

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

=====

**Wij heten alle nieuwe leden van harte
welkom en wensen hen een goede tijd toe
bij onze vereniging.**

Beweeggroepen

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

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel

Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 06 22767553

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel

Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade, 06 22767553
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, 06 22767553
bewegen@rpv-dekempen.nl

Pré-notificatie incasso:

Uw eigen bijdrage voor beweeggroepen wordt 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. 158 september 2021

1	Inhoudsopgave
2-3	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8-9	Hoge bloeddruk
10	Gedicht herfst
11-12	Verband artrose - parkinson
13	Volksverhaal uit de Kempen
14-15	Psoriasis en artritis psoriatica
16	Gedicht Astene/sas / Overleden leden
17	Risico osteoporose bij geboortegewicht
18	De klant
18-19	Sponsoractie Plus
20	Recept

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Voorwoord voorzitter

Beste leden.

De zomer is zo goed als voorbij, hopelijk hebben jullie mogen genieten van jullie welverdiende vakantie met natuurlijk nog steeds de aanpassingen i.v.m. Corona die we in acht moeten blijven nemen en ondanks het minder zonnige, warme weer. De herfst kondigt zich weer aan, en zoals we weten zal deze vast ook weer mooie dagen brengen om van te gaan genieten.

Intussen zijn in de eerste week van september de Beweeggroepen, zwemmen en tai-chi weer van start gegaan. Er zijn trouwens nog steeds plaatsen voor personen met reumatische-, artrose- en spierklachten voor deze activiteiten. Informeer gerust en je kan deelnemen aan 'n gratis proefles om te ervaren of het iets voor je is en bij je past.

Het positieve nieuws is dat we gelukkig weer een algemene ledenvergadering op 29 sept. a.s. kunnen organiseren, waarvoor jullie een uitnodiging, per brief of e-mail, De Lichtflits hebben ontvangen.

We hopen als bestuur dat veel leden zich opgegeven hebben en aanwezig zijn om de ontwikkelingen en de aanpassingen van onze vereniging te volgen.

Natuurlijk ook om weer eens te praten onder het genot van een goed verzorgde lunch en te genieten van live muziek.

Graag wil ik jullie attenderen op de actie, " spaar je club gezond " van supermarkt de PLUS, waarvoor we onze vereniging aangemeld hebben om onze kas aan te vullen voor activiteiten voor alle leden.

Intussen is daar ook een Lichtflits voor naar jullie gestuurd. Alvast dank voor het meedoen !

De Rabo ClubSupport start voor de verenigingen eind september ook een actie om financieel bij te dragen, hierover volgt nog verdere informatie.

Verder zijn we bezig om de activiteiten voor te bereiden voor de komende maanden.

Oktober, vrijwilligers bijeenkomst 20/10

Oktober/ november, lezing

December, (Sint)kieren en eindejaarbijeenkomst.

In februari 2022 is ons 35 jarig bestaan en dat willen we niet zomaar voorbij laten gaan. Het gaat iets worden met een feestelijke tint eraan. We zijn daarom nog op zoek naar mensen voor de voorbereiding van dit jubileum.

Natuurlijk hopen we als bestuur dat we vele leden mogen zien op de bijeenkomsten en activiteiten.

Namens alle bestuursleden wensen wij iedereen een goede gezondheid en graag tot ziens.

Diny van Drongelen, waarnemend voorzitter.



Van de redactie

Helaas hebben we niet zo'n mooie zomer gehad en hopelijk krijgen we nog wat mooie dagen in de herfst!

En is het weer wat minder, dan hebt u mooi tijd om het Lichtpuntje door te lezen.

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

In de puzzel in ons vorige Lichtpuntje stond helaas een fout. Toch is er nog een goede oplossing binnengekomen.

De winnaar is geworden: C. Hoskens uit Bladel.
Van harte gefeliciteerd met de VVV bon.

Deze keer geen puzzel, maar volgende keer zal er zeker weer 1 verschijnen.

