



Aug.- Sept.- Okt. 2018

Nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief vindt u informatie over onze activiteiten. Lees hem aandachtig door, zodat u weer volledig op de hoogte bent. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin Nov. 2018. De nieuwsbrieven kunt u ook terugvinden op onze website.

Reumafonds heet voortaan ReumaNederland



Het Reumafonds verandert van naam: voortaan heten wij ReumaNederland. Onze nieuwe naam past bij de koers die we een aantal jaren geleden hebben ingezet: van een traditioneel fonds dat vooral baanbrekend reumaonderzoek financiert naar een moderne patiëntenorganisatie die zich inzet voor meer dan 2 miljoen mensen met reuma in Nederland.

Samen zorgen voor beweging

ReumaNederland wil samen met mensen met reuma, artsen en onderzoekers, de politiek en het bedrijfsleven werken aan één doel: een betere kwaliteit van leven met reuma. Samen zorgen we voor beweging in onderzoek, in de behandeling van reuma en in de kennis over reuma.

Sneller oplossingen

ReumaNederland richt zich op oplossingen die het leven met reuma verbeteren. We willen dat resultaten uit reumaonderzoek nog sneller worden omgezet in betere behandelingen. We willen de politiek en de zorgsector beïnvloeden voor betere reumazorg. En we willen mensen met reuma sneller informeren over belangrijke ontwikkelingen en betrouwbare medische informatie geven.

Jij bent ons vertrekpunt

Als ervaringsdeskundige weet jij als geen ander wat er moet gebeuren om een beter leven met reuma dichterbij te brengen. Die kennis willen we optimaal inzetten. Bijvoorbeeld door regelmatig jouw ervaringen en behoeften te peilen en via meldpunten belangrijke signalen op te vangen die we gebruiken in onze belangenbehartiging.

Wil je meer weten?

Onze nieuwe naam gaan we geleidelijk introduceren. Geen reclamecampagne, zodat de kosten laag blijven. Wil je meer weten over ReumaNederland of jouw vertrouwde informatie vinden? Kijk vanaf 1 juli op www.reumanederland.nl.



ReumaNederland heeft jouw inbreng nodig! Kom op 20 september naar Amersfoort.

Heb jij een vorm van reuma? Zoals artrose, reumatoïde artritis (RA), Axiale SpA, fibromyalgie of een andere reumatische aandoening? Of ben je op een andere manier betrokken bij reuma of ReumaNederland? Loop jij in je dagelijkse leven tegen knelpunten aan of zie jij kansen om het leven met reuma verder te verbeteren? Om te weten waar wij ons de komende jaren hard voor moeten gaan maken, hebben we jouw ervaring en inbreng nodig. Geef je op, dan stippelen we samen de route uit naar 2023! Kom op 20 september naar onze bijeenkomst 'Route23' in Amersfoort.

Wanneer: donderdag 20 september 2018

Waar: Amersfoort, Het Oude Magazijn (Soesterweg 310F)

Tijd: van 16:00 tot 20:00 uur (voor eten en drinken wordt gezorgd)

Ik geef me op! www.reumanederland.nl
Naar het aanmeldformulier

ReumaNederland

Een betere kwaliteit van leven met reuma, dat is het doel van ReumaNederland. Aan dat doel werken we samen met mensen met reuma, artsen en onderzoekers. We brengen politiek, zorg en bedrijfsleven in beweging. ReumaNederland gaat voor de beste kennis en oplossingen. Met betrouwbare informatie, belangenbehartiging en financiering van wetenschappelijk onderzoek.

ReumaNederland. Samen zorgen voor beweging
Route23: Samen op weg naar een beter leven met reuma.

In Juni hadden wij onze jaarlijkse fietstocht / Spellenmiddag.

Deze keer ging de fietstocht door mooie natuur richting Meijel.

Jammer dat er zo weinig leden uit Meijel zijn meegefietst.

In Juli was onze BBQ zeer goed bezocht. Iedereen heeft kunnen genieten van het mooie weer en het lekkere eten.

