

Nieuwsbrief 4 - 2017

Met deze nieuwsbrief blijf je op de hoogte van het reilen en zeilen van de Reumavereniging Gouda e.o.



De Reumavereniging Gouda e.o. wenst je fijne feestdagen, geluk, gezondheid, vrede, voorspoed, vriendschap en verdraagzaamheid in 2018 !

2017 / 2018

Zo aan het eind van een jaar maken de meeste mensen een balans op, zowel in het werk als privé. Je vraagt je af, wat is er allemaal goed gegaan; wat heb ik kunnen afsluiten; waar wil ik mee doorgaan; wat wil ik in het komende jaar anders aanpakken? Zo gaat dat ook in de Reumavereniging Gouda e.o., in het bestuur, als vrijwilliger en als lid. Het bestuur krijgt op de ALV een nieuwe samenstelling, de Reuma-oefengroepen gaan door en voor het jubileum in november 2018 zijn de eerste verkenningen opgestart.

Heb je zelf ook een idee of suggestie voor activiteiten van de vereniging? Wil je mee-organiseren en meedoen? Laat het weten! Eén dame heeft zich al gemeld om het jubileumfeest mee te organiseren.

Van de penningmeester

Het is bijna 2018 en dat betekent dat je voor het lidmaatschap weer mag betalen. Voor allen die een incasso-machtiging hebben afgegeven: het bedrag van € 15,- wordt op de vierde maandag van januari, dus op 22 januari van je rekening afgeschreven. Als je geen incasso hebt afgegeven, mag je zelf weer dit bedrag overmaken op NL65 INGB 0005 5471 53 t.n.v. Reumavereniging Gouda e.o. De penningmeester stuurt je de rekening. Veel zorgverzekeraars vergoeden vanuit een aanvullende verzekering deze kosten. Zeg je 'ik heb dat niet zo nodig' dan mag je

dit ook als extra donatie storten op genoemde rekening van de Reumavereniging Gouda e.o.

Heb je al een agenda 2018 ?

Voor sommige is het ieder jaar een weerkerend feestje: Welke agenda kies ik voor het nieuwe jaar? Neem ik weer een papieren agenda? Of ga ik nu toch maar over op de agenda in mijn mobiele telefoon?

Je kunt in ieder geval de volgende data al in je agenda zetten:

vóór 31 december: Zorgverzekering: blijf je bij je huidige zorgverzekeraar of stap je over?

vóór 31 december: de Edgar Stene prijs.

vóór 15 januari: je verhaal voor de schrijfwedstrijd van het PCGH inleveren.

26 januari "Uit met reuma, weg met de winterdip".

22 februari: Symposium in het GHZ: *De power patiënt.*

22 maart: ALV en kick-off jubileum-glossy.

?? november: Jubileumfeest.

Meer informatie over al deze data in deze nieuwsbrief.

Zorgverzekering 2018

Misschien wil je dit jaar toch eens kijken of wisselen van zorgverzekeraar voordelig voor je is. Zoals bij de meesten van jullie bekend, heeft de Reumavereniging Gouda e.o. een collectief contract met Zorg en Zekerheid en krijg je als lid korting op zowel de basisverzekering als de aanvullende verzekering. Ook gezinsleden kunnen gebruik maken van de korting.



Verder kun je ook bij de Patiëntenfederatie Nederland terecht.

De Patiëntenfederatie Nederland heeft een Informatiegids Zorgverzekering ontwikkeld.

Deze informatiegids en meer informatie vind je op:

<https://www.patiëntenfederatie.nl/themas/zorgverzekering-kiezen/vergoedingen>



Reuma Schrijfwedstrijd Edgar Stene: *Mijn persoonlijke kampioen*

Op goede dagen kan je de wereld aan, ook met reuma. Maar hoe zit dat met de slechte dagen? De dagen waarop je het liefst je huis niet uitgaat? *Wie is er dan voor je?* Je beste vriend, je moeder, een huisgenoot, je golden retriever, je chatgroep of je reumaverpleegkundige? ReumaZorg Nederland daagt jou uit een verhaal te schrijven over jouw rots in de branding. Stuur je verhaal in **vóór 31 december** a.s. en win één van 3 mooie prijzen: 1ste prijs: 175 euro; 2de: 125 euro en 3de: 75 euro. Iedere deelnemer krijgt een attentie. De winnaar van de eerste prijs dingt ook mee naar de Europese prijs, de Edgar Stene prijs. Wat is jÓuw verhaal?

