

Reumawijzer

Infogids voor 2017



*Reumavereniging
Regio Eindhoven*

Inhoudsopgave

40 jaar Reumavereniging regio Eindhoven	1
Wat doet de reumavereniging voor u?	2
Bewegingsactiviteiten	6
- Hydrotherapie	7
- Nordic Walking	8
- Tai Chi	9
Activiteitenkalender	10
Vacatures - Helpende hand is altijd welkom	12
Brochures bestellen bij het Reumafonds	14
Steuntje in de rug is welkom	16
Vier vragen over reuma	17
Negen keer blij gewrichten	18
Beweegactiviteiten	21
Informatiewijzer	23
Handige adressen	24
Inschrijven lidmaatschap	25
Inschrijven beweeggroepen	27

Reumavereniging Regio Eindhoven

Postbus 2222, 5600 CE Eindhoven, 06 83 40 78 50
E-mail: info@rveindhoven.nl, Website: www.rveindhoven.nl
Facebook: reumaverenigingeeindhoven
Twitter: @ReumaVereniging
Bankrekening IBAN: NL92INGB.0004.163.544
Inschrijfnummer KvK: 40.23.53.12

Aangesloten bij het Reumafonds, de NPCF, lid van Leder(in) voorheen de CG Raad (Chronisch zieken en Gehandicapten) en ReumaZorg nederland

Wij werken samen met:



40 jaar Reumavereniging regio Eindhoven

Met reuma moet u uw leven soms anders inrichten dan u gewend was. Rust en inspanning doseren en ondanks pijn en stijfheid heeft uw reumatoloog of reumaconsulent u aangeraden te blijven bewegen. Wij begrijpen dat u veel vragen heeft. De reumapatiëntenvereniging kan u daarbij helpen. U staat er niet alleen voor.

Wij helpen u graag

Ons motto: Reuma heb je nooit alleen, samen word je wijzer. Onze vereniging telt ruim 450 leden. We organiseren voorlichtingsbijeenkomsten en zorgen voor inspannende en ontspannende activiteiten. Met lotgenoten kunt u tips uitwisselen hoe beter met reuma om te gaan. Leden ontvangen viermaal per jaar ons verenigingsblad het Contact boordevol informatie over de vereniging, activiteiten en medische onderwerpen.

Bewegen is belangrijk

Voor iedereen met reuma is bewegen heel belangrijk. Het maakt uw spieren sterk en houdt uw gewrichten soepel. Niet voor niets doen ruim 200 leden elke week aan Hydrotherapie, Nordic Walking of Tai Chi. De bewegingsactiviteiten zijn speciaal ontwikkeld voor mensen met reuma, ze worden gegeven onder deskundige begeleiding en tegen een aantrekkelijk tarief. Voor alle beweeggroepen geldt: u krijgt eerst een gratis profles.

Lid worden? Gewoon doen!

Al 40 jaar vinden mensen met reuma bewegingsactiviteiten, lotgenotencontact en voorlichting bij onze reumavereniging. Vaak op advies van de reumatoloog of de reumaconsulent. Heeft u vragen? Dan mag u altijd één van onze gastvrouwen bellen. Zij helpen u met alle plezier. Ik ontmoet u graag bij één van onze beweeggroepen, activiteiten of lezingen. U bent van harte welkom!



Inge Beekmans
voorzitter

Wat doet de reumavereniging voor u?

Na de diagnose reuma is niets meer vanzelfsprekend. Reuma verloopt vaak grillig: de ene dag lukt alles, de volgende dag is het optillen van een kopje of het versturen van een WhatsApp al te pijnlijk. Wat heeft de reumavereniging u te bieden? Lotgenotencontact, bewegingsactiviteiten, voorlichting en belangenbehartiging. Niet alleen voor mensen met reuma, ook uw partner is van harte welkom bij de beweeggroepen, activiteiten en voorlichtingsbijeenkomsten.

Wist u dat:

1 op de 10 Nederlanders een reumatische aandoening heeft?

Leven met reuma

In Nederland zijn er ruim twee miljoen mensen die kampen met reumatische klachten. Ook in uw eigen stad, dorp, of bij u in de wijk wonen mensen die geleerd hebben met reuma te leven.

Lotgenotencontact

Samen praten, samen delen. Het uitwisselen van ervaringen, tips en trucs, handigheidjes en weetjes kunnen u helpen beter met reuma om te gaan, er beter mee leren leven. Leden van de reumavereniging weten als geen ander wat reuma betekent in het dagelijks leven. De reumavereniging organiseert het hele jaar door activiteiten waarbij u uw lotgenoten op een ontspannen en gezellige manier kunt ontmoeten.