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 november 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. 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.

Hebt u wel een emailadres, maar ontvangt u de Lichtflits per post, neemt u dan even contact op met de administratie om dit aan te passen.

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

Dokterspost Veldhoven

Nieuw nummer 040 – 2660505

.....

Hoge bloeddruk? Misschien ligt het aan uw medicijnen!

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 17 jun 2021

Hoge bloeddruk is een serieuze risicofactor voor hart- en vaatziekten. Uit een Amerikaans onderzoek blijkt, dat 20 procent van de patiënten met hypertensie ook medicijnen gebruikt die ongewild de bloeddruk verhogen. Daar zitten ook ontstekingsremmende pijnstillers en medicijnen bij die worden voorgeschreven voor reumatische aandoeningen.

Bijna één op de vijf volwassenen met hoge bloeddruk gebruikt ook een geneesmiddel dat de bloeddruk zou kunnen verhogen. Dat blijkt uit een onderzoek dat onlangs op de jaarlijkse bijeenkomst van het American College of Cardiology is gepresenteerd. De resultaten benadrukken de **noodzaak voor patiënten om alle geneesmiddelen die ze gebruiken samen met hun arts te beoordelen**. Dat geldt ook voor medicijnen die zonder recept verkrijgbaar zijn. Dit om er zeker van te zijn dat geen enkele medicatie de bloeddrukverlagende inspanningen kan verlagen. Een hoge bloeddruk is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Dit kan uiteindelijk leiden tot een beroerte of hartinfarct.

NSAIDs

Op basis van de onderzoeksresultaten konden de **drie grootste boosdoeners** worden aangewezen. Dat zijn antidepressiva, niet-steroïde ontstekingsremmende geneesmiddelen (NSAIDs) – waaronder ibuprofen en naproxen – en orale steroïden die worden gebruikt om aandoeningen zoals jicht, lupus of reumatoïde artritis te behandelen. Andere medicijnen die met bloeddrukverhoging in verband werden gebracht, zijn: antipsychotica, bepaalde orale anticonceptiva en populaire decongestiva.

Deze bevinding **baart onderzoekers zorgen**, omdat bijna de helft van de Amerikanen met de diagnose hoge bloeddruk deze niet onder controle heeft.

Veilige medicijnen

“Het gaat om medicijnen die we vaak nemen. Ze kunnen echter de onbedoelde bijwerking hebben om de bloeddruk te verhogen, waardoor ze een nadelig effect hebben op de gezondheid van ons hart,” zegt professor John Vitarello, die verbonden is aan de afdeling Interne Geneeskunde van het Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston. “We weten dat hoge bloeddruk leidt tot hart- en vaatziekten, hartinfarcten, beroertes en overlijden. Zelfs al bij een kleine stijging. Daarom moeten we ons meer bewust zijn van polyfarmacie – het gebruik van meerdere medicijnen tegelijkertijd – bij oudere volwassenen die ook last hebben van een hoge bloeddruk.”

Vitarello suggereert dat er **mogelijkheden kunnen zijn om veiligere medicijnen voor te schrijven**. Er kunnen volgens hem andere soorten medicijnen zijn om dezelfde aandoening te behandelen, maar minder invloed hebben op de bloeddruk. Als er geen andere medicatie-optie is, dan is het raadzaam dat de arts de **bloeddruk beter in de gaten gaat houden**.

Uit: Bewegen zonder pijn



Herfst

Herfst, herfst, je bent er weer met je pittige geuren en je bladeren die dwarrelen in duizend warme kleuren.

Herfst, herfst, daar ben je weer met je storm en je regen zwammen. Eikels, spinnen natte kleren en wind tegen.

Herfst, herfst, je bent er weer kom laat me je omarmen want ondanks alle buien geniet ik van je charme.



Is er een verband tussen artrose en Parkinson?

