

Nieuwsbrief RPV Tilburg e.o.
Jaargang 2 nummer 2
Juni 2017



Colofon

Voorzitter Ger van den Heuvel
voorzitter@reumatilburg.nl

Penningmeester Frans Bazelmans
penningmeester@reumatilburg.nl

Ledenadministratie Frans Bazelmans
ledenadministratie@reumatilburg.nl

Secretariaat Nathalie Hendrikx
secretaris@reumatilburg.nl
Info@reumatilburg.nl

Algemene bestuursleden
Marjon de Jong
Jenny van de Heyden

Algemeen bestuurslid en zwemcoördinator
Mari Broeders

Van de Voorzitter,

Beste leden,

De winter is weer achter de rug en we hopen allemaal op een mooie en lange zomer.

De tuinen en bloembakken zijn allemaal weer opgeknapt en gevuld zodat we er weer volop van kunnen genieten

Doorgaans is dit ook de tijd waarin er niet zoveel gebeurt in Nederland.

Er zijn bij veel mensen vakantieplannen gemaakt en als op 15 juli de schoolvakanties beginnen dan begint ook de jaarlijkse uittocht weer.

Veel mensen gaan naar de camping ergens in Nederland of ergens anders naar warme oorden.

Veel ouders en vooral opa's en oma's zien hun kinderen en kleinkinderen voor 2 of 3 weken vertrekken voorzien van allerlei goede adviezen. "Heb je daar aan gedacht" of "Ben je dat niet vergeten" zal in die periode in veel gezinnen klinken.

Maar vooral zullen we blij zijn als ze na 2 of 3 weken allemaal weer gezond en een beetje bruiner terug komen vol van allerlei leuke verhalen en voorzien van vele leuke foto's.

Tot zover deze keer van de voorzitter.

ALV 2017

Op 21 maart hebben we onze jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden.

Er waren ruim 60 personen aanwezig.

De eerder aangekondigde uitbreiding van het bestuur is op die avond unaniem door de aanwezige leden goed gekeurd en inmiddels gerealiseerd.

We hebben uitgebreid stil gestaan bij de jaarcijfers van onze vereniging, zoals verwacht hebben we momenteel een gezonde financiële positie.

Ook hebben we die avond aandacht besteed aan de noodzaak om activiteiten te ontplooiën waardoor we meer jongere leden kunnen interesseren voor een lidmaatschap.

Inmiddels zijn hiervoor de eerste initiatieven in gang gezet en worden er door 3 enthousiaste leden enkele "brainstormsessies" gehouden om nieuwe ideeën te ontwikkelen.

Contributie en zwembijdrage 2017-2018

De financiële situatie van onze vereniging is dermate goed dat we ook voor dit jaar geen verhoging van contributie en zwembijdrage hoeven door te voeren.

Begin 2018 zullen we situatie opnieuw bezien.

Subsidie gemeente Tilburg

We hebben in april 2016 bij de gemeente Tilburg ook weer subsidie aangevraagd voor de jaren 2017-2018 en 2019

Op 1-12-2016 hebben we hierover een positief antwoord ontvangen.

Voor de genoemde jaren zullen we jaarlijks een bedrag € 4075,- ontvangen.

De subsidie voor 2017 hebben we inmiddels ontvangen.

Meedoen regeling gemeente Tilburg

Zoals eerder gemeld zijn we sinds najaar 2016 participant van de meedoen regeling van de gemeente Tilburg. Dit betekent dat u als inwoner van deze gemeente voldoet aan minimale inkomenseisen uw aanspraak kunt maken op een budget van € 100,- per jaar wat u kunt besteden aan contributie en/of bijdragen bij aangesloten verenigingen zoals de onze .

Alle informatie hierover kunt vinden op de site

<https://www.tilburg.nl/inwoners/laag-inkomen/meedoenregeling/>

Incasso datums 2017

Algemeen lidmaatschap week 3- 2017 (reeds uitgevoerd)

Zwembijdrage 1^e kwartaal week 4-2017 (reeds uitgevoerd)

Zwembijdrage 2^e kwartaal week 14-2017 (reeds uitgevoerd)

Zwembijdrage 3^e kwartaal week 30-2017

Zwembijdrage 4^e kwartaal week 43-2017

Algemene ledenvergadering 2018

Dinsdag 13 maart 2018 aanvang 19.30 uur.

Als u nog onderwerpen op de agenda wilt, laat het even weten aan: secretaris@reumatilburg.nl

Noteer alvast de volgende data in uw agenda.

<u>Algemene ledenvergadering 2018</u>	<u>Zwemstop 2017 tijdens vakantieperiode:</u>
Deze zal gehouden worden op : Dinsdag 13 maart 2018 aanvang 19.30 uur Adres: Pelgrimhoeve Pelgrimsweg 27 Tilburg	De zwembaden zijn gesloten van : Zaterdag 15 juli t/m zondag 27 aug. 2017
Tijdens de zwemstop kunnen alle Hydroleden weer zwemmen op woensdagavond bij Amarant onder leiding van Marjon de Jong om 19.30 uur. Week 30,31,32,33,34. Week 29 is het zwembad gesloten in verband met onderhoud. De kosten hiervoor zijn € 2,00 per lesuur. De laatste woensdag week 34 eventueel met kleinkinderen.	

