

Bestuur Reumavereniging De Kempen

Waarnemend voorzitter:

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

Vicevoorzitter: Ad Melis, 0497-530330

voorzitter@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

Aspirant bestuurslid:

Menno van Woerkum, 06-22982842
mennovanwoerkum@kpnmail.nl

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweggroepen

Coördinator Petra van Kemenade, 0497-843798
beweggroepen: bewegen@rpv-dekempen.nl

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel

Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 0497-843798

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

Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel

Van 20.45 - 21.45 uur

Contactpersoon: Wilma Maas, 0497-517038
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

Pré-notificatie incasso:

Uw eigen bijdrage voor beweggroepen wordt met ingang van juli weer op of rond de 29^e van iedere maand van uw rekening afgeschreven, onder vermelding van uw lidnummer en de desbetreffende maand.



Lichtpuntje

Contactblad van
Reumavereniging
De Kempen
Nr. 157 juni 2021

Inhoudsopgave

1	Recept
2	Van de voorzitter
3	Beweeggroepen en Vakantie
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8	Gedicht / Overleden
9 t/m 13	DIP artrose van de vinger
14 t/m 17	Nieuw kabinet en arbeidsmarkt
18 -19	Zomerverhaal
20	Puzzel
21	Recept
22-23	Pilotfabriek - Martijn Gijzemijter gedichten
24	Wees als een bloem

Arretjescake, 10 personen. *Uit: Leuke recepten*

Ingrediënten:

200 gram witte basterdsuiker

50 gram cacao poeder

225 gram maria biscuits

250 gram gesmolten boter

Nodig: Zeef, cakevorm, huishoudfolie, mixer, kom.

Doe de eieren met de basterdsuiker in een kom en klop met de mixer 2 minuten. Zeef de cacao erbij. Giet beetje bij beetje de boter erbij en mix erdoorheen. Kruimel de koekjes in grove en fijne stukjes.

Schep de stukjes koek door het mengsel. Bekleed de cakevorm met folie. Doe het mengsel erin en druk goed aan. Zet deze cake ongeveer 4 uur in de koelkast, liever een hele nacht. Leg bv een snijplank op de cake, draai het geheel om en verwijder de folie.

Eventueel garneren met een beetje poedersuiker. Smakelijk!

Als je een lang bakblik gebruikt, krijg je een platte cake.

Je moet er rekening mee houden dat het mengsel niet rijst.

1

Voorwoord voorzitter

Beste leden,

Aangezien we de afgelopen tijd door de maatregelen rondom Corona tijdens de derde golf allemaal nog steeds veel thuis moesten verblijven, anderhalve meter afstand houden en weinig hebben kunnen sporten hoop ik dat het weer jullie niet beperkt heeft om toch even naar buiten te gaan om te wandelen, fietsen of een stukje rond te rijden, zodat je buiten een frisse neus kon halen.

Intussen laat de lente zich gelukkig steeds meer zien. De zon schijnt, het wordt warmer, groener, de bloemen en planten komen weer tevoorschijn en de vogels laten van zich horen. Geniet ervan.

Ook werden dankzij de Corona-vaccinaties in snel tempo de maatregelen terug gedraaid en konden we op 8 juni weer starten met de beweeggroepen.

Er zijn net als vorig jaar natuurlijk wel regels opgesteld waar we ons aan moeten houden ondanks de Corona-vaccinaties, waardoor we wel beter beschermd zijn tegen het virus. De deelnemers van de beweeggroepen hebben hierover nog bericht via WhatsApp van de contactpersoon van de beweeggroep bericht gehad.

We hopen dat iedereen er veel zin in heeft en weer deel gaat nemen om zich te gaan ontspannen!

Ook kunnen we weer activiteiten gaan plannen voor de rest van het jaar, waar jullie nog meer van zullen horen.

Het bestuur wenst iedereen een mooie zomer en vakantieperiode toe, thuis of op een vakantie-adres en geniet ervan.

Diny van Drongelen, waarnemend voorzitter

2

Beweeggroepen opnieuw opgestart

Het is dinsdag 8 juni 2021: Voor het eerst sinds lange tijd druppelen de leden van de hydrotherapiegroep de kleedruimte van zwembad De Albatros in Eersel binnen.