<https://reumazorgnederland.nl/doet-uu-mee/edgar-stene-prijs/edgar-stene-verhalenwedstrijd/>

En ben je nog niet uitgeschreven of spreekt het onderwerp je niet aan? Er is ook nog de **Schrijfwedstrijd in het Groene Hart: *Bewegen doet me wat!***

In de vorige nieuwsbrief is hier uitgebreid aandacht aan gegeven.

Nog even op een rijtje:

Thema: ***Bewegen doet me wat!***

Wie een chronische aandoening heeft loopt vaak tegen problemen aan. Niet alleen bij het sporten, maar ook bij het doen van oefeningen die nodig zijn bij de aandoening of gewoon bij de dagelijkse activiteiten kan men te maken krijgen met beperkingen in het bewegen. Schrijf een persoonlijk verhaal over het thema: *Bewegen doet me wat!* Welke haken en ogen kom je tegen bij bewegen met jouw aandoening of beperking? Hoe ben je daarmee omgegaan en waarom ben je toch aan het bewegen gegaan? Wat hield je aanvankelijk tegen? Hoe draagt bewegen bij aan jouw kwaliteit van leven?

- inleverdatum vóór 15 januari;

- maximaal 700 woorden;
- het PCGH heeft de schrijfwedstrijd georganiseerd, voor iedereen met een chronische aandoening;
- het Groene Hart Ziekenhuis en Sport.Gouda werken eraan mee;
- de jury bestaat uit: Hanneke Leroux, de Goudse stadsdichter; Joop Hazenbroek, Sport.Gouda; Agnes Spuij, MS vereniging Zuid-Holland Oost; Yvonne Balvers, Reumavereniging Gouda e.o.

De uitslag wordt bekend gemaakt op het symposium *De power patiënt* op 22 februari in het Groene Hart Ziekenhuis.

Meer informatie en hoe in te leveren vind je op www.pcgh.nl of op de website van de Reumavereniging www.reumagouda.nl.

Uit met reuma, weg met de winterdip, op 26 januari

Uit met reuma is het motto voor de gelegenheid, om onder het genot van wat eten en drinken bij te praten met anderen over reuma. Van alles komt voorbij en soms gaat het over 'leven met reuma'. Vrijdagavond 26 januari is de volgende gezamenlijke maaltijd, om 18.30 uur. Je betaalt je eigen eten en de gezelligheid en alle onderlinge uitgewisselde tips zijn gratis. En waarschijnlijk vindt de penningmeester nog wel een potje om een kleine tegemoetkoming te geven. Waar we bij elkaar bijeenkomen, wordt later bekend gemaakt. Je krijgt een mail, als je bent aangemeld. Je kunt je opgeven via: actief@reumagouda.nl. Dan wordt er een plekje voor je gereserveerd.

De power patiënt Symposium op 22 februari

Dit symposium wordt gehouden in het Groene Hart Ziekenhuis. Op dit moment zijn hier nog niet alle gegevens van bekend. Kijk regelmatig op onze website, in de pers komen berichten of kijk op www.pcgh.nl.

ALV op 22 maart

Donderdagavond 22 maart 2018 is er de Algemene Ledenvergadering (ALV). De ALV is alleen voor leden. Je krijgt als lid een uitnodiging met alle informatie en alle officiële stukken.