Vragen? Bel gerust! Onze gastvrouwen staan u graag te woord!
Telefoon: 06 83 40 78 50 Of stuur een e-mail naar: info@rveindhoven.nl

Wie jarig is, trakteert! Reumavereniging regio Eindhoven bestaat dit jaar 40 jaar. In mei vieren we dit met een bijzondere jubileumbusreis en in september publiceren we een speciale jubileumuitgave van ons verenigingsblad het Contact.

Voorlichting

Hoe meer u weet, hoe beter u met reuma kunt omgaan. Daarom organiseert de reumavereniging tweemaal per jaar een thema avond of lezing van specialisten. Reumatologen van reumacentra uit het hele land komen voorlichting geven. In ons verenigingsblad het Contact, op onze website en op onze facebookpagina vindt u regelmatig artikelen over de laatste wetenschappelijke bevindingen, medische nieuwsberichten en praktische adviezen. Eigen interviews met reumatologen, reumaconsulenten en de physician assistant van het Regionaal Reumacentrum kunt u lezen op onze website.

Reuma heb je
nooit alleen,
samen word je
wijzer!



Lotgenotencontact, bewegingsactiviteiten, voorlichting en belangenbehartiging. Niet alleen voor mensen met reuma, ook uw partner is van harte welkom!

Lid worden? Gewoon doen!

Iedereen met een reumatische aandoening kan lid worden. Ook uw partner is van harte welkom! Het lidmaatschap kost € 22,50 per jaar. Het partnerlidmaatschap kost € 16,00 per jaar. Het betalen van de contributie gebeurt per automatische incasso.

Bewegingsactiviteiten

Bewegen is belangrijk voor reumapatiënten. Een gewricht dat omringd wordt door sterke spieren is minder kwetsbaar. Om die reden adviseert elke reumatoloog of reumaconsulent te bewegen met reuma. Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat u beter in balans blijft en het risico op valpartijen vermindert. Bewegen houdt uw gewrichten soepel, maakt uw spieren sterker, gaat botontkalking tegen en is goed voor uw algehele conditie. Regelmatig bewegen heeft ook een positief effect op uw denkvermogen.

Belangenbehartiging

Samen met het Reumafonds behartigen wij uw belangen. Samen staan we sterker, samen worden we wijzer. Het Reumafonds strijdt voor een beter leven met reuma vandaag en een toekomst zonder reuma morgen. ReumaZorg Nederland zet zich in voor goede informatie en begeleiding aan reumapatiënten en steunt daarin de reumapatiëntenverenigingen. Daarnaast zijn we aangesloten bij de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF) en Ieder(in) (voorheen CG).

Bewegen
doet
goed!



Word wijzer
over reuma!



Reumavereniging regio Eindhoven onderhoudt nauwe contacten met de reumatologen van het Regionaal Reumacentrum, het Máxima Medisch Centrum en het St Anna Ziekenhuis in Geldrop.

Meer weten over reuma

Reuma omvat meer dan 100 chronische aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. Bijna 2 miljoen Nederlanders hebben een vorm van reuma. Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd. Veel mensen denken dat alleen oude mensen reuma krijgen. Dat is niet zo: 61% van de mensen met reuma is jonger dan 65 jaar. Ook kinderen kunnen reuma krijgen.

Hoe meer je weet, hoe beter je met reuma kunt om gaan.

Bewegingsactiviteiten

Blijven bewegen is belangrijk. Maar niet iedereen kan evenveel en even intensief bewegen. Laat u daarom adviseren en begeleiden door één van onze deskundige sportinstructeurs. Hij of zij bekijkt samen met u welke beweegactiviteiten geschikt voor u zijn en hoe intensief u deze kunt uitvoeren.

Kies de activiteit die u leuk vindt. Als u plezier hebt in het bewegen, houdt u het langer vol.

Beweeg mee!
Meldt u aan
voor een
gratis proefles



Beweeggroepen

Als lid van onze vereniging kunt u kiezen uit Hydrotherapie, Nordic Walking of Tai Chi. De oefeningen zijn aangepast voor mensen met reuma en altijd onder deskundige begeleiding. Aan onze vereniging is een sportadviseur verbonden die alle bewegingsactiviteiten begeleidt. Daarnaast bestaat er een samenwerkingsverband met 12 maatschappen van fysiotherapeuten. Deze fysiotherapeuten zijn gevestigd in Eindhoven en in alle omringende gemeentes.

Bewegen in een groep stimuleert, is gemakkelijker vol te houden en is bovendien gezellig.