Blijdschap alom, er kan eindelijk weer gezwommen worden.

Fysiotherapeut Susan begint met lichte oefeningen en bouwt daarna langzaam de belasting op. De tweede groep zwemmers is zeker zo enthousiast als de eerste groep.

Wij hopen dat dit therapie-uurtje weer een vast onderdeel in onze week gaat worden.

En: Er is nog plaats voor enkele nieuwe deelnemers!

Enkele therapie-zwemmers Marianne en Harrie.

VOOR DE HYDROTHERAPIEGROEPEN EN DE TAI CHI IS DE ZOMERVAKANTIE VAN 25 JULI TOT EN MET 5 SEPTEMBER 2021.

Wij wensen iedereen een fijne en pijnloze vakantie.

Van de Redactie

We zijn weer in de zomer beland en de vakantietijd komt eraan.

In dit Lichtpuntje veel informatie over allerlei onderwerpen. We proberen jullie te blijven informeren.

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr.156 zijn 4 oplossingen binnengekomen.

De oplossing was 629514837.

De winnaar is geworden: Bertie Hoskens uit Bladel.

Van harte gefeliciteerd met de VVV bon.

De nieuwe puzzel is weer een sudoku.

U vindt deze verderop in dit boekje.

Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats voor 1 augustus 2021 en maak kans op een VVV bon.

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

Stuur al uw post ook voor 1 augustus 2021 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!

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, kunt 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 maandelijkse 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 08.00 uur altijd naar
Veldhoven bellen

Dokterspost Veldhoven

Nieuw nummer 040 – 2660505

Gedicht

Zomer in 't beukenbos

't Is loofstil nu in 't beukenbos.

Dat lijkt een kathedraal.

De wierook stijgt vanuit het mos

hoog naar de nachtegaal.

Die zingt een aria van Bach.

't Klinkt helder als kristal.

Plots schiet de zon zelfs in een lach.

Goud straalt nu overal.

Het bos wordt stil een schittering

van echte edelstenen.

Straks enkel nog herinnering.

Kon schoonheid maar verstenen!

Overleden

Annie de Poorter-van Geffen

† 23 maart 2021

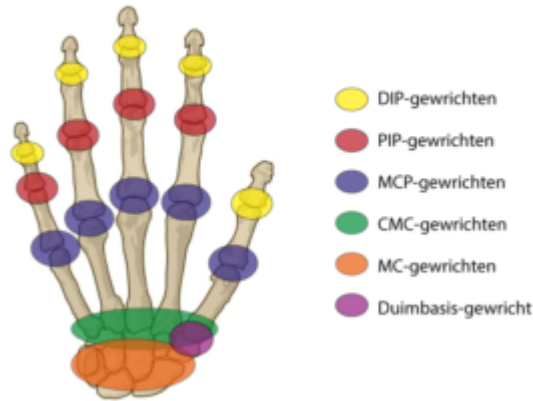
Sharon Theuws-Bentelaar

† 23 maart 2021

DIP-artrose van de vinger

Artrose aan het DIP-gewricht van de vinger komt niet zo vaak voor. U vindt het tussen het voorlaatste kootje en eindkootje van uw vingers, duim en pink. U herkent slijtage aan het tussenliggende kraakbeen aan een zeurende pijn in het vingerkootje. Ook kunt u het gewricht minder goed bewegen.

De gewrichten in de vingers en hand



Alles wat u moet weten over DIP-artrose in uw hand (vinger, duim, pink, teen)

Vingerartrose komt vooral voor aan het PIP-gewricht. Dat is het tweede gewricht vanaf de vingertop gerekend. Slijtage van de kraakbeen laag van het DIP-gewricht komt **minder vaak** voor. Dit **Distale InterPhalangeale** gewricht (of *articulus interphalangeicus distalis*) is het gewrichtje dat zich tussen het voorlaatste en eindkootje bevindt. Dus net boven het PIP-gewricht. Omdat het PIP-gewricht een centrale rol speelt in de grijpfunctie, wordt dit scharniergewricht vaker getroffen door artrose. Het PIP-gewricht wordt dus intensiever belast dan het DIP-gewricht.

