



**Geachte cliënten,
't wordt lente !**

**Wat zullen we nou eens voor prettigs gaan doen.
Geachte cliënten, 't wordt lente,
de merel zingt aria's in het plantsoen.**

**Hij heeft zijn tarief niet gewijzigd dit jaar,
dus wij doen het ook niet, we laten het maar.
Wat kan het ons schelen, die centen.
Hoogachtend, komma, 't wordt lente!**

Annie M.G. Schmidt

De eerste krokussen en sneeuwkllokjes steken hun kopjes al weer boven de grond. Een belofte: het wordt lente. We mogen de heftige corona tijd achter ons laten. Heel voorzichtig mogen we weer met meer mensen tegelijk bij elkaar zijn. Wat een genot. Toch zijn er ook zorgen over het oorlogsgeweld in de Oekraïne. Slechts een dag reizen hier vandaan. Al die mensen schuilend of onderweg naar een veiliger plek. Baby's die geboren worden in schuilkelders. Ontroerd keek ik naar een oude Oekraïense mevrouw op TV. Ze hief de handen vertwijfeld in de lucht en riep: "de vogels zingen, de bloemen bloeien: we willen geen oorlog, maar in vrede leven !!"

Geachte cliënten, toch wordt het lente ! Laten we maar proberen er van te genieten.



16 maart ALV en aansluitend Bingo ! Komt allen !

Voordat we het favoriete Bingo spelen, moeten we met elkaar een paar belangrijke besluiten nemen. De jaarrekening en begroting moeten worden goedgekeurd evenals het jaarverslag 2021. Ook moeten we het samen hebben over het voortbestaan van onze vereniging. In april wordt er weer de landelijke Besturen dag gehouden en wij willen graag door jullie 'gevoed' worden met suggesties, zodat we dit mee kunnen nemen naar die bijeenkomst van ReumaNederland. Vorige maand stonden de plannen al in de Nieuwsbrief opgenomen, een verkorte weergave vinden jullie hier onder. De agenda staat eveneens onder aan dit stukje. De overige

stukken worden separaat per mail verzonden. Diegene die de Nieuwsbrief per post ontvangen vinden de overige stukken bijgevoegd.

Geachte leden,

Hierbij zend ik u de agenda t.b.v. de Algemene Ledenvergadering op **woensdag 16 maart 2022** in het gebouw van de IJsbahn vereniging, De Geerenweg 16 in Baarn.

(let op: tijd is gewijzigd i.v.m. het zwemmen !) Aanvang 14.30 uur, inloop vanaf 14.00 uur

1. Opening en vaststelling van de agenda

- In memoriam, leden die in de periode maart 2021 tot 15 maart 2022 zijn overleden

2. Mededelingen

3. **Digitale ALV maart 2021** Twee leden hebben digitaal hun waardering gestuurd voor de verzonden informatie

4. **Vaststellen Sociaal Jaarverslag 2021** (per mail verzonden)

5. **Vaststellen financieel jaarverslag 2021** (per mail verzonden)

- **Bevindingen kascontrole commissie** (per mail verzonden)
- **Benoeming nieuw lid kascontrole commissie**

6. **Bestuurszaken**

7. **Koerswijziging Reuma Nederland t.a.v. RPV's** (hier onder een verkorte versie van het standpunt van ReumaNederland en vragen voor de ALV)

8. **Rondvraag**

9. **Sluiting ca. 16.00 uur**

Na een korte pauze weer gratis Bingo met fantastische prijzen!!

Bijlage bij agendapunt 7

Uit de brief van de directeur van ReumaNederland:

Doorgaan op de huidige manier voor de lange termijn niet meer houdbaar. Het voortbestaan van meerdere lokale verenigingen staat nu ook al onder druk.

Tegen welke knelpunten lopen verenigingen aan en wat zijn mogelijke oplossingen daarvoor? De bedoeling is dat de besturen in Nieuwsbrieven nuttige informatie en inzicht krijgen om uiteindelijk een, voor jullie goede, keuze te kunnen maken: doorgaan als zelfstandige vereniging of opheffen en mogelijk verder gaan als regionaal ReumaTeam (RT). De komende tijd kijken we op welke manier we gezamenlijk regionale ReumaTeams op kunnen zetten.

Met vriendelijke groet,

Jan-Willem Förch. Algemeen directeur ReumaNederland

Peiling en vragen aan de leden tijdens de ALV op 16 maart.

- 1. Als over twee jaar de subsidie van RN weg valt, willen wij dan zelfstandig verder of gaan we als een Reumateam verder, zoals RN voorstelt?** (hoe een regionaal team er uit gaat zien is op dit moment nog niet bekend. We hopen op de Besturen dag daar meer over te horen. Het betekent in ieder geval dat we regionaal moeten denken en handelen. Dus niet meer alleen voor Baarn en Soest.
- 2. Hoe kunnen wij als RPV Baarn, Soest en omstreken (beweeg)activiteiten op een andere manier voortzetten? (financiële consequenties worden toegelicht door Ad)
Hebben jullie daar ideeën over?**

Het is niet nodig om hier over al een besluit te nemen, maar het bestuur wil graag jullie mening peilen.