Wij feliciteren.....

onze leden, die in Aug.-Sept.-Okt. hun verjaardag vieren en wensen hen een hele fijne dag.



Leven leren

Leven leer je door niet al te veel te vragen door gewoon te nemen wat het leven schenkt we hebben allemaal van die droeve dagen maar die zijn meestal niet zo droevig als je denkt.

Leven leer je door vergeven en vergeten door af en toe te doen wat eigenlijk niet mag en door elke dag je boordje leeg te eten ook al is het niet te vreten, op 'n dag

leven leer je door het leven niet te dwingen er is geluk, gewoon geluk voor iedereen het verschuilt zich vaak in hele kleine dingen als je al te groot bent, kijk je 'er over heen.

Toon Hermans

Agenda

20 sept.: Qi Gong

Qi gong ([vereenvoudigd Chinees](#): 气功; [traditioneel Chinees](#): 氣功; [pinyin](#): qì gōng) (uitspraak: tsjie ghong) is een onderdeel van de Chinese leer, die men zich aanleert om de lichamelijke en geestelijke gezondheid te behouden en te verbeteren.

Qi-gongoefeningen zijn meestal opzichzelfstaande oefeningen waarbij men de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt, en deze bewegingen enige malen herhaalt, alvorens men naar een volgende beweging overstapt. Een qi-gongoefening kan ook statisch zijn, waarbij een staande of zittende houding langere tijd wordt aangehouden. Verder wordt de nadruk gelegd op [ademhalingsoefeningen](#).

Het herhaaldelijk bewegen en correct [ademhalen](#) wordt geacht de stroming van [qi](#) (levensenergie) in

het lichaam positief te beïnvloeden. Elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) wordt geacht een zekere mate van qi te hebben. De qi in alle lichaamsdelen is, als ze gezond zijn, in balans. Door het uitvoeren van de qi-gongoefeningen poogt men deze balans te onderhouden of te herstellen.

Aikman schreef dat in tegenstelling tot het Westen, waar velen van mening zijn dat qi gong een subjectief, [newageachtig](#) concept is dat niet wetenschappelijk geverifieerd kan worden, een groot deel van China's wetenschappelijk establishment het bestaan van [qi](#) heeft erkend. Gecontroleerde experimenten van de Chinese Academy of Sciences in de late jaren 70 en begin jaren 80 concludeerden dat [qi](#), wanneer uitgezonden door een qi-gongexpert, "resulteert in feitelijk meetbare infrarood elektromagnetische golven en chemische veranderingen veroorzaakt in stilstaand water door mentale concentratie." [\[bron?\]](#)

Reproduceerbare heilzame effecten van qi gong aangaande hartslag en immuunsysteem werden opgetekend. (Lee 2005)

18 okt. : Kienen

Begeleider meebrengen.

Tijdens onze activiteiten kunt u altijd een begeleider meebrengen, zodat u nooit alleen hoeft te komen wanneer dit voor u moeilijk is. Bij sommige activiteiten betalen zij dan wel een (hogere) bijdrage. Zij kunnen natuurlijk ook altijd lid worden van onze vereniging.

Ziekenbezoek

Wanneer u weet dat iemand ziek is binnen de vereniging en daardoor langere tijd niet aan onze activiteiten kan deelnemen, laat het dan weten aan het Bestuur. Men onderneemt dan actie. Dat kan zijn: een kaartje voor de zieke, een bezoek aan huis of een telefonisch gesprek. Ook een bijzondere, blijde of droevige, gebeurtenis kunt u aan ons doorgeven.



Bijlagen:

Uitnodigingen voor 20 Sept. en 18 Okt.

Takenverdeling Bestuur:

Leo Peeters : Voorzitter
Jan Dietz : Penningmeester / Secr.- adres
Peter Thiede : Uitnodigingen /Nieuwsbrief
Wilma Wijnen : Diverse

Sponsors:

Colbers Beheer, Tegelen
Nic Houben, Helden
JUMBO Panningen

PB-ICT Solutions, Horst
Knooppunt, Baarlo
Reumkens Voet en Zorg, Panningen

ReumaNederland
voorheen Reumafonds