Hydrotherapie

De oefeningen in het warme water (temperatuur ongeveer 32 graden Celsius) zorgen ervoor dat het bewegen veel beter en soepeler gaat. U werkt met verschillende oefeningen aan uw conditie. Daardoor krijgt u een betere spierkracht en dus ook een betere mobiliteit. Het warme water stimuleert de bloedcirculatie waardoor uw immuunsysteem verbetert.

Durft u niet goed te bewegen vanwege pijnklachten? Overleg dan eerst met uw reumatoloog of huisarts.

Hydrotherapie zorgt ervoor dat we beter in balans zijn, langer stabiel en mobiel blijven en is bovendien nog leuk ook. Niet voor niets wordt hydrotherapie vaak door de reumatoloog of consulent aangeraden voor mensen met reuma. De hydrotherapie wordt in groepsverband gegeven door een sportinstructeur.

Hydrotherapie Tongelreep of Ottenbad
Kosten: € 47 per kwartaal + lidmaatschap

Ook uw partner mag deelnemen aan de beweeggroepen. Voor hem of haar gelden dezelfde tarieven. Hij of zij moet wel partnerlid zijn van de reumavereniging.

Nordic Walking

U gebruikt bij deze wandelsport poles (stokken) waardoor u intensiever kunt bewegen. U kunt niet meteen met de poles weglopen, daar is een techniek voor. Deze techniek leert u van onze ervaren sportinstructeur/trice. We organiseren regelmatig beginners- en opfriscursussen zodat iedere deelnemer met verstand van zaken van start gaat.

Kies de
activiteit die
bij u past



Nordic Walking is volledig aangepast aan mensen met reuma. Het is de ideale bewegingsactiviteit voor iedereen die in de buitenlucht wil werken aan conditie en welzijn.

Nordic Walking Verschillende locaties

Kosten: € 6 per jaar + lidmaatschap

Bewegen is belangrijk voor mensen met reuma. Daarom sponsort het Reumafonds de bewegsgroepen van onze reumavereniging en kunt u meedoen voor een heel aantrekkelijk tarief!

Tai Chi

Tai Chi is een zachte manier van bewegen, waarbij kracht en flexibiliteit toenemen en spanningen verdwijnen. Dit kan pijnklachten in de spieren en gewrichten verminderen. Ook verhogen de oefeningen uw weerbaarheid. Met deze Taoïstische bewegingsleer werkt u aan uw gehele gezondheid. Het is ideaal voor mensen die op een rustige manier sportief willen bewegen. Mensen van alle leeftijden en condities kunnen de draai- en strekbewegingen leren en er profijt van hebben.

Tai Chi Buurthuis de Rondweg en wijkcentrum de Mortel

Kosten: € 45 per kwartaal + lidmaatschap

Krijg meer
energie door
te bewegen



Heeft u vragen?

Bel dan met één van onze coördinatoren van de bewegsgroepen.

Hydrotherapie: Ellen van Steenis: 040 211 65 58

Nordic Walking: Inge Beekmans 049 233 06 27 en

Willy Klappe: 040 262 46 05

Tai Chi, de Rondweg: Mary Brands: 040 221 80 26

Tai Chi, de Mortel: Tineke den Hoed: 040 242 42 08

Of neem een kijkje op onze website: www.rveindhoven.nl

Activiteitenkalender 2017

U bent van harte welkom bij onderstaande activiteiten. Meer informatie over deze activiteiten vindt u op onze website: www.rveindhoven.nl of in ons verenigingsblad het Contact.

Januari

Do 12 Nieuwjaarslunch van 13.00 tot 15.00 uur

Februari

Ma 13 Thema avond met lezing door een reumatoloog in samenwerking met Samen Vrouw in Vessem

Maart

Wo 15 Thema avond met medisch onderwerp

Ma 27 Algemene ledenvergadering aansluitend gratis bingo van 19.30 tot 22.30 uur

Aanmelden? Bel onze gastvrouw Greet van Gessel: 06 83 40 78 50 of stuur een e-mail naar info@rveindhoven.nl

Mei

Wo 3 Jubileumreis ter viering van het 40-jarig bestaan van de reumavereniging

Za 20 Voorjaarsfietstocht vanaf 13.00 uur

September

Wo 13 Busreis naar thermaal bad Arcen van 10.45 tot 17.00 uur

Do 28 Themamiddag met medisch onderwerp

Oktober

Do 12 WereldReumaDag

Wo 25 Bingoavond van 19.30 tot 22.30 uur

Helpende hand is altijd welkom

De reumavereniging draait volledig op vrijwilligers. Een hele klus. Zonder al deze mensen kan onze vereniging niet bestaan. U komt hen overal tegen. Met hart en ziel zetten zij zich in voor onze vereniging. Wij zijn trots op onze vereniging.