Wat is de oorzaak van artrose aan het DIP-gewricht?

Artrose aan het DIP-gewricht ontstaat als de kraakbeenbekleding op de gewrichtsoppervlakten is verminderd. Het gevolg van deze slijtage is, dat de botuiteinden van de gewrichten minder soepel over elkaar kunnen bewegen. Uiteindelijk kan het kraakbeenlaagje gedeeltelijk of zelfs helemaal verdwijnen. Dan ontstaat er bot-op-bot contact wanneer u uw vingers wilt buigen of strekken. Waarom het kraakbeen gaat slijten, is niet bekend. Meestal is dit een **natuurlijk proces bij het ouder worden**. Als de leeftijd toeneemt, neemt de kwaliteit van het kraakbeen namelijk af. Een gebroken DIP-gewricht bij een ongeval kan de kans op artrose vergroten. Dat geldt ook voor een kneuzing of ander vingerletsel.

Wat zijn de symptomen van artrose aan het DIP-gewricht?

Gewrichtspijn in de vingers is het belangrijkste kenmerk. Als u last heeft van artrose aan het DIP-gewricht is er een zeurende pijn aanwezig rondom de eerste dwarse vingerlijn vanaf de vingertop gerekend. Daarnaast krijgt u veelal ook te maken met **stijfheid en zwelling** op deze locatie. Daardoor kunt u uw vinger **niet meer goed buigen en strekken**. Ook kan er **krachtverlies** optreden. Aan de randen van het aangetaste gewricht kan botweefsel de plaats van het afgesleten kraakbeen gaan innemen. Daardoor ontstaan verdikkingen op de vinger ter hoogte van het DIP-gewricht. Dit fenomeen wordt 'noduli van Heberden' genoemd.

Hoe wordt de diagnose van artrose aan het DIP-gewricht gesteld?

Uw huisarts kan artrose aan het DIP-vingergewricht heel duidelijk herkennen. Aan hem/haar legt u tijdens het spreekuur de klachten voor. Meestal is een gesprek en een onderzoek van de vinger voldoende om een diagnose te kunnen stellen.

Soms kan de huisarts besluiten om een röntgenfoto te laten maken om 100 procent zekerheid te kunnen krijgen.

Hoe wordt artrose aan het DIP-gewricht behandeld?

Het houden van korte rustperiodes kan verlichting bieden bij artrose aan het DIP-gewricht. U probeert dan de aangetaste vinger gedurende een paar dagen zo min mogelijk te buigen of te strekken. Om de pijn te dempen kan de arts u een ontstekingsremmende pijnstillers (NSAID) voorschrijven. Gebruikt u die liever niet vanwege de vervelende bijwerkingen, dan kunt kiezen voor een **natuurlijk alternatief**. Bij veel vormen van artrose kunnen de natuurlijke ontstekingsremmers vloeibare Groenlipmossel, Curcumine of Zwarte bes-blad voor verlichting van de pijn zorgen. Ook een injectie met corticosteroiden kan bij beginnende artrose aan het DIP-gewricht de klachten fors verminderen. Als de artrose aan het DIP-gewricht u teveel hindert bij uw dagelijkse activiteiten, kunt u een **spalk gaan dragen** om het eindgewricht van uw vinger te ontlasten. Deze afneembare braces kunnen op maat gemaakt worden.

Wanneer wordt er operatief ingegrepen bij artrose aan het DIP-gewricht?

Als deze behandelingen geen succes hebben of wanneer het slijtageproces te ver gevorderd is, kan er een **operatie** worden uitgevoerd aan het DIP-gewricht. Afhankelijk van uw situatie kan de arts kiezen uit twee opties. In de meeste gevallen gaat het om een DIP-**artrodese**. Tijdens deze operatie wordt het DIP-gewricht vastgezet. U kunt het gewricht niet meer bewegen, maar wel weer belasten zonder dat er pijn ontstaat. De andere gewrichten nemen de functie van het DIP-gewricht over, zodat u uw vinger normaal kunt blijven gebruiken.

