

Maandbrief september/oktober 2019

De zomer is weer voorbij!

Als u deze nieuwsbrief leest is de zomer bijna voorbij en hebben de meeste mensen hun gewone bezigheden weer opgepakt. Hopelijk krijgen we nog wel wat mooie zonnige dagen, want daar voelen de meeste mensen met reuma zich toch wel wat beter bij dan bij nat en koud weer. Als bestuur hebben we onze eerste vergadering gehad en de verschillende beweegactiviteiten van onze vereniging zijn weer begonnen.

Terugblik fietstocht

Op zaterdag 15 juni 2019 was onze jaarlijkse fietstocht. Er waren 28 deelnemers. Dit jaar ging de tocht door de omgeving van Varsseveld. Start en eindpunt was Hotel Café Restaurant De Ploeg in Varsseveld. Na een kop koffie stapten we rond 10.00 uur op de fiets. De tocht was ongeveer 27 km lang en mooie paadjes leidden ons langs bossen en water. Hoewel het er niet op leek, bleef het gelukkig droog tijdens de tocht. Pauzeplek was theetuin Rensink in Aalten. Rond 13.30 uur waren we terug en werd de goed verzorgde lunch genuttigd. Aan het eind van de lunch boden zich spontaan 2 personen aan die volgend jaar de fietstocht willen organiseren. Als bestuur zijn we hier heel blij mee.



Agenda 2019

10 december: kerstdiner

Beweegactiviteiten

Voor de vakantie hebben we de beweegactiviteit yoga opgezet. Dit najaar gaan we hier voorlopig mee door. De lessen vinden plaats in Groenlo op maandagmorgen van 10.45 uur tot 11.45 uur. In deze groep is nog plaats voor enkele deelnemers. Om te kijken of het iets voor u is, kunt u eenmalig vrijblijvend een les bijwonen. Ook bij de sporten Nordic Walking en Sporten met reuma is nog plek voor enkele nieuwe deelnemers. Hier geldt ook dat u vrijblijvend eenmaal mee kunt doen om te ervaren of het iets voor u is. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de secretaris Els Milder. De gegevens staan bovenaan deze brief.

Nieuwe leden

Wij mogen weer een vijftal nieuwe leden verwelkomen. Namelijk de heer Lievers en de dames Loef, Mullink, Hulshof en Roerdink. Wij hopen dat u zich allen snel thuis voelt in onze vereniging!

Oefentherapie bij RA en axiale SpA

Op 19 augustus kreeg ReumaNederland goed nieuws! Minister Bruins heeft besloten twee onderzoeken goed te keuren naar het effect van langdurige oefentherapie bij mensen met RA en axiale SpA (Bechterew) die daardoor ernstige functionele beperkingen ondervinden. Sinds 2012 strijdt ReumaNederland al om fysiotherapie voor mensen met reuma weer vergoed te krijgen vanuit de basisverzekering. Fysiotherapie is essentieel voor mensen met reuma die de behandelingen nodig hebben. Maar een grote hobbel is dat behandelingen alleen worden toegelaten door het Zorginstituut als wetenschappelijk is aangetoond dat ze effectief zijn. Het Zorginstituut adviseert de minister van Volksgezondheid over de vergoeding van behandelingen uit de basisverzekering. Behandelingen moeten niet alleen werken, ze moeten ook kosteneffectief zijn. Dat wil zeggen dat de uitgaven aan behandeling met oefentherapie ervoor moeten zorgen dat andere zorgkosten – zoals bijvoorbeeld een ziekenhuisopname – lager worden. Het is een belangrijke stap in de goede richting! Bron: ReumaNederland.

Hart voor de Achterhoek

Ook dit jaar doet onze vereniging mee aan de actie "Hart voor de Achterhoek".

De bijdrage gebruiken we voor de onkosten van de fietstocht. Als u lid bent van de Rabobank krijgt u 5 stemmen die u kunt toekennen aan verenigingen die u een warm hart toe draagt. Stemt u ook op ons? U kunt maximaal 2 stemmen aan dezelfde vereniging geven. Mede door uw stem hopen wij weer een leuk bedrag te ontvangen.



Week van de toegankelijkheid

Voor de meeste mensen is het heel gewoon: je vrije tijd vul je zelf in, je doet de dingen die je zelf wilt doen. Voor bijna 20 procent van de mensen is dit geen vanzelfsprekendheid. Dit heeft alles te maken met de toegankelijkheid van bijvoorbeeld musea, horeca, sportclubs, attractieparken en natuurgebieden. Die kan beter. Er zijn genoeg voorbeelden waar het al goed gaat! Deze week van 7 t/m 11 oktober staat dit jaar daarom in het teken van toegankelijk recreëren en doen wat je zelf wilt. Kijk op www.weekvandetoeankelijkheid.nl voor meer info.

*Piekeren is net als schommelen
Je bent wel bezig, maar je komt niet van je plaats*