

Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.

40 JAAR!

Nummer 108

De Leuning



In samenwerking met:

ReumaNederland
voorheen Reumafonds



Correspondentieadres:
e-mail:
website:
IBAN:

Bergerweg 63A, €
secretariaat@rpv-
www.rpv-roermond.nl
NL44 RABO 0184 1263 12

Samenstelling bestuur

Henk Langeweg	Voorzitter	0475-311793
Monica van Lier	Secretaris	06-44058215
Wiel van Rijn	Penningmeester	0475-316437
Annelies Hermans	Bestuurslid	06-12318995
Rini Mestrom	Bestuurslid	0475-486496

Colofon

Redactiecommissie:

Monica van Lier
Rini Mestrom
e-mail: secretariaat@rpv-roermond.nl

Eindverantwoording:

Bestuur RPV Roermond e.o.

Oplage:

520

Drukker:

Editoo B.V.

Jaargang 33 - Januari 2019

*De uitgever en de vereniging zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties.
Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en/of de vereniging.*

INHOUDSOPGAVE

- 3 **Van de redactie**
- 3 **Van het bestuur**
- 4 **Activiteiten** Hydrotherapie sluitingsdagen
- 4 Kalender en creatieve knutselmiddag
- 5 Voorjaarsuitstapje + aanmeldingsformulier
- 6 Uitnodiging Algemene Ledervergadering
- 7 **Lotgenotencontact** welkom, lief en leed
- 8 Feestelijke cruise over Limburgse wateren +
aanmeldingsformulier
- 9 **Nieuws over reuma** Mondproblemen bij reuma
- 10 Huisman
- 11 **Informatie voor (nieuwe) leden** wat kunnen wij
voor u betekenen en aanmeldingsformulier
lidmaatschap
- 12 Weet u nog? (Zo was het) 40 jaar geleden

Oproep voor 2de voorzitter en 2de penningmeester

Onze vereniging is op zoek naar een 2de voorzitter en een 2de penningmeester. De belangrijkste taak van de personen is te zorgen dat de vereniging goed functioneert. Het bestuur vergadert 1 keer per maand en bestaat momenteel uit 5 leden. Wij zijn dringend op zoek naar versterking van de voorzitter en de penningmeester bij de vereniging.

Bent u op zoek naar een zinvolle tijdsbesteding in een vereniging? Dan is deze bestuursfunctie iets voor u of misschien iemand in uw kenniskring die hier interesse in heeft.

Nadere informatie bij Henk Langeweg (tel. 0475-311793) of Wiel van Rijn (tel. 0475-316437).

De foto op de voorzijde (gemaakt door Luc Simenon) toont een van de leuning van het bordes van het Roermondse stadhuis.

EEN NIEUW JAAR, EEN NIEUW JASJE

2019, een nieuw jaartal: altijd even wennen. Wij hopen van harte dat dit jaar u veel geluksmomenten mag brengen. Kijkt u al uit naar een leuke gebeurtenis in dit nog prille jaar? Voor de Reumapatiënten Vereniging Roermond en omstreken is 2019 een speciaal jaar. Onze afdeling van Reuma Nederland, opgericht op 20 juni 1979, viert namelijk haar 40-jarig bestaan! Een mooie gelegenheid om 'De Leuning' in een nieuw jasje te steken. We zijn benieuwd naar uw reactie.

40 jaar... Automatisch gaan je gedachten terug naar 1979, snel bedenkend hoe oud (jong) je toen was en je afvragend hoe je dagelijks leven verliep. Bij dit laatste moeten we eerst nogal wat 'verworvenheden,' die de afgelopen vier decennia brachten, aan de kant schuiven. 1979: geen maaltijd in karton, geen zak soep, geen stofzuiger zónder zak, en geen... internet!

Hoe kregen we de tijd om, zonder continu de hele wereld op ons bord? Simpel: we luisterden naar de radio of keken tv, en als die niks leuks of interessants te bieden hadden, pakte je een papieren boek of tijdschrift. Of misschien nam je de pen en schreef een brief met ontboezemingen die de geadresseerde zou kunnen bewaren, koesteren. Knutselen of handwerken kon natuurlijk ook, of iemand zoeken waarmee je kon Mens-erger-je-nieten of een potje kaarten.

