

**Reuma**  
**patiënten**  
**vereniging**  
**Baarn/Soest**

1

Jaargang 18 nummer 1, jan2016

# **MAGAZINE**

website [www.rpvbaarnsoest.nl](http://www.rpvbaarnsoest.nl)

e-mail [rpvbaarnsoest@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoest@gmail.com)

SNS bank iban rek.nr. NL41 SNSB 094.43.67.461 te Soest

oefengroepen: *Sportief wandelen*

iedere dinsdagmiddag aanvang 14.00 uur (duur 1 uur,  
waarna gezamenlijk koffie of thee wordt gedronken)

voor info: 035-6010185

*Hydrotherapie* iedere vrijdagmorgen van 12.00uur tot 13.00  
uur in het zwembad van de Amerpoort in Baarn. Voor info  
035-6025768

*In dit nummer*

**donderdag 21 januari 2016**  
**nieuwjaarsreceptie met high**  
**tea, presentatie over natuur-**  
**lijke geuren en demonstratie**  
**van de Iron Hand**



Overige onderwerpen; Nieuwjaarswens- Workshop  
"Keukentafelgesprek"- Cursus reuma uitgedaagd - Afscheids  
symposium voor patiënten reumatoloog Heurkens -  
Professionele aromatherapie voor thuis

## NIEUWJAARSWENS

Beste Leden,

Namens alle bestuursleden wens ik u allen een vredig, zorgzaam en liefdevol 2016. Met "vreugde" delen wij u mee dat onze Reuma Patiënten Vereniging dit jaar 35 jaar bestaat.

U allen heeft, door lid te zijn en deel te nemen aan de activiteiten, bijgedragen aan deze mijlpaal.

Niet onbelangrijk om te vermelden is de financiële steun vanuit het Reumafonds en de Gemeentes Baarn en Soest die ons al die jaren in staat stellen om reuma gerelateerde activiteiten te organiseren.

Dit jaar vinden er extra activiteiten plaats om meer aandacht te vragen omtrent de ernst van REUMA maar ook aan ontspanning wordt gedacht. Zoals u kunt lezen in dit Magazine trappen wij af met een informatief en gezellige middag in januari 2016.

Februari staat in het teken van de belastingen. In maart is de collecteweek van het Reumafonds. Het Reumafonds financiert wetenschappelijk onderzoek maar ook reuma gerelateerde bijeenkomsten die de Reuma Patiënten Verenigingen organiseren. Wilt u informatie en u opgeven als collectant dat kan bij Ad Meijer.

De afgelopen tijd is er op het gebied van het verkrijgen van zorg en de vergoedingen nogal het een en ander drastisch gewijzigd. Om voor u zelf of een naaste een goed beeld te krijgen in wat u nodig heeft aan zorg organiseren wij i.s.m. De zorg verandert een gratis workshop. Nadere info vindt u in dit magazine.

Noteert u alvast ZATERDAG 2 april 2016 in uw agenda want dan organiseren wij een symposium in het Brandpunt in Baarn.

Els van Buuren, Wilma Blonk (reumaverpleegkundigen), Nicole de Wit (handtherapeute) en Prof. dr. Rasker zijn al bereid gevonden om te komen spreken. Middels dit magazine, website en onze facebookpagina houden wij u op de hoogte.

Tot ziens op onze bijeenkomsten, Diana Lewinski





## **NIEUWJAARSBIJEENKOMST**

met High Tea op donderdag 21 Januari 2016

### **LAAT NATUURLIJKE GEUREN VOOR U WERKEN!**

Tijdens de nieuwjaarsreceptie zal dhr. Arthur Stuivenberg van Natural Mood Makers uit Baarn een presentatie geven over hoe geur ingezet kan worden om voor ons mensen te werken. (zie advertising op pagina 7)

### **DEMONSTRATIE IRON HAND**

In het vorige Magazine van december heeft u een oproep gelezen voor vrijwilligers voor het testen van een nieuw hulpmiddel, de IronHand voor een betere handgreep. Het gebruik van de handschoen zal tijdens de high tea gedemonstreerd worden.

Kortom het wordt een gezellige en interessante middag waarmee wij het nieuwe jaar inluiden.

U wordt hiervoor van harte uitgenodigd!

De bijdrage in de kosten bedragen € 9,-- per lid. Introdúcés zijn van harte welkom en betalen € 17,50.

Opgeven kan bij Ad Meijer telefoon 035-6025768 of bij Nelie Breunessé 035-5418551 of via de mail [rpvbaarnsoest@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoest@gmail.com).

De bijdrage voor de High Tea dient u over te maken op onze bankrekening NL41SNSB094.43.67.461 t.n.v. RPV Baarn Soest.