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 13 jul 2021

Taiwanese onderzoekers hebben een verband ontdekt tussen artrose en de ziekte van Parkinson. Gewrichtsontstekingen kunnen zich op langere termijn uitbreiden naar het centrale zenuwstelsel in de hersenen. Ook te weinig lichaamsbeweging door gewrichtspijn kan een rol spelen.

Patiënten met artrose hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van de ziekte van Parkinson. Dat blijkt uit een studie van de National Taiwan University in Taipei dat recent is gepubliceerd in het medische tijdschrift *Arthritis Care & Research*. **De gewrichtsontstekingen die gepaard gaan met artrose kunnen op de langere termijn het centrale zenuwstelsel in de hersenen aantasten.** Dit kan leiden tot de ziekte van Parkinson.

Centrale zenuwstelsel

“Een groeiend aantal wetenschappelijke studies meldt dat gewrichtsontstekingen ook ontstekingen aan het centrale zenuwstelsel in de hersenen kan veroorzaken. Dit kan leiden tot degeneratie van de zenuwen. Daarom hebben wij onderzocht of het hebben van artrose een risico vormt voor het ontwikkelen van Parkinson,” aldus professor Shin-Lang Pan. Daarom analyseerde hij en zijn team de gegevens van het Taiwanese National Health Insurance-systeem. Dit bevat de data van meer dan 97 procent van de bevolking. Ze identificeerden **33.360 personen** bij wie tussen 2002 en 2005 artrose werd vastgesteld.

Ontstekingsbevorderende stoffen

De gegevens van de personen met artrose werden vergeleken met een controlegroep die geen gewrichtsaandoeningen hadden. In de volgperiode van acht jaar ontwikkelden **265**

artrose-patiënten de ziekte van Parkinson. In de controlegroep lag dit aantal op 205. In een toelichting op hun studie schrijven de onderzoekers dat patiënten met artrose verhoogde niveaus van ontstekingsbevorderende stoffen hebben. Deze dragen niet alleen bij aan de afbraak van kraakbeen, maar kunnen ook ontstekingen aan het centrale zenuwstelsel in de hersenen aanwakkeren.

Weinig lichaamsbeweging

Wat ook bijdraagt aan het verhoogde risico op Parkinson bij patiënten met artrose is een **gebrek aan lichaamsbeweging door pijn in de gewrichten**. Minimaal een half uur per dag bewegen kan degeneratie van het centrale zenuwstelsel in de hersenen helpen afremmen. Bovendien hebben veel patiënten met artrose een laag vitamine D-gehalte. Ook dit is een risicofactor.

Curcumine

Bij artrose ontstaan vrijwel altijd ontstekingen aan het gewrichtskapsel. Bewegen zonder Pijn adviseert al langer om deze te bestrijden met **natuurlijke ontstekingsremmers** als vloeibare groenlipmossel, curcumine of zwarte bes-blad. Uit dit Taiwanese onderzoek blijkt, dat het bestrijden van gewrichtsontstekingen dus ook kan voorkomen dat ontstekingsstoffen het centrale zenuwstelsel in de hersenen kunnen beschadigen. Uit een ander onderzoek blijkt verder, dat Curcumine kan beschermen tegen Parkinson en Alzheimer. Ook zwarte bes-blad zou mogelijk helpen bij het voorkomen van Parkinson.

Uit: Bewegen zonder pijn

Volksverhaal uit de Kempen

De wortel zit diep

Op een dag kwam Jan de Goeij uit Hoogeloon bij de barbier Omdat hij verging van de kiespijn. Het was niet langer te verdragen, de kies moest eruit. “Dat kan,” zei de barbier, “hier, ga in de stoel zitten en laat maar eens kijken.”

Jan de Goeij ging zitten, Vanuit de stoel had hij recht het zicht op rijen haken en tangen. En de kiespijn verdween als sneeuw voor de zon. Hij wilde opstaan, maar de barbier, die zijn klanten wel kende, hield hem tegen.