Wie begint er tegenwoordig nog aan Monopoly-onderhandelingen, die gerust enkele dagen mogen duren? Het internet is een zegen en tegelijk een vloek gebleken; het is zaak om hierin bewuste keuzes te maken, net als bij tv-kijken. De niet slaafs ingevulde tijd kan een uitdaging vormen, contact van mens tot mens teweeg brengen. Aan dit onontbeerlijke facet van uw leven wil de Reumapatiënten Vereniging Roermond en omstreken ook de komende 40 jaren haar deel bijdragen. Vooralsnog hopen wij met u 2019 tot een jaar van 'samen' te maken. Kijkt u eens in ons programma hoe wij dit vorm denken te geven, want ook u hoort bij dit 'SAMEN'!

De redactie

Wij vinden het fijn als u ons laat weten wat u van deze vernieuwde uitvoering van 'De Leuning' vindt. U kunt uw reactie bij het secretariaat kwijt. Bijvoorbeeld via de e-mail naar secretariaat@rpv-roermond.nl

Reumapatiënten Vereniging Roermond e.o. 40 jaar! Een feestje waard?

Als je als werknemer 40 jaar bij de zaak bent, dan krijg je vaak een "enveloppe" en een feestje. Ook verenigingen en bedrijven schenken hier meestal ruim aandacht aan. Maar moet dit ook voor een patiëntenvereniging gelden? Het is een beetje dubbel, omdat je eigenlijk gehoopt had dat in die 40 jaar de vereniging haar bestaansrecht verloren had vanwege het feit dat de ziekte uitgebannen is. Maar ja, reuma is nog steeds een ziekte waar alleen al in Nederland meer dan 2 miljoen patiënten aan lijden en ondanks goede vooruitzichten voor sommige vormen van reuma, blijft er vooralsnog volop werk aan de winkel.

Dus dan toch maar een feestje? Het bestuur vindt van wel, er is immers veel om op terug, maar ook veel om naar uit te kijken. Om met het eerste te beginnen. Sinds de oprichting hebben heel veel vrijwilligers zich ingezet voor het wel en wee van onze vereniging. Een woord van dank aan allen, die zich geheel belangeloos voor ons ingezet hebben, is dan ook zeker op zijn plaats. Zij hebben er voor gezorgd dat, ondanks de vele problemen die op hun pad kwamen, wij na 40 jaar nog steeds een bloeiende vereniging zijn met meer dan 350 leden die aan tal van activiteiten kunnen deelnemen.

Wat gaat de toekomst ons dan bieden zult u vragen. Wel die is vandaag begonnen. Voor u ligt een geheel vernieuwde uitgave van ons verenigingsblad De Leuning. Dit blad zal drie maal per jaar in uw brievenbus liggen, geheel in kleur en op A4 formaat. En het beloofde feestje dan? Wel dat wordt een geweldige Cruise over Limburgse Wateren op zaterdag 22 juni 2019. Hierover leest u meer elders in dit blad. Meld u maar snel aan, want vol is vol. Het wordt een geweldige dag!

Afscheid

Na zich ruim vier jaar voor onze vereniging te hebben ingezet, heeft Mariet Gijsen besloten om haar taken als bestuurslid neer te leggen. De combinatie van het besturen en haar persoonlijke omstandigheden kostte haar te veel energie. Natuurlijk moeten wij dit besluit respecteren, maar wij zullen haar node missen. Mariet, wij willen je van harte bedanken voor alles wat je voor onze vereniging gedaan hebt en wensen je, samen met je gezin, nog mooie en vooral gezonde jaren.

Ook Elly Cluitmans heeft afgezien van een bestuursfunctie. Elly bedankt voor je inzet.

Het Bestuur



HYDROTHERAPIE

In onderstaande weken is geen hydro:

In Hornerheide:

- 2 t/m 10 maart (carnaval)
- maandag 22 april (2e paasdag)
- 27 april t/m 5 mei (voorjaar)
- donderdag 30 mei (hemelvaartsdag)
- maandag 10 juni (2e pinksterdag)

In Roerdomp:

- donderdag 7 maart (carnaval)
- donderdag 25 april en 2 mei (voorjaar)
- donderdag 30 mei (hemelvaartsdag)
- vanaf 8 juli zomervakantie



De betaling aan onze vereniging is uw bewijs van deelname. Een activiteit gaat altijd door tenzij u bericht krijgt dat deze absoluut komt te vervallen.

