

## Nieuwsbrief juli 2015

Een paar maal per jaar houden wij je met deze nieuwsbrief op de hoogte van het reilen en zeilen van de vereniging. Deze keer hebben we je het volgende te melden:

### De verhalenwedstrijd

Iedereen met een vorm van reuma (dus ook artrose) uit de gemeente Gouda, Alphen aan den Rijn, Bodegraven-Reeuwijk, Krimpenerwaard, of Waddinxveen kan meedoen aan onze zomeractiviteit: de verhalenwedstrijd! Het thema is: *Heb je reuma? Neem het heft in eigen hand!*

Als je de diagnose reuma krijgt, voel je je soms machteloos. Je krijgt te maken met beperkingen, je moet medicijnen gaan gebruiken, je kunt niet meer doen wat altijd deed. Dat vergt heel wat aanpassing. Hoe heb jij je leven toch in eigen hand genomen? Wat motiveerde jou om je leven een nieuwe draai te geven. Heeft je zorgverlener daarbij een rol gespeeld of juist iemand of iets heel anders? Deze of andere vragen rond het thema kunnen in het verhaal voor de wedstrijd worden beantwoord.



De prijswinnaar krijgt een mooie attentie, een tegoedbon van 25 euro, en het verhaal zal worden

gepubliceerd op de website van de Reumavereniging Gouda en omstreken. De prijs wordt uitgereikt op Wereldreumadag, 12 oktober. De prijswinnaar krijgt vooraf bericht. Het thema *Neem het heft in eigen hand*, sluit aan bij het internationale thema van wereldreumadag 2015: *It's in your hands, take action.*

### Praktische informatie:

Alleen mensen die zelf een vorm van reuma hebben en woonachtig zijn in de bovengenoemde gemeenten mogen deelnemen. Minimum leeftijd is 16 jaar. Het verhaal omvat maximaal 700 woorden oftewel pakweg een A4tje in lettertype Arial, grootte 12. De verhalen moeten als WORD-document, digitaal worden ingeleverd via [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl) onder vermelding van "verhalenwedstrijd 2015". De uiterste inleverdatum is 14 september. Vermeld ook je adres en de soort reuma die je hebt. Heb je geen emailadres? Misschien heb je iemand in je omgeving die jouw verhaal voor jou wil inzenden per mail. Zie [www.reumagouda.nl/verhalenwedstrijd-2015](http://www.reumagouda.nl/verhalenwedstrijd-2015) voor exacte wijze van inlevering. Daar staat ook meer informatie over de jury en het officiële wedstrijdreglement. De jury bestaat uit ervaringsdeskundigen (3 bestuursleden, te weten Gerrit, Carla en Yvonne), de Goudse freelance journaliste Miranda van Elswijk en één van de reumatologen van het Groene Hart Ziekenhuis.

### Wereldreumadag



**12 oktober 2015**

## Reserveer die maandagavond!

Op 12 oktober is het Wereldreumadag. Dat willen we elk jaar speciale aandacht geven. Dit jaar doen we dat met een leuke avond. Plaats: zalencentrum Patapouf (Kolkmanstraat 1-3, 2805 CG Gouda) We starten om 18.30 uur met een eenvoudig gezamenlijk diner: een soepje, broodjes met beleg, kroket, quiche en fruit na. Om 20.00 uur gaan we gezamenlijk de workshop *mindful ademen* doen. Wat dat is? Docente Monique Engels legt uit:

*"De meeste mensen ademen zoals ze ademen.*

*We zijn ons veelal niet bewust welke grote invloed de manier van ademen op het hele lichaam heeft, maar onze ademhaling stuurt vele lichaamsprocessen aan en staat aan de basis van het leven. Wij kunnen lange tijd zonder eten, korte tijd zonder drinken, maar zonder adem.....*

*Emoties, stress, voeding, praten en ook sporten. De adem volgt het ritme van de beweging die wordt opgelegd. Of dit altijd goed gaat, is de vraag en een eenmaal verkeerd aangeleerd adempatroon laat zich niet zonder moeite afleren. Het is daarom een zinvolle oefenweg om eens bewust anders met je ademhaling bezig te zijn en de voordelen hiervan te ontdekken."*

Op de site [www.buteykocapelle.nl](http://www.buteykocapelle.nl) is meer informatie te lezen.

### **Wat betaal je hiervoor?:**

Leden: € 7,50

Vrienden/donateurs en vrijwilligers van de vereniging die geen lid zijn: € 10;  
Niet-leden-met-reuma € 15.

NB: De eigenlijke kosten voor diner, drinken, workshop en huur van de ruimte bedragen een veelvoud van dit bedrag. Vanwege Wereldreumadag willen we dit voor alle leden en andere mensen met reuma betaalbaar houden

en halen we een bijdrage uit de reserves van de vereniging. Na de zomer krijg je een uitnodiging met info over de betaling.

