

Bestuur Reumavereniging De Kempen

Waarnemend voorzitter: Ad Melis, 0497-530330  
voorzitter@rpv-dekempen.nl

Vicevoorzitter: Diny van Drongelen, 0497-513965  
bestuur1@rpv-dekempen.nl

Secretaris: vacature  
secretaris@rpv-dekempen.nl

Penningmeester: Marianne Som, 06-51879685  
administratie@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid publicaties: Marton Meulenbroeks, 06-36328672  
publicaties@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid activiteiten: Mia Kanen, 0497-517916  
activiteiten@rpv-dekempen.nl

Postadres: Reumavereniging De Kempen,  
Postbus 114, 5530 AC Bladel

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: [www.rpv-dekempen.nl](http://www.rpv-dekempen.nl)

## Beweeggroepen

**Coördinator** Petra van Kemenade, 0497-843798  
**beweeggroepen:** [bewegen@rpv-dekempen.nl](mailto:bewegen@rpv-dekempen.nl)

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel

Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Joke Hendriks, 06-22590093

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel

Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 0497-843798  
[bewegen@rpv-dekempen.nl](mailto:bewegen@rpv-dekempen.nl)

Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel

Van 20.45 - 21.45 uur

Contactpersoon: Wilma Maas, 0497-517038  
[wilmamaas60@hotmail.com](mailto:wilmamaas60@hotmail.com)

Vrijdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel

Van 13.45 - 14.45 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 0497-843798  
[bewegen@rpv-dekempen.nl](mailto:bewegen@rpv-dekempen.nl)

Pré-notificatie incasso:

Uw eigen bijdrage voor beweeggroepen wordt op of rond de 29<sup>e</sup> van iedere maand van uw rekening afgeschreven, onder vermelding van uw lidnummer en de desbetreffende maand.



**Lichtpuntje**  
Contactblad van  
Reumavereniging  
De Kempen  
Nr. 153 juni 2020

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
3	Jaarkalender
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8	Even je brein uitlaten
9	Registratie donorregister
10-11-12	Stamcel voor nieuw kraakbeen
13-14	Coronavirus en reuma
15	Gedicht Henk Krekels
16	Recept
17-18-19	Regels voor de zwembaden
20	Puzzel

## Voorwoord voorzitter

Beste Leden

Wij hebben samen een roerige tijd, naar ik hoop, achter de rug. Ook hoop ik, dat iedereen zonder gezondheidsproblemen uit deze crisis is gekomen. Het was wel erg stil, als je niet naar buiten kon en anderen kon ontmoeten, maar de gevolgen waren te ernstig om daar niet aan te voldoen.

Het bestuur met hulp van Dicky Daggelders heeft een groot aantal leden gebeld om een praatje te maken. Deze telefoontjes werden erg op prijs gesteld. In het verlengde van het telefoongesprek hebben we ook de gegevens, die in de ledenadministratie waren opgenomen afgestemd. Tot onze verbazing bleken geboortedata en adressen, als gevolg van verhuizing, soms niet klopte. Meer dan 90 leden hadden wel een mailadres, terwijl wij dit niet wisten en hierom diverse keren gevraagd hebben. Wij kunnen nu ook sneller en zonder kosten jullie informeren. Uiteraard blijft de mogelijkheid bestaan, om per post de leden te informeren, maar dan met een vertraging ten opzichte van een mailbericht. Gelukkig is onze ledenadministratie nu weer zo goed als mogelijk is, bijgewerkt. Zou iemand nog een wijziging willen doorgeven, mail dit dan aan [administratie@rpv-dekempen.nl](mailto:administratie@rpv-dekempen.nl) of per post aan R.P.V. De Kempen, postbus 114, 5530 AC Bladel.

Door de coronacrisis zijn alle activiteiten stilgelegd, maar we beginnen langzaam weer met zwemmen en mogelijk ook Tai-Chi. Petra van Kemenade heeft de deelnemers geïnformeerd over de gedragsregels, die aangehouden moeten worden. Om het na te lezen volgen, die ook nog een keer in deze uitgave en uiteraard op de website.