“Doe je mond eens open,” zei hij tegen Jan. Dat was wel het allerlaatste wat Jan van plan was. Bij het zien van al dat glimmend gereedschap durfde hij zijn lippen nog geen millimeter van elkaar te doen. De barbier, gewend aan de situatie, begon een praatje over het weer. Maar Jan gaf geen antwoord en hield zijn kaken stijf op elkaar. De barbier moest andere maatregelen nemen. Om heel bange patiënten toch hun mond te laten opendoen, had de barbier in de zitting van de stoel een gaatje geboord. Als de patiënt niet meewerkte, kwam zijn knecht met een flinke naald. Die stak hij door het gat, recht in het achterwerk van het slachtoffer.

De knecht van de barbier kwam en deed wat er van hem verwacht werd. “Auauauauauauauw,” schreeuwde Jan de Goeij en sperde zijn laadklep wagenwijd open. Er had een regiment dragonders door naar binnen gekund, zo groot gaapte het gat. Het duurde slechts een moment, maar lang genoeg voor de barbier om de zieke kies met een tang te grijpen. Een paar flinke rukken en de boosdoener lag werkeloos in het spoelbakje. De operatie was voorbij. Jan de Goeij stond op uit de stoel, wreef zich met een van pijn vertrokken gezicht over zijn achter werk en zei kreunend: “*Nou, nou, ik wist potdomme niet dat een wortel zo diep kon zitten.*”

Psoriasis en artritis psoriatica zijn één ziekte

Psoriasis en artritis psoriatica hebben een overwegend gedeelde genetische achtergrond en overlappende immunologische en proteomische kenmerken. Dit bevestigt dat deze aandoeningen vallen binnen het spectrum van één enkele ziekte, concludeert Emmerik Leijten in zijn proefschrift dat hij op 29 juni verdedigt aan de Universiteit

Psoriasis is een veel voorkomende auto-immuunziekte die gepaard gaat met schilferige, rode, jeukende plekken op de huid. Ongeveer 20 procent van de patiënten met psoriasis ontwikkelt ook een reumatische aandoening die artritis psoriatica wordt genoemd. De relatie tussen deze huid- en gewrichtsverschijnselen is echter complex: patiënten kunnen ernstige psoriasis hebben zonder gewrichtsklachten, terwijl anderen minimale psoriasis maar ernstige gewrichtsklachten hebben. Hoewel artritis psoriatica een duidelijk nadelig effect heeft op de kwaliteit van leven, is er nog veel onbekend over de ziekte.

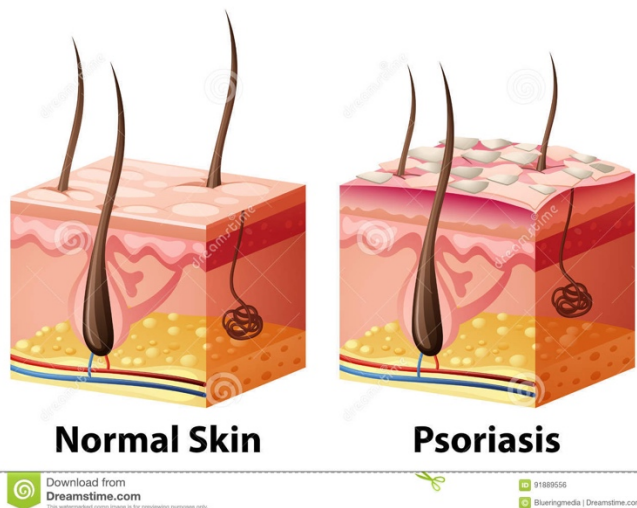
Het proefschrift van arts-onderzoeker Emmerik Leijten (afdeling Reumatologie & Klinische Immunologie en Centrum voor Translationele Immunologie, UMC Utrecht) beschrijft een aantal studies die zijn opgezet om de biologische mechanismen achter psoriasis en artritis psoriatica verder te kunnen ontrafelen, hoe zorgprofessionals en patiënten de aandoening beter kunnen herkennen en wat ze kunnen verwachten van de behandeling.