Op deze avond wordt ook de winnaar bekend gemaakt van de verhalenwedstrijd.

## Beweggroep in warm water gaat van start!

In de voorjaarsmaanden heeft de Reumavereniging onderzocht of er genoeg animo was om in Gouda een bewegegroep op te zetten in warm water.

Er is voldoende belangstelling voor, zo is nu de conclusie. De meeste stemmen gaan op voor een groep overdag.

Daarom gaat de Reumavereniging

vanaf 1 september het warme

doelgroepenbad van het Goudse

Groenhovenbad afhuren, elke dinsdag

van 9.30 – 10.30 uur. Een

fysiotherapeut met reuma-aantekening

van praktijk FysioVisiq gaat de groep

begeleiden en oefeningen geven.

De kosten zijn per keer voor leden € 6

en voor niet-leden € 7.50.

De precieze voorwaarden worden deze

zomer opgesteld. Wil je alvast een

plaats in de oefengroep reserveren?

Dan kun je (natuurlijk onder het

voorbehoud dat de voorwaarden oké

voor je zijn) dit doorgeven aan het

secretariaat ([info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl) of

(0172) 21 04 84).

PS: Wij zijn nog op zoek naar een toezichthouder met een EHBO-diploma of water-reddingdiploma's. Ken je misschien zo iemand? Heb je een suggestie? Wij houden ons aanbevolen.

## Korting op proeflessen 'Feldenkrais'

### **Wat is dat, Feldenkrais?**

"Bewustworden door bewegen" is de centrale gedachte van deze methode.

Het is een training in waarnemen: wát doe je als je beweegt? Door je aandacht verbetert de kwaliteit van je bewegingen. Je leert waar ongemakken bij het bewegen vandaan komen en wat je zelf kunt doen om deze te verminderen of zelfs te doen verdwijnen. Je leert wat de innerlijke samenhang is van de onderdelen van je bewegingsapparaat en hoe je het zwaardere en lichtere werk beter kan verdelen. Spieren en gewrichten worden dan niet langer overbelast en dat heeft een positieve invloed op de beleving van pijn.

### **Hoe gaat dat praktisch?**

Je voert (grotendeels liggend) bewegingen uit. Vaak ga je met één lichaamsdeel, zacht bewegend aan de slag. Beslissend is dat je de bewegingen langzaam en met aandacht uitvoert en alleen voor zover het voor jou gemakkelijk voelt. Er wordt gelegen op matjes (of soms op een stoel gezeten) en op het einde van de les voel je in het staan en lopen wat het effect van de bewegingen is. In tegenstelling tot bijvoorbeeld yoga (waarbij je allerlei vaste posities moet aannemen) gaat het erom dat je de bewegingen uitdrukkelijk binnen je bereik doet. Als mens met reuma kun je wellicht niet alle bewegingen meedoen, maar dat is geen probleem, integendeel, je moet je namelijk juist niet inspannen. Je doet wat je kunt en verder niet. De methode gaat niet uit van je beperkingen maar probeert juist aan te boren wat je wél kunt. En dit kan alleen op een uiterst vriendelijke manier gebeuren, dus zonder forceren en zonder puffen en zweten.

### **Wat bereik ik ermee?**

Het te verwachten resultaat is, dat je coördinatie verbetert, je stabiliteit en soepelheid toenemen en je ademhaling gemakkelijker wordt: bewegen wordt lichter en daarmee weer iets plezieriger. Daarmee krijg je ook een

andere kijk op jezelf en wat je wel en niet kunt.

### **Wie, waar, wanneer?**

Docente Marleen van der Stap is een ervaren Feldenkraisdocente. Zij start op 3 september een serie lessen op donderdag 19.30 – 20.45 uur in De Ruimte (Burg. van Reenensingel 101, Gouda). De lessen zijn heel geschikt voor mensen met reuma, met name ook artrose en fibromyalgie. De lessen gaan alleen door als er voldoende deelnemers zijn. Als er interesse is, kan er ook een serie lessen starten op woensdagochtend 11.00 – 12.15 uur, in hetzij De Berk, hetzij De Ruimte.

### **Korting**

Als lid van de reumavereniging (meld dit als je je opgeeft) krijg je eenmalig korting op drie kennismakingslessen. Je betaalt hiervoor € 30,00 in plaats van € 36,00.

