

Bestuur Reumavereniging De Kempen

Voorzitter:

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

Secretaris:

Marianne Som, 06-51879685
secretaris@rpv-dekempen.nl

Penningmeester:

Menno van Woerkum, 06-22988242
administratie@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid activiteiten:

Vacature

Bestuurslid publicaties:

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

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

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U
Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweeggroepen

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

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel
Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Tineke Wouters 0497-382800
m.woutersmijs@upcmail.nl

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel
Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon gr I: Marianne Som, 06 51879685
marianne_som@hotmail.com

Contactpersoon gr II: Petra van Kemenade, 06-22767553
petravankemenade@gmail.com

Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 20.45 - 21.45 uur

Contactpersoon: Wilma Maas, 06-48767903
wilmamaas60@hotmail.com

Vrijdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 13.45 - 14.45 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade,
petravankemenade@gmail.com

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. 161 Juni 2022

1	Inhoudsopgave
2-3	Van de voorzitter
4	Van de redactie
5-6-7	Algemene informatie voor leden
8 t/m 13	Nekhernia
14	Gedicht Fibromyalgie
15	Nederlands Moeilijk?
16-17	35 jaar Reumavereniging
18	Puzzel
19	Recept
20	Afscheid Mia
21-22-23	Bilocatie
24	Overleden

Voorwoord voorzitter

Beste allemaal,

Intussen zijn we al weer in juni van het jaar 2022, de zomer is begonnen en met het mooie weer van de afgelopen tijd lijkt al snel alles weer “normaal”.

We kunnen bij elkaar op bezoek gaan, fysieke afspraken maken, samen leuke dingen doen, zoals wandelen, fietsen, sporten, vakantie, feestjes organiseren.

Sommige mensen zitten zelfs nog steeds in ‘n inhaalfase.

Hopelijk laten de virussen ons nu voorlopig met rust, maar blijf altijd wel alert op hygiëne en houd wat afstand.

1

Natuurlijk is de oorlog in Europa, in Oekraïne, ook het middelpunt van gesprek, wat ons elke dag van zo dichtbij raakt en de nodige zorgen scheidt.

Verder als terugblik van de afgelopen tijd bij onze vereniging zijn onze vrijwilligers druk bezig geweest met het organiseren van de Algemene Ledenvergadering en het 35-jarig Jubileumfeest, wat op vrijdag 13 mei door zo'n 50 leden inclusief partners gevierd werd. Jammer dat er zo weinig belangstelling was om dit feest met ons mee te vieren. We hebben afscheid genomen van Mia Kanen die zich met hart en ziel maar liefst 8 jaar ingezet heeft voor de activiteitencommissie binnen het bestuur.

We hebben Mia met een mooie bos bloemen en een cadeaubon hiervoor hartelijk bedankt.

Gelukkig blijft ze nog als lid en in de redactie.

Ook heeft een aantal leden en oud-leden zich vrijwillig ingezet om deze dag onvergetelijk te maken, bedankt allemaal!

Zie verder in deze Lichtflits het mooi geschreven verslag van Joke Hendriks over deze fijne en geslaagde dag!

Om weer vooruit naar activiteiten te kijken, hebben we voor de komende tijd een aantal activiteiten gepland, waaronder 22 juni de Busreis naar de Biesbosch en na de zomervakantie vanaf september een uitstapje naar de Vlindertuin in Gemert, een fietstocht enz.

Kijk hiervoor op de website: www.rpv-dekempen.nl. of let op uw brievenbus wanneer het Lichtpuntje op de deurmat valt.

Nu het bestuur door het wegvallen van Mia gekrompen is, zijn we op zoek naar nieuwe bestuursleden voor activiteiten, maar ook voor andere taken.

Onze secretaris en waarnemend penningmeester geeft aan in 2024 te gaan stoppen in het bestuur. Dus heb jij, of heeft je partner of familielid interesse en wil ons bestuur aanvullen? Informeer bij één van de bestuursleden wat de bedoeling is, of kom eens naar een bestuursvergadering om hiermee kennis te maken.

