

MAGAZINE

website www.rpvbaarnsoest.nl

e-mail rpvbaarnsoesteo@gmail.com

SNS bank iban rek.nr. NL41SNSB 094.43.67.461 te Soest

oefengroepen:

Aangepast wandelen iedere dinsdagmiddag van
14.00 uur tot 15.00 uur, daarna gezamenlijk koffie-
theedrinken, voor info: 035-6025768

Hydrotherapie iedere vrijdagmorgen van 12.00 uur tot
13.00 uur in het zwembad van de Amerpoort in Baarn,
voor info 035-6025768

In dit nummer

Donderdag 17 november 2016:
Sinterklaasbingo



Woensdag 14 december 2016
Kerstdiner in Eemlust

Overige onderwerpen; Reuma en Ayurveda - Stand van zaken Ledenblad digitaal? - Mini symposium SGB Baarn - kerstbal Reumafonds - bespreek gebruik ontstekingsremmers altijd met arts



SINTERKLAASBINGO

Donderdag 17 november 2016

Hierbij nodigen wij alle leden uit voor een gezellige middag in het Brandpunt in Baarn aanvang 14.00 uur.

Wij hebben weer mooie prijzen en wensen eenieder alvast veel geluk !!

KERSTDINER

Woensdag

14 december 2015

in restaurant "Eemlust"



dit jaar gaan we naar dit sfeervolle restaurant aan de Eem.
adres: Eemweg 72 in Baarn telefoonnummer 035-5414387

Vanaf 17.30 uur bent u van harte welkom, het diner wordt vanaf 18.00 uur geserveerd.

U kunt vooraf een keuze aangeven voor het voorgerecht

1. gerookte botervis en gerookte zalm of
2. rundercarpaccio

en voor het hoofdgerecht

1. gebakken heilbotfilet of
2. Label rouge kip

Op de avond zelf kan het diner niet meer worden aangepast.
Indien u een dieet volgt, laat u dit dan bij uw aanmelding even weten?

De bijdrage bedraagt voor leden € 25,--.

Introducés zijn van harte welkom en betalen € 35.--

De bijdrage voor het diner dient u vóór 9 december over te maken op onze bankrekening NL41 SNSB 094.43.67.461 t.n.v. RPV Baarn Soest.

Bij verhindering, gemeld *na* 9 december is geen terugboeking van het overgemaakte bedrag meer mogelijk.

Opgeven kan bij Ad Meijer telefoon 035-6025768 of bij Anneke Maarleveld-Krommendijk 035-5416416 of via de mail rpvbaarnsoesteo@gmail.com.

We hopen dat we met velen van u het jaar 2016 op deze feestelijke wijze kunnen afsluiten.



REUMA EN AYURVEDA

mw. Maria Willebrandts heeft op 20 oktober 2016 een boeiende presentatie gegeven over Ayurveda.



Zij is gezondheidsbegeleider en coach (verpleegkundige) vanuit de Ayurvedische visie met een open mind en in staat om zorgvuldig en met oog voor ethiek mensen te ondersteunen bij gezondheid en de ontwikkeling van het bewustzijnsproces

Het primaire doel van Ayurveda is preventie en het verbeteren van het immuunsysteem. Preventie in de vorm van goede voeding, een gezonde leefstijl, massage, yoga en meditatie spelen hierin een belangrijke rol. Het secundaire doel van Ayurveda is om zieke mensen te ondersteunen gezond te worden. Ayurveda is er met name op gericht om gezondheid, geluk en creatieve groei te stimuleren.

Wilt u meer weten, kijk dan op www.ayurvision.nl

U kunt ook haar presentatie (digitaal) opvragen bij Ad Meijer tel 035-6025768 of via de mail rpvbaarnsoesteo@gmail.com

STAND VAN ZAKEN: LEDENBLAD DIGITAAL?

Inmiddels hebben zich 16 leden gemeld die het ledenblad digitaal gaan ontvangen.

Als u wilt mee doen aan een proef om het ledenblad digitaal te ontvangen, wilt u dan een mail sturen naar rpvbaarnsoesteo@gmail.com onder vermelding van "digitaal ledenblad" ?

MINI SYMPOSIUM SGB BAARN

In het kader van de landelijke week van de toegankelijkheid was dit jaar het thema "Aan tafel" Uitgangspunt is de toegankelijkheid van de horeca te verbeteren.



Het VN verdrag voor personen met een beperking stelt dat de overheid moet zorgen dat iedereen kan meedoen. In Nederland is toegankelijkheid de norm

De SGB (stichting Gehandicaptenbelangen Baarn) organiseerde derhalve op 6 oktober een mini symposium in het gemeentehuis in Baarn, waarin zij de resultaten van een onderzoek bij 18 horecagelegenheden in de gemeente Baarn overlegden.

De uitkomsten waren wisselend. Opvallend was dat de vluchtweg vanuit een restaurant bij een aantal locaties niet goed in orde was.

