de
Efteling

't Gildebergske
6 juli

Reuma
patiënten
vereniging
Veghel-Uden e.o.



Bingo

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

Donderdag 20 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.



Bloemschikken

Donderdag 16 mei a.s.
Aanvang 19.30 uu
Sluiting ± 21.45 uur
In D'n Brak, Ericastraat 17, Mariaheide

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



Website

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

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

Nieuwsbrief

Woord van de Voorzitter

Wat gaat de tijd toch snel zo zitten we net in het nieuwe jaar en zo is het alweer april. Maar misschien is het maar goed dat het snel gaat, dit wil in elk geval zeggen dat ik me niet verveel.

We hebben in maart helaas afscheid genomen van ons bestuurslid Mevr. Mien van der Steen. Zij heeft wegens persoonlijke omstandigheden besloten te stoppen met het bestuur. We vinden het erg jammer maar respecteren haar besluit. Mien is jarenlang penningmeester van onze vereniging geweest en zeggen haar dank voor alles wat zij voor de vereniging heeft gedaan. Gelukkig blijft ze wel lid en we hopen haar daarom nog vaak te mogen begroeten. De algemene jaarvergadering is goed bezocht en de notulen vindt u elders in dit blad.

Ik hoop dat u weer veel leesplezier aan ons blad heeft en dat we u weer mogen begroeten op een van onze activiteiten.

Met vriendelijke groet,
Anja Ketelaars

Jaarplanning 2019

16 mei	Bloemschikken
20 juni	Bingo
3 september	Reisje
19 september	Spelletjesavond
17 oktober	Informatiebijeenkomst
21 november	Informatiebijeenkomst
11 december	Kerst/eindejaarsviering

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

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 2019
Inleveren Kopie voor 1 juli 2019

Foto voorpagina: Machine is Organic © Attribution License

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



Verslag Algemene Jaarvergadering

Notulen van de algemene ledenvergadering van de Reumapatiëntenvereniging Veghel-Uden e.o. gehouden op 21 maart 2019 in D'n Brak te Mariaheide.

Aanwezig 36 leden en 2 begeleiders. Afmeldingen ontvangen van 11 leden.

Opening door de voorzitter Mevr. Anja Ketelaars.

Anja heet iedereen hartelijk welkom op onze jaarlijkse algemene ledenvergadering en wenst ons een goede vergadering.

Goedkeuring van de notulen van de algemene ledenvergadering van 22 maart 2018.

Anja vraagt of er iemand op- of aanmerkingen heeft over deze notulen die in de nieuwsbrief nr.2 2018 aan alle leden is toegezonden. Deze lagen vanaf 1 maart ter inzage op het secretariaat er heeft niemand naar gevraagd.

Er zijn geen opmerkingen en dan worden deze goedgekeurd en door de voorzitter en secretaris ondertekend.

Jaarverslag 2018 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, het ziet er keurig uit, dan wordt het jaarverslag goedgekeurd en door de voorzitter en secretaris ondertekend.

Rekening en verantwoording van de penningmeester over 2018.

Begroting 2019.

Er liggen enkele exemplaren van de jaarcijfers op de tafels. De penningmeester Riekie Cissen vraagt of er iemand iets te vragen heeft, er wordt een vraag gesteld over de bijdrage en kosten over het zwemmen, de kosten zijn hoger dan wat er door de leden wordt betaald, daarom hebben we een project ingediend bij ReumaNederland en hiervoor een vergoeding ontvangen.

Verder zijn er geen vragen, dan wordt deze goedgekeurd en door de voorzitter en penningmeester ondertekend.

Verslag kascontrolecommissie.

De kas is dit jaar gecontroleerd door Nellie Kerkhof en Nelly Schepers, op 15-2-2019 bij Riekie zij schrijven als volgt:

Wij hebben de boeken gecontroleerd en alles was in orde het zag er keurig netjes uit en toen hebben we lekker koffie gedronken.