Op deze avond is ook de kick-off van de glossy. De wethouder Zorg van de gemeente Gouda, die de WMO in de

portefeuille heeft, zal het eerste exemplaar van de glossy in ontvangst nemen. Ook nodigt het bestuur een vertegenwoordiger van het Reumafonds uit. In dit feestelijke magazine een grote diversiteit aan onderwerpen, interviews met, informatie en tips voor, door en over mensen met reuma in de regio het Groene Hart. Astrid, Lea, Renate en Yvonne hebben een hoop werk verzet en zijn nu met de afronding bezig. Ben je nieuwsgierig naar de inhoud? Kom naar de ALV ! Ook jij krijgt dan persoonlijk de glossy uitgereikt. Uiteraard krijgen alle leden een exemplaar, maar die komt per post wat later in de brievenbus.

November 2018 Jubileumfeest

De datum is nog niet vastgesteld. Het bestuur vraagt mensen om in de werkgroep dit feest te organiseren. Eén dame heeft zich al gemeld, waarvoor onze hartelijke dank!

De Reuma-oefengroepen

Al 2 jaar draaien naar volle tevredenheid de Reuma-oefengroepen. Bij de start hebben de deelnemers veel informatie gekregen; in de loop van deze jaren zijn nieuwe deelnemers ingestroomd en ook komend jaar gaan de Reuma-oefengroepen lekker door met 'oefenen met lol'.



En zoals het gaat, komen er vragen van 'Hoe zat het nou ook al weer'? Daarom een kort overzicht van hoe de Reuma-oefengroepen zijn opgezet.

Wat zijn de kosten?

De kosten bestaan uit:

- huur Groenhovenbad;
- kosten fysiotherapeuten van FysioVisiq;
- kleine vergoeding reiskosten of een kopje koffie voor de vrijwilligers van het toezicht op de kant;

- iedere vrijwilliger krijgt aan het einde van het jaar een lunch o.i.d. met een waardebon;

Waar komt het geld vandaan?

- de deelnemers betalen voor alle keren dat er geoefend wordt, ook als ze een keer niet kunnen;
- het Reumafonds geeft een substantiële bijdrage onder het kopje *project bewegen*;
- het Reumafonds geeft een bijdrage onder het kopje *vrijwilligersvergoeding*;
- de Reumavereniging Gouda e.o. geeft een bijdrage uit de *lidmaatschapsgelden*;

Wie organiseert en coördineert?

Het bestuur is eindverantwoordelijk. Bertha en Gerrie houden de deelnemerslijsten bij, de informatie voor nieuwe deelnemers, de deelnemers op de wachtlijst, de rekeningen vooraf en de eindrekening voor de zorgverzekeraar. Ook het contact met de vrijwilligers, de fysiotherapeuten en het Groenhovenbad onderhouden zij.

De deelnemers van de Reuma-oefengroep melden zich bij elkaar af als ze een keertje niet kunnen. En ze vergeten de sociale aspecten niet.

Als je het precies wilt weten: in de jaarcijfers staat een duidelijk overzicht van alle bedragen



ARTROSENET MIDDEN-HOLLAND

Nieuwe oefen- en fysiotherapeuten!

De lijst met oefen- en fysiotherapeuten, die aangesloten zijn bij het Artrosenet Midden-Holland, is groter geworden. Dit is goed nieuws! Zo hebben wij, mensen met reuma, meer keuze om de oefen- of fysiotherapeut met reuma-aantekening dicht in de buurt te vinden.

Kijk op www.artrosenetmiddenholland.nl of jouw therapeut nu ook is aangesloten.

Nog even kort:

Bij het Artrosenet Midden Holland zijn oefen- en fysiotherapeuten aangesloten die speciale kennis hebben van artrose en vaak ook van reuma in de bredere zin.

De Reumavereniging Gouda e.o. is blij met dit Artrosenet en heeft ook vanaf het begin meegewerkt aan de oprichting.

Iemand met artrose heeft aan de ene kant wel een chronisch ziekte, maar aan de andere kant verwacht je wel, of wordt er van je verwacht dat je gewoon kan blijven

meedoen op het werk, in een gezin en in sociaal bredere verbanden.

Je hebt dan een goed inzicht nodig in je eigen beweegpatroon en in je eigen belastbaarheid en je kwetsbaarheden daarin. Een therapeut met specifieke kennis van zaken kan daar een veel grotere rol in spelen dan iemand met algemene kennis.