Wist u dat:

- U als lid van RPV Tilburg voor slechts € 90,- per jaar gebruik kunt maken van de fitnessruimte van sportcentrum **T-Kwadraat** (Stappegoor) ?
Voor nadere informatie zie onze website <http://www.reumatilburg.nl/reumafitness.html>
- Dat wij voor de web redactie en samenstelling van de nieuwsbrief nog best een enthousiaste vrijwilliger kunnen gebruiken?
- Dat van onze leden 124 mensen actief via onze vereniging zwemmen (hydrotherapie) ?
- Dat we dit zwemmen verzorgen in 6 groepen, verdeeld over 3 zwembaden ?
- Dat we voor sommige groepen helaas al een (korte) wachtlijst hebben ?
- We als vereniging aangesloten zijn bij de "Meedoen regeling" van de gemeente Tilburg ?
- En dat dit ook familieleden, vrienden of kennissen mogen zijn die geen lid van onze vereniging zijn?.
- Dat we ook in 2017 de maandelijkse reuma inloop voortzetten in MFA de Poorten ?
Datums en tijdstippen staan op onze site www.reumatilburg.nl

Een paar mooie spreuken om te onthouden.

- Vriendschap is net als een boek, het duurt seconden om het te verbranden, maar het duurt jaren om het te schrijven.
- Wanneer iemand met pensioen gaat en de tijd dus niet meer zo belangrijk is, krijgt hij van zijn collega's een horloge.
- Waarom maken mensen pizza's rond, stoppen ze in vierkante dozen en eten ze in driehoekjes?.

We gaan ook iedere nieuwsbrief een leuk recept aanbieden.

Kwarkdessert met mandarijntjes voor 4 personen

Ingrediënten :

- 12 lange vingers
- 400 gr magere kwark
- 2 blikjes mandarijnen op sap
- 6 blaadjes gelatine
- 5 gram canderel.

Eventueel wat verse mint voor garnering.

Bereiding :

Week de gelatineblaadjes in koud water. Maak de blikjes mandarijn open. Zeef de mandarijnen en vang het sap op in een steelpan. Kook het sap en los hier de geweekte gelatine in op. Doe de kwark in een kom en breng het op smaak met 5 gram Canderel. Doe nu het warme mandarijnsap met gelatine bij de kwark en meng goed. Zoek wat mooie mandarijnpartjes uit en hou deze achter.

De rest roer je door de kwark. Neem 4 schaaltes en leg de lange vingers op de bodem, verdeel hier de kwark over en laat minimaal 3 uur opstijven in de koelkast. Garneer de desserts met de achtergehouden mandarijnpartjes en eventueel wat mint.

Reuma omvat meer dan 100 chronische aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. Bijna 2 miljoen Nederlanders hebben een vorm van reuma. Iedereen kan reuma krijgen, op elke leeftijd.

Veel mensen denken dat alleen oude mensen reuma krijgen. Dat is niet zo: 61% van de mensen met reuma is jonger dan 65 jaar. Ook [kinderen](#) kunnen reuma krijgen.

Categorieën reuma

Reuma is onderverdeeld in drie categorieën:

1. Ontstekingsreuma. Hieronder vallen aandoeningen waarbij ontstekingsreacties in het lichaam onder andere gewrichten beschadigen. Ongeveer 420.000 mensen hebben een vorm van ontstekingsreuma.
2. Artrose. Hierbij verslechtert het kraakbeen in de gewrichten. Ongeveer 1,1 miljoen mensen hebben artrose in een of meerdere gewrichten.
3. Wekedelenreuma. Hieronder vallen aandoeningen aan onder andere spieren, banden, pezen en het kapsel om gewrichten. Zo'n 240.000 mensen hebben een vorm van wekedelenreuma.

Sommige mensen hebben meerdere [vormen van reuma](#).

Reumatische klachten

De meeste mensen met reuma hebben last van pijn en stijfheid in gewrichten of spieren en vermoeidheid. Daardoor is bewegen vaak moeilijk en dat kan beperkingen geven in het [dagelijks leven](#). Reuma is grillig. Klachten kunnen een tijdje weg zijn en ineens weer de kop opsteken.

Hoe herkent u reuma?

Ga naar uw huisarts als u last heeft van:

- het dik en warm worden van gewrichten
- langdurige pijn in spieren en/of gewrichten
- pijn en stijfheid als u even heeft gezeten/gelegen en weer in beweging komt

Deze [symptomen](#) kunnen uiteraard ook iets anders betekenen. De huisarts verwijst u wanneer nodig naar een reumatoloog of andere specialist.

Chronische aandoening

De oorzaak van reuma is onbekend, we kunnen reuma daardoor nog niet genezen. De meeste reumatische aandoeningen zijn dan ook chronisch. Met een goede [behandeling](#) kunnen uw klachten wel verminderen.