Het bestuur heeft besloten om het reisje dit jaar niet door te laten gaan. Er zijn wel weer mogelijkheden, maar op zo'n korte

termijn nog alles organiseren, leek ons te veel van iedereen gevraagd. Verschillende leden zullen in verband met hun gezondheid toch even aan willen zien, wat er nu gaat gebeuren, als we weer meer bij elkaar kunnen komen en af willen wachten of ze zich wel aan willen melden. Als dan het aantal aanmeldingen ook nog tegen zou vallen, want ook leden van KBO zouden weer uitgenodigd worden, dan is dat een domper voor de organisatoren en de leden die zich aangemeld zouden hebben.

Jammer genoeg heeft niemand zich aangemeld om het bestuur te komen verstreken als secretaris. Het bestuur bestaat nog uit vier personen en daarnaast nog de coördinator beweeggroepen. Eerder hebben we aangegeven, dat als er geen versterking komt, het bestuur zal moeten besluiten een aantal activiteiten niet meer te organiseren. In de zomervergadering zullen we daar een besluit over nemen en jullie bij de eerstvolgende gelegenheid, bijv. met een Lichtflits, informeren over de activiteiten, die wel doorgaan. Onze vereniging is al jaren aan het worstelen om voldoende bestuursleden en vrijwilligers te krijgen en houden. De vraag is, hoe lang willen we dit volhouden. Als er ingrijpende besluiten moeten worden genomen, dan zal dat altijd na overleg met de leden gebeuren.

Een beetje een somber slot, maar desondanks wenst het bestuur jullie een mooie zomerperiode in een goede gezondheid.

*Waarnemend voorzitter, Ad Melis*

## Van de redactie

Hier dan weer een Lichtpuntje in deze roerige tijd  
We zijn al weer in de vakantietijd aangekomen, die er dit jaar wellicht wat anders uit gaat zien, dan voorgaande jaren ivm de coronamaatregelen.  
We hopen natuurlijk allemaal gezond te blijven en daar moeten we wat voor over hebben.

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr.152 zijn drie oplossingen binnengekomen.  
De winnaar is geworden: Lenny v Zijl uit Bergeijk  
Van harte gefeliciteerd met de VVV bon.

De nieuwe puzzel vindt U verder in dit boekje.  
Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats en maak kans op een VVV bon.

Lichtpuntje is een uitgave van Reumavereniging De Kempen en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas, Harrie Castelijns

Stuur al uw post voor 1 september 2020 naar:  
redactie@rpv-dekempen.nl of activiteiten@rpv-dekempen.nl of harrie\_castelijns@hotmail.com  
Het kan ook telefonisch: 0497-517916 of 0497-517038.

Bedankt voor je reactie!

## Oplossingen puzzel nr. 152

schoenlepel	telefooncel	wandelstok
bromvlieg	drumstel	spaarlamp
benzinepomp		

## Algemene informatie voor leden

### Lidmaatschap

Het lidmaatschap loopt van januari tot januari en wordt stilzwijgend verlengd.

Opzeggen: Schriftelijk voor 1 december naar:

Postbus 114, 5530 AC Bladel of per mail naar:  
administratie@rpv-dekempen.nl

Indien u verhuist of uw emailadres verandert, kun u dit ook aan bovenstaande adressen doorgeven

### Adres onbekend

Als u gaat verhuizen, geef dit dan schriftelijk aan ons door.

U stuurt dan een briefje met uw oude en nieuwe adres naar:  
Postbus 114, 5530 AC Bladel.

Dan kunnen wij het in ons bestand aanpassen en komen de Lichtpuntjes en Lichtflitsen op het juiste adres.

### Beweeggroepen

Het jaarbedrag is voor minstens 40 lessen voor het zwemmen en ongeveer 38 lessen voor de tai-chi.

Dit wordt geïnd in 12 maandelijks termijnen.

Gemiste lessen (zwemmen) kunnen in een andere groep worden ingehaald.

Mist u een les omdat het water te koud is, en u deze niet kunt inhalen, en komt u zo onder de 40 lessen per kalenderjaar, dan geven wij u de mogelijkheid om een gedeelte van de eigen bijdrage terug te vragen.