ReumaBlog uit het Groene Hart:

Door Renate Visser, Gouda, november 2017

Het is stralend nazomerweer, de stad met haar mooie terrasjes lonkt, de winkels hebben pre-sale.. Meneer Bechterew zoals ik mijn aandoening in de regel aanspreek, heeft hier ook kennis van genomen en gaat met mij in discussie....

"Zeg schatje, doe dat rondje over de markt nu maar een andere keer, ik wil wat quality-time met jou".

"Nee meneer, je kan de pot op, als ik over de Markt wil lopen, dan doe ik dat, daar heb jij helemaal niets over te zeggen!"...

Onze gekromde 'vriend' komt snel met een weerwoord. "Prima, dan ga jij lekker de stad in, maar op één voorwaarde, dat we samen gaan, ik wil je zo graag voor mijzelf, het is al weer te lang geleden".. (Lees: Gisteren en vannacht.)

"Bechterew houd je kop, ik ga NÚ weg en jij bemoeit je er niet meer mee! En nu wegwezen!"

Ik pak mijn tas en ga richting de stad. Ondertussen blijft meneer doorzeuren. "Nou schat, doe eens niet zo kinderachtig, wij horen bij elkaar."

"Ik dacht het niet Bechterew, we zijn gisteren al de hele dag samen geweest, en ook een lange onrustige nacht erachteraan, ik wil tijd voor mijzelf, zónder jou".

Even is het stil. Ik duik de winkels in, en denk werkelijk dat ik meneer B van me heb afgeschud.

Na het winkelen loop ik richting de terrasjes voor een lekker drankje. Ik heb een zonnig plaatsje uitgezocht, maar opeens duiken er 2 gasten op. De één ken ik helaas maar al te goed!, maar náást hem staat een meneer met een hamer. "Zo, gezellig hè mijn lief, trouwens deze kerel naast mij, is *man met de hamer*, een goede vriend van mij. Hij is regelmatig bij jou en mij thuis, dus ik vind een officiële kennismaking wel zo gepast".

Maar dán kent hij mij nog niet!

Ik ros er wat pijnstillers in en sla meneer Bechterew en *man met de hamer* voor heel even knock-out...



(bron: Kijkwijzer)

Zo, proost!

Wordt vervolgd..

Om de beurt (en pakweg om de maand) 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 onze [contactpagina](#). * Celeste Stiphout is een pseudoniem.*

Nieuws van het Reumafonds

Elk jaar vraagt het Reumafonds de Reumavereniging om hulp bij de Reumacollecte; in 2018 is dit van 19 tot 24 maart 2018, in de week dat het Algemene Ledenvergadering is. Het geld gaat naar wetenschappelijk onderzoek en ook een deel van onze eigen activiteiten worden met de opbrengst ondersteund.

Dus geven we graag de vraag door:

Wil je meehelpen met de collecte!?

Er worden trouwens niet enkel mensen gezocht die met een collectebus langs de deur willen gaan. Ook mensen die helpen geld tellen, collectebussen innemen of verdelen, of anderszins mee willen organiseren, elke hulp is welkom!

Laat het even weten via

info@reumagouda.nl, dan brengen we je in contact met de regiocoördinator.

Daarnaast ontwikkelt het Reumafonds nieuwe manieren om geld voor met name onderzoek bij elkaar te krijgen.

Contact

Algemene vragen, opmerkingen, aanmeldingen van activiteiten of feedback kunt u sturen naar:

info@reumagouda.nl

of

Secretariaat:

Berkenweg 79

2771 VS Boskoop



Wilt u lid worden? Of een adreswijziging of emailadres doorgeven?

penningmeester@reumagouda.nl

Telefonisch contact:

Yvonne Balvers, voorzitter (0182) 52 39 80

Bertha Maat, secretaris (0172) 21 04 84

Krijgt u deze nieuwsbrief op papier maar wilt u het liever digitaal ontvangen?

Stuur even een mailtje naar:

info@reumagouda.nl



ieder(in)

In samenwerking met
Reumafonds