

MAGAZINE

website: www.rpvbaarnsoest.nl
e-mail: rpvbaarnsoesteo@gmail.com
SNS bank iban rek nr.
NL41SNSB094.43.67.461 te Soest



oefengroepen:

Aangepast wandelen iedere dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur, daarna gezamenlijk koffiethedrinken, 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

Woensdag 12 december 2018

KERSTDINER in BRASSEN OP DE BRINK in BAARN

Overige onderwerpen: Foliumzuur toch in basispakket - nieuwjaarsbijeenkomst - Interview met Marry Wiggers over deelname aangepast wandelen - genezen eigen stamcellen artrose in de toekomst - heel rpv bakt.



KERSTDINER 2018

Het is een goede traditie om het jaar gezamenlijk af te sluiten met een Kerstdiner. Dit jaar zijn we - voor velen - op een vertrouwd adres: 'Brassen op de Brink' Brinkzicht 17 in Baarn (telefoon 035-5420033).

Vanaf 17.30 uur bent u van harte welkom. Het diner begint om 18.00 uur

In overleg met de kok is een fantastisch keuze menu samengesteld
Vooraf

- Carpaccio met truffelmayonaise of
- Zalmtartaar met balsamico dressing

Hoofdgerecht

- Vleesduo (biefstuk en varkenshaas) met champignon roomsaus of
- Entrecote met gesmolten brie of
- Zalm met pesto dressing of
- Gevulde Atlantische tongfilet met spinazie en witte wijnsaus

Nagerecht

- Grand dessert

Natuurlijk worden er ook aardappelgerechten en groenten geserveerd en na afloop koffie of thee.



U kunt zich opgeven voor dit diner bij één van de bestuursleden (zie achterzijde van dit boekje) Wees er op tijd bij want er is slechts plek voor 50 eters.



U dient daarbij aan te geven welk voorgerecht en voor welk hoofdgerecht u kiest. Heeft u een dieet, laat dit dan even weten.

We horen graag vóór 5 december of u komt.

De kosten zijn € 22,- p.p. voor leden. Introducés betalen € 32,50,-

De bijdrage voor het diner dient u voor 5 december over te maken op bankrekening NL41 SNSB 094.43.67.461 t.n.v. RPV Baarn, Soest e.o.

Annuleringen gedaan ná 5 december 2018 komen helaas niet voor restitutie in aanmerking.

FOLIUMZUUR BLIJFT TOCH IN HET BASISPAKKET

Foliumzuur blijft in 2019 toch vergoed vanuit de basisverzekering. Dat is goed nieuws voor vele mensen met ontstekingsreuma. In juni dit jaar nam de minister het advies over van het Zorginstituut Nederland om een aantal vitamines, zware paracetamol en mineralen uit het basispakket te halen. Nu is bekend geworden dat foliumzuur – in tegenstelling tot het eerdere besluit – toch uit de lijst is gehaald van middelen die in 2019 niet meer worden vergoed.

Als reden wordt opgegeven dat de dosering van 5mg te hoog is om als zelfzorgproduct bij de drogist beschikbaar te stellen. Foliumzuur naast methotrexaat (MTX) betreft een zwaardere dosering, in tegenstelling tot de



lichtere foliumzuurtabletjes die bij zwangerschap gebruikt worden.

ReumaNederland is enorm opgelucht over dit besluit. De afgelopen jaren heeft ReumaNederland haar zorgen geuit over de gevolgen van het niet langer vergoeden van middelen zoals paracetamol 1000mg, kalktabletten, foliumzuur en vitamine D. Voor mensen met reuma zijn juist deze middelen een noodzakelijk en essentieel onderdeel van hun behandeling.

Foliumzuurgebruik

Mensen met ontstekingsreuma gebruiken vaak het medicijn methotrexaat (MTX) en moeten daarbij een hoge dosering foliumzuur (B11) slikken. Niet slikken van foliumzuur bij methotrexaat kan op termijn leiden tot bijwerkingen, zoals stoornissen in de leverfunctie of bloedaanmaak.