Voordeel van deze ingreep is, dat u relatief snel weer zult herstellen.

De tweede operatiemogelijkheid is het aangetaste gewricht vervangen door een DIP-prothese. Deze is vervaardigd van metaal of kunststof. Deze operatie wordt nog niet door veel ziekenhuizen uitgevoerd, omdat men niet tevreden is over de huidige generatie DIP-prothesen.

Brace voor pink, vinger en duim

Bij pijn door artrose in pink, vinger of duim kunt u overwegen om een brace te gaan dragen. Dit '**spalken**' zorgt voor een goede fixatie van de aangetaste vinger, waardoor in veel gevallen pijn kan worden voorkomen. Ook hebben deze braces een **preventieve functie**: ze voorkomen dat u verkeerde bewegingen maakt. Bij artrose in de handen kunt u ook kiezen voor het dragen van een ring. Dit is een zilverorthese die uw vinger corrigeert en stabiliseert.

Veelgestelde vragen over artrose in het DIP-gewricht

Waar precies in mijn vinger zit het DIP-gewricht?

Dit is het bovenste scharnietje van uw vingers, duim en pink. Ook de tenen hebben zo'n gewricht. Het bevindt zich boven het PIP-gewricht dat vaker wordt getroffen door artrose dan het DIP-gewricht.

Wat voel ik van artrose aan het DIP-gewricht?

Dat merkt u aan een zeurende pijn rondom de eerste dwarse vingerlijn onder het eerste vingerkootje. Ook kunnen stijfheid en zwellingen optreden, waardoor het gewricht niet zo gemakkelijk meer kan worden bewogen. Ook kan er krachtverlies optreden.

Wat kan ik doen bij artrose aan het DIP-gewricht?

Het gewricht wat rust geven, kan voor verlichting zorgen. U probeert de pijnlijke vinger dan een paar dagen zo weinig mogelijk te buigen of te strekken. Tegen de pijn kunt u ontstekingsremmende pijnstillers of natuurlijke ontstekingsremmers nemen. Deze laatste middelen geven geen nare bijverschijnselen.

Is het vervangen van het DIP-gewricht een optie?

Dat is inderdaad mogelijk. Alleen wordt deze operatie nog niet door alle ziekenhuizen uitgevoerd. Orthopedisch chirurgen zijn namelijk nog niet enthousiast over de huidige generatie metalen of kunststof protheses.

Uit: Bewegen zonder pijn

EEN SNUFJE VERS PLEZIER

EN EEN KILO HOUDEN VAN

EEN KLEIN SCHEUTJE GELUK

EN ROER MAAR IN DE PAN

DAT IS ALLES WAT JE NODIG HEBT

VOOR HET RECEPT DAT IK HEB GESCHREVEN

HET ZIJN DE ONMISKENBARE INGREDIËNTEN

VOOR EEN HEEL GELUKKIG LEVEN

*Rijmpjes van Ren
Uit: Gezondnu.nl*

Nieuw kabinet moet vol gaan voor inclusieve arbeidsmarkt

De verkiezingen zitten erop en de kabinetsformatie is begonnen. Hoog tijd dus om na te gaan wat het huidige beleid om mensen met een beperking aan het werk te helpen heeft opgeleverd. Niet erg veel bevestigen de meeste onderzoeken. Er is veel werkloosheid en een gebrek aan passende ondersteuning. Ieder(in) pleit er daarom voor dat het komende kabinet een nieuw beleid gaat maken. Beleid dat rekening houdt met alle mensen met een beperking.

Werkloosheid onder mensen met een beperking is veel te hoog

Eén ding staat vast. De arbeidsparticipatie van mensen met een beperking is laag. In Nederland hebben 1,7 miljoen mensen een arbeidsbeperking. Hiervan kunnen vanwege hun beperking zo'n 600.000 mensen niet werken. Van de 1.1 miljoen mensen met een arbeidsbeperking die wel kunnen werken, heeft volgens het CBS bijna de helft geen baan.