Gaat de vereniging u aan het hart? Help dan mee om de vacatures van voorzitter en secretaris in te vullen. Denk aan uw familie- of kennissenkring, uw netwerk, vroegere collega's, iemand die de functie van voorzitter of secretaris past. Informeer bij burens, vrienden en bekenden. Hij of zij kan altijd vrijblijvend komen praten. Bel 06 83 40 78 50 of mail naar: info@rveindhoven.nl

- Bent u op zoek naar een zinvolle vrijetijdsbesteding?
- Uw kennis en vaardigheden inzetten voor de vereniging?
- Samenwerken met een enthousiast team van vrijwilligers

Neem eens een kijkje op onze website en wie weet spreekt onze vereniging u aan. Neem vrijblijvend contact op, we staan u graag te woord. Onze contactgegevens vindt u hier: www.rveindhoven.nl/de-vereniging.

Trots op onze vereniging!



Helpt u een handje mee?



Wij bieden:

- Inwerktijd en een goede overdracht
- Een prettig team met enthousiaste mensen om mee samen te werken
- Kleine vrijwilligersvergoeding
- De mogelijkheid om thuis te werken
- Uitdaging om uw kennis en kunde in te zetten
- Een afwisselende zinvolle tijdsbesteding

Kijk voor meer informatie op: www.rveindhoven.nl

Of neem contact op met onze voorzitter: Inge Beekmans, 049 233 06 27
e-mail naar: cjbeekmans@gmail.com.
Zij vertelt u graag over onze vereniging.

Word collectant

Kom in beweging en word ook collectant voor het Reumafonds!
Van 12 maart tot en met 18 maart is de jaarlijkse collecte.
Bel: 020 589 64 71

Brochures bestellen bij het Reumafonds

Alle brochures zijn gratis per post te bestellen of te downloaden bij het Reumafonds. Ga naar: www.reumafonds.nl en klik rechtsboven op Brochures. Woont u buiten Nederland en wilt u graag één van deze brochures en/ of materialen ontvangen, stuur dan een e-mail naar: bestelservice@reumafonds.nl.

Vormen van reuma

- Acuut reuma
- Arteritis temporalis
- Artritis bij darmziekten
- Artritis psoriatica
- Artrose
- Axiale spondyloartritis
- Bacteriële artritis
- Bechterew, de ziekte van
- Behçet, ziekte van
- Bursitis
- Chondrocalcinosis
- Enthesitis
- Fibromyalgie
- Forestier, ziekte van
- Hypermobiliteit
- Jeugdreuma
- Jicht
- Lupus erythematoses (LE)
- Lyme, ziekte van
- MCTD
- Myositis
- Ongeclassificeerde artritis
- Osteoporose
- Paget, botziekte van
- Palindroomreuma
- Polymyalgia rheumatica (PMR)
- Raynaud, fenomeen van
- Reactieve artritis
- Reumatoïde artritis (RA)
- SAPHO
- Sarcoïdose
- SCCH
- Sclerodermie
- Sjögren, syndroom van
- Tendinitis
- Tietze, syndroom van
- Virale artritis

Onderzoek en behandeling

- Aanvullend onderzoek
- Alternatieve behandeling
- Behandelaars
- Elleboogprothese
- Enkelartrodese
- Enkelprothese
- Heupprothese
- Knieprothese
- Kuren
- Medicijnen
- Schouderprothese
- Standscorrectie grote teen
- Standscorrectie knie
- Voorvoetartrodese
- Vruchtbaarheid en zwangerschap

Dagelijks leven

- Bewegen

- Hoe verzorg ik mijn kind?
- Hulp en aanpassingen
- Mijn beweegboek - Bewegen als je reuma hebt
- Omgaan met de ziekte
- Omgaan met klachten
- School
- Seksualiteit
- Voeding
- Werk

Over het Reumafonds

- Brochure Nalaten
- Brochure Schenken
- Het Reumafonds is er voor u

Spreekbeurt en werkstukpakket

- Spreekbeurtpakket
- Werkstukpakket



Steuntje in de rug is welkom

Onze vereniging draait volledig op vrijwilligers en subsidies van het Reumafonds en de overheid. Die subsidies lopen ieder jaar terug. Financiële steun is dan ook van harte welkom. Hoe kunt u bijdragen?

Word adverteerder

Adverteren in ons kleurrijke Contact en op onze website heeft voor u vele voordelen. Ons blad wordt verspreid bij al onze leden, reumatologen en reumaconsultanten van ziekenhuizen, huisartsen en fysiotherapeuten die het blad weer verspreiden onder hun patiënten. Vraag een gratis proefexemplaar!