De datums van te koud water worden door ons bijgehouden.

Bij de tai-chi hebben we maar 1 groep, dus daar kan helaas niet worden ingehaald.

### Langere afwezigheid en opzeggen beweeggroepen

Als u langere tijd afwezig zult zijn, door b.v. een operatie, dan kunt u dit doorgeven aan de administratie.

Bij voorkeur ruim 1 maand van tevoren. Uw betalingen worden dan tijdelijk stopgezet.

Begint u weer, dan kunt u dit ook doorgeven aan de administratie.

Als u helemaal wilt stoppen met een van de beweeggroepen, dan is de opzegtermijn 1 volle kalendermaand.

Dit dient u schriftelijk door te geven aan:

Postbus 114, 5530 AC Bladel, of per email aan:  
administratie@rpv-dekempen.nl

### WhatsApp

Alle beweeggroepen hebben een WhatsApp groep.

Deze is alleen bedoeld om informatie betreffende de beweeggroepen door te geven.

Heeft u geen smartphone en geen WhatsApp, dan kunt u bij twijfel over bepaalde informatie contact opnemen met de contactpersoon van de betreffende groep.

### Ziekenbezoek

Als er iemand van onze vereniging in het ziekenhuis ligt en/of langer thuis ziek is, willen wij dat graag weten. In principe gaan we niet meer op bezoek in het ziekenhuis, behalve op uitdrukkelijk verzoek en altijd via Riek Hoeks, die het bezoeken van zieken heeft overgenomen van Mia. We sturen nu voortaan een kaartje naar de zieke. Op dat kaartje staat een beterschapswens met daarbij de vraag of hij/zij er prijs op stelt dat hij/zij een bezoekje krijgt, vergezeld van een aardigheidje. Tegenwoordig stelt niet iedereen prijs op een persoonlijk bezoek en dat respecteren wij. Mensen liggen nog maar zo kort in het ziekenhuis en hebben dan meestal alleen behoefte aan hun eigen familie. Samenvattend komt het hier op neer: Ziek, hoe, of waar dan ook: Een berichtje naar Riek: 0497-516196 of riek.hoeks@hotmail.com.

### **Overlijdensberichten**

Gelieve bericht van overlijden te sturen naar:  
Marianne Som, t.a.v. RV De Kempen,  
Postelseweg 111, 5521 RD Eersel.  
(Niet naar de postbus in Bladel).

### **Lichtflits**

Als u de Lichtflits wilt ontvangen via de mail, dan kunt u dit doorgeven aan: Marton Meulenbroeks,  
publicaties@rpv-dekempen.nl  
Als u een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en aan administratie@rpv-dekempen.nl

### **Niet weggooien**

Als u het Lichtpuntje hebt gelezen, gooi het dan niet weg, maar leg het neer in de spreekkamer van uw arts, tandarts, therapeut, sportvereniging, enz. Op deze wijze kunnen we mensen attent maken op onze vereniging.

## **Telefoonnummers en adressen doktersposten voor 24.00 uur**

De doktersposten in de regio zijn vervallen.

Dus tussen 17.00 uur en 8.00 uur altijd naar Veldhoven bellen

0900-1232024 Dokterspost Veldhoven

.....

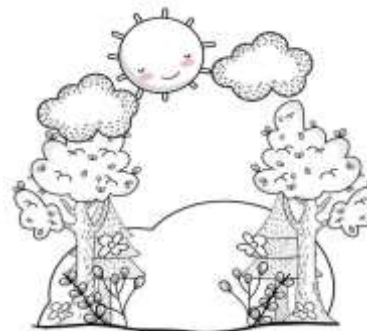
### **Even je brein uitlaten**

Weer of geen weer, onderzoek geeft keer op keer nieuwe redenen aan om de natuur in te gaan.

