

Maandbrief november/december 2019

Hierbij nodigen wij u uit voor het jaarlijkse kerstdiner op dinsdag 10 december in het restaurant van horeca gelegenheid 't Zwaantje in Lichtenvoorde. De zaal is open om 18.00 uur. Voor het kerstdiner mag u een introducee meenemen. De kosten voor het kerstdiner bedragen € 15,00 voor leden en € 30,00 voor introducés. Dit bedrag kunt u bij binnenkomst betalen. U moet zich voor het kerstdiner opgeven voor 1 december 2019. Dit kan per mail: kerstdiner@rpvoostachterhoek.nl of telefonisch bij Els Milder via telefoonnummer: 0544 - 487175. Heeft u een dieet? Geef dit dan door als u zich opgeeft.



Wanneer: Dinsdag 10 december 2019 om 18.30 uur
Waar: Bij hotel, restaurant en zalencentrum 't Zwaantje
Zieuwentseweg 1, 7131 LA Lichtenvoorde

Penningmeester gezocht

Binnen het bestuur van onze vereniging zijn we dringend op zoek naar nieuwe bestuursleden en met name zoeken we een penningmeester. Vanwege de beëindiging van de benoemingstermijnen van de huidige bestuursleden komen er binnen 1,5 jaar 3 vacatures in het bestuur. Onze vereniging kan niet blijven bestaan zonder een bestuur die de dagelijkse zaken waarneemt. Het blijkt echter steeds moeilijker om nieuwe bestuursleden te vinden. Wij doen daarom een dringend beroep op u om ons te helpen om deze mensen te vinden. Indien u mogelijke kandidaten kent, wilt u dit dan doorgeven aan het bestuur?

Nieuwe leden gezocht voor sporten met reuma en yoga

De beweeggroepen sporten met reuma en yoga zoeken nog nieuwe leden. Sporten met reuma wordt gehouden bij Kei Fit in Lichtenvoorde op maandagavond van 18.15 uur tot 19.15 uur. Onder begeleiding van een deskundige wordt in groepsverband gesport. Dit alles gebeurt uiteraard binnen uw eigen grenzen. De lessen van de yoga vinden plaats in Groenlo op maandagmorgen van 10.45 uur tot 11.45 uur. Een yogadocent leert u gecontroleerde bewegingen aan die uw lichaam en uw gedachten rustiger te maken. U krijgt ook ademhalingsoefeningen. Veel mensen met reuma ervaren door yoga een meer ontspannen gevoel. Voor deze vorm van yoga kunt u gewoon op een stoel zitten, dus bijna iedereen kan hieraan deelnemen. Voor beide bovenstaande beweeggroepen geldt dat u vrijblijvend een keer kunt deelnemen om te kijken of het iets voor u is. Interesse? Neem contact op met ons secretariaat via de gegevens bovenaan deze brief.

Wat is Synerkine

Synerkine is de voorlopige naam van een medicijn tegen artrose dat nog in de onderzoeksfase verkeert. Het is nog niet beschikbaar voor mensen met artrose. Je arts kan het dus nog niet voorschrijven. Het stofje dat onderzocht wordt en dat "Synerkine" genoemd wordt bleek bij onderzoek in het laboratorium en bij dieren ontstekingen, kraakbeenschade en pijn te remmen.

Het duurt nog zeker een paar jaar voor Synerkine bij mensen met artrose getest gaat worden. Pas na de testperiode weten we of het middel echt werkzaam is en of er een medicijn van gemaakt kan gaan worden. Bij het toekomstige onderzoek zal Synerkine getest gaan worden bij mensen met knie-artrose. In de knie is het makkelijk om de vloeistof in te spuiten en er kan ook 10 ml of wel meer vloeistof in. Hoe meer vloeistof er in een gewricht kan, hoe langer het waarschijnlijk werkzaam zal zijn. Het is nog onduidelijk wat de resultaten van dat onderzoek zullen zijn en of mensen met artrose in andere gewrichten ook baat kunnen gaan hebben bij Synerkine. Bron: reumanederland.nl

Hart van de Achterhoek

Dit jaar hebben we van de actie "Hart voor de Achterhoek" van de Rabobank een bijdrage van € 437,61 ontvangen. We gebruiken dit bedrag voor de onkosten van de jaarlijkse fietstocht.

Wij bedanken alle stemmers en de Rabobank heel hartelijk.



Wandelen in de kou is gezond!

Als je in de winter een lange tijd achter elkaar zit, kun je het behoorlijk koud krijgen. Je herkent het gevoel vast wel van die ijskoude handen en voeten. Door een wandeling te maken, gaat je hartslag omhoog en gaat je bloed stromen. Dit zorgt ervoor dat je lichaamstemperatuur stijgt en die kou in je voeten als sneeuw voor de zon zal verdwijnen. Wandelen is goed tegen overgewicht. Wist je dat een uur stevig doorlopen bij gemiddeld 5 kilometer per uur kan zorgen voor de verbranding van maar liefst 240 kilocalorieën? Ook in de winter schijnt de zon. Dit zijn de momenten waarop je het beste naar buiten kunt gaan. Zonlicht is namelijk een belangrijke bron van vitamine D. Deze vitamine helpt bij het versterken van je botten. Wandelen is goed voor je mentale gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat regelmatig wandelen het risico op dementie en Alzheimer op latere leeftijd kan verminderen. Een dagelijkse wandeling verkleint de kans op diabetes type 2. Ook heeft wandelen een zeer positief effect op de nachtrust. De kans op somberheid en depressie is tijdens de donkere dagen groter. Voldoende dag- en zonlicht zijn zeer essentieel om dit tegen te gaan. Zo kan 30 minuten wandelen per dag de symptomen van depressie al met 36 procent verminderen.

Het bestuur wenst u fijne feestdagen!