



Beste leden,

Hierboven ziet u een roedel herten in de mist. Een plaatje dat wel bij deze novembermaand past. Een paar jaar geleden hoorde ik een predikant vertellen over het 'hert dat op zoek is naar water'. Misschien kent u die oude psalm over 't hijgend hert der jacht ontkomen.. Maakt u zich niet ongerust: ik ga niet preken hoor. Maar de vergelijking vond ik treffend voor ons lotgenotencontact.

Herten zijn altijd op zoek naar water en waden er ook graag doorheen. Ze kunnen ook zwemmen. Maar een tocht over een meertje of brede sloot is voor hen moeilijk, de geweien worden zwaar door het vocht. Ze lopen in rij achter elkaar aan en als de voorste moe wordt, loopt hij naar de achterste in de rij. Hij mag zijn gewei laten rusten op de rug van het hert dat voor hem loopt. En zo wisselen ze elkaar af. Mooi !

Dit voorbeeld staat volgens mij ook symbool voor het lotgenoten contact. We zijn allemaal gehandicapt door de reuma, maar af en toe mogen we even op adem komen bij elkaar. Wij weten wat de ander voelt. Familie en partners of vrienden, ze begrijpen het niet altijd, maar lotgenoten wel. Daarom zijn lotgenotencontacten zo belangrijk. Een spelletje spelen met elkaar of een uitje: het is wel degelijk functioneel !

Toch wordt het voor ons als bestuur wel steeds moeilijker om het hoofd boven water te houden en steeds weer nieuwe dingen te bedenken. Om in de beeldspraak van de herten te blijven: ons gewei wordt zwaar. Af en toe zouden we graag willen dat u wat meer met ons oploopt. Ideeën aanreikt of andere mensen benadert om bijeenkomsten te bezoeken of lid te worden. Het is ons voor 2020 gelukkig weer gelukt om een mooi jaarprogramma te bedenken. De leden die aanwezig zijn op het kerstdiner krijgen als eersten het programma uitgereikt. Maar hoe gaan we verder ?

We willen graag uw mening weten. Op pagina 3 vindt u een mini enquête. We hopen van harte dat u dit wilt invullen en voor de kerst aan ons wilt retourneren. Meenemen naar het kerstdiner kan natuurlijk ook. Op de ledenvergadering in maart 2020 zullen we met elkaar de uitkomsten bespreken.

Namens het bestuur:

Anneke Maarleveld-Krommendijk,  
voorzitter

## Agenda

**Dinsdag 10 december** Kerstdiner voor leden en introducees. Locatie: 'De Korte Duinen' in Soest.

**Maandag 13 januari** Nieuwjaarsreceptie

### **Reuma en Vermoeidheid**

Woensdag 16 oktober vertelde Mechiel Korte ons over zijn onderzoek naar vermoeidheid. De opkomst in de Herberg van Paulus was niet groot: 21 personen. Maar we voelden ons wel weer gesterkt: we stellen ons niet aan, het is wetenschappelijk bewezen dat de extreme vermoeidheid komt door de ontstekingsstoffen in ons lijf.

Een ingewikkeld onderzoek. Er werden vragen gesteld over voeding, medicijnen en leefstijl. Ook werd duidelijk dat verschillende vormen van reuma, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Bechterew, een grillig verloop kunnen vertonen. Eerst wel symptomen van vermoeidheid en later niet meer. De meningen waren verschillend. Voor sommige mensen was het een moeilijk te volgen verhaal, anderen waren heel enthousiast. Al met al was het een leerzame avond.



### **Kerstdiner 2019**

Het Kerstdiner is jaarlijks weer een warm, sfeervol evenement. Dit jaar gaan we op dinsdag 10 december naar Soest en heeft het bestuur tafels gereserveerd in restaurant 'De Korte Duinen' Birkstraat 108 in Soest. (Het restaurant ligt naast de Avia benzinepomp) Tel: 035 6013720

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

Er is weer een mooi keuze menu samengesteld.

#### Vooraf

1. Runder carpaccio met truffelmayonaise, Parmezaanse kaas, kappertjes
2. Tomatensoep met brood
3. Yakitori spiesjes, Japanse saté van kippendijen

#### Hoofdgerecht

1. Kip saté met kroepoek
2. Zij-lendestuk met saus naar keuze
3. Zalmfilet uit de oven

#### Nagerecht

- o Kerstdessert

U kunt zich opgeven voor dit diner bij één van de bestuursleden (zie pagina 4 van deze Nieuwsbrief) Daarbij dient u aan te geven voor welk voor- en hoofdgerecht u kiest. Heeft u een dieet? Laat dit dan ook even weten. We horen graag voor 5 december of u komt.

