



**Herfst, herfst, wat heb je te koop,
Honderd duizend blaad'ren op een hoop
Zakken vol met wind,
Ja lief kind.
Weet niet of jij dat zo aardig vindt....**

Een kleuterschoolversje uit de tijd dat onze kinderen klein waren. Het schiet me zo maar te binnen als ik aan de herfst denk. Op het moment dat ik dit schrijf is het nog een prachtige

nazomerdag. Maar de dagen worden al korter, het is al snel donker buiten. De kaarsjes mogen weer aan.

Heel veel mensen vinden het jammer dat de zomer weer voorbij is, maar ik houd van de herfst. Even weer een verhaaltje over vroeger mensen, van zo'n 60 jaar geleden. Als het u verveelt, eerlijk zeggen hoor ! Alternatieve stukjes altijd welkom !

Vroeger als kind genoot ik van de tijd dat de winterkleding weer in onze winkel werd gehangen. Toen kwam het nog niet met hangend vervoer, maar waren de wintermantels en japonnen verpakt in grote kartonnen dozen, met zacht papier er tussen. Iedere dag vulden de rekken in de winkel zich steeds meer en werd het steeds gezelliger. De geur van die nieuwe najaarscollectie hing al snel in de winkelruimte. Achter in een hoekje stond een rekje met de eerste bontmantels van Berghaus uit Amsterdam. Mijn vader was altijd weer nerveus als ze binnen kwamen. Ik zie hem nog voor me hoe hij de mantel op de vloer drapeerde, zijn vuist in de kraag van de mantel zodat de klant goed de mooie velletjes bont kon zien. Tja, toen was een bontmantel een symbool van rijkdom en er rustte nog geen taboe op het dragen er van. Mijn moeder mocht tot haar verdriet geen bontjasje want "dan dachten de klanten dat we t te goed hadden en zouden ze misschien weg blijven" Met de wetenschap van nu, is het maar gelukkig dat er goed imitatiebont te koop is en dat echt bont uit het straatbeeld is verdwenen.

Vijf grote Perzische vloerkleden, werden buiten geklopt en met azijnwater geborsteld. De warme kleuren werden weer prachtig. De twee grote oliekachels mochten weer branden.

Vanaf een jaar of negen hielp ik na schooltijd al volop mee. Iedere middag eerst 100 slagen olie pompen met een grote handpomp die buiten aan de muur bevestigd was - uit de grote ondergrondse tank achter de winkel.

Als de grote dozen van Neveda binnen kwamen, dan mocht ik die uitpakken, de grote wolkast in de winkel eerst stofvrij maken. Op een trapje met een grote stofdoek ("Goed in de hoekjes !") en dan de bolletjes wol in de smalle vakken doen. De kwetsbare babywol met zachte kleuren bovenin. Dat mocht vooral niet vuil worden. Dan - goed in t zicht- de nieuwe modekleuren. Ieder jaar weer anders. Eind jaren 60 was de maximode helemaal in en werden er lange shawls en mutsen gebreid. Oranje en paars, bruin en groen.. Toen ik naar de Middelbare school ging breide mijn oma prachtige lange shawls en mutsen. Als mijn vriendinnen wol uit de winkel kochten, breide of haakte zij er voor 1 gulden een shawl of muts van. Het was een geweldig succes- totdat ze met haar reumahanden de vraag niet meer aan kon.

Uit het zicht in de wolkast kwam de sokkenwol en katoen voor gebreid ondergoed. (!) Jeager en Noorse wol. Dat verkocht zichzelf wel en hoefde niet zo uitgestald te worden.

Een heerlijke gezellige tijd. Nog kan ik de lekkere geur van die nieuwe wol oproepen. Waar is de tijd gebleven !

Voor de reuma is de koude en natte herfst natuurlijk minder prettig. Maar de warmte en gezelligheid in huis maakt veel goed. Om de vraag van de laatste regel in het kinderversje te beantwoorden: ja hoor - ik vond en vind de herfst best wel 'aardig'



Naar de film !!

Op maandag 19 oktober kunt u als RPV lid gratis naar de film: 'De beentjes van Sint Hildegard' In De Speeldoos, Rembrandtlaan 35 in Baarn

Eindelijk kunnen we u weer een leuke activiteit aanbieden. Met een beperkt aantal mensen kunnen we tegenwoordig weer naar de bioscoop. Theater De Speeldoos in Baarn is helemaal Corona-proof ingericht.