De banenafpraak was de belangrijkste maatregel van het kabinet om aan deze hoge werkloosheid iets te doen. De maatregel was bedoeld om meer mensen met een beperking op de reguliere arbeidsmarkt aan het werk te helpen. Daarom werd ook de toegang tot de sociale werkvoorziening afgesloten. Alleen een beperkte vorm van beschermt werk bleef bestaan. De banenafpraak geldt echter slechts voor een kleine groep en dat brengt onbedoelde neveneffecten met zich mee.

Banenafpraak helpt de één maar benadeelt de ander

Het eerste dat opvalt aan de banenafpraak, is dat die slechts voor een beperkte groep toegankelijk is. Het betreft mensen met een arbeidsbeperking die in het doelgroepregister staan: nu zo'n 225.000 mensen. Het gaat voornamelijk om jongeren

in de Participatiewet die niet zelfstandig het wettelijk minimumloon kunnen verdienen, en Wajongers met arbeidsvermogen. Voor deze twee groepen zijn de arbeidskansen de afgelopen jaren inderdaad wat verbeterd, maar de inkomenspositie is daarentegen weer verslechterd.

Tegenover de geringe stijging in arbeidskansen, staat dat de banenafpraak onbedoelde neveneffecten heeft. Sinds de invoering van de banenafpraak in 2015 nemen veel werkgevers alleen nog mensen met een arbeidsbeperking aan die in het doelgroepregister staan (om zo een dreigend quotum te ontlopen). En ook gemeenten doen vooral hun best om deze groep aan het werk te helpen. Het directe gevolg is dat de arbeidskansen voor de rest zijn verslechterd. Te weten: de vele honderdduizenden mensen met een arbeidsbeperking die buiten het doelgroepregister vallen. Volgens berekeningen van Ieder(in) betreft dit grofweg 800 duizend mensen.

Hoe sterk de kans op werk voor sommige groepen is verminderd, mag blijken uit het volgende cijfer. Het SCP constateerde onlangs dat de kans op werk voor mensen die vroeger in aanmerking zouden zijn gekomen voor de sociale werkvoorziening, is gedaald van 55% naar 40%.

Ook kwaliteit van werk laat te wensen over

De meeste deskundigen zijn het erover eens dat de arbeidsparticipatie per saldo de laatste jaren nauwelijks is toegenomen. De arbeidsparticipatie is echter niet het enige probleem. Ook de kwaliteit van het werk laat te wensen over: het aantal jonggehandicapten dat een vaste baan vindt is in iets meer dan tien jaar ruim gehalveerd. Verder ontvangen wij veel signalen dat mensen met een beperking onder hun niveau werken.

Huidig uitkeringsstelsel pakt verkeerd uit

Afgezien van de banenafpraak is het beleid van dit kabinet, maar ook van eerdere kabinetten, er vooral op gericht geweest de aanspraak op arbeidsongeschiktheidsvoorzieningen - zoals de Wajong - te beperken. Dit heeft ertoe geleid dat veel jongeren met een beperking in de Participatiewet zijn terecht gekomen - met een inkomen op bijstandsniveau - of helemaal geen uitkering meer krijgen. Voor mensen met levenslange aandoeningen leidt dit tot aantasting van hun bestaanszekerheid. Daar komt nog bij dat het krijgen van ondersteuning bij het vinden of behouden van werk vaak moeizaam verloopt of niet lukt. Velen zijn uit beeld verdwenen. Dit probleem speelt het sterkst bij de mensen die geen recht hebben op een uitkering maar treft ook mensen in de Participatiewet.

Het roer moet om

Gezien de povere resultaten van het beleid de afgelopen jaren, is voortmodderen op dezelfde weg geen optie. Een nieuw kabinet zal het over een totaal andere boeg moeten gooien. Om de arbeidsparticipatie te bevorderen, is het allereerst noodzakelijk dat **alle** mensen die drempels ervaren bij het vinden van werk ondersteuning kunnen krijgen. Nu is het al dan niet krijgen van ondersteuning sterk afhankelijk van de regeling waar je onder valt of de gemeente waar je woont.

En ook **alle** mensen die in het werk belemmeringen ervaren, moeten passende ondersteuning kunnen krijgen. Zodat ze echt in een gelijkwaardige positie komen.