Namens de Koninklijke Horeca Nederland, afdeling Baarn/Soest was dhr. G. Demmers aanwezig en wethouder dhr. A. van Rossum vertegenwoordigde de gemeente Baarn. Beiden kregen van de voorzitter van de SGB dhr. S. Verkade een intentieverklaring aangereikt waarin is opgenomen dat inspanning zal worden gedaan om te streven naar een toegankelijke horeca voor mensen met een beperking. De SGB hoopt dat deze intentieverklaringen worden ondertekend op 3 december a.s. (Dan is het Wereld gehandicaptendag)



STEUN HET REUMAFONDS DOOR HET KOPEN VAN EEN KERSTBAL

Hierdoor helpt u ons het onderzoek van Dr. Joel van Roon van het UMCU te financieren. Hij ontdekte hoe overactieve cellen, die bij artrose zoveel pijn veroorzaken, door toepassing van Synerkine weer tot rust kunnen komen. Voor de volgende fase, de experimentele behandeling bij patiënten, is nog geld nodig.

De kerstbal kost 5 euro. Met de opbrengst wordt het Synerkineonderzoek een stap verder gebracht.

Wij danken u hartelijk voor uw steun!

Wilt u een kerstbal kopen neem dan contact op met Ad Meijer tel 035 6025768 of via de mail rpvbaarnsoesteo@gmail.com

Kijkt u voor meer informatie op www.reumafonds.nl/kerstbal



BESPREEK GEBRUIK ONTSTEKINGSREMMENDE PIJNSTILLERS ALTIJD MET ARTS

Ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's) zijn veel voorgeschreven middelen om klachten zoals pijn te bestrijden bij mensen reuma. Veel patiënten hebben baat bij deze medicijnen. Er kleven echter ook nadelen aan, bijvoorbeeld een verhoogd risico op hartfalen. In Nederland komt dit niet vaak voor. Desalniettemin adviseert het Reumafonds patiënten om met hun arts de risico's van NSAID's te bespreken en zich aan de voorschriften te houden. Het verhogen van de dosis zorgt namelijk voor de grootste toename van de kans op hartfalen, zo blijkt uit recent grootschalig onderzoek.

Veilig gebruik van NSAID's vraagt om zorgvuldigheid in de spreekkamer

De bestudeerde groep medicijnen wordt door veel reumapatiënten op voorschrift van hun arts regelmatig of zelfs dagelijks gebruikt tegen de klachten van hun reumatische aandoening. Bekende voorbeelden van deze NSAID's (Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs), zijn diclofenac, ibuprofen en naproxen. Ook COX 2-remmers zoals celecoxib vallen onder de NSAID's. Het Reumafonds adviseert artsen en patiënten om samen een goede afweging te maken tussen de voordelen van deze medicatie en de mogelijke risico's. Ook tijdens het gebruik dienen artsen hun patiënten zorgvuldig te adviseren en het is belangrijk dat patiënten de voorgeschreven dosering volgen. Sija de Jong, manager Patiëntenbelangen van het Reumafonds: 'Wij adviseren mensen met reuma die NSAID's veelvuldig gebruiken om met vragen over de middelen contact op te nemen met de arts. Daarnaast is het altijd verstandig om regelmatig het medicijngebruik te bespreken tijdens de controleafspraken in het ziekenhuis en niet eigenhandig de dosering te verhogen.'

Risico op hartfalen is laag

Het risico op hartfalen, een verminderde pompfunctie van het hart, is laag. In Nederland ligt het op ongeveer 0,2%*. Voor mensen die een NSAID gebruiken, is het risico ongeveer 20% hoger dan voor mensen die de NSAID's al een tijdje niet gebruiken. Bij een verhoging van de dosering neemt het risico verder toe, zo blijkt uit het onderzoek (bron reumafonds)



AGENDA

Donderdag 17 nov 2016 Sinterklaasbingo

Woensdag 14 dec 2016 Kerstdiner Eemlust Baarn

Donderdag 26 januari 2017 Nieuwjaarsbijeenkomst High Tea

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

Gerrit Jan de Vos, voorzitter tel. 035-5231210

Anneke Maarleveld- Krommendijk, secretaris en coördinatie vakanties in Groot Stokkert. 035-5416416

adres secretariaat Vincent van Goghstraat 10a, 3741TJ Baarn

Ad Meijer, penningmeester tel. 035 6025768

Co Stalenburg, algemeen bestuurslid tel. 035-5416140 coördinatie ziekenbezoek Baarn

Nelie Breunesse, algemeen bestuurslid tel. 035-5418551

Meewerkende leden

Margot Blank, tel 035 6028144 coördinatie ziekenbezoek Soest

Ria Koops tel 06 10482573 administratieve ondersteuning

Gerda Merks tel 035 6011436 coördinatie sportief wandelen

Drukwerk verzorgd door:

Drukkerij Esed b.v.

*Oostergracht 9,
3763 LX Soest*