Er staat ons als bestuur namelijk nog wat te doen, nu

2

ReumaNederland met een koerswijziging bezig is, waardoor we in 2024 géén subsidie meer van hen ontvangen en we als Reuma Vereniging De Kempen vanaf 1 januari 2024 voor al onze leden, bewegsgroepen de mogelijkheid willen bieden om elkaar te kunnen blijven ontmoeten en samen tegen een redelijke prijs te sporten, zwemmen en/of Tai-Chi te doen. Dus een dringende oproep voor nieuwe leden, zowel voor de bewegsgroepen Tai-Chi, zwemmen, bestuur en overige leden. Helaas zullen we als Reuma Vereniging De Kempen anders echt ten onder gaan!

ReumaNederland onderzoekt met een aantal plaatselijke reumaverenigingen landelijk wat er nodig is om de beweegactiviteiten anders onder te brengen en mensen met reuma op een veilige, verantwoorde en betaalbare manier te kunnen laten bewegen. Verder onderzoekt ReumaNederland met plaatselijke reumaverenigingen hoe we meer mensen met reuma samen kunnen brengen.

Het doel is om betekenisvolle activiteiten te blijven organiseren voor een zo groot mogelijke groep mensen met reuma. ReumaNederland richt een servicedesk op om hierbij te kunnen ondersteunen, en er wordt gewerkt aan een online platform waar mensen met een vorm van reuma online met elkaar in contact kunnen komen en waar landelijke en regionale kennis en ervaringen met elkaar gedeeld kunnen worden. Het zou voor onze nu gezonde Reumavereniging in de Kempen spijtig zijn door een tekort aan vrijwilligers in onze organisatie, voor onze doelgroep, mensen met reuma, artrose, en/of diverse spierklachten niet meer op dezelfde wijze activiteiten, bewegsgroepen voort te kunnen zetten en we willen er als bestuur alles aan doen om samen met u aan de slag te gaan om dit te blijven realiseren en op zoek te gaan naar mogelijkheden .
Nogmaals een NOOD-OPROEP: Sluit je bij ons aan, op welke manier dan ook!

Namens het Bestuur,
De voorzitter Diny van Drongelen 3

Van de redactie

Lekker, de zomer komt er weer aan.
We hopen op een lekker zomers weertje, niet te heet, maar gewoon lekker buiten kunnen zitten is al fijn.

In dit Lichtpuntje veel informatie over allerlei onderwerpen.
We proberen te blijven informeren aan jullie.
Heb jezelf iets wat in het Lichtpuntje kan/mag?
Stuur het dan naar ons door.

Er zijn 15 oplossingen gekomen van de puzzel in nr.160 en de winnaar is geworden: Berthy Bierens-Florisse uit Eersel.
Van harte gefeliciteerd! De bon komt naar je toe.

Er staat deze keer weer een woordzoeker voor jullie klaar.
Stuur de oplossing in en maak kans op een VVV-bon.

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

Stuur al uw post voor 1 augustus 2022 naar:
redactie@rpv-dekempen.nl of gekami@live.nl
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.

Deelnemers aan de door de vereniging georganiseerde oefentherapieën, die lid zijn van de vereniging, betalen de hiervoor vastgestelde eigen bijdrage.

Deelnemers aan de door de vereniging georganiseerde oefentherapieën, die geen lid zijn van de vereniging, betalen hiervoor een bedrag dubbel aan het bedrag dat leden van de vereniging betalen.

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

5

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.

6

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, wilt u dit dan doorgeven aan publicaties@rpv-dekempen.nl en aan administratie@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 liever per post, neem 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.

Telefoonnummer en adres dokterspost

Tussen 17.00 uur en 08.00 uur altijd bellen naar:

Dokterspost Veldhoven

Nieuw nummer 040 – 2660505

.....

Nekhernia

Schildpadhouding grootste oorzaak van nekhernia.

Een '**hernia**' is een verzamelnaam van maar liefst twintig verschillende aandoeningen. In alle gevallen gaat het om een **uitstulping van een weefsel of orgaan uit de eigen lichaamsholte**. Daarom worden ook een navelbreuk, middenribbreuk en liesbreuk tot de hernia's gerekend. Eén van de meest voorkomende soorten is een **nekhernia** of **cervicaal radiculair syndroom**. In dit artikel nemen we deze aandoening eens nader onder de loep.

Wat is een nekhernia?