Dit alles gaat verder dan alleen het vernieuwen en opnieuw openstellen van de sociale werkvoorziening waar veel over wordt gesproken. Ieder(in) wil betere arbeidskansen voor alle mensen met een beperking! In principe op de reguliere arbeidsmarkt met de juiste ondersteuning (ofwel een inclusieve

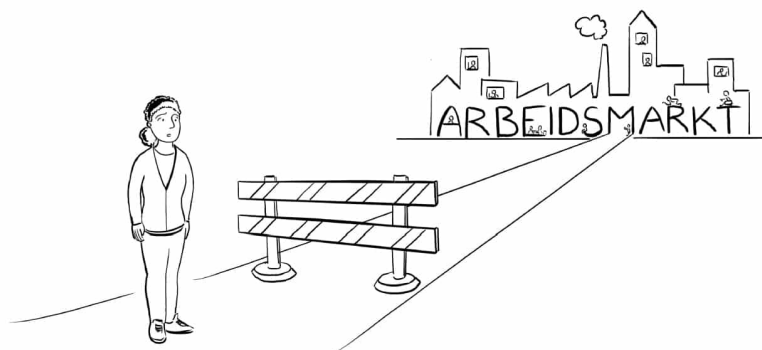
arbeidsmarkt). Als de persoon zelf liever beschut werkt en daar beter ondersteund kan worden, moet die mogelijkheid beschikbaar zijn. Ook daar, waar mogelijk, met uitzicht op de reguliere arbeidsmarkt.

Een inclusieve arbeidsmarkt moet het doel zijn

Het realiseren van een inclusieve arbeidsmarkt, moet het doel zijn van het nieuwe kabinet. En dat behelst meer dan alleen het bevorderen van de arbeidsparticipatie. Het VN-verdrag Handicap is daar heel duidelijk over. Volgens het verdrag horen deze aspecten bij de inclusieve arbeidsmarkt:

- mensen met een beperking werken op hun eigen niveau
- werken loont
- er is passende ondersteuning beschikbaar op de werkplek of bij het zoeken van werk
- het werk is (grotendeels) duurzaam
- er is (carrière) perspectief voor persoonlijke en professionele ontwikkeling

Kortom, ook op het gebied van de kwaliteit van werk heeft het nieuwe kabinet nog het nodige te doen.



Zomerverhaal De drie vlinders

Er waren eens drie broers: Neeli, Peeli en Lali. Het waren **vlinders, de mooiste vlinders van het land, en ze waren elkaars** beste vrienden. Alles wat ze wisten, hadden ze van hun moeder geleerd. Ze had hen zo veel verteld, 'maar,' zei ze, 'het allerbelangrijkste is dat je elkaar altijd steunt, vergeet dat nooit.'

Samen ben je sterker dan de zon, wind en regen bij elkaar, ook al vlieg je met tere, ragfijne vleugeltjes. In je eentje ben je slechts een zwakke, kwetsbare vlinder. Dus laat elkaar nooit in de steek.'

Toen ze ouder werden besloten Neelie, Peeli en Lali om de wereld in te trekken. Ze vertrokken van huis en deden vele ontdekkingen, het een nog mooier dan het andere. Uitgelaten en lachend fladderden ze rond, alsof de dag eeuwig duren zou.

Toen zag een gemene, donkere wolk de drie vlinders en was een beetje jaloers op het plezier dat ze met elkaar hadden. 'Ha,' gniffelde hij, 'we zullen nog wel eens zien hoeveel ze voor elkaar over hebben. Ik zal ze eens op de proef stellen.'

De wolk liet het regenen. Neeli's vleugels werden nat, Peeli's vleugels werden nat en Lali's vleugels werden nat. Het duurde niet lang voordat ze nauwelijks nog konden vliegen met de natte, zware, vleugels. "We moeten een plek vinden om te schuilen, voordat onze vleugels stuk gaan!" jammerden ze.