Tarief	Vermelding in vier edities van CONTACT	Vermelding website
€ 75	kwart A5 pagina	gedurende één jaar
€ 150	halve A5 pagina	gedurende één jaar
€ 300	hele A5 pagina + 1 advertorial	gedurende één jaar
€ 600	dubbele A5 pagina + 1 advertorial	gedurende één jaar

Word donateur

Steun de vereniging met een eenmalige of maandelijkse overboeking. U kunt uw bijdrage overmaken op IBAN: NL92INGB.0004.163.544 t.n.v. Reumavereniging Regio Eindhoven.

Heeft u andere wensen? Wij denken graag met u mee!

Neem contact op met:

Corry Huffenreuter: 06 48 69 18 61 of e-mail naar:
d.huffenreuter@upcmail.nl

Vier vragen over reuma

1. Wat is reuma?

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan het bewegingsapparaat, die niet door een ongeval zijn ontstaan.

2. Wat zijn de klachten?

De meeste vormen van reuma veroorzaken pijn en stijfheid in gewrichten of spieren. Daardoor kunt u zich minder goed bewegen, wat beperkingen kan geven in het dagelijks leven. Ook kunt u moe of lusteloos worden van reuma. Klachten kunnen in de loop van de dag erger of juist minder erg worden.

Lotgenoten kunnen u helpen beter omgaan met reuma

3. Hoe verloopt de ziekte?

De meeste reumatische aandoeningen zijn chronisch. U kunt er dus niet van genezen. Zonder behandeling worden de klachten vaak erger. Met een goede behandeling kunnen uw klachten verminderen en kan de aandoening tot rust komen. Wel zullen goede en slechte periodes elkaar blijven afwisselen.

4. Waardoor wordt reuma veroorzaakt?

Het is niet bekend waardoor mensen reuma krijgen. Omgevingsfactoren zoals roken en overgewicht spelen waarschijnlijk een rol. Het lijkt er ook op dat reuma erfelijk is: mensen bij wie reuma in de familie voorkomt hebben meer kans om door de ziekte getroffen te worden. Heeft u eenmaal een bepaalde vorm van reuma, dan is de kans echter niet groter dat u ook een andere vorm van reuma krijgt.

Bron: Reumafonds

Volg ons op facebook! www.facebook.com/reumavereniging eindhoven

Negen keer blije gewrichten

Een gewricht is het punt waar twee of meer botten met elkaar verbonden zijn. Ze zorgen ervoor dat je soepele bewegingen kunt maken. Gezonde mensen beschouwen goed werkende gewrichten meestal als vanzelfsprekend, maar door ziekte of ouderdom kunnen ze worden aangetast. Lief zijn voor uw gewrichten is altijd belangrijk, maar dat geldt zeker als ze pijnlijk zijn.

Goed voor uw gewrichten!



1. Blijf bewegen

Hoe meer u beweegt, des te minder stijf zullen uw gewrichten zijn. Zorg tijdens het lezen, televisie kijken en werken dat u vaak van positie verandert. Neem korte pauzes en beweeg! Voor uw gewrichten geldt heel sterk 'use it or lose it': als u ze weinig gebruikt zullen eventuele klachten erger worden.

2. Bescherm je gewrichten

Een val of blessure kan flinke schade aan je gewrichten veroorzaken. Draag dus elleboog- en kniebeschermers bij sporten als skaten. Heeft u al last van uw gewrichten? Kies dan tijdens het sporten voor een brace.

3. Ga voor een gezond gewicht

Als u te zwaar bent, moeten uw gewrichten harder werken. Bij pijnlijke gewrichten kan het dus zeker helpen om een paar kilo af te vallen. Alle beetjes helpen: de belasting van uw knieën, heupen en rug neemt al snel af.

Zet vaker vis op uw menu!



4. Sport op lage intensiteit

Wandelen, fietsen, zwemmen. Het zijn allemaal sporten die goed zijn voor de gewrichten. Als u op hoge intensiteit of schokkend beweegt, neemt de kans op gewrichtsblessures toe. Lichte krachttraining is ook belangrijk: hiermee kunt u de spieren rondom uw gewrichten versterken. Heeft u al artritis? Overleg dan eerst met een arts of fysiotherapeut.

5. Versterk je core

Sterke buik- en rugspieren zijn belangrijk voor een goede stabiliteit. Hoe meer stabiliteit u heeft, des te kleiner is de kans op schade aan uw gewrichten als gevolg van een val. Het is dus belangrijk om core-training toe te voegen aan uw wekelijkse workout.