Nellie Kerkhof is affredend maar niet op de vergadering aanwezig zij zal door Diny bedankt worden voor de kascontrole.

In 2020 gaan Nelly Schepers en Ina Pennekamp de kascontrole doen.

Anja vraagt om een nieuw reserve lid, Mevr. Corry Biemans meldt zich hiervoor aan.

Er wordt door de vergadering met een hartelijk applaus, de goedkeuring en ontheffing van de verantwoording over het beleid van 2018 aan onze penningmeester verleend.

Bestuursverkiezing:

Mien van der Steen is wegens omstandigheden affredend en niet herkiesbaar, zij zal op een later tijdstip afscheid nemen van het bestuur.

Cunera Pennings heeft een jaar met het bestuur meegedraaid als aspirant-bestuurslid en stelt zich kandidaat voor het bestuur.

Anja vraagt om via handopsteking Cunera als bestuurslid te kiezen.

De handen gaan allemaal omhoog en met luid applaus wordt Cunera als bestuurslid aangenomen en door Anja welkom geheten in het bestuur.

Mededelingen:

Anja vraagt of de vrijwilligers van D'n Brak even naar voor willen 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 Jeanne en Hannie ontvangen.

De rose folders van onze vereniging zijn een beetje oubollig, Cunera heeft dit jaar een mooie nieuwe folder voor onze vereniging ontworpen deze wordt door Anja gepresenteerd en zal in diverse wachtkamers en bij de fysio's worden verspreid, hij ziet er heel mooi uit er wordt door de aanwezige luid geapplaudisseerd.

Rondvraag.
Er zijn geen vragen.

Sluiting van de vergadering.

Anja sluit de vergadering en na een korte pauze met een hapje en een drankje heet zij de dames van Njoy welkom die de avond verder met gitaar en zang zullen verzorgen.

Na afloop bedankt Anja Njoy voor hun mooie optreden wij hebben er erg van genoten en met de liedjes meegezongen het was een hele gezellig avond, aan hun wordt een envelop met inhoud aangeboden.

Anja sluit de avond en wenst iedereen wel thuis en tot ziens bij onze volgende bijeenkomst op 18 april over schouderklachten.

Contactpersonen

Ziekencoördinator
Mw. M. Rutten 0413-272780

Toneelgroep
"We doen zo maar wa"
Een kleine groep, die bij iemand thuis repeteert.
Informatie: Carieny van Rijbroek 0413-340527

Ontspanningscommissie
Informatie: Nelly Schepers 0413-209441
Wilhelmien v.d. Elsen 0413-473088
Wil Brouwers 0413-229550
Mien van der Steen 0413-351038



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.

Mevr. A. v.d. Zanden
Mevr. C. v. Veelen
Mevr. J. v. Extel
Merv. A. Timmers
Mevr. D. Sloots
Mevr. N. Veldkamp
Mevr. B. Hermse
Mevr. W. v. Breugel

We hopen ze vaak te mogen begroeten.

Helaas bereikte ons het droevige nieuws dat is overleden:

Mevr. A. v. Ansem
Mevr. M. Post

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.



Ontspanningsmiddag

Zaterdag 6 juli 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 uur - 15.30 uur
Jeu de Boules en schieten, of gezellig samen kletsen.

15.30 uur tot 18.00 uur
Warm - koud buffet en dessert buffet.

18.00 uur
Einde programma.

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 u 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 16 mei a.s.** bij Mevr. Riekie Cissen
Dennelaar 55
5467 JL Veghel
Tel: 06-39198649 **Na 18.00 uur!**

ook uw eigen bijdrage kunt u **op of voor 16 mei betalen. Onze voorkeur gaat uit naar bankbetaling.**

Rabobank **NL96RABO 0153 3561 03**
o.v.v. Ontspanningsmiddag, naam en woonplaats van het lid.