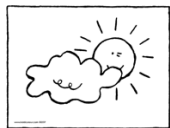


Ze kwamen bij een boom met schitterende, grote rode bloemen. 'Oh alsjeblieft, laat ons schuilen in je bloemen, totdat de bui over is' zeiden de drie vlinders. 'Ik kan alleen Lali, de rode vlinder toelaten,' zei de boom, 'want mijn bloemen zijn net zo rood. Maar de andere twee komen er niet in.' 'Als je mijn broers er niet bij laat, wil ik hier ook niet schuilen,' zei Lali boos. Peeli en Neeli probeerden hem ervan te overtuigen dat hij wel mocht blijven, maar Lali gaf niet toe.

Toen kwamen ze bij een boom met prachtige, blauw-paarse bloemen. Het begon nu nog harder te regenen, want de donkere wolk was kwaad dat zijn gemene plannetje niet was gelukt. 'Mooie boom,' smeekten de drie vlinders, 'laat ons alsjeblieft schuilen totdat de regen voorbij is...' 'Ik kan Neeli beschermen met mijn blauwe bloemen,' zei de boom, 'maar ik kan de andere twee er niet bij nemen. 'Dan wil ik hier ook niet schuilen,' zei Neeli, 'ik laat mijn broers niet in de steek'.

De wolk was nu woedend en doorweekte de drie met zijn regen. Ze kwamen bij een boom met trossen gele bloemen, waar de regen uit drupte. En weer gebeurde hetzelfde. "Als je mijn broers niet helpt,' zei Peeli, 'dan hoef je mij ook niet te helpen.' En de drie vlinders vlogen verder.

De wolk verbleekte toen hij zag hoe sterk de broers waren. Hij schaamde zich dat hij niet had willen geloven dat ze genoeg van elkaar hielden om altijd voor elkaar klaar te staan. Het duurde niet lang, voor de zon door het bleke wolkje scheen en Neeli, Peeli en Lali vlogen vrolijk verder om de wijde wereld te ontdekken.



Vrij vertaald naar een verhaal uit India:

"The three butterflies" door Paro Anand

Puzzel

Deze keer weer een sudoku

1		3	6		8		2	5
	5			2			8	
	2	9		5		7		6
2		4	8				9	3
5	7		3	4		2	1	
3	8		1					7
7		5	2		6		4	1
9	8			3		6	5	
4		2	1		5	3		9

Maak deze sudoku af en stuur je oplossing voor 1 augustus naar redactie@rpv-dekempen.nl en maak kans op een VVV-bon.

Veel succes!!!!

6			7					
4	5		8					
	2	9		5				
		2	9				3	5
		1				2	4	
	7		1					
	8				1		6	3
5							8	
			2					

Recept Kipquiche Lunchgerecht

Ingrediënten

- 400 g Unox kipragout
 - 6 hartige taartdeeg plakjes
 - 4 eieren
 - 250 g fijne soepgroente
 - 175 g geraspte jong belegen kaas
 - 1 bakpapier
- Extra quichevorm Ø 30 cm

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor tot 175 °C. Laat de plakjes deeg ontdooien. Verkreukel een vel bakpapier en bekleed er de quichevorm mee. Bekleed de vorm vervolgens met het deeg.

Klop de eieren los in een ruime beslagkom. Klop er met een garde de kipragout door. Schep er de soepgroenten en geraspte kaas door en schep de vulling in de quichevorm.

Bak de quiche in 50 min. gaar in het midden van de oven. Neem de quiche uit de oven en til met behulp van het bakpapier uit de vorm. Snijd in 6 punten en serveer.



Eet smakelijk !!

Pilotfabriek voor behandelingen chronische ziekten

Het kabinet heeft begin april 56 miljoen euro beschikbaar gesteld uit het Nationaal Groeifonds voor een pilotfabriek waarin nieuwe behandelingen worden ontwikkeld om chronische ziekten als artrose, diabetes type 1, nierfalen en hartfalen te genezen.

De pilotfabriek is een initiatief van het samenwerkingsverband RegMed XB (Regenerative Medicine Crossing Borders), waarin ReumaNederland participeert. RegMed XB is een samenwerkingsverband van onderzoeksinstituten, overheden, provincies, gezondheidsfondsen en bedrijfsleven in Nederland en Vlaanderen. De therapieën die RegMed XB ontwikkelt, zijn voorbeelden van regeneratieve geneeskunde. Dat betekent dat de behandelingen gebruik maken van het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Ze zetten het lichaam aan om, in geval van artrose, de gewrichtsschade zelf te repareren. Het gaat om therapieën op basis van lichaamseigen materialen, zoals stamcellen, mini-organen, weefsels en slimme (bio)materialen.