De kosten zijn € 22,- p.p. voor leden. Introducees betalen € 32,50 (incl. 2 drankjes en koffie na)

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. ! **Als u ná 5 december 2019 uw aanmelding annuleert, kunnen we uw bijdrage helaas niet terug storten.**

### **Mini enquête**

Hier onder ziet u enkele vragen. We hopen dat u de moeite wilt nemen om deze te beantwoorden en deze pagina wilt kopiëren en per mail wilt retourneren. Voor diegene die de Nieuwsbrief per post ontvangt: wilt u deze pagina retour zenden naar een van de bestuursleden? Adres zie volgende pagina. U kunt anoniem reageren. Afzender is dus niet nodig ! Heeft u hulp nodig ? *Wij helpen u ook graag telefonisch de vragen te beantwoorden. Dan is het echter niet meer anoniem.*

#### **1. Ik vind het belangrijk dat er een lokale Reumavereniging is omdat**

( kruis een antwoord aan, meerdere antwoorden mogelijk)

<input type="checkbox"/>	Ik dicht bij huis terecht kan voor advies en vragen
<input type="checkbox"/>	Ik graag de activiteiten van de RPV wil bezoeken
<input type="checkbox"/>	Ik vind de gezelligheid belangrijk en de uitjes (lotgenotencontact)
<input type="checkbox"/>	Ik wil vooral informatie ontvangen, ik vind de informatie van ReumaNederland niet op mij van toepassing.
<input type="checkbox"/>	Ik vind het fijn om de Nieuwsbrief te ontvangen
<input type="checkbox"/>	De uitjes en andere activiteiten zijn goedkoper dan bij andere organisaties
<input type="checkbox"/>	Het is fijn om deel te nemen aan de beweeggroepen, aangepast wandelen en zwemmen
<input type="checkbox"/>	Men mag het lidmaatschap per jaar wel iets verhogen als dat nodig is om te blijven bestaan.
<input type="checkbox"/>	Ik vind dat de bijeenkomsten (bijvoorbeeld het Kerstdiner) mij uit mijn isolement haalt
<input type="checkbox"/>	Opmerking of vraag:

#### **2. Ik ben wel lid, maar ik vind het niet zo belangrijk dat er een lokale reumavereniging is want**

<input type="checkbox"/>	Ik vind mijn informatie wel op internet
<input type="checkbox"/>	Er zijn te veel oudere mensen lid, daar voel ik me niet bij thuis.
<input type="checkbox"/>	Ik bezoek nooit de activiteiten of bijeenkomsten
<input type="checkbox"/>	Voor mij mogen ze er mee stoppen
<input type="checkbox"/>	Er is genoeg aanbod in uitjes en activiteiten in Baarn, Soest en omgeving. Bijvoorbeeld van de Zonnebloem, de Leuning, SWOS of ouderenbonden
<input type="checkbox"/>	Ik wil niet dat de bijdrage van het lidmaatschap verhoogd wordt.
<input type="checkbox"/>	Opmerking of vraag:

## Bijzondere Nieuwjaarsreceptie

In 2020 is het 75 jaar geleden dat ons land werd bevrijd. In het kader daarvan lijkt het ons passend om het jaar te beginnen met een Eenakter uit de tijd van de bezetting. Kevin van de Berg en Jasper Rottier hebben de Eenakter 'De Waarheid' ingestudeerd en gaan daarmee in 2020 diverse voorstellingen geven. Op 13 januari is de aftrap op de Nieuwjaarsbijeenkomst voor de RPV. Een bijzondere Nieuwjaarsbijeenkomst dus : eerst gedenken, dan vieren.

### **Belangrijk om te weten**

Voor diegene die de oorlog heeft meegemaakt kunnen sommige scènes heftig zijn.

Na de voorstelling wordt een hapje en drankje geserveerd en vieren we dat we in vrijheid weer een nieuw jaar mogen beginnen.

Iedereen is van harte welkom op 13 januari 14.00 uur in De Leuning. De toegang is gratis. Er is een kopje koffie of thee en om 14.30 uur begint de voorstelling. Deze duurt tot ca. 15.15 uur. De aansluitende Nieuwjaarsbijeenkomst is tot 16.30 uur.

**Beweeg groepen** (lidmaatschap van €17,50,- per jaar is verplicht)

#### **Aangepast wandelen:**

Iedere dinsdagmiddag van 14.00 – 15.00 uur. Onder leiding van een ervaren wandeltrainer. Daarna gezamenlijk koffie/thee drinken. Bel voor informatie naar Gerda Merks (coördinator) tel. 06 10803098

Kosten voor leden: 10 lessen voor € 17,50

#### **Hydro therapie:**

Iedere vrijdagmorgen van 12.00 – 13.00 uur in het zwembad van Amerpoort. Onder leiding van een ervaren fysiotherapeut. Voor meer informatie of een gratis introductie les belt u met Ad Meijer (coördinator) tel: 035 6025768.

Kosten voor leden: € 75,00 per kwartaal.

### **Het Bestuur**

**Anneke Maarleveld-Krommendijk**, voorzitter en waarnemend secretaris tel. 035-5416416

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

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

**Ria Koops**, algemeen bestuurslid, o.a. ledenadministratie. tel 06 10482573

**Gerda Merks**, coördinatie aangepast wandelen en notulist vergaderingen. tel 06 10803098

Adres secretariaat: Ruysdaelhof 6, 3741 PT Baarn

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

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

SNS bank IBAN rek nr. NL41SNSB094.43.67.461 te Soest

**Zijn er mensen in uw omgeving die ook Reuma hebben ? Stuur deze Nieuwsbrief dan door en attendeer hen zo op onze vereniging. Voor slechts € 17,50 per jaar is men al lid en steunen ze onze vereniging. Zegt het voort !**

De volgende Nieuwsbrief verschijnt eind november.