Natuurwandelingen blijken:

1. De tijd te vertragen.  
Een wandelingetje van 10 minuten in het bos leek voor proefpersonen duidelijk langer te duren dan een even lang ommetje in bebouwd gebied.
2. Je humeur te verbeteren.  
De natuurwandelaars uit het onderzoek hadden na afloop een aanmerkelijk beter humeur dan degenen die tussen de gebouwen hadden gewandeld.
3. Stress te verlagen.  
Beide wandelroutes werkten stress verlagend, maar de natuurlijke route bleek in dat opzicht nog een stuk effectiever.
4. Je aandacht en concentratievermogen te herstellen.  
Wolken die voorbijrijven, blaadjes die ruisen in de wind: dat soort natuurprocessen grijpt onbewust de aandacht. Door je daaraan over te geven, kun je je vervolgens weer beter concentreren op die lastige puzzel of iets anders, blijkt uit een Amerikaans onderzoek.

Artikel uit Psychologie Magazine



---

## Registratie in donorregister bij wilsonbekwaamheid

---

Op 1 juli 2020 gaat de nieuwe donorwet in. De wet regelt wanneer de donatie van organen of weefsels, na iemands overlijden, wel of niet mag plaatsvinden. De wijze waarop iemand in het Donorregister staat geregistreerd, is daarbij doorslaggevend.

Na het ingaan van de wet krijgt iedereen boven de 18 een brief met de oproep om zich te registreren in het Donorregister. Bij de registratie zijn er meerdere keuzes. Wel of niet donor worden; of de keuze na het overlijden overlaten aan partner/familie of een goede vriend. Mensen die zich niet laten registreren, worden automatisch geregistreerd als donor.

Tot zover is het verhaal duidelijk. Maar hoe gaat registratie in het geval iemand wilsonbekwaam is, en hij of zij de werking van de nieuwe wet niet begrijpt? Antwoord: dan kan de curator, mentor of een (schriftelijk) gemachtigde de gemaakte keuze vastleggen in het donorregister. Hoe het precies in zijn werk gaat, kunt u nalezen in het bijgevoegde informatieblad.

Dit informatieblad is door het ministerie van VWS ontwikkeld en is bedoeld voor familieleden en vertegenwoordigers van mensen die wilsonbekwaam zijn.

<https://iederin.nl/wp-content/uploads/2020/02/200128-Min-VWS-Donorregister-wilsonbekwaamheid-VD-DEF.pdf>

Bron: ieder(in)

## Op zoek naar de beste stamcel voor nieuw kraakbeen

Kraakbeen dat kapot is, herstelt niet vanzelf. Artsen en wetenschappers zijn daarom hard op zoek naar manieren om het lichaam een handje te helpen, bijvoorbeeld met stamcellen. Maar, welke cellen zijn daarvoor het beste? Onderzoeker dr. Roberto Narcisi (Erasmus MC Rotterdam) gaat op zoek naar de beste stamcel voor nieuw kraakbeen. ReumaNederland financiert zijn onderzoek en er is goed nieuws.

Stamcellen zijn cellen in ons lichaam die nog van alles kunnen worden, ook kraakbeen. Ze worden onder andere opgeslagen in ons beenmerg, het zachte binnenste van onze botten. Het lichaam kan stamcellen gebruiken voor reparatie. Bij kapot kraakbeen gaat dat alleen niet vanzelf, omdat er geen bloed naartoe stroomt. Maar ook stamcellen die – in een operatie – op de plek van kapot kraakbeen worden getransplanteerd, zorgen niet bij alle patiënten voor kraakbeen dat goed herstelt.

*Dr. Narcisi, hoe komt het dat stamcellen niet altijd voor goed nieuw kraakbeen zorgen?*

‘Uit onderzoek en ook in de praktijk met patiënten blijkt dat niet alle stamcellen hetzelfde zijn. Als kapot kraakbeen met de eigen stamcellen van de patiënt wordt opgevuld, weten we dus niet zeker wat het resultaat zal zijn. Wordt het goed, slecht of middelmatig kraakbeen? De wetenschap is er nog niet uit welke stamcellen het beste nieuw kraakbeen maken.’