Eén enkele ziekte

De belangrijkste bevinding uit het onderzoek van Leijten en collega's was dat psoriasis en artritis psoriatica een overwegend gedeelde genetische achtergrond hebben en overlappende immunologische en proteomische kenmerken.

Dit bevestigt dat beide aandoeningen vallen binnen het spectrum van één enkele ziekte. Er wordt gedacht dat lokale weefselfactoren een primaire ontstekingsreactie induceren, gevolgd door een aanhoudende ontsteking die afweercellen herbergt van zowel het aangeboren als adaptieve immuunsysteem met overlappende effecten. Het lokale ontstekingsproces blijkt in staat te zijn om zowel klinisch als pathofysiologisch op onafhankelijke wijze de verschijningsvorm te bepalen waarbij psoriasis en/of artritis psoriatica kan optreden. In het bloed van patiënten vonden Leijten en collega's slechts subtiele verschillen tussen patiënten met psoriasis in vergelijking met artritis psoriatica, wat aangeeft dat het ziekteproces chronisch en subtiel verloopt dat niet gemakkelijk kan worden gedetecteerd in cross-sectionele screeningsstudies.

Uit: Reumazorgnederland



Astene / Sas

dit is wat de oude filosofen zeggen, dat alles stroomt en dat niets blijft, het water en het licht, het leven en het bloed. en dat alles drijft op de olie loze kogellagers van de tijd. en dat alles wat van de mensen is een drager nodig heeft, vaandel en virus, kruis en kroon, kind en kist, zoals water het glas en de bedding, zoals energie de pyloon en het net, zoals liefde een lijf, de warmte ervan, zoals een kind schouders, een schoot. en dat alles gedragen, geperst door het enge bekken, de sluis van de tijd, de stroom die van zijn rijmwoord droom de aorta en de draagbaar is.

© *Martin Carrette (1951-2016)*

Overleden

N. Kruisdijk-Verbaandert, Bladel, in maart 2021

R. Renders-Schilders, Eersel ,op 17 september 2021

Geboortegewicht bepaalt later risico osteoporose

Geplaatst door Eugène Mathijssen op 3 aug 2021

Was u bij uw geboorte flink uit de kluiten gewassen? Volgens een Chinees onderzoek loopt u dan een groter risico op osteoporose op latere leeftijd. Zware baby's blijken volwassen te worden met een lagere botmineraaldichtheid. Daardoor neemt de kans op botbreuken toe.

Hoeveel woog u toen u werd geboren? Dit kan helpen om uw risico op osteoporose te bepalen. Het gemiddelde geboortegewicht in Nederland is **3500 gram**. Kwam u een **stuk zwaarder** op de wereld, dan wordt dit gekoppeld aan een **lagere botmineraaldichtheid en een hoger risico op botbreuken** later in het leven. Dit staat in een nieuw onderzoek dat recent in het *Journal of Bone and Mineral Research* is gepubliceerd.

Factor

Deze studie werd uitgevoerd door het Medical College of Soochow Universiteit in China. Daarbij maakten zij gebruik van gegevens die uit verschillende internationale databanken werden vergaard. Daaruit kon geconcludeerd worden dat het geboortegewicht een factor kan zijn bij het ontwikkelen van osteoporose bij het ouder worden.

Gratis informatieboekje

“Wij vonden sterke verbanden tussen geboortegewicht en het risico op osteoporose,” zegt hoofdonderzoeker professor Shu-Feng Lei. “Dit kan ons aanwijzingen geven met betrekking tot vroege preventie van botontkalking.”

Heeft u uw geboortekaart of -tegel nog bewaard?

Waarschijnlijk staat daar uw geboortegewicht op. Was u een flink uit de kluiten gewassen baby? Dan is het zeker verstandig om extra maatregelen te nemen om botontkalking te voorkomen. U kunt gratis het informatieboekje 'Osteoporose: downloaden op bewegenzonderpijn.com

De klant

Een jongetje zit bij een vrouw van lichte zeden voor de deur te spelen. Daar kwam de “klant” naar buiten en deed net of hij het jongetje niet zag. Maar de jongen riep hem toe: “Ik weet wat jij gedaan hebt daarbinnen”.