6. Eet vis

Omega-3-vetzuren uit vette vis zoals zalm en makreel kunnen helpen om uw gewrichten gezond te houden. Daarbij vermindert het ontstekingen die gewrichtspijn en gevoeligheid kunnen veroorzaken. Als u niet van vis houdt kunt u ook visoliecapsules slikken. Sommige mensen hebben ook baat bij glucosamine.

7. Zorg voor een goede houding

Rechtop staan, netjes zitten, een goede houding beschermt al uw gewrichten. Van de nek tot uw knieën. Zorg dus dat uw werkplek goed is afgesteld. Met wandelen en zwemmen kunt u uw houding verbeteren. Bij snelwandelen moeten uw spieren harder werken om goed rechtop te blijven. Denk als u staat aan een denkbeeldig touwtje dat u vanaf je kruin

rechttop trekt. Oren, schouders, heupen, knieën en enkels moeten in een rechte lijn zijn. Op die manier zorgen uw spieren en botten ervoor dat er zo min mogelijk spanning staat op uw gewrichten.

8. Koel pijnlijke gewrichten

Ijs is een natuurlijke pijnstillert. Zeker bij gewrichtsklachten en warme gezwollen gewrichten kan ijs uitkomst bieden. Het vermindert eventuele zwelling als u er zo snel mogelijk mee begint. U kunt het koelen met ijs eventueel ieder half uur herhalen, maar koel zeker niet langer dan 15 tot 30 minuten na elkaar. Heeft u geen coldpack of ijs, houd u gewrichten dan onder de koude kraan of gebruik een pak groenten uit de vriezer.

Verwen
u zelf!



9. Ontspan regelmatig

Een lekker warm bad of een douche kunnen wonderen doen voor uw gewrichten. Datzelfde geldt voor een massage. Je laten masseren is natuurlijk het lekkerst, maar u kunt ook zelf uw gewrichten verwennen. Sommige mensen knappen op van een (infrarood)sauna.

Bron: Gezondheidsnet

Beweegactiviteiten

HYDROTHERAPIE De gemiddelde temperatuur van het water is 32° C

Eigen bijdrage:
€ 47,- per
kwartaal



Zwemtijden De Tongelreep te Eindhoven:

- Woensdag van 20.00 uur
tot 21.00 uur

Groepsleidster: Ellen van Steenis
☎ 040 211 65 58

- Vrijdag van 13.00 uur
tot 14.00 uur

Groepsleidster: Yvonne Arts-Boer
☎ 040 257 53 70

- Zaterdag van 11.30 uur
tot 12.30 uur

Groepsleidster: Ellen van Steenis
☎ 040 211 65 58

Zwemtijd Ir. Ottenbad te Eindhoven:

- Donderdag van 14.15 uur
tot 15.15 uur

Groepsleidster: Adry Rovers
☎ 040 262 43 08

- Woensdag van 11.00 uur
tot 12.00 uur

Groepsleidster: Eline Merk
☎ 040 242 59 21

Bij verhindering de groepsleiding bellen. Nieuwe leden die zich op willen geven voor een van de zwemgroepen kunnen zich aanmelden bij Ellen van Steenis. ☎ 040 211 65 58 ✉ info@rveindhoven.nl

Voor elke activiteit bieden wij u een gratis proefles aan.

Beëindiging van uw deelname aan een sport/bewegingsactiviteit dient u altijd schriftelijk, 1 maand vóór het begin van een nieuw kwartaal te melden bij het secretariaat, Postbus 2222, 5600 CE Eindhoven of via e-mail ✉ info@rveindhoven.nl

Beweegactiviteiten

TAI CHI EN NORDIC WALKING

Eigen bijdrage:
€ 45,- per
kwartaal



Tai Chi is een oude en ook mooie Chinese bewegingskunst. Door gestroomlijnde, langzame bewegingen worden lichaam en geest in een zeer ontspannen staat gebracht. De aandacht wordt van pijnlijke zones afgehaald waarvoor een gevoel van welbehagen in de plaats komt.

- Dinsdag: 11:30 - 12:30 uur
Wijkcentrum De Mortel
Coördinator: Tineke den Hoed
040 242 42 08
- Dinsdag: 13:30 - 15:00 uur in
Buurtcentrum De Rondweg
Coördinator: Mary Brands
040 221 80 26

Eigen bijdrage:
€ 6,- per
jaar



Nordic Walking is een wandelsport waarbij stokken (poles) worden gebruikt. Je lichaam beweegt hierdoor intensiever. Regelmatig organiseren wij start- en opfriscursussen.