KALENDER

- 13 maart Algemene Ledenvergadering
- 26 april Voorjaarsuitstapje
- 22 juni Zomeruitstapje

De creatieve knutselmiddag

Elke derde dinsdagmiddag van de maand in: Wijkgebouw Tegelarijveld. Schepen van Hertefeltstraat 26A in Maasniel/Roermond van 14.00 tot 16.00 uur.

U bent welkom om gezellig mee te knutselen (dan graag even aanmelden zie contactinformatie hieronder) of kaarten te maken, maar ook om gewoon te komen kijken/praten en voor de gezelligheid een kopje koffie of thee (€ 1,10) te drinken.

Binnen de omheining kunt u gratis parkeren.

De planning van 2019:

15 januari pebble art (schilderijtjes van steentjes)

Dit is een voorbeeld!!

19 februari carnavalsmasker o.i.d

19 maart voorjaar/paasstukje

En 16 april, 21 mei en 18 juni - deze activiteiten vindt u in de volgende 'Het Roer Om'.

Voor meer informatie over het maken van kaarten kunt u contact opnemen met mevrouw Nellie Ramakers tel. 0475-317950.

Voor meer informatie over het knutselen kunt u contact opnemen met Anita van Dommelen tel. 0475-534869 of per e-mail: johannavandommelen@home.nl.



Dit is een voorbeeld!!!

VOORJAARSUITSTAPJE VRIJDAG 26 APRIL 2019 THERMAALBAD ARCEN

Dit keer bestaat ons voorjaarsuitstapje uit een middagprogramma. Wij gaan naar Thermaalbad Arcen dat zijn naam dankt aan de baden met thermaalmineraalwater van 35-36 °C, dat opwelt vanuit een 892 meter diepe bron. Het thermaalwater bevat een unieke samenstelling van mineralen waardoor het een sterk ontspannende en heilzame werking heeft. Thermaalbad Arcen beschikt over diverse thermaalbaden, zowel binnen als buiten. Geniet van de weldaad van bruisend thermaalmineraalwater op de bubbelbanken. Of ga eens onder de waterval staan om te voelen hoe ontspannend het stromende water is voor uw nek en schouders. Ook de whirlpools en de onderwaterstraalmassages zijn een echte verwenning voor uw belaste spieren. U heeft toegang tot de diverse sauna's, Kneippbaden en rustruimtes.

Het programma is als volgt:

- 11.45 uur De bus staat klaar op de parkeerplaats bij het Recreatiebad De Roerdomp.
- 12.00 uur Vertrek richting Arcen.
- 12.45 uur Aankomst Thermaalbad Arcen. U kunt een middaglang lekker ontspannen in het heerlijke bad.
- 17.00 uur Vertrek richting Roermond. Op weg naar huis kunnen wij nog genieten van een heerlijk diner.
- 19.45 uur Vermoedelijke aankomsttijd in Roermond.

De kosten voor dit uitje zijn:

Lid: € 30,00 per persoon
Introduc : € 47,50 per persoon

Per lid mag  en introduc  worden meegenomen als begeleider.

Let op: vol is vol, dus meld u meteen aan.

U kunt u aanmelden via de website: www.rpv-roermond.nl (activiteiten) of per post met het aanmeldingsformulier hiernaast.

Aanmelden kan, onder gelijktijdige betaling, t/m 12 april 2019.

Link: www.Thermaalbad.nl



www.shutterstock.com • 646449784

AANMELDINGSFORMULIER VOORJAARSUITSTAPJE 26 APRIL 2019 THERMAALBAD ARCEN

Wilt u deelnemen aan dit voorjaarsuitstapje op **vrijdag 26 april 2019**, vul dan onderstaand formulier in en stuur dit v or **12 april 2019** naar:

Mevr. Inge Cillekens
Parallelweg 1-B
6067 CL Linne

U kunt zich ook aanmelden via de website:
www.rpv-roermond.nl (activiteiten).

Naam:.....
Straatnaam:.....Huisnummer:.....
Postcode:.....Woonplaats:.....
Telefoon:.....

Lid:   € 30,00 p.p. €.....
Introduc :   € 30,00 p.p. €.....
Totaal  .....

Lidnummer (s).....

Per lid mag  en introduc  worden meegenomen als begeleider.

Naam introduc :.....
Let op: vol is vol, dus meld u meteen aan.

Bij het diner wordt vlees geserveerd, bent u vegetarisch, of eet u alleen vis, vermeld dit hieronder.