## **WORKSHOP "KEUKENTAFELGESPREK"**

Wilt u ook goed voorbereid zijn voor een gesprek met uw gemeente over uw omstandigheden en passende zorg via de WMO ?

Meld u aan voor de gratis workshop die is ontwikkeld door het initiatief "De Zorg Verandert", in samenwerking met Per Saldo en Ieder(in).

Tijdens de workshop komt u er zélf achter wat u nodig heeft én hoe u het gesprek met de gemeente met vertrouwen kunt voeren. Passend bij uzelf, zodat u zich daar goed bij voelt. En hiermee maakt u een persoonlijk plan. De workshop is bedoeld voor mensen die zelf zorg of ondersteuning nodig hebben én voor hun omgeving, zoals mantelzorgers, familie en vrijwilligers.

### **Programma workshop**

De workshop bestaat uit twee delen. In het eerste gedeelte leert u beter te verwoorden wat u belangrijk vindt in uw leven, welke zorg of ondersteuning u daarbij nodig heeft en hoe deze er volgens u uitziet. U gaat aan de slag met de volgende vier vragen: ‘Wie ben ik?’, ‘Wat wil ik in mijn leven?’, ‘Wat kan ik niet zonder steun?’ en ‘Welke voorwaarden stel ik aan zorg of ondersteuning?’ De workshop begint om 10.00u en duurt tot uiterlijk 15.30u en is inclusief lunch. De cursusdag is een woensdag (februari) echter de exacte datum en de lokatie (in Baarn of Soest) is afhankelijk van het aantal deelnemers. Iedereen die met de gemeente te maken heeft/ krijgt i.v.m. zorg is van harte uitgenodigd om deel te nemen.

De antwoorden op deze vragen vormen de basis voor het persoonlijk plan, waarmee u in de workshop aan de slag gaat. Het persoonlijk plan beschrijft welke ondersteuning u nodig heeft om mee te doen in de samenleving en om zo zelfstandig mogelijk te wonen. Wat heeft u precies nodig? En wie heeft daarin welke rol?

Het plan biedt een leidraad en een stevig houvast voor het keukentafelgesprek. Maar ook als het keukentafelgesprek al heeft plaats gevonden levert de workshop u veel tips op. In het tweede gedeelte oefent u het gesprek met de gemeente zelf.

### **Over Zorg Verandert**

Programma Zorg Verandert is er voor iedereen die zorg of ondersteuning nodig heeft én voor hun omgeving, zoals mantelzorgers, familieleden en vrijwilligers. Zorg Verandert heeft tot doel dat mensen grip houden op hun eigen situatie en op het vinden van passende oplossingen voor hun leven, in zorg en ondersteuning. Dat doen we dichtbij, praktisch en op diverse manieren. Met bijeenkomsten, handige hulpmiddelen en het signaleren van knelpunten. Het programma wordt uitgevoerd in een samenwerkingsverband van cliënt-, patiënt- en belangenorganisaties, waaronder Ieder(in) en Per Saldo, de mede-initiatiefnemers van de workshop.

Heeft u interesse om deel te nemen aan deze workshop, neemt u dan contact op met Diana Lewinski via 0356010185 of via de mail [rpvbaarnsoest@gmail.com](mailto:rpvbaarnsoest@gmail.com) .



**CU**

### **CURSUS REUMA UITGEDAAGD!**

**van start in maart 2016 in Amsterdam**

Hoe gaat het met u? Dat is vaak de eerste vraag die aan u gesteld wordt door zorgverleners.

Stelt u deze vraag ook regelmatig aan uzelf? Het hebben van reuma betekent vaak keuzes maken, rekening houden met uw lichaam en dat 365 dagen per jaar.

***Wat wilt u, wat kunt u en vooral wat doet u?***

In de zelfmanagement cursus Reuma Uitgedaagd! staan deze vragen centraal. Wat kan ik zelf doen om mijn kwaliteit van leven te verbeteren? Wat heb ik te kiezen? Wat is goed voor mij? De cursus Reuma Uitgedaagd van het Reumafonds gaat uit van de self-efficacy theory van Bandura. Onderzoek heeft aangetoond dat deelnemers aan de cursus minder snel een arts of andere hulpleners nodig hebben omdat ze geleerd hebben (kleine) problemen zelf aan te pakken en op te lossen.

Communicatievaardigheden, invloed en betrokkenheid etc. Kortom, neemt uzelf de regie over uw leven met reuma? Bent u nieuwsgierig geworden, zie [www.reumauitgedaagd.nl](http://www.reumauitgedaagd.nl) voor meer informatie of neemt u contact op met het Reumafonds [info@reumafonds.nl](mailto:info@reumafonds.nl) / 020 589 6464.