De halswervelkolom bestaat uit zeven wervels, waartussen steeds een tussenwervelschijf is geplaatst. Net als bij een hernia in de rug wordt een nekhernia veroorzaakt door een uitstulping op één van deze elastische tussenwervelschijven. In de meeste gevallen doet zich dit voor tussen de zesde en zevende wervel. Wanneer deze knobbel op een zenuw gaat drukken, ontstaan er **pijnklachten in armen, nek en schouders**.

Wat zijn de oorzaken van een nekhernia?

In het merendeel van de gevallen ontstaat een nekhernia door een **verkeerde houding**. Vooral de 'schildpadhouding' is een grote boosdoener: het hoofd voorovergebogen met de schouders naar voren. Vaak en langdurig een verkeerde houding aannemen zorgt ervoor dat de nekwervels scheef gaan staan. Vervolgens kan er een uitstulping ontstaan. Maar ook als de nek **te weinig** belast wordt, kan een nekhernia ontstaan. Als de spieren verslapt zijn, dan krijgt de halswervelkolom onvoldoende steun om goed in positie te blijven. Verder speelt het ouder worden een rol. Doordat de tussenwervelschijven uitdrogen kan de scheefstand én de kans op uitstulpingen verder toenemen.

Overigens kan roken het slijtageproces van de tussenwervelschijven versnellen.

Nekhernia acuut

Een acute nekhernia kan ontstaan tijdens een verkeersongeval of een sportongeluk.

Heeft u een aanrijding gehad, een rare val op uw hoofd gemaakt, een verkeerde duik in het zwembad of een zwaar voorwerp tegen uw hoofd gekregen? Dan kan de pijn in uw nek worden veroorzaakt door een acute nekhernia. Het advies is om dan **direct naar de huisarts** te gaan.

Wat zijn de symptomen van een nekhernia?

De symptomen van een nekhernia zijn anders dan die van een rughernia. De zenuwwortels in de rug vertakken zich naar de benen, zodat daar de klachten ontstaan. De zenuwwortels in de nek lopen echter naar de **schouders, armen en handen**.

De pijn wordt dan ook daar gevoeld. Het gaat om een **uitstralende pijn** naar de beide armen en pijn in het gebied van de nek en de schouders. Ook is het mogelijk dat er **krachtverlies, gevoelloosheid** of een **tintelend gevoel** in de armen optreedt. Bij een ernstige nekhernia kunnen zelfs verlamningsverschijnselen ontstaan.

Kan een nekhernia hoofdpijn veroorzaken?

Een hernia in de nek kan inderdaad hoofdpijn of migraine veroorzaken. Dit is meestal het gevolg door een zenuw die beklemd is geraakt als gevolg van deze aandoening. Dit kan leiden tot aanhoudende hoofdpijn.

Kan nekhernia duizeligheid veroorzaken?

De nek geeft ook informatie door aan het evenwichtsstelsel. Bij een nekhernia kunnen onzuivere signalen naar de grote hersenen worden overgeseind. Dit kan een duizelig gevoel geven.

Hoe wordt de diagnose nekhernia gesteld?

Bij aanhoudende pijn in de armen (en eventueel ook de nek) maakt u een afspraak met de huisarts. Indien hij het vermoeden heeft dat het om een nekhernia gaat, zal hij u doorverwijzen naar de **neuroloog**. Die zal door middel van verder lichamelijk onderzoek moeten vaststellen of de pijn in de armen – en de eventuele uitvalsverschijnselen – inderdaad door een uitstulping van de tussenwervelschijf in de nek worden veroorzaakt.

Nekhernia test

Als de huisarts een nekhernia vermoedt, kan de test van Spurling worden uitgevoerd. Aan de hand van bepaalde bewegingen met de nek wordt gekeken of de klachten toenemen. Deze test levert echter **geen definitief bewijs** van een nekhernia op. Daarom zal er een **MRI-scan** gemaakt worden. In vrijwel alle gevallen kan aan de hand daarvan een diagnose gesteld worden.

Hoe wordt een nekhernia behandeld?

Bij een nekhernia hoeft niet altijd tot een operatie overgegaan te worden. **In ongeveer 85% van de gevallen gaan de klachten vanzelf weer over**. Eventueel ondersteund door fysiotherapie, gedoseerde rust en pijnstillers. Daarom wordt er pas na acht weken geopereerd. Deze ingreep wordt verricht door een neurochirurg. Er wordt een **absolute operatie-indicatie** afgegeven als er sprake is van ernstige en snel optredende uitvalsverschijnselen. Dit komt echter nauwelijks voor. Bij een **relatieve operatie-indicatie** geeft de patiënt zelf aan dat de aanhoudende pijn niet meer te dragen is en dat hij daardoor niet goed meer kan functioneren.