Wij zullen ons best doen om met uw voorkeur rekening te houden.

Geef ook aan voor hoeveel personen.

Vegetarisch: personen

Vis: personen

Datum:..... Handtekening:

Het bedrag dient bij aanmelding worden overgemaakt naar rekeningnummer

NL44 RABO 0184 1263 12 met als kenmerk: voorjaar 2019 en de lidnr(s):.....

NB: bij afmelden na 19 april 2019 wordt er   10,00 in rekening gebracht i.v.m. de gemaakte kosten.



UITNODIGING ALV

Roermond, 15 januari 2019,

Geachte heer/mevrouw,

Namens het bestuur van de Reumapatiëntenvereniging Roermond e.o. nodig ik u uit tot het bijwonen van de

ALGEMENE LEDENVERGADERING op woensdag **13 maart 2019, aanvang 19.30 uur.**

Locatie: Café 'de Schuur', Hoofdstraat 2, 6049 EB Herten, tel: 0475-332208.

AGENDA

1. Opening door de voorzitter
2. Mededelingen
3. Notulen algemene ledenvergadering van 14 maart 2018
4. Privacyreglement en reglement hydrotherapie
5. Jaaroverzicht 2018
6. Financieel overzicht 2018 en begroting 2019
7. Contributie 2020
8. Verslag kascontrolecommissie 2018
9. Benoemen kascontrolecommissie 2019
10. Programma 2019
11. Rondvraag
12. Sluiting

Voorafgaand aan de vergadering bent u vanaf 19.00 uur van harte welkom voor het bewonderen van diverse creaties, vervaardigd door deelnemers van de knutselmiddagen.

Na afloop van de vergadering, tussen 21.15 en 21.30 uur, kunnen de liefhebbers hun hart ophalen met ruim een uur kienen.

De notulen van de ALV van 2018 krijgt u per e-mail toegestuurd. Heeft u geen e-mail en wilt u de notulen toch ontvangen, neemt u dan contact op met het secretariaat tel 0644058215. Neem ook contact op als u het privacyreglement en/of hydroreglement wilt ontvangen (eerder verschenen in 'De Leuning' van juni 2018).

Het spreekt vanzelf, dat elk lid van harte welkom is maar net als vorig jaar moeten hiervoor enkele voorbereidingen worden getroffen.

Vandaar ons vriendelijk verzoek: wilt u meedoen aan het kienen meldt u zich alstublieft aan.

Dat kan per e-mail via secretariaat@rpv.nl. U hoeft alleen uw lidnummer en het woord 'kienen' door te geven. Ook kunt u een App/SMS sturen naar telefoon: 06-44058215 en geeft u ook dan het woord 'kienen' en uw lidnummer door. Bellen kan ook naar bovenstaand nummer.

Schriftelijk aanmelden blijft voor onze leden ook een mogelijkheid. Het adres is:

Bergerweg 63A, 6063BP Vlodrop.

Als u niet op de vergadering aanwezig kunt zijn, is het ook fijn als u dat van tevoren aangeeft.

Graag tot ziens op onze jaarvergadering en hopelijk ook bij het kienen en de tafels van onze knutselende leden.

Namens het bestuur van

Reumapatiëntenvereniging Roermond en omstreken,

Henk Langeweg, voorzitter



Wij scoren hoog in klanttevredenheid

(Semi) orthopedische schoenen, kindertherapie schoenen, steunzolen en andere oplossingen voor uw voet, enkel, knie en rug problemen.

Wij zijn
pas tevreden
als u dat bent

onze gemiddelde
score

8,9

klantenvertellen.nl



Bänziger Schoentechniek Herderstraat 25 - Echt - 0475 481609 - www.engelen-banziger.nl

LOTGENOTENCONTACT

Wij verwelkomen ons nieuw lid:

- Mevr. Margriet Hendrixx

Wij hopen dat u zich snel thuis voelt bij onze vereniging en dat u mogelijk al van enkele activiteiten hebt genoten.

Heeft u geen e-mail en wilt u onze nieuwsbrief 'Het Roer Om' per post ontvangen, geeft u dit dan door aan Rini Mestrom, tel. 0475-486496.



