



Het voorrecht van een mensenleven is zijn wie je bent. Joseph Campbell (Ingestuurd door: M. Jacobs,

NIEUWSBRIEF

Jaargang 1/ september 2014

Het is zover, RPV De Baronie is nu in zijn geheel operationeel; de eerste nieuwsbrief komt uit. We zijn de redactie, Joze en Berry, heel dankbaar dat zij dit werk op zich hebben genomen. Het bestuur wil de redactie de vrije hand geven bij het samenstellen van de nieuwsbrief en in principe achteraf, als er iets is wat niet kan, ter verantwoording roepen. Het bestuur wil de nieuwsbrief van harte aanbevelen, het is immers jullie nieuwsbrief van en voor alle leden, waarvoor een ieder bijdragen kan aanleveren. Het is overigens ook mogelijk om een advertentie te plaatsen in de nieuwsbrief. Kent u een ondernemer die daarvoor belangstelling heeft, geef het aan ons door! Alle beetjes helpen, donateurs zijn ook van harte welkom.

Wij hopen van harte dat er nog vele nieuwsbrieven zullen volgen.

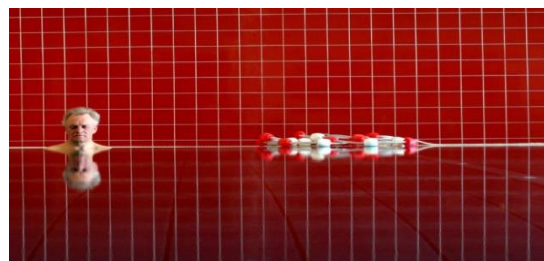
Het bestuur.

Al meer dan 25 jaar oefen ik bij de Bechterew oefengroep. En als amateur fotografe zag ik vooral tijdens het zwemmen prachtige foto momenten voorbij komen. En vooral in het voor en najaar als het platte (is lage zon stand) licht binnen viel. Heb enkele jaren geleden het plan opgevat die momenten te

proberen vast te leggen. Vooral met het gevoel dat mooie licht, kleuren , lijnenspel, bijzondere momenten, emoties , enz., te vangen met mijn camera. Heb daarvoor altijd de volle medewerking gehad van mijn mede oefengroep leden. Op verzoek kwamen zij zelfs een kwartier eerder om figurant of zo te zijn, of om posities aan te nemen die wat anders waren dan normaal. Ik vond dat geweldig leuk van ze. Maar ook de gewone oefen momenten gaven mij voldoende inspiratie. Uiteindelijk na honderden foto`s is daar een heel mooie serie foto`s uit ontstaan. Ben lid van fotoclub Zundert en doe mee aan diverse wedstrijden met soms mooie resultaten. En met bijgaande foto dus bij de Bondsfotowedstrijd een zilveren sticker behaalt. Nu heb ik dit project afgesloten maar nog wekelijks zie ik mooie beelden voorbij komen tijdens het oefenen.

Dus zo positief kan het zijn, ook al heb je reuma.

Met vriendelijke groet; Tonny Jansen.



Oefeningen voor reumatoïde artritis

De armen voorwaarts omhoog bewegen.

De armen zijwaarts omhoog bewegen

De arm achter de rug brengen.

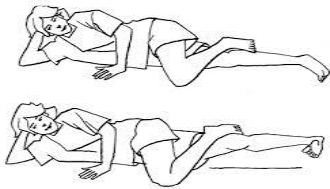
De elleboog buigen en strekken.

De onderarmen draaien,afwisselend de handrug en handpalm naar boven draaien.

De pols buigen en strekken.

De pols zijwaarts bewegen.

De duim t.o.v. de pinkbasis bewegen.



De benen zijwaarts bewegen.

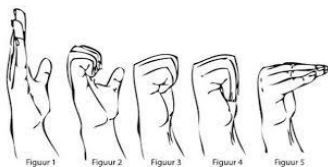
De knie buigen en strekken

De voet optrekken en weer uitstrekken.

De tenen buigen en strekken.

De vingers buigen en strekken.

De vingers spreiden en sluiten.



Goedendag,

Ik ben Esther. Geboren en getogen in Breda. Op mijn 18de ben ik naar Utrecht verhuisd om te gaan studeren aan de opleiding fysiotherapie. Toen ik de opleiding begon in 2004 wilde ik graag kinderfysiotherapeute worden maar gedurende mijn opleiding en stages is dit langzaam veranderd. Tijdens mijn tweede en derde jaar ben ik gevraagd om les te geven aan de Bechterew oefengroep op zaterdag. Een erg leuke en leerzame ervaring maar helaas moeten stoppen vanwege de afstand Utrecht-Breda en andere verplichtingen. Tijdens mijn opleiding heb ik stage gelopen in een praktijk gevestigd in een ziekenhuis in Woerden. Uiteindelijk goed afgesloten waarna ik daar mocht blijven werken. In de praktijk zag ik allerlei soorten patiënten en verschillende klachten. Op de afdeling in het ziekenhuis ben ik begonnen op de afdeling orthopedie en later ook gaan werken op de afdeling chirurgie/urologie en de afdeling interne- en longgeneeskunde. Op deze laatste afdeling is mijn interesse gewekt voor de masteropleiding fysiotherapie bij mensen met een chronische ziekte, afstudeerrichting hart, vaat en longen, gaan volgen en deze heb ik in februari jl. afgerond. Mede daardoor kon ik gelukkig afgelopen september beginnen in het revalidatiecentrum op de longafdeling, schoondonck, waar ik nu patiënten met longproblematiek begeleid in hun revalidatieproces. Want geboren en getogen in Breda, wilde ik weer erg graag terug komen maar Breda, na 9 mooie jaren in Utrecht is dat gelukt.