Helaas wordt vanaf 1 januari 2019 de pijnstiller paracetamol 1000 mg niet meer vergoed vanuit de basisverzekering. Dit geldt ook voor een aantal vitaminen- en mineralen supplementen, zoals vitamine D, en calcium. Voor een uitgebreid overzicht kijk op de website van ReumaNederland.

NIEUWJAARSBIJEENKOMST

Op woensdag 9 januari 2019 Een gezellig samenzijn in het Brandpunt onder het genot van een hapje en drankje.

Van 15.00 – 16.30 uur. Dit is een openbare bijeenkomst. Iedereen is welkom ! Er zijn geen kosten aan verbonden.





INTERVIEW OVER AANGEPAST WANDELEN met Marry Wiggers- van de Brink

Zij woont met haar man in een appartement in de Johannes Poststraat in Soest en is de oudste deelnemer van onze "aangepast" wandelgroep.

Sinds begin van dit jaar doet zij mee.

Op mijn vraag of zij altijd erg sportief is geweest, geeft ze een ontkennend antwoord. Wandelen en fietsen heeft ze wel altijd met veel plezier gedaan en ook gymnastiek lessen zijn haar niet onbekend. In mijn leven heb ik zeker 50 jaar gymlessen gevolgd; ook nu zit ik nog op Mensendieck gym.

Gezien haar reuma (ziekte van Bechterew) is bewegen door gymnastiekles zeker een goede keuze geweest. Marry oogt kwiek en heeft een heel positieve uitstraling. Ik denk dat de aard van beestje daar ook debet aan is!!

Het aangepast wandelen ervaart zij als erg prettig. Door aansluiting bij een groep wordt je iedere week verwacht en als je individueel gaat wandelen moet je, je er vaak toe zetten, zeker als het iets minder mooi weer is.

De wandelgroep heeft als basis vertrekpunt De Eng in Soest. Vaak wordt er ook in het bos gewandeld (Birkhoven- Lage Vuursche- Baarnse Bos enz..) Ondanks dat Marry door haar Macula degeneratie minder goed kan zien, heeft dit haar voorkeur en door het gebruik van Nordic Walking stokken gaat het wandelen op bospaden haar goed af.

De begeleiding van de wandelcoach Wim Oostveen is volgens haar helemaal goed. Hij is sympathiek en begripvol en houdt echt rekening met deelnemers die een wat lager tempo hebben dan de groep.

Het na afloop gezamenlijk koffie- of theedrinken. door Marry "de nazit" genoemd, vindt zij erg gezellig. Haar man die voor haar vervoer zorgt en haar komt ophalen, schuift ook graag bij de groep aan.

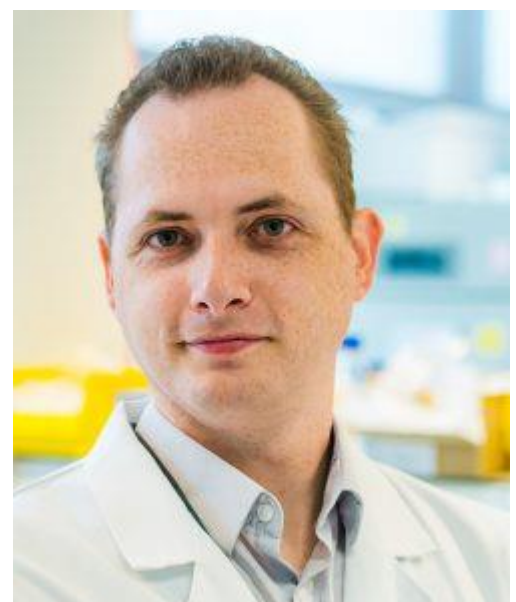
Wilt u meer weten van het aangepast wandelen en bij wijze van proef een keer met ons meelopen, neem dan contact op met Ad Meijer tel. 06 19961807 of mail naar rpvbaarnsoesteo@gmail.com (Er wordt iedere dinsdagmiddag gewandeld van 14.00 uur tot 15.00 uur).