Verzoek aan onze leden

Als u weet dat er een lid van onze vereniging ziek is of een nare periode doormaakt en een kaartje van onze vereniging welkom zou zijn: laat het ons weten! Annelies Hermans heeft deze taak nu op zich genomen. Stuur haar bij voorkeur een e-mail annelies.hermans@ziggo.nl zo kunnen fouten worden voorkomen. Is een e-mail niet mogelijk dan kunt u bellen 0475-501175.

Stel ons op de hoogte, dan kunnen we als vereniging reageren.

EINDEJAARSLUNCH 2018

Maar liefst 130 gasten mochten we op 2 december bij 'De Mert' in Swalmen welkom heten, ter gelegenheid van de eindejaarslunch van de RPV Roermond e.o. Na het aanmelden – met o.a. een welkomstdrankje – nam men aan de feestelijk gedekte tafels plaats. Na een kort welkomstwoord van voorzitter Henk Langeweg werden de diverse gangen van de maaltijd gereserveerd. De reacties waren zeer positief. Als klap op de vuurpijl kwam er een cruise--kapitein binnenzeilen, ofwel buuttereedner Fer Naus, die ons meenam aan boord van de 'Titanic2'. Captain Ferry had 'de lach aan zijn kont hangen', zoals men dat zegt. Gegrinnik, giechelen en schaterlachen rolden door de zaal. We mogen dit evenement beslist als geslaagd beschouwen.



**EEN FEESTELIJKE CRUISE OVER LIMBURGSE WATEREN
ZATERDAG 22 JUNI 2019**

Scheep in voor een adembenemende cruise en ontdek aan boord van de 'Stadt Wessem' de harmonie tussen gastvrijheid, ambiance en culinaire verwennerij. De kapitein en zijn bemanning ontvangen u eerst met een heerlijke kop koffie en lekkere broodjes.

Na een mooie tocht over Limburgse wateren leggen wij aan in het gezellige dorpje Kessel. Hier bezoeken wij het modernste kasteel van Nederland 'De Keverberg'. Laat u verrassen door het wonderlijke verhaal van de laatste adellijke bewoner, Baron Frits van Keverberg. Over hoe hij verdween en na 150 jaar weer werd teruggevonden! U wordt rondgeleid door een gids. Vindt u dit te vermoeiend, dan zijn er in Kessel genoeg gezellige terrasjes. om aangenaam te verpozen. Geef dit wel aan op het aanmeldingsformulier.

Tijdens de terugvaart wordt u aan boord verwend met een heerlijk driegangendiner, inclusief 2 koele drankjes. Aan het eind van deze fantastische cruise kunt u nog een blik werpen op het fraaie silhouet van Roermond.

Het programma is als volgt:

- 12.00 uur Wij gaan aan boord van de 'Stadt Wessem'.
Afvaartlocatie: (tegenover) Havenstraat 22 Maasbracht. Parkeer uw auto aan de haven of volg P-haven.
- 12.30 uur Afvaart voor een mooie tocht over onze Limburgse wateren.
- 15.00 uur Aankomst in Kessel, bezoek aan 'De Keverberg'.
- 17.00 uur Afvaart richting Maasbracht.
- 20.00 uur Vermoedelijke aankomsttijd in Maasbracht.

De eigen bijdrage voor deze feestelijke cruise is:
Lid: € 45,00 en voor een introduc : € 60,00 (  n begeleider per lid).
Let op: vol is vol, dus meld u aan.

U kunt u aanmelden via de website: www.rpv-roermond.nl (activiteiten) of per post met het aanmeldingsformulier hiernaast.
Aanmelden kan, onder gelijktijdige betaling, t/m 8 juni 2019.

Links:
www.rederijcascade.nl www.kasteeldekeverberg.nl

**AANMELDFORMULIER
EEN CRUISE OVER LIMBURGSE WATEREN 22 JUNI 2019**

Wilt u deelnemen aan deze cruise op **zaterdag 22 juni 2019**, vul dan onderstaand formulier in en stuur dit **v or 8 juni 2019** naar:

Mevr. Inge Cillekens
Parallelweg 1-B
6067 CL Linne

U kunt zich ook aanmelden via de website:
www.rpv-roermond.nl (activiteiten).

Naam:.....
Straatnaam:.....Huisnummer:.....
Postcode:Woonplaats:.....
Telefoon:.....
Lid:   45,00 p.p.  .....
Introduc :   60,00 p.p.  .....
 Totaal  .....

Lidnummer(s):

Per lid mag   n introduc  worden meegenomen als begeleider.