Voor meer informatie en aanmelden [www.marleenvanderstap.nl](http://www.marleenvanderstap.nl)

## **Vrijwilligers, Dankjewel!**

Elke vereniging heeft vrijwilligers nodig. En die heeft de Reumavereniging! Dit jaar worden alle vrijwilligers in het najaar persoonlijk uitgenodigd om, als dank voor hun werk, mee te gaan lunchen. En wel op vrijdag 27 november. We gaan gewoon gezellig bijpraten, maar wat we ook gaan doen is de vragen en ideeën bij de vrijwilligers inventariseren. Hoe? Dat horen alle vrijwilligers t.z.t. Maar ben je vrijwilliger, noteer dan alvast de datum!

Het vrijwilligersfeest van de gemeente Gouda is op 30 oktober. Daarover volgt t.z.t. ook meer info en dan kun je je opgeven als je vrijwilliger van de vereniging bent. Het thema is "Vrijwilligers zijn Goud's".

## ReumaBlog uit het Groene Hart



### Het zal wel loslopen (1)

door Renate Visser, Gouda, juni 2015

Voeten en reuma, dat worden geen vrienden. Pijn bij het lopen is iets wat veel mensen met reuma wel zullen herkennen.

Ik was in mei bij een symposium in het GHZ over voeten en reuma. Er waren sprekers, o.a. een reumatoloog van de GHZ, een pedicure en een oefentherapeut en een informatiemarkt met alles wat er over reuma en voeten te vinden is, waaronder orthopedisch schoeisel in allerlei soorten en maten. Ziet het er degelijk uit? Jazeker. Maar is het mijn smaak? Als sportschoen vind ik het prachtig, en wat een vakmanschap, petje af. En ja, het zijn schoenen waarvan je zeker weet dat als je ze koopt je een heel verantwoorde aankoop hebt gedaan en je je (reumatische) voeten koestert. ugs.

Maar ik, die in mijn dromen het liefst de hele dag op stilleto's rennend door het leven ga, word er, zoals Rob Geus van het TV programma de Smaakpolitie zou zeggen: "niet echt vrolijk van". Wat voor schoenen draag ik zelf? Nike gympen. Op heel warme dagen een soort gezondheids-sandaal in een hip jasje. In de winter UGGS. En op zijn tijd een laars met een platte dikke zool, dat steunt goed. De ene helft van de samenleving verafschuwt UGGS omdat ze heel lelijk zouden zijn. Maar voor mij persoonlijk is het de oase voor de reuma voet. Ze zijn lekker warm en comfortabel.

Wat zijn UGGS? UGGS zijn schoenen met een dikke schapenvacht aan de binnenkant en een zachte, gekleurde stof aan de buitenkant. De schoenen kennen hun oorsprong in Australië en Nieuw-Zeeland, waar ze in eerste instantie voornamelijk door surfers gedragen werden. Ze zitten heerlijk omdat ze lekker warm zijn en door het schapenvacht lekker zacht aan mijn voeten.



Soms heb ik echter een aanval van eigenwijsheid, dan duik ik achter internet of ga de stad in, en dan verkeer ik even in de waan dat ik toch die prachtige puntige laarsjes aankan, want ze hebben een heel laag hakje. Dat zouden mijn voeten toch wel moeten kunnen!? Dan steun ik de economie door die laarsjes te kopen, met als gedachte: Ja, déze laarsjes zullen wel goed lopen. NOT. Na een paar dagen flaneren (lees strompelen) moet ik tot de conclusie komen dat ze NIET Geschikt zijn voor mijn voeten.

Vervolgens is er altijd wel iemand die ik er blij mee kan maken.. en ik ben weer een frustratie rijker. Want ik baal dan als een stekker dat het me wéér niet is gelukt om mijn super vrouwelijke kant naar voren te halen door middel van mijn

schoenen. Gelukkig is de "mentale pijn" van korte duur want er is altijd wel een paar lekker zittende, niet pijnlijke Nike gympen of UGGS die me wél bevallen.

Wordt vervolgd...

*Om de beurt schrijven Renate Visser (Gouda) en Celeste Stiphout\* (Waddinxveen) de ReumaBlog uit het Groene Hart. De ReumaBlog geeft de belevenissen en meningen weer van de schrijvers, niet van de Reumavereniging. Wil je reageren? Dat kan via [info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl). \* Celeste Stiphout is een pseudoniem.*

## Contact

Algemene vragen en opmerkingen kun je sturen naar:

[info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl)  
of

Secretariaat, Berkenweg 79  
2771 VS Boskoop

Wil je lid worden? Of een adreswijziging of emailadres doorgeven?

[penningmeester@reumagouda.nl](mailto:penningmeester@reumagouda.nl)

Telefonisch contact:

Yvonne Balvers, voorzitter 0182 523980  
Bertha Maat, secretaris 0172 210484

Krijg je deze nieuwsbrief op papier maar wil je het liever digitaal ontvangen?

Stuur even een mailtje naar:

[info@reumagouda.nl](mailto:info@reumagouda.nl)