*Hoe denkt u dan de beste stamcellen voor kraakbeen te vinden?*

‘Ik doe dat door te kijken naar de genetische informatie

binnenin de stamcellen. Dat is nieuw, tot nu toe onderzoeken we vooral de buitenkant van de stamcel. Op die buitenkant vinden we allerlei eiwitten die kunnen aangeven wat er uit de stamcel kan ontstaan. Het probleem is alleen dat we niet precies weten welke signaalstoffen er op de stamcel moeten zitten om – in ons geval – goed nieuw kraakbeen te laten ontstaan. Daarom gaan we naar de genetische informatie in de cel kijken.'

"Ik ga zoeken naar de stamcellen bij wie de genetische streepjescode de boodschap geeft: dit wordt nieuw kraakbeen."

*Hoe gaat u de stamcellen genetisch onderzoeken?*

'Allereerst mogen we bij patiënten stamcellen afnemen uit het beenmerg. In die stamcellen gaan we op zoek naar de 'streepjescode' van onze genen. Zoals aan de kassa de streepjescode van onze boodschappen wordt afgelezen, wordt in onze cellen het DNA afgelezen. Als dat gebeurt, ontstaat er een stof die heet messenger RNA. Messenger staat voor boodschapper. Door de boodschappen van het messenger RNA weten onze cellen wat ze moeten doen. Ik ga zoeken naar die stamcellen bij wie de genetische streepjescode de boodschap geeft: dit wordt goed nieuw kraakbeen.'

*Is al bekend welk deel van de genetische streepjescode zorgt voor goede kraakbeencellen?*

'Nee, dat is nog niet volledig bekend en ik ga dit dan ook verder in kaart brengen. In dit onderzoek kunnen we eerst de cellen selecteren op een aantal boodschappen. Daarna kweken we ze op in ons laboratorium en kijken we of er goed kraakbeen ontstaat. Zo kan ik systematisch vaststellen welke stamcellen het beste zijn. Dat maakt in de toekomst de kans op een succesvolle behandeling van kapot kraakbeen een stuk groter.'

*Wat betekent dit voor patiënten?*

Het onderzoek van dr. Narcisi laat goede resultaten laten zien. Wat betekent dit voor patiënten. 'We weten nu beter welke stamcellen de juiste streepjescode hebben voor het maken van goed kraakbeen. Bij patiënten kunnen we straks op zoek gaan naar precies die cellen. Dat maakt in de toekomst de kans op een succesvolle behandeling van kapot kraakbeen een stuk groter.'

Nieuwsbrief Reuma Nederland

.....

"Er komt een moment in je leven, wanneer je wegloupt van alle drama en mensen die het maken.  
Je omringt jezelf met mensen, die je aan het lachen maken.  
Vergeet het slechte en focus je op het goede.  
Hou van de mensen, die je goed behandelen,  
en bid voor degenen die dat niet doen.  
Het leven is te kort om allesbehalve gelukkig te zijn.

.....

Ha lief mens,



"Het zonnetje schijnt,  
de vogeltjes fluiten,  
de lucht is blauw  
en ik hou van jou".

## Coronavirus(COVID19) en reuma

ReumaNederland volgt de adviezen van de NVR (Nederlandse Vereniging voor Reumatologie). Hieronder lees je wat de NVR speciaal adviseert aan mensen met reuma.

De NVR raadt het volgende aan:

Stop niet met je medicatie zonder overleg met je reumatoloog. Ben je niet ziek en heb je geen klachten die te maken kunnen hebben met een corona-infectie? Stop dan niet met je afweeronderdrukkende medicijnen (bijvoorbeeld methotrexaat of een biologisch medicijn) zonder overleg met je reumatoloog. Als je stopt met je medicatie, kan de reuma opvlammen en verlaag je daarmee ook je weerstand. Dus: heb je twijfels of vragen over je medicijnen? Neem dan telefonisch contact op met je arts of anders je reumaverpleegkundige of huisarts.

Gebruik je afweer onderdrukkende medicijnen en heb je (misschien) een corona-infectie? Dan geldt het volgende:

- Bij milde klachten: overleg met je arts. Meestal kan je je medicijnen blijven doorgebruiken.
- Bij matige tot ernstige klachten (luchtwegklachten, toenemende kortademigheid en/of koorts): overleg met je arts. Misschien moet je (tijdelijk) stoppen. Stel je volgende dosering medicijnen uit totdat je contact hebt gehad met je arts.
- Let op: Voor prednisolon geldt een ander advies: een prednisolondosering mag je niet zonder overleg met je arts overslaan.