Naam introduc ;.....
Ik doe wel/niet mee aan de rondleiding (doorhalen wat u **niet** wilt).

Introduc  doet wel/niet mee aan de rondleiding.
Let op: vol is vol, dus meld u meteen aan.

Bij het diner wordt vlees geserveerd, bent u vegetarisch, of eet u alleen vis, vermeld dit hieronder.

Wij zullen ons best doen om met uw voorkeur rekening te houden. Geef ook aan voor hoeveel personen.

Vegetarisch personen
Vis personen

Datum:..... Handtekening:

Het bedrag dient bij aanmelding worden overgemaakt naar rekeningnummer

NL44 RABO 0184 1263 12 met als kenmerk: cruise 2019 en de lidnummers.

NB bij afmelden na 8 juni 2019 wordt er   30,00 in rekening gebracht i.v.m. de gemaakte kosten.



MONDPROBLEMEN BIJ REUMA

Voeding bij pijnlijke mond of slikklachten

Een droge en pijnlijke mond bij bijvoorbeeld het syndroom van Sjögren maakt eten lastig. Door gebrek aan speeksel kan aanslag in jouw mond ontstaan. En bij de ziekte van Behçet of lupus erythematoses kunnen pijnlijke aften prettig eten verstoren. Ook kunnen sommige medicijnen problemen geven aan de slijmvliezen. Lees onze tips om het eten makkelijker te maken.

Pijnlijke of droge mond

De volgende tips kunnen verlichting geven bij een droge of pijnlijke mond:

- Spoel je mond regelmatig of drink steeds een klein beetje water; houd zo nodig jouw mond vochtig met een mondsproeier.
- Zorg voor een goede mondverzorging: goed tandenpoetsen, flossen en gebruik mondwater met fluoride. Ga geregeld voor controle naar de tandarts.
- Kauwen en zuigen stimuleren de speekselklieren om dun, waterig speeksel te produceren; bijvoorbeeld een ijsklontje, stukje komkommer, kauwgom of een snoepje. Gebruik bij voorkeur suikervrije kauwgom.
- Gebruik bij de warme maaltijd (liefst magere) jus, saus of pasta met saus, of eet maaltijdsoep. Gebruik bij de warme maaltijd (liefst magere) jus, saus of pasta met saus, of eet maaltijdsoep.
- Smeuïg beleg zoals smeerkaas, roerei, paté, salade, jam of honing slikt gemakkelijker dan droog beleg. Pap, drinkontbijt en vla gaan waarschijnlijk beter dan brood. Je kunt het brood ook in melk of bouillon dompelen.
- Je kan pijn in je mond krijgen van hete dranken. Laat ze dan eerst wat afkoelen.
- Soms zijn ijs en ijskoude gerechten prettig, omdat de kou jouw mond enigszins verdooft.
- Producten die jou pijn geven kan je proberen te vermijden, zoals: kruiden en specerijen, vruchtensap, koolzuurhoudende frisdranken, alcoholische dranken en erg zoute of scherpe of zure voedingsmiddelen. Producten met harde korstjes, noten, botjes en graten kunnen extra pijnlijk zijn.
- Soms is gemalen of vloeibare voeding (tijdelijk) beter. Met een staafmixer kan je jouw warme maaltijd malen samen met wat water.

Kunstspeeksel

Overleg met jouw arts of kunstspeeksel een oplossing voor je is. Door kunstspeeksel kan je tong gemakkelijker bewegen en worden de slijmvliezen soepeler.

Slikproblemen

Als je pijn hebt bij het slikken, kan het prettiger zijn om vaker kleine beetjes te eten of er wat bij te drinken. Slikproblemen kunnen bij veel reumatische aandoeningen voorkomen, bijvoorbeeld bij polymyositis, sclerodermie en lupus erythematoses (SLE).

Vraag zo nodig bij jouw huisarts om verwijzing naar een diëtist.

(Bron: website ReumaNederland www.reumanederland.nl)

BELANGRIJK!!!

Uw lidnummer staat op het adres etiket van elke editie van 'De Leuning' Het is belangrijk dat u dit nummer bij elke activiteit doorgeeft. Dit om te voorkomen dat de verkeerde namen worden genoteerd. Dank u wel!