Man: “Dan geef ik jou 5 euro en dan hou je je mond.”

Toen de man twee straten verder liep hoorde hij het jongetje weer achter hem roepen: “Ik weet toch wat jij gedaan hebt, ik ga het iedereen vertellen”.

Man: “Dan geef ik je 10 euro en dan wil ik je nooit meer zien!”

Toen de man bij hem thuis voor de deur stond kwam het jongetje weer achter hem aan en schreeuwde: “Nou weet ik waar je woont ook.”

Man: “Nou geef ik je nog een keer 10 euro en dan ga je spelen, anders word ik echt boos!”

Thuisgekomen vertelde het jongetje hoe hij 25 euro verdiend had. Maar zijn moeder zei hem dat hij zo niet aan zijn geld mocht komen en maar naar mijnheer pastoor moest gaan om hem de biecht te laten afnemen.

Dus zat het jongetje in het biechthokje en daar ging het luikje open. Waarop het jongetje zegt: “Nou weet ik ook nog waar je werkt!”

.....

Sponsoractie bij Plus

Beste leden,

Supermarkt Plus heeft dit najaar een unieke spaaractie om clubs en verenigingen in hun buurt een financieel steuntje in de rug te geven.

Doe mee en spaar onze vereniging gezond!!!

Hoe werkt de actie?

Vanaf zondag 5 september tot en met zaterdag 13 november 2021 ontvang je bij elke € 10,00 aan boodschappen en geselecteerde producten een sponsorpunt met unieke code. Deze unieke code kun je vanaf zondag 5 september via de link op de site van Plus Sponsoractie activeren en vervolgens bepaal jijzelf aan welke vereniging of club je die sponsorpunten geeft.

Wij hebben onze RPV De Kempen ook aangemeld en doen dus ook mee aan deze actie!!!

Natuurlijk hopen wij dat veel mensen onze vereniging deze sponsorpunten gunnen.

U mag de punten ook afgeven bij onze bestuursleden. Of gewoon in de brievenbus stoppen!!!

Diny van Drongelen 5521 ME Eersel	Koolzaad 37
Marianne Som 5521 RD Eersel	Postelseweg 111
Marton Meulenbroeks 5527 BS Hapert	Arnold van Rodelaan 23
Mia Kanen 5521 KE Eersel	Kerkevelen 23
Harrie Castelijns 5531 TL Bladel	Alb. Thijmlaan 3

Hartelijk dank voor het meesporen!!!

Namens het bestuur van RPV De Kempen,

Info: Mia Kanen, gekami@live.nl of 0497 517916.

Recept

Hartige Roomkaas-cakejes.

Luchtig en lekker. In een handomdraai heb je deze hartige cakejes. Soms doe ik stukjes ham erdoor of stukjes broccoli.

5 kleine bakvormen van ong. 8 cm doorsnede.

Ingrediënten:

halve ui - 4 eetlepels kookroom - 2 eetlepels roomkaas -
halve rode paprika - 3 eieren - zout en peper naar smaak -
1 theelepel bakpoeder - roomboter om de bakjes in te vetten.

Bereiden:

Snij de ui en paprika in kleine stukjes;
Klop de roomkaas, kookroom, zout, peper en bakpoeder samen in een kom;
Voeg nu de eieren toe en klop alles goed samen;
Voeg nu de paprika en de ui toe;
Doe een stukje roomboter in de bakvormen en vul ze met het eimengsel;
Verhit de oven op 180 graden;
Doe de bakjes in een wat grotere bak en vul deze tot de helft van de kleinere bakjes met heet water;
Doe ze in de oven gedurende 20 minuten.

Voor u gelezen in MAX Magazine,
recept van Elizabeth Lopez, winnares van Heel Holland Bakt,
seizoen 2020/2021