- Donderdag 11:00 - 12:00
Coördinator: Willy Klappe
06 18 22 52 56
- Zaterdag: 11:00 - 12:00
Coördinator: Inge Beekmans
049 233 06 27

Informatiewijzer



Voorzitter
Inge Beekmans
049 233 06 27
cjbeekmansrpv@gmail.com



Gastvrouwen, Informatie en voorlichting
Greet van Gessel
06 83 40 78 50
info@rveindhoven.nl



Secretaris - Vicevoorzitter
Lillian Korremans
040 248 88 28
info@rveindhoven.nl



Contactpersoon adverteerders
Corry Huffenreuter
06 48 69 18 61
d.huffenreuter@upcmail.nl



2e Secretaris
Miranda Engelen
06 11 08 59 35
mirandaengelen@hotmail.com

Coördinatoren Beweggroepen
Ellen van Steenis, Hydrotherapie
040 211 65 88
ellen.van.steenis@iae.nl



Penningmeester
José van der Velden
040 226 49 05
j.vandervelden@hslnet.nl

Willy Klappe, Nordic Walking
06 18 22 52 56
willklappe@live.nl



PR interne contacten
Yvonne Arts - Boer
040 257 53 70
Yvonne.arts@outlook.com

Mary Brands, Tai Chi, de Rondweg
040 221 80 26
info@rveindhoven.nl



PR externe contacten
Marcia Bakermans
mbakermans.rveindhoven@gmail.com

Tineke den Hoed, Tai Chi, de Mortel
040 242 42 08
tinekeenkees@hotmail.com



Redactie
Wilma Wijnen
040 244 73 33
wwijnenrpv@gmail.com

Handige adressen

Reumalijn

Maandag t/m vrijdag 10 -14 uur
Voor al uw vragen over reuma
Telefoon: 0900 203 03 00
(€ 0,03 cent pm)
info@reumafonds.nl

Reumafonds

Telefoon: 020 589 64 64
info@reumafonds.nl
www.reumafonds.nl

Regionaal Reumacentrum, Máxima Medisch Centrum, locatie Eindhoven

Ds. Theodor Fliednerstraat 1
5600 PD Eindhoven
Telefoon: 040 888 56 76
www.reumacentrum.nl

Revalidatiecentrum Blixembosch

Toledostraat 2, 5629 CC Eindhoven
Telefoon: 040 264 27 42
www.blixembosch.nl

Informatie over diverse reuma- soorten, voor patiënten en betrokkenen:

www.reuma.startpagina.nl

Meer over reuma en alles wat met reuma te maken heeft:

www.reuma.uwpagina.nl

Máxima Medisch Centrum, locatie Veldhoven

Run 4600, 5504 DB Veldhoven
Telefoon: 040 888 00 00
www.mmc.nl

Sint Annaziekenhuis Geldrop

Telefoon: 040 286 40 40
www.st-anna.nl

Wmo Loket / Zorgloket

Stadskantoor, Stadhuisplein 10
Postbus 90151, 5600 RC Eindhoven
Telefoon: 14 040
www.eindhoven.nl

ZuidZorg

24 uur per dag, 7 dagen in de week
De Run 5601, 5504 DK Veldhoven
Telefoon: 040 230 84 08
info@zuidzorg.nl
www.zuidzorg.nl

Sint Catharinaziekenhuis

Michelangelostraat 2,
Postbus 1350, 5602 EJ Eindhoven
Telefoon: 040 239 91 11
www.catharinaziekenhuis.nl

Inschrijven lidmaatschap Reumavereniging Regio Eindhoven



Naam: _____

Voornaam: _____ Man Vrouw

Straat: _____ **Huisnummer:** _____

Woonplaats: _____ **Postcode:** _____

Geboortedatum: _____ **Telefoon:** _____

IBANnummer: _____

E-mailadres: _____

Alleen invullen als uw partner ook lid wordt

Naam partner: _____

Voornaam: _____ Man Vrouw

Geboortedatum: _____

Voor meer informatie zie onze website: www.rveindhoven.nl
of bel 06 83 40 78 50

Het lidmaatschap kost € 22,50 per jaar.
Het partnerlidmaatschap kost € 16,00 per jaar.
Wijze van betalen: **per automatische incasso.**

Datum: _____

Handtekening: _____

Stuur het inschrijfformulier in een gefrankeerde enveloppe naar:
Secretariaat Reumavereniging Regio Eindhoven, Postbus 2222,
5600 CE Eindhoven

Inschrijven lidmaatschap Reumavereniging Regio Eindhoven



Inschrijven beweeggroep



Naam: _____

Voornaam: _____ Man Vrouw

Straat: _____ Huisnummer: _____

Woonplaats: _____ Postcode: _____

Geboortedatum: _____ Telefoon: _____

IBANnummer: _____

E-mailadres: _____

Voor elke beweegactiviteit krijgt u eerst een gratis proefles.