Investering in pilotfabriek is nodig

Het ontwikkelen van regeneratieve behandelingen is zeer complex omdat er gewerkt wordt met levende materialen, zoals cellen en weefsels, en gaat gepaard met hoge kwaliteitseisen. Regeneratieve therapieën worden vaak per patiënt op maat gemaakt. Dit precisiewerk is zeer tijdrovend en kostbaar, wat brede toepassing op dit moment nog belemmert. Deze investering zorgt voor een verbetering van het productieproces en zal ertoe leiden dat de therapieën sneller beschikbaar komen.

Kunstgewricht van lichaamseigen materiaal

In opdracht van ReumaNederland werkt RegMed XB aan een implanteerbaar gewricht van lichaamseigen materiaal voor mensen met duimartrose. Het 3D-geprinte gewricht moet het lichaam stimuleren om zelf nieuw kraakbeen aan te maken, zodat de artrose echt wordt verholpen en levenslange behandeling van symptomen als pijn en functiebeperking, niet meer nodig is. Mocht het implanteerbare duimgewricht een succes zijn, dan zal het onderzoek zich op termijn richten op vervanging van grotere gewrichten.

Uit: Reumamagazine.nl

.....

Luisteren naar angst en pijn
Gijzelt je hart een leven lang
Je mag best ergens bevreesd voor zijn
Maar doe het dan maar bang

Geen regen, geen bloemen
Het is zo simpel als dat
Uiteindelijk ga je groeien
Maar eerst word je even nat

Tijd is iets dat we verzinnen
Dus brengt 'vandaag' je geen plezier
Laat dan een nieuwe dag beginnen
Over pakweg drie kwartier

Soms is het stiekem ook heel fijn
Om tegen wil en dank
Even niet stoer en sterk te zijn
Met thee en koekjes op de bank

Van Martijn Gijzemijter

WEES ALS EEN BLOEM

Heb je ooit een boom gezien in depressie of lijdend aan een burn-out? Of een bloem die zich verzet tegen haar verwelken? Of die haar bloei wil versnellen? Of een plant die zichzelf niet mooi genoeg vindt? Of met zelf-ontwikkeling bezig is om in haar kracht te komen? Of met het verwerken van oude pijn?

Nee, natuurlijk niet, want de natuur is niet zo. Al deze dingen kunnen alleen bestaan binnen het raamwerk van het denken, binnen een ego-concept.

En de natuur heeft geen ego, zij is niets anders dan levende Licht-essentie. Net als jij, voorbij jouw raamwerk van het denken.

Wees vandaag eens als een bloem! Stap er eens als ego tussenuit met alle gedachten en meningen, hoe belangrijk, dwingend of waar ze ook mogen schijnen. Lach er gewoon eens om, haal je schouders eens op over die hele interessante Ik-(denk-)fabriek.

Sta toe dat stilte indaalt, Vrede indaalt. Sta toe dat jij wordt als de bloem. Een mooier geschenk kun je jezelf en de mensen om je heen niet geven. Want enkel in de stilte en Vrede van essentie kun je werkelijk open en ontvankelijk zijn voor de ander. Anders lijkt het alleen maar zo.

Een bloem weet niet wat het is om vol van zichzelf te zijn, evenmin twijfelt ze aan haar eigenwaarde. Een bloem kent geen ego-ruis wanneer iemand naar haar kijkt of aan haar ruikt. Eenvoudig stil staat ze daar, gewoon als zichzelf, zonder verhaal.

Ze biedt haar onvoorwaardelijkheid aan jou, elk moment opnieuw, hoeft niets voor zichzelf, bloeit niet om zichzelf maar simpelweg omdat ze niet anders kan dan zichzelf ontvouwen. Zij laat je zien wat het is om pure Licht-essentie te zijn. Het is niet ingewikkeld, het is juist zo eenvoudig, zo dichtbij...

Uit: Zwijgend goud