**In maart 2016 start er een cursus in Amsterdam.**

**Wanneer : zaterdag 12 en 19 maart en 2 april 2016**

**Tijd : 10:00 – 16:00 uur (inclusief lunch)**

**Waar: Jan Tooropstraat 6 in Amsterdam**

Kosten : € 77,50 inclusief lunch en cursusmateriaal (kosten worden vaak (gedeeltelijk) vergoed door uw zorgverzekeraar of werkgever) Meer informatie en aanmelden :

[www.reumauitgedaagd.nl](http://www.reumauitgedaagd.nl)

## **AFSCHEIDSSYMPIOSIUM**

**voor patiënten reumatoloog Heurkens**

Na ruim 25 jaar in Meander Medisch Centrum te hebben gewerkt, gaat reumatoloog dr. A.H.M. Heurkens met pensioen.

Ter gelegenheid hiervan worden alle patiënten en oud-patiënten van de polikliniek Reumatologie uitgenodigd voor een afscheidssymposium en receptie op donderdag 14 januari 2016.



Thema van het symposium is 'Reumatologie vroeger, nu en in de toekomst'. Reumatoloog Heurkens gaat in op de geschiedenis van reumatologie. Reumatoloog dr. R. Klaassen spreekt over de actuele reumazorg. Tot slot komt reumatoloog Vosters aan het woord. Het afscheidssymposium vindt plaats op donderdag 14 januari 2016 van 14.30 tot 16.30 in het Auditorium van Meander Medisch Centrum in Amersfoort. Aansluitend vindt de receptie plaats in de Foyer. Wilt u het symposium bijwonen, dan kunt u zich uiterlijk 7 januari aanmelden via het secretariaat Reumatologie, [pm.schonk@meandermc.nl](mailto:pm.schonk@meandermc.nl).

## PROFESSIONELE AROMATHERAPIE VOOR THUIS

Natural Mood Makers is exclusief importeur voor de Benelux van geuren en verstuivingssystemen van de wereldwijd bekende ontwikkelaar van professionele aromatherapie: Primavera GmbH. Voor meer informatie over het assortiment kunt u de webwinkel bezoeken: <http://www.naturalmoodmakers.nl>

De weldadige eigenschappen van etherische geuolieën zijn al eeuwenlang bekend. Wat veel mensen echter niet weten is dat deze geuolie in haar natuurlijke vorm ook daadwerkelijk invloed heeft op hoe wij ons voelen. Daardoor ruikt de olie niet alleen erg lekker het brengt u ook in de juiste stemming.

Natural Mood Makers laat u nu kennismaken met de **biologische etherische geuolie** van Primavera. Voorheen werd door Primavera uitsluitend geproduceerd voor professioneel gebruik in de aromatherapie. Deze producent van biologische etherische geuolie heeft echter nu ook voor gebruik in huis een aantal specifieke geurconcepten ontwikkeld, zodat u nu ook thuis de krachtige effecten van etherische geuolie kunt toepassen.

Er zijn geuren met de volgende eigenschappen: Activerende geuren, neutraliserende geuren, ontspannende geuren en vitaliserende geuren



## AGENDA

Donderdag 21 jan 2016 Nieuwjaarsreceptie, high tea met presentatie natuurlijke geuren en demonstratie IronHand

Donderdag 18 februari 2016 Belasting infomiddag verzorgd dhr. Bert van Maurik

Donderdag 17 maart 2016 Jaarvergadering in het filmhuis Artishock in Soest

Zaterdag 2 april 2016 Symposium t.g.v. 35 jarig bestaan van onze vereniging in het Brandpunt in Baarn

De activiteiten vinden, tenzij anders aangegeven, plaats in het Brandpunt (verbonden aan de Paaskerk) adres Oude Utrechtseweg 4a, 3743KN Baarn telefoon 035-5426920, Aanvang 14.00 uur

### *Bestuur*

**Ad Meijer**, secretaris tel. 035 6025768

**adres secretariaat Reespoor 48, 3766JZ Soest**

**Gerrit Jan de Vos**, penningmeester tel. 035-5231210

**Diana Lewinski**, 2e penningmeester/vice-voorzitter tel.035-6010185

**Co Stalenburg**, algemeen bestuurslid,

coördinatie ziekenbezoek Baarn tel. 035-5416140

**Nelie Breunesse**, algemeen bestuurslid tel. 035-5418551

**Anneke Maarleveld**, algemeen bestuurslid tel. 035-5416416

*Meewerkend lid Margot Blank*,

tel 035 6028144 coördinatie

ziekenbezoek in Soest

*Drukwerk verzorgd door:*

*Drukkerij Esed b.v.*

*Oostergracht 9,*

*3763 LX Soest*