GENEZEN UW EIGEN STAMCELLEN ARTROSE IN DE TOEKOMST

“Bij artrose is het proces van afbraak en opbouw van het gewrichtsweefsel uit balans. De afbraak gaat sneller dan de genezing van aangedaan kraakbeen. Wij onderzoeken nu - met stamcellen die ontstekingsremmend werken - hoe we de balans kunnen herstellen. De resultaten uit het laboratorium stemmen hoopvol”, zegt dr. Jeroen Leijten van de Universiteit Twente. Hij werkt hard voor de ruim 1,3 miljoen mensen in Nederland met artrose die daar dagelijks last van hebben.

Stamcellen kunnen de balans herstellen

Het lichaam van een gezond mens breekt continu weefsel af en maakt nieuw weefsel aan. Bij iemand met een aandoening als artrose is die balans verstoord in het gewricht. De afbraak van kraakbeen verloopt namelijk veel sneller en intenser dan de aanmaak van nieuw weefsel. Om dit proces om te draaien, willen we gebruikmaken van stamcellen: deze zijn van nature in staat om weefselafbraak tegen te gaan. Ze remmen ontstekingen en verzorgen tegelijkertijd de aanmaak van nieuw weefsel. In de editie van RondReuma op de website van ReumaNederland licht hij dit graag verder toe. Want echt, het is revolutionair!



HEEL RPV BAKT

Met 5 december in het vizier hierbij een eenvoudig recept van Ans Meijer om speculaasbrokken te maken. Je hele huis ruikt naar speculaas als het in de oven staat. Lekker!

Tijdsduur

20 min. bereiden - 30 min. wachten -35 min. oventijd

benodigdheden voor 4 brokken

300 g tarwebloem (+ extra om te bestuiven)

175 g ongezouten boter (of margarine)

150 g donkere basterdsuiker

4 el koek- en speculaaskruiden

1 mespunt zout

2 el ijskoud water

25 g garneeramandelen



Bereidingswijze

Zeef de bloem boven een kom. Snijd de boter in blokjes. Doe de bloem, suiker, kruiden, boter en het zout in de keukenmachine en meng. Schenk al draaiend het ijskoude water erbij. Meng tot een soepel deeg. Neem het deeg uit de keukenmachine, vorm een bal en laat verpakt in vershoudfolie 30 min. in de koelkast rusten.

Verwarm de oven voor op 175 °C. Bestuif het werkblad met wat bloem en rol het deeg uit tot 1 cm dik. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Leg het deeg erop en druk de amandelen in het deeg. Bak de speculaas in 30-35 min. gaar. Laat de speculaas op het rooster afkoelen en serveer in stukken.

variatietip:Maak van het deeg een dikke rol en snijd hiervan dunne plakjes. Leg de rondjes op een met bakpapier beklede bakplaat en druk in ieder koekje een amandel.

bewaartip:

Je kunt de speculaas 2 dagen van tevoren bereiden. Bewaar tot gebruik in een luchtdichte trommel.

AGENDA

Woensdag 12 december 2018

Kerstdiner in restaurant `Brassen Op de Brink`in Baarn

Woensdag 9 januari 2019

Nieuwjaarsbijeenkomst in het Brandpunt

bestuur

Anneke Maarleveld-Krommendijk, voorzitter tel. 035-5416416

adres secretariaat **Vincent van Goghstraat 10a, 3741TJ Baarn**

functie secretaris..... vacant!!

Ad Meijer, penningmeester tel. 035 6025768

Nelie Breunesse, algemeen bestuurslid tel. 035-5418551

Ria Koops, algemeen bestuurslid tel 06 10482573

Gerrit Jan de Vos, algemeen bestuurslid tel. 035-5231210

meewerkend lid

Gerda Merks tel 035- 6011436 coördinatie aangepast wandelen



*Drukwerk verzorgd door: Drukkerij Esed bv
Dieselweg 20-22 3752 LB BunschotenSpakenburg*