Deze gratis naar de film actie is mogelijk gemaakt door een 'Match' van onze RPV met De Speeldoos op de Beursvloer van de gemeente Baarn in het voorjaar van 2019. In ruil voor publiciteit ontvangen wij gratis kaarten voor een film.

Om voor deze kaarten in aanmerking te komen, raden wij u aan om de spelregels hier onder goed te lezen.

Ook de spelregels van de Speeldoos moeten zorgvuldig in acht worden genomen. Zie het **Coronaprotocol** op www.speeldoosbaarn.nl

Wij verheugen ons enorm om elkaar – met in achtneming van 1 ½ meter afstand - weer te zien en hopen op een gezellige middag!

Het Bestuur

Spelregels

- **Belangrijk ! Bent u verkouden of heeft u koorts ? Kom niet !**
- De film begint om 14.00 uur. Kom maximaal een half uur (of korter) naar de Speeldoos.
- Plekken zijn zowel op het balkon (14 x 2 stoelen) als beneden (20 x 2 stoelen en 3 x 1 stoel en 2 losse rolstoel plaatsen + begeleiders plaats) in totaal 75 plekken.

U moet wel uit hetzelfde huishouden komen als u naast elkaar wilt zitten.

- Er zit geen pauze in de film vanwege Corona. Een drankje vooraf of na afloop is zeker mogelijk. Bij elke kaart ontvangt u een consumptiebon voor een gratis drankje. Koffie/thee/cappuccino of Hollands gedestilleerd. Deze consumptie krijgt u van de RPV.
- **Hoe kunt u voor een kaart in aanmerking komen ?**

U kunt vanaf 25 september **per lid 2 gratis kaarten** bestellen bij de bestuursleden. Ad Meijer voor de leden uit Soest, Anneke voor de leden uit Baarn en omgeving. Adressen en telefoongegevens zie pagina 4 van deze Nieuwsbrief. Eén kaart voor u zelf en één voor iemand uit uw huishouden. U maakt dan tevens een afspraak wanneer u de kaarten af kunt halen. Wij geven dat dan door aan de medewerkers van de Speeldoos. U Mag de kaarten ook weggeven, maar **wel aan mensen die bij elkaar mogen zitten**. En als het kan aan mensen waarvan u denkt dat zij misschien ook wel lid willen worden van onze RPV, zodat we nog een beetje 'reclame' kunnen maken.

U kunt geen speciale stoel reserveren. U kunt wel aangeven of u in de zaal wilt zitten of op het balkon en of u een rolstoelplek + stoel begeleider nodig heeft.





Voeding en reuma

In de Volkskrant van 27 juni 2020 werd uiteengezet hoe patiënten met reuma, diabetes of aderverkalking hun ziekte soms kunnen tegengaan met een (overwegend) plantaardig dieet.

In o.a. Duitsland en Amerika wordt voeding al ingezet als medicijn tegen reuma. Door gezond eten kan de ziekte worden verminderd. Ontsteking waarden nemen soms af evenals zwellingen van de gewrichten.

Een plantaardig dieet is overigens niet een vegetarisch dieet maar houdt in dat veel groenten, noten, peulvruchten, fruit en niet bewerkt voedsel wordt gegeten. Zo nu en dan (weinig) vlees of vis kan prima.

Voordelen van niet bewerkt voedsel (dus voedsel dat je ZELF kookt / klaarmaakt) is ook dat er veel minder suikers, zout, vet en smaakversterkende stoffen in zitten.

Verder zitten groente en fruit bioactieve stoffen die de stofwisseling en het functioneren van je cellen positief beïnvloeden.

Natuurlijk is gezonde voeding vaak niet een oplossing voor een ziekte als reuma en is het vaak ook niet een alternatief voor medicijnen. Maar een aanvulling op medicijngebruik is het zeker.

In het artikel in de Volkskrant wordt gesteld dat bij de opleiding van artsen relatief weinig leren over voeding als medicijn. Ook het vergoedingensysteem is vaak op basis van medicijnen en medische handelingen.

Je gedrag veranderen en overstappen op een ander dieet is niet simpel; leefstijl en eetgewoonten zijn vaak ingesleten. Beginnen is gemakkelijk maar volhouden is moeilijk. Bij sommige zorgverzekeraars vergoeden een dieetprogramma waarbij een diëtist(e) je kan ondersteunen en stimuleren.

Misschien brengt deze tekst en dan met name het achterliggende artikel in de Volkskrant je op een idee!! Baat het niet het schaadt ook niet en misschien ga je je er wél beter door voelen.