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

Tai 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

Vakantie

Beginnt 10 juli en alle leden van de groep krijgen per mail bericht wanneer de Tai Chi weer start.



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 badlift aanwezig, maar wel een gemakkelijke luie trap.
Waters temperatuur is \pm 32 graden celcius.

Zomersluiting

Uden week 29 - 30 - 31 en 32

Gemert week 30 - 31 en 32



Arcen door het jaar 2019

12 juni, 18 september en 20 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.



Betalingen

Graag wil ik nog even uw aandacht voor het volgende.

Als wij activiteiten hebben waarvoor een bijbetaling wordt gevraagd zouden wij het fijn vinden als u dit betaalt via de bank. Voorheen was dit mogelijk per bank of contant, maar wij willen af van contante betalingen. Dit is niet om vervelend te doen maar als bestuur zijn wij van mening dat we onze penningmeester niet moeten belasten met contant geld.

Wij hopen dat u hier begrip voor heeft en hieraan wilt meewerken.

Alvast bedankt.

Bestuur

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





Van links naar rechts: Cunera, Diny, Riekie, Sandra, Anja en Piet.

De foto is gemaakt door: Suzanne Gruijters

Workshop Handmassage

We hebben vaak niet in de gaten hoeveel werk onze handen verrichten. Een handmassage is laagdrempelig om te geven en te ontvangen. Een ontspannende handmassage geeft aandacht, brengt zachtheid en ontspanning.

Een massage van de handen is bij verschillende doelgroepen en gelegenheden toe te passen. Zeker voor mensen met reumatische klachten kan het verlichting brengen. Een handmassage is altijd welkom en hoeft niet veel tijd te kosten.

Ik heb de intentie om via een workshop de basiskennis te laten ervaren van een handmassage vanuit de Reflexologie. Het is geen vervanging van enerlei vorm van therapieën maar voor eigen doeleinde, om persoonlijke aandacht te geven en te krijgen van je naasten, kennissen of vrienden. Voor mij zou de workshop geslaagd zijn wanneer er een sneeuwbaaleffect ontstaat vanuit de deelnemende leden.

Wat kun je verwachten:

We beginnen met een kop koffie/thee en iets lekkers
Informatie over reflexologie en de voorbereiding op de massage
Stap voor stap uitleg hoe te masseren, je masseert elkaars handen
Een boekje waarin alles staat beschreven zodat je thuis verder kunt oefenen
Een Goody bag

De Workshop wordt gegeven in groepjes van 2 tot 4 personen.

Wil je deelnemen en ben je lid van de reuma vereniging, geef je dan als koppel op, b.v. (met je vader/moeder/ zoon/dochter vriend/vriendin of kennis). Er is een eigen bijdrage aan verbonden.

Is je interesse gewekt of wil je meer informatie neem dan contact op met.

Cunera

cunera@voet-jezelf.nl

06 202 808 34

Reisje dinsdag 3 september a.s.

We nodigen u en uw partner/begeleid(st)er uit om met ons naar de Efteling te gaan.

We vertrekken 's morgens vanuit Erp richting de Efteling.

Onderweg hebben we koffie met iets lekkers.

En dan gaan we naar de Efteling.

Voor de lunch dient u zelf te zorgen, het is organisatorisch onmogelijk om dit in de Efteling te regelen.

Om 18.00 uur vertrekt de bus weer richting huis.

Onderweg gaan we nog genieten van een heerlijk 3 gangen diner.

En we zullen dan rond 21.00 uur weer in Erp zijn.

Dit is het voorlopige programma, het definitieve programma staat in de volgende nieuwsbrief.

De kosten voor dit reisje zijn:

Voor leden € 35.00

Voor partner/begeleid(st)er € 55.00

Opgeven **voor of op 20 juni a.s.**

Mevr. Riekie Cissen

Dennelaar 55

5467 JL Veghel

Tel: 06-39198649 **Na 18.00 uur!**

Ook uw eigen bijdrage kunt u op of voor 20 juni betalen. Onze voorkeur gaat uit naar bankbetaling.