### Gebruik je ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID's)?

Die kan je blijven gebruiken. Er is onvoldoende bewijs dat het je extra kwetsbaar zou maken voor het coronavirus of voor een ernstiger verloop als je het hebt.

**Neem telefonisch contact op met je huisarts** als je last krijgt van kortademigheid of hoesten en je hebt daarbij verhoging of koorts.

### Overleg reumatoloog

Heb je overleg met jouw reumatoloog, bespreek dan ook wat je moet doen als je klachten zou krijgen zoals koorts of luchtwegklachten. Denk aan hoesten of moeite met ademen.

### Hoe bescherm je jezelf?

- Was je handen regelmatig met water en zeep
- Geef andere mensen geen hand.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Houdt 1,5 meter afstand van andere mensen (dit geldt overal, behalve thuis binnen het gezin/huishouden).
- Als je ziet dat het lastig wordt om 1,5 meter afstand te houden: ga weg.

Brom: Reuma Nederland





Henk Krekels april 2020

Basta, zei Moeder Aarde, het is genoeg  
Zulde het nou niet eens leren  
Moet iedereen naar de ziekenboeg  
Voordat je leert respecteren

Voordat je tevreden bent met elkaar  
En in harmonie kunt leven  
Of is het wellicht een bezwaar  
Om ook eens wat terug te geven

Om eens iets voor elkaar te doen  
In de plaats van ikke, ikke  
Het tonen van wat goed fatsoen  
En de rest niet laten stikken

Ik geef je nog één keer een kans  
Om te doen zoals het moet  
Om terug te vinden de balans  
Dan komt het misschien nog goed

Laat slechte leiders lekker staan  
Ze vallen nu al door de mand  
Ze zullen straks vanzelf gaan  
En zijn niet meer interessant

Doe wat je zelf goed kunt doen  
Koester je band met mij  
Dan komt er wellicht een ommekeer  
En wordt ons hart weer blij

## Recept

### Romig ijs zonder ijsmachine en gemaakt met maar 4 ingrediënten!

#### Ingrediënten

- 1 blikje gecondenseerde melk a 397 ml
- 500 ml slagroom
- Handje hazelnoten
- 5 eetlepels Nutella

#### Benodigdheden:

- mixer

#### Bereiding

- 

Doe de slagroom en gecondenseerde melk in een kom en mix met een mixer net niet stijf. Voeg 4 eetlepels Nutella toe ( of meer ) en wat grof gehakte hazelnoten.

Spatel dit er doorheen en giet het mengsel in één of meerdere schalen of vormen. Bestrooi met wat extra hazelnoten en drizzel er wat extra Nutella over. Zet minimaal 6 uur in de diepvries totdat het ijs hard geworden is.

Eet smakelijk



## **Beste zwemmers.**

WE MOGEN WEER!

De zwembaden hebben de deuren weer mogen openen.

Er zijn wel een aantal spelregels, die anders zijn, dan voor de corona uitbraak

ONDERSTAANDE REGELS (RIVM) GOED LEZEN en je daar ook aan houden.

Blijf thuis, als je een van de volgende (ook milde) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoesten, benauwdheid of koorts.

Blijf thuis, als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf 38° C) en/of benauwdheidsklachten, totdat iedereen weer volledig is hersteld.

Houdt 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden.

Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes.

Was voorafgaand aan het zwembad je handen met zeep of desinfectans. Minimaal 20 seconden.

Was je handen met zeep of desinfectans na het aanraken van objecten, waar veel mensen aanzitten (deurknoppen), na toiletbezoek, na hoesten, niezen in de handen en na het snuiten van je neus.

Vermijdt het aanraken van je gezicht.

Schudt geen handen.

**HOUDT 1,5 METER AFSTAND. OOK IN HET WATER**

REGELS OM IN HET ZWEMBAD ALLES IN GOEDE BANEN TE LEIDEN.

Ga voor het zwemmen THUIS naar de WC. De WC in het zwembad is alleen voor noodgevallen.