En zo kon ik ook weer les geven aan de bechterewoefengroep en de hydrogroepen, toen joep mij vroeg voor hem in te vallen nu hij aan een masteropleiding bezig is.

Tot snel, op zaterdag!



Een goed eetpatroon

Een gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, maar zeker als u reuma of artrose heeft. Met een gezonde voeding blijft u goed op gewicht en krijgt u meestal voldoende voedingsstoffen binnen. De Schijf van Vijf helpt om een gezonde keuze te maken.

Een gezonde voeding is gevarieerd en bevat de voedingsstoffen die u nodig heeft. Als hulpmiddel bij een goede keuze kunt u de [Schijf van Vijf](#) van het Voedingscentrum gebruiken. Hieronder vallen 5 regels en 5 vakken. De 5 vakken zijn:

- Groente en fruit
- Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
- Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
- Vetten en olie
- Dranken

De 5 regels:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Gebruik minder verzadigd vet
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

Eet gevarieerd

De 5 vakken geven aan hoe u variatie aanbrengt. Gebruik

daarbij de [aanbevolen hoeveelheden](#) per dag als richtlijn.

Eet niet te veel en beweeg

Eet niet te veel. Maar wat is nu te veel? Een belangrijke factor hiervoor is uw gewicht. Als u een [gezond gewicht](#) heeft, krijgt u minder snel gewrichtsklachten. En bewegen helpt uw gewrichten soepel te houden. En het houdt uw conditie op peil. Bewegen in de buitenlucht heeft de voorkeur omdat u via uw huid vitamine D opneemt uit zonlicht. Vitamine D heeft belangrijke functies in uw lichaam.

Gebruik minder verzadigd vet

Probeer het gebruik van verzadigd vet zoveel mogelijk te beperken. Dierlijke producten zoals kaas, melk en vlees bevatten verzadigd vet. Kies zoveel mogelijk de magere of halfvolle producten. Verzadigd vet zit ook vaak verborgen in bijvoorbeeld koek en snacks. Kies producten die (meervoudig) onverzadigd vet bevatten, olijf- soja- zonnebloem- of lijnzaadolie, vloeibare bak- en braadproducten, noten en vette vis, zoals zalm, haring of makreel. Let op dat u lijnzaadolie gebruikt en géén lijnolie. Lijnolie is een schildersproduct en niet bedoeld voor consumptie!

Eet volop groente, fruit en brood

In een gezonde voeding horen 2 stuks fruit en

minimaal 200 gram groente per dag. Ook bruin- en volkorenbrood kunt u volop eten, omdat dit weinig calorieën maar wel veel voedingsstoffen levert. U eet er dus niet snel te veel van. Dat is belangrijk als u op uw gewicht let.

Ga veilig met voedsel om

Voedsel kan ongezonde stoffen en **bacteriën** bevatten. Als u zelf uw eten klaarmaakt, is het belangrijk dat u rekening houdt met een aantal eenvoudige maatregelen. Zo kunt u besmetting voorkomen en de kans op ziekte verkleinen. Bijvoorbeeld het risico van een voedselinfectie of -vergiftiging. Twijfelt u of u wel gezond eet? Vraag dan bij uw huisarts om een verwijzing naar een [diëtist](#).



Weggoien? Mooi niet!



Stichting Repair Café Nederland wil repareren op een moderne manier terugbrengen in de lokale samenleving. Ze stelt zich ten doel om reparatiekennis te behouden en te verspreiden, en de sociale cohesie te bevorderen door buurtgenoten met heel verschillende achtergronden en drijfveren met elkaar in contact te brengen in het kader van inspirerende en laagdrempelige bijeenkomsten.

Repareren is goed voor het milieu, voor uw portemonnee en voor de sociale contacten.

Repareren is goed voor iedereen !

De gedachte erachter is dat kapotte apparaten, meubels of kleding vaak niet meteen weggegooid behoeven te worden. Repareren en hergebruiken als het kan. Daar willen wij bij helpen.

Kom met uw kapotte spullen naar het Repaircafé. We bekijken samen wat de mogelijkheden zijn. Wij werken gratis, maar stellen een bijdrage in de fooienpot natuurlijk op prijs. Wilt u alleen maar komen kijken, of wat opsteken, ook dan bent u welkom.

Een Repair Café Bezoeken

Heb je iets te repareren?

Er is altijd wel een Repair Café bij jou in de buurt
Kijk voor adressen op www.repaircafe.nl

Relevante adressen van 

Nu we zijn aangesloten bij het reumafonds zijn hier een paar gegevens over het reumafonds

Reumafonds
Postbus 59091
1040 KB Amsterdam

Of kijk op www.reumafonds.nl

Voor degene die mij niet kennen zal ik me even voorstellen. Ik ben Corrie Heijstek Vollebregt, 54 jaar, woonachtig in Dussen.

Getrouwd met Gerard, ook Bechterew patiënt en bij vele bekend. Gerard is helaas op 14 november 2013 overleden.

Tijdens de crematie hebben wij een collecte gehouden voor de reumapatiëntenvereniging Breda.

Blij te horen dat deze donatie, door inzet van enkele fanatieke patiënten, is over gegaan naar RVP "de Baronie"

Ik blijf graag op de hoogte van jullie wel en wee en dat zal zeker, mede door deze nieuwsbrief, gebeuren.

Het gaat jullie allen goed.

Hartelijke groet,

Corrie

12 oktober 2014 WERELD-REUMADAG!!!