Roel Thomas

Oplossing puzzel

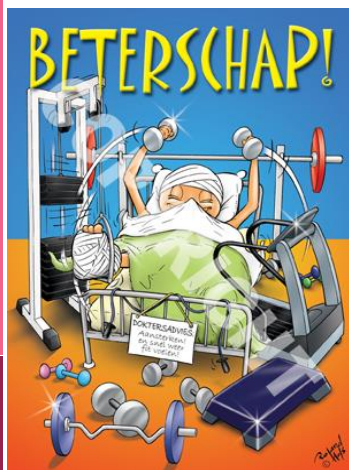
In het september nummer zag u een puzzel. Enkelen van u hadden de goede oplossing. We verklappen deze nog niet want de sluitingsdatum is op 25 september. En waarschijnlijk ontvangt u deze Nieuwsbrief eerder. In de bestuursvergadering van 12 oktober trekken we onder de goede inzendingen 1 gelukkige winnaar. In de Nieuwsbrief van november leest u wie dat is geworden !

Eén tegen Eenzaamheid

De week van 1 tot 8 oktober wordt de week tegen de Eenzaamheid genoemd.

Ook Reumapatiënten zijn vaak eenzaam. Zullen we in deze week ook allemaal eens iemand bellen die het wel fijn zou vinden om een praatje te maken ?

Lotgenotencontact



Omdat in het zwembad van de Amerpoort nog niet in groepsverband wordt getraind, is het Hydrozwemmen helaas nog niet mogelijk.

Aandacht wil ik vragen voor twee van onze zwemleden die in de lappenmand zitten. mw. Josta Rietveld heeft een nieuw kniegewricht gekregen en is na een tijdelijk verblijf in Villa Overbosch deze week weer thuis gekomen. (Reigerstraat 41, 3742 VM Baarn) Sterkte met verdere revalidatie gewenst.

mw. Claudia Veninga heeft tijdens een fietstocht een heel lelijke val gemaakt en is na een ziekenhuisopname tijdelijk opgenomen in Het Naarderheem kamer 21, Amersfoortse straatweg 1, 1411 HB Naarden. Herstel zal zeker nog enige tijd vragen. Beiden leden heel veel sterkte gewenst!!

Ad Meijer

COLLECTE REUMANEDERLAND 2020

Door de Corona konden ReumaNederland, de Hartstichting en het Longfonds dit voorjaar niet aan de deur collecteren.

Daarom is besloten gezamenlijk een collecte te houden.

DEZE UNIEKE INHAALCOLLECTE VINDT PLAATS VAN 12 t/m 24 OKTOBER

De bedragen die vrijwilligers elk jaar ophalen zijn van onschatbare waarde en worden gebruikt voor financiering van onder andere onderzoeken naar betere behandelingen.

Het werk voor een gezondere Nederland moet doorgaan! HELPT U MEE!! en wordt ook COLLECTANT tijdens deze inhaalcollecte.

Hoe werkt het ?

De collecte is van 12 t/m 24 oktober

U collecteert veilig op 1,5 meter afstand

Omdat er voor 3 fondsen wordt gelopen, kan het zijn dat u wordt benaderd door iemand van ReumaNederland, de Hartstichting, of het Longfonds voor info over de route, bezorging van de collectebus en andere praktische zaken.

Heeft u al eens voor ReumaNederland gelopen? Bij deze gezamenlijke collecte kan het zijn dat u andere straten krijgt.

De totale opbrengst wordt via een vaste verdeelsleutel onder de deelnemende fondsen verdeeld.

Meld u aan op de site inhaalcollecte ReumaNederland of neem even met mij contact op (Ad Meijer 06-19971807)



Anneke Maarleveld-Krommendijk, voorzitter tel. 035-5416416

Roel Thomas, secretaris tel: 035 6013830

Ad Meijer, penningmeester en coördinator Hydro zwemmen tel. 035 6025768

Nelie Breunese, algemeen bestuurslid o.a. ledenzorg tel. 035-5418551

Meewerkende leden:

Ria Koops, ledenadministratie tel. 06 10482573

Gerda Merks, coördinatie aangepast wandelen. tel 06 10803098

Aard van Slooten, website beheer

Adres secretariaat: Koperwiek 33, 3766 AM Soest

website: www.rpvbaarnsoest.nl

e-mail: rpvbaarnsoesteo@gmail.com

SNS bank IBAN rek nr. NL41SNSB094.43.67.461 te Soest

De volgende Nieuwsbrief verschijnt eind oktober