Hydrotherapie

ingangsdatum: _____

De Tongelreep, Antoon Coolenlaan 1, Eindhoven

- woensdag van 20.00 tot 21.00 uur
- vrijdag van 19.00 tot 20.00 uur
- zaterdag van 11.30 tot 12.30 uur

Het Ir. Ottenbad, Vijfkampenlaan 12, Eindhoven

- woensdag van 11.00 tot 12.00 uur
- donderdag van 14.15 tot 15.15 uur

Kosten: € 47 per kwartaal

Prijzen voor leden

Wijze van betalen:
per automatische incasso

Meer informatie

www.rveindhoven.nl
Telefoon: 06 83 40 78 50



Nordic Walking

ingangsdatum: _____

- donderdag van 11.00 tot 12.00 uur, locatie in overleg
- zaterdag van 11.00 tot 12.00 uur, Woensel en omgeving

Kosten: € 6 per jaar

Tai Chi

ingangsdatum: _____

Wijkcentrum de Mortel, Savoiepad 14, Eindhoven

- dinsdag van 11.30 tot 12.30 uur

Buurthuis de Rondweg, Camphuysenstraat 1, Eindhoven

- dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur

Kosten: € 45 per kwartaal

Datum:

Handtekening:

Stuur het inschrijfformulier in een gefrankeerde enveloppe naar:
Secretariaat Reumavereniging Regio Eindhoven, Postbus 2222,
5600 CE Eindhoven



Kom in actie voor het Reumafonds

Om reuma ooit te genezen is veel onderzoek nodig – en dus geld. Daar weet u als lid van een reumapatiëntenvereniging alles van. Een belangrijke inkomstenbron om onderzoek mogelijk te maken is de jaarlijkse collecteweek van het Reumafonds. Helpt u al mee?

We beseffen ons dat uw hulp in de vorm van collecteren niet vanzelfsprekend is vanwege pijn of andere fysieke beperkingen maar misschien kunt u eens in uw omgeving rondvragen of er mensen bereid zijn om het Reumafonds te helpen tijdens de landelijke collecteweek? Al het opgehaalde collectegeld komt tenslotte uiteindelijk ten goede aan patiënten!

in 2016 haalden de collectanten bijna € 3 miljoen op tijdens de collecteweek



WORD OOK COLLECTANT!

Meer informatie of aanmelden:

Bel 020 589 64 71 of mail vrijwilligers@reumafonds.nl

Kijk ook op: www.reumafonds.nl/help-mee/help-met-tijd



in gesprek met Jan Luijsterburg

'BEWEEGGROEPEN ZIJN ONMISBAAR'

Eigenlijk was het puur toeval dat Jan Luijsterburg (69) betrokken raakte bij Reumapatiëntenvereniging Bergen op Zoom. Hoewel hij zelf geen reuma heeft, weet hij er inmiddels alles van. 'De collecte is onmisbaar voor onze beweggroepen en die groepen zijn weer onmisbaar voor mensen met reuma. Vandaar dat ik zelf collecteer.'

Bewegen is cruciaal Een paar jaar geleden bezocht Jan een informatieavond van de Reumapatiëntenvereniging bergen op Zoom. 'Een kennis van mij heeft reuma, vandaar mijn interesse.' Jan werd actief in de vereniging, werd penningmeester en collectant. In het zwembad, te midden van een reumagroep, zag hij pas echt wat reuma met je kan doen. 'Als je zo in je bewegingen beperkt wordt, zijn de beweggroepen cruciaal. Ik heb mensen in beweggroepen zien opknappen onder begeleiding van een fysiotherapeut.'



De beweggroepen worden mede mogelijk gemaakt door de Reumafonds-collecte.

Reumawijzer

Infogids voor 2017

*De vereniging is van
ons allemaal*



Reumavereniging
Regio Eindhoven

Reumavereniging Regio Eindhoven

Postbus 2222, 5600 CE Eindhoven

Telefoon: 06 83 40 78 50

E-mail: info@rveindhoven.nl

Website: www.rveindhoven.nl

Facebook: [reumavereniging eindhoven](https://www.facebook.com/reumavereniging eindhoven)

Twitter: [@ReumaVereniging](https://twitter.com/ReumaVereniging)

Aangesloten bij het Reumafonds, de NPCF, lid van
leder (in) voorheen de CG Raad (chronisch zieken
en gehandicapten) en ReumaZorgNederland