HUISMAN

Nu hij zijn werkplunje voorgoed aan de wilgen had gehangen, was de dagelijkse gang naar zijn werk, voor eens en voor altijd verleden tijd. Met knap veertig dienstjaren achter de inmiddels licht krommende rug, stond hij thans aan het begin van een periode waarin hij met weinig hobby's, veel vrije tijd moest zien te vullen. En omdat hij werken nooit als een hobby had beschouwd, lag het voor de hand, dat deze ook niet in werken zouden ontaarden. Al zou het tuingereedschap, dat hij tijdens zijn afscheid had ontvangen, anders doen vermoeden. Wat hem betrof mocht het nog heel lang in de verpakking blijven zitten.

Het afscheid was nu een feit. De lovende toespraken waren allang weggeëbd, terwijl de cadeaus, waaronder vele met een hoge schenkwaarde, nog maar een vage herinnering opriepen aan de band met zijn oud-collega's.

Zijn aanwezigheid op de arbeidsmarkt was niet langer van node. Vóór hem lag nu een gapende ruimte aan vrije tijd die, als het aan zijn vrouw lag, deels door hem zou worden gevuld met het verrichten van huishoudelijk werk. Maar eigenlijk wenste hij vanaf nu, alleen nog maar flierefluitend door het leven te gaan. Eindelijk zou hij eens wat langer aan de waterkant kunnen blijven zitten dan de weinige uurtjes die hij tot nu toe in zijn spaarzaam vrije tijd, turend achter de dobber had doorgebracht. Nu hij zijn schaapjes min of meer op het droge had, wilde hij de grote jongens die consequent het aas aan zijn hengel hadden genegeerd, ook wel eens boven water halen.

"Als je ze dan toch eenmaal te pakken hebt, waarom zou je dan niet meteen een poging ondernemen om ze voor consumptie geschikt te maken? Mijn keuken stel ik je gratis ter beschikking en met de handleiding uit grootmoeders tijd, acht ik je wel in staat om zonder veel omhaal een pikante karper op tafel te toveren." Zo gemakkelijk als zijn vrouw het voorstelde was het nu ook alweer niet, maar hij nam de uitdaging sportief op en begon alvast voorzichtig in grootmoeders handleiding te bladeren. Die karper was het probleem niet, zo stelde hij vast, maar hoe krijg je nu zo'n gladjanus, pikant op tafel? Al bladerend viel hij van de ene visschotel in de andere, ontdekte al lezende dat zijn karpertje ook nog tot de zogenaamde 'vette' soort behoorde én strekte het ook nog tot aanbeveling, wanneer je in de kruidentuin, bonenkruid van jeneverbessen kon onderscheiden.

Ondanks dat, liet hij zich toch niet ontmoedigen. Met een karper, van het model: 'toffe jongen', die hij in de vroege ochtend tussen de rietkragen van de plaatselijke visvijver had uitgeplukt, begon hij aan zijn eerste les: het schoonmaken. En ja hoor, even later vlogen de schubben al in het rond. Hij had er zoveel plezier in, dat hij niet eens op de stand van het mes lette. In één vloeiende beweging werd staart van romp gescheiden en verplaatste het voorste deel zich met hoge snelheid vanaf de snijplank in de richting van de keukendeur. De kat, die tot nu toe geduldig had zitten wachten op hooguit wat restafval, had op zoveel gulheid niet gerekend. Met het complete hoofdmenu tussen haar tanden verdween ze ijlings via het kattenluik in de tuin van de achterburen. Hem restte nog slechts een stukje staart dat hij stijf tussen duim en wijsvinger hield gekneld.

Het tumult in de keuken was zijn vrouw niet ontgaan en ze repte zich snel naar haar domein. Met het stukje staart in de ene en het mes nog in de andere hand, staarde hij zijn eega onbeholpen aan. "Helaas geen vis voor vanavond," stamelde hij en keek enigszins beteuterd naar het nog zachtjes heen en weer klappende kattenluik in de keukendeur. "Ik ben allang blij dat er geen os aan die staart zat," sneerde zijn vrouw. "Hoezo?" "Nou, ik vind één os in de keuken al meer dan genoeg."