Doe THUIS al je zwempak(-broek) aan.

De ingang van het zwembad in Bladel is aan de andere kant; je komt dan binnen via het terras.

In Eersel is het de gewone ingang. Er zijn verplichte looproutes.

Desinfecteer bij binnenkomst je handen eerst.

In de kijkruimte zijn vakken gemaakt, waar je je kunt uitkleden. Je spullen dien je in een tas te doen en mee te nemen naar de zwemzaal. Daar kun je hem neerzetten op de omkleedplanken voor de baby's of op de banken (in Eersel).

Douchen is niet mogelijk.

Na afloop: Omkleden in de kleedhokjes en het grote kleedhok.

Hier zijn ook stukken afgezet voor de 1,5 meter afstand.

Na aankleden zo vlug mogelijk naar buiten.

Er moet vanuit het zwembad ook een zg. coronaverantwoordelijke zijn.

Die moet ervoor zorgen, dat men zich aan de regels houdt en die zorgt ook voor het desinfecteren van de uitkleed- en aankleedruimte.

Er hebben zich daar al enkele leden voor gemeld, waarvoor mijn dank.

Nog enkele punten van de vereniging.

Er mogen GEEN attributen gebruikt worden, dus aquajoggen kan NIET doorgaan.

Baantjes zwemmen alleen als je voldoende afstand kunt houden.

Gemiste lessen kunnen niet worden ingehaald.

In Eersel hebben we normaal tussen de 2 groepen 15 minuten samen. DIT KAN NU NIET.

Dit houdt in, dat IEDEREEN van de 1e groep er om 12.35 uur uit moet om plaats te maken voor de volgende groep.

Dan rest nog het financiële plaatje.

Het jaarbedrag van 240 euro is voor minimaal 40 lessen.

De 2 maanden, waarin we niet hebben geïncasseerd, komen overeen met de lessen, die we de laatste maanden gemist hebben.

We gaan daarom vanaf mei weer incasseren.

Onze kosten, voor de huur van het zwembad zijn vooralsnog gewoon doorgelopen.

Na afloop van het kalenderjaar gaan we bezien of er nog een nabetaling of teruggave moet volgen.

Met degene, die zich nu afgemeld hebben, vanwege het risico, wordt in een later stadium overlegd over hoe we de eigen bijdrage gaan verrekenen.

Als er nog vragen en/of opmerkingen zijn, dan hoor ik ze graag.

Namens het bestuur  
Petra van Kemenade  
Coördinator beweeggroepen  
Tel. 0622767553  
Email [bewegen@rpv-dekempen.nl](mailto:bewegen@rpv-dekempen.nl)

.....

## Daarom hebben reumapatiënten vaak last van bloedarmoede

Reumatoïde artritis gaat vaak gepaard met een vermoeid, zwak en uitgeput gevoel. Dit wordt niet altijd alleen door de ziekteactiviteit veroorzaakt. Maar liefst 30 tot 70 procent van de patiënten kan bloedarmoede ontwikkelen. Meestal gaat het om 'anemia of chronic disease', waarbij de ontsteking zelf de oorzaak is van bloedarmoede. Bij artrosepatiënten kunnen ontstekingsremmende pijnstillers effect hebben op het ijzergehalte in het bloed.

## Puzzel

T	O	L
E	PAARDENSPRONG	N
O	E	F

Spring met de paardensprong het woord bij elkaar.

Een **paardensprong** is een puzzel waarbij een woord geraden moet worden met behulp van een gegeven vierkant met negen hokjes.

Het oplossen van de paardensprong van drie bij drie is eenvoudig: In deze puzzel wordt de T als beginletter gebruikt, in dit geval wordt er gesprongen met de klok mee, naar rechts. Na de eerste letter volgen er twee vakjes die moeten worden overgeslagen. Vervolgens wordt de volgende letter eraan geplakt. Door geheel rond te gaan, ontstaat langzaam het woord.

Stuur de oplossing voor 15 augustus naar [redactie@rpv-dekempen.nl](mailto:redactie@rpv-dekempen.nl)

Veel succes