Verdere activiteiten in 2022

Donderdag 21 april – Paasdiner in restaurant De Lage Vuursche. Inloop 17.30 uur, diner om 18.00 uur.

Woensdag 17 augustus Bustocht naar het stadje Doesburg. Noteer de datum vast in de agenda!

Verder staan er nog een clinic 'Koersbal', een creatieve- en spelletjesmiddag en een activiteit in het kader van wereld reuma dag op het lijstje om uit te werken. In de volgende Nieuwsbrieven meer hier over.



Nieuwe lid! Van harte welkom

- **Mevr. Bonda Hoving, Merelhof 24 te Baarn**

Filmmiddag in Artishock Soest.

Leden konden afgelopen 17 februari gratis naar de film. Volgens Rob Breunese die de foto's maakte was het een mooie film en een gezellige middag!



Diabetes en Reuma

Tjonge, je kunt wat meemaken als je een dagje ouder wordt. In december vorig jaar belde de huisarts. Uit een bloedonderzoek was gebleken dat mijn bloedsuiker veel te hoog was. Voor de kenners: 14. Het moet 7 zijn zegt de huisarts streng. Meteen werd er nog een medicijn aan de toch al goed gevulde medicijnrol toegevoegd. En de assistent van de huisarts zou me goed in de gaten houden. Inmiddels is de bloedsuikerwaarde gedaald naar 8,5.



Op internet lees ik op de site van ReumaNederland dat er een verband bestaat tussen diabetes type 2 en reumatische gewrichtsklachten, zoals artrose en reumatoïde artritis. Nooit geweten! Zo krijgt maar liefst 33 procent van de mensen met ouderdomssuiker ook slijtageklachten aan de gewrichten. Volgens experts is er maar één advies aan iedereen die deze chronische aandoeningen wil voorkomen: ga afvallen! Ik beloof de dokter plechtig dat ik na de feestdagen ga beginnen 😊 en op 20 januari kan ik terecht bij de diëtiste. Ik word op een koolhydraatarm dieet gezet. Via de app van het voedingscentrum kun je precies bij houden wat je eet.

Gelukkig mag je ook nog genoeg lekkere dingen eten en heb ik met mijn verjaardag ook gesnoept van de taart. Maar nu weer streng.

Hier onder een receptje van koolhydraatarme worteltaart.

Koolhydraatarme worteltaart



Ingrediënten

Worteltaart:

5 middelgrote eieren
 40–50 gr Stevia Kristal of erythritol
 150 gr roomboter, gesmolten
 2 tl vanille aroma
 300 gr winterpeen
 50 gr geraspte kokos
 50 gr gehakte walnoten
 150 gr amandelmeel
 2 tl kaneel
 2 tl bakpoeder
 snufje zout
 Roomkaasglazuur:
 200 gr roomkaas
 20 gr ongezoeten roomboter, op kamertemperatuur
 3 el Stevia Frost
 1 vanillestokje of 1 tl vanille aroma

Bereidingswijze

Verwarm de heteluchtoven voor op 170 graden. Voeg de eieren, zoetstof, gesmolten boter en vanille aroma toe aan een grote kom. Klop de inhoud van de kom met een elektrische mixer schuimig.

Rasp de winterpeen grof en wring indien nodig het overtollige vocht uit de wortel. Voeg vervolgens de grof geraspte wortel, gehakte walnoten en geraspte kokos toe aan de en klop dit door het eimengsel. Voeg dan ook de kaneel, zout, bakpoeder en het amandelmeel toe aan de kom en meng dit met een spatel goed door elkaar.

Proef het beslag en voeg indien nodig meer zoetstof toe. Schenk het beslag vervolgens in een cakevorm, brownievorm of ovenschotel bekleed met een vel bakpapier. Bak de worteltaart 45-50 minuten in de voorverwarnde oven als je een cakevorm gebruikt en 35-40 min als je een brownievorm of ovenschotel gebruikt.

Laat de worteltaart na het bakken goed afkoelen en maak ondertussen de glazuur. Klop in een kom met een elektrische mixer de zachte boter met de Stevia frost luchtig. Voeg tijdens het kloppen de roomkaas en vanille toe en klop door, totdat alles goed is gemengd.

Verdeel het glazuur met een bolle kant van een lepel over de taart en garneer met walnoten en geraspte wortel. Snijd de worteltaart in 12 stukjes of plakjes. Zet de taart voor het serveren even in de koelkast, zodat het glazuur kan uitharden. Eet smakelijk!

Bestuur

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:

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