Geert Mestrom



INFORMATIE VOOR (NIEUWE) LEDEN

Reumapatiëntenvereniging Roermond e.o.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

- 3 x per jaar contactblad 'De Leuning'.
- Regelmatig een nieuwsbrief.
- Hydrotherapie in warm water o.l.v. een fysiotherapeut of bewegingsagoog in zorgcentrum Hornerheide te Horn.
- Hydrotherapie in warm water o.l.v. een erkende bewegingstherapeute in zwembad de Roerdomp te Roermond.
- Maandelijkse creatieve knutselmiddag in Tegelarijveld.
- Jaarlijkse feestelijke eindejaarbijeenkomst.
- Uitstapje in de zomer.
- 1 á 2 maal per jaar uitstapje naar een Thermaal bad.
- Goede contacten met poli reumatologie.
- Lotgenotencontact met ruim 400 leden.
- Lidmaatschap is ook mogelijk voor andere leden van het gezin.

Contributie: € 20,00 per jaar, bij autom. incasso € 18,00 per jaar.

Bij aanmelding na 1 juli: € 10,00, bij aut. inc. € 9,00.

Voor info: ledenadministratie: Annelies Hermans
Weverskamp 1, 6071 AW Swalmen
telefoon: 06-12318995

E-mail: secretariaat@rpv-roermond.nl

Website: www.rpv-roermond.nl



AANMELDINGSFORMULIER REUMAPATIËNTENVERENIGING ROERMOND E.O.

Achternaam: M/V

Voornaam/letters:

Geb. Datum:

Adres:

Postcode/woonplaats:

Tel: e-mail:

U dient bij aanmelding voor hydrotherapie een verklaring te verstrekken van uw behandelend arts (c.q. huisarts) waaruit blijkt dat er sprake is van een reumatische aandoening.

Opmerkingen:

Indien u informatie wilt over een of meer van onze activiteiten dan kunt u dat hieronder aankruisen. Wij nemen dan contact met u op.

Hydrotherapie Hornerheide

Hydrotherapie Roerdomp

Creatieve knutselmiddag

Door ondertekening van deze aanmelding verklaart u zich tevens akkoord met het privacyreglement (te vinden op onze website www.rpvroermond.nl of op te vragen via het secretariaat 0644058215)

Datum: Handtekening:

MACHTIGING

Tevens machtigt voornoemd lid hierbij tot wederopzegging de penningmeester van de RPV Roermond e.o. om jaarlijks een bedrag af te schrijven van zijn/haar rekening voor de contributie van de RPV Roermond e.o. en - indien van toepassing - voor de kwartaalbijdrage aan de hydrotherapie.

IBAN nr. (bankrekeningnr)

Datum: Handtekening:

Het ingevulde aanmeldingsformulier s.v.p. (voldoende gefrankeerd) verzenden naar:

Ledenadministratie Reumapatiëntenvereniging
Roermond e.o., Weverskamp 1, 6071AW Swalmen

U kunt u ook aanmelden via de website:

www.rpv-roermond.nl.



40 jaar geleden

- stonden er overal telefooncellen
- had bijna elk dak een tv-antenne
- maakte je geld over via een geschreven cheque
- kon je in de bus een kaartje kopen
- kocht je op het station je treinkaartje
- stopte er in elk gehucht geregeld een lijnbus
- waren er stationschefs
- waren stervoetballers geen miljonairs
- rookte onderwijzend personeel tijdens de les
- bood men visite sigaretten en sigaren aan
- waren telefoonnummers makkelijk te onthouden
- gold datzelfde voor bankrekeningnummers
- bukte je je nog om een cent op te rapen
- werden er briefkaarten geschreven
- kostte een postzegel maar een habbekrats
- viel er in de super heel wat minder te kiezen
- droegen vrouwen opvallende schoudervullingen
- waren discolook en plateuzolen in
- wist je niet of die zwangere buik een jongen of een meisje was.

Als u dit verenigingsblad gelezen heeft, gooi deze dan niet weg maar neem het mee naar de spreekkamer van uw huisarts, tandarts of fysiotherapeut, verzorgingshuis o.i.d. Dan kunnen andere mensen ook kennis maken met onze vereniging. Dank u wel!



Let op!

Vanaf 2019 worden middelen zoals paracetamol 1000 mg, kalktabletten en vitamine D niet meer vergoed vanuit de basisverzekering.



Meer weten? Kijk op www.reumanederland.nl.

Wilt u adverteren in dit blad? Neem dan contact op met het secretariaat, email: secretariaat@rpv-roermond.nl.



PHOENIX
SPORTMASSAGE

MONIQUE BOOTS
Eykerstokweg 40a
6093 AW Heythuysen
06-11211084
monique.boots@gmail.com

www.phoenixsportmassage.com