Rabobank NL96RABO 0153 3561 03

o.v.v. Reisje 2019, naam en woonplaats van het lid.

Heeft u een dieet dit dan graag bij opgave vermelden zodat wij het tijdig door kunnen geven.

We hopen dat er weer veel mensen mee gaan.



Extra hoge spierspanning bij mensen met fibromyalgie

Mensen met fibromyalgie hebben te maken met een veel hogere spierspanning dan mensen zonder fibromyalgie. De extreme spierspanning kan de oorzaak zijn van de vaak ernstige spierpijn die hoort bij fibromyalgie. Dat is de conclusie uit onderzoek van dr. Ewa Klaver-Król uit Twente. De hoge spierspanning ontstaat bij mensen met fibromyalgie zonder dat ze kracht zetten met hun spieren. Het onderzoek is een nieuwe stap in het beter begrijpen van fibromyalgie. Opvallend hoge spierspanning

Uit haar onderzoek blijkt dat mensen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben dan mensen zonder fibromyalgie. Ewa Klaver: 'We hebben de spierspanning op dezelfde manier gemeten bij de vrouwen met fibromyalgie en de vrouwen zonder fibromyalgie. Zij moesten hun arm in een bepaalde stand houden en kregen soms wel en soms niet een gewichtje in hun hand. Uit onze metingen blijkt, dat de vrouwen met fibromyalgie een veel hogere spierspanning hebben, ook als er geen kracht wordt gebruikt.'

Overactieve spiermembranen

'In ons onderzoek hebben we de spierspanning gemeten aan het oppervlak van de spier, het zogeheten spiermembranen. Wat blijkt? Het is vooral de spiermembranen zelf die overactief wordt bij mensen met fibromyalgie. Dit is belangrijk om te weten, omdat via het spiermembranen het signaal aan de spieren wordt gegeven om aan te spannen. Wanneer het spiermembranen overactief is, wordt de spier te gemakkelijk aangespannen, zonder dat het nodig is.'

Verklaring voor de klachten

De onderzoeksresultaten van Ewa Klaver leggen een duidelijke link met de klachten van mensen met fibromyalgie. 'Als je spieren te vaak, voor te lange tijd en ook onnodig worden aangespannen, kan dit leiden tot pijn, krampen en vermoeidheid. Dit zijn de klachten die mensen met fibromyalgie maar al te goed herkennen. Ons onderzoek kan dus een verklaring voor de klachten geven.'

Beter begrijpen van fibromyalgie

Het onderzoek van Ewa Klaver-Król is een nieuwe stap in het beter begrijpen van fibromyalgie. 'Ik denk dat de oorzaak van fibromyalgie in het zenuwstelsel ligt. Verschillende onderzoeken hebben al aangetoond dat bij mensen met fibromyalgie signalen in het zenuwstelsel niet voldoende worden afgeremd. De spier en het spiermembranen zijn onderdeel van dat zenuwstelsel. Waarschijnlijk krijgt het membranen ten onrechte het signaal 'span aan' waardoor de hoge spierspanning ontstaat, met alle gevolgen voor mensen met fibromyalgie.'

Meer informatie over fibromyalgie

ReumaNederland heeft uitgebreide informatie over fibromyalgie.

Bron: Reumanederland



Samen naar
een beter leven
met reuma

ReumaNederland brengt iedereen in beweging met één doel: een betere kwaliteit van leven met reuma. Samen gaan we voor betrouwbare informatie, onderzoek naar betere behandelingen en aandacht voor de belangen van mensen met reuma.

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief RondReuma (8 x per jaar). Praat mee op en

reumanederland.nl

- betrouwbare medische informatie
- informatie die je helpt in het dagelijks leven
- nieuws en activiteiten
- ervaringen uitwisselen



Dit blad is mede gefinancierd door
ReumaNederland

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.