Operatie nekhernia

Bij een nekhernia kan geopereerd worden van de achterzijde via de nek of aan de voorzijde via de hals. Beide ingrepen vinden onder algehele narcose plaats.

Bij een operatie via de nek worden de bogen op de wervels geheel of gedeeltelijk verwijderd en verdikt bindweefsel en botwoeking wordt weggesneden. Daardoor komen de zenuwwortels weer vrij te liggen, zodat de klachten verdwijnen. Bij een operatie via de hals wordt de aangetaste tussenwervelschijf in zijn geheel verwijderd. Uiteraard mét de knobbel die aanleiding geeft tot beknelling van de zenuwen. Meestal kan de operatie dan afgerond worden. Soms zal het ook nodig zijn om de halswervelkolom vast te zetten (arthrodese) door het plaatsen van een metalen of kunststof 'kooitje' tussen de aanliggende wervels. Ook is het mogelijk om een kunstschijf te plaatsen op de plek van de verwijderde tussenwervelschijf.

Halskraag meest effectief bij nekhernia

Het dragen van een **halskraag** is de meest effectieve behandeling bij een recent opgelopen nekhernia. Dat blijkt uit een onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC) Amsterdam. Onderzoekers bekeken het effect van drie niet-operatieve behandelmethodes bij mensen met een recent ontstane nekhernia. Tweehonderd patiënten werden onderverdeeld in drie groepen. De eerste groep kreeg een half-harde halskraag en moest drie tot zes weken zoveel mogelijk rust nemen. De tweede groep kreeg onder begeleiding van een fysiotherapeut een oefenprogramma mee naar huis, die de patiënten dagelijks moesten doen. De derde groep kreeg de opdracht om zoveel mogelijk door te gaan met de dagelijkse activiteiten. Bij de eerste twee methodes namen de pijnklachten sneller af dan bij de derde methode. Veruit het beste resultaat werd behaald in de groep die een halskraag had gedragen. Na zes maanden waren er geen verschillen meer tussen de 200 patiënten. De deelnemers hadden geen of nauwelijks pijn meer.

Nekhernia kussen

Een **hoofdondersteuningskussen** helpt om beter te slapen met een nekhernia. Deze zijn **drukverlagend**.

Daardoor nemen de nek en rug 's nachts een ontspannen houding aan. Dit geeft minder klachten.

Oefeningen die verlichting kunnen brengen bij een nekhernia

Bij een nekhernia is het belangrijk om toch voldoende **in beweging** te blijven. Anders wordt de nek stijf en zullen de spieren verzwakken. Daardoor zullen de klachten toenemen, dus ook de pijn. Samen met een fysiotherapeut doet u oefeningen om de beweeglijkheid van de nek en de spierkracht te verbeteren. Hier volgen wat eenvoudige oefeningen die u zelf thuis kunt doen, maar ga niet verder dan de pijngrens.

Oefening 1:

U zit rechtop in een stoel. Draai nu uw hoofd heel voorzichtig naar de rechterschouder. Houd deze positie vijf seconden vast. Herhaal de oefening met uw andere schouder.

Oefening 2:

U zit rechtop in een stoel. Kantel uw hoofd naar voren richting uw borst. Houd deze positie vijf seconden vast. Hef uw hoofd weer langzaam omhoog.

Oefening 3:

U zit rechtop in een stoel. Adem uit en beweeg uw hoofd naar het plafond. Houd deze positie vijf seconden vast. Beweeg uw hoofd langzaam weer terug.

Oefening 4:

U zit rechtop in een stoel. Haal diep adem. Adem uit en draai uw hoofd eerst naar links en dan naar rechts.

Veel gestelde vragen over een nekhernia

Wat is een nekhernia nu precies?

Dit is een uitstulping op één van tussenwervelschijven in uw nek. Als deze knobbel op een zenuw gaat drukken, kan er pijn ontstaan in armen, nek en schouders. Een nekhernia ontstaat in de meeste gevallen tussen de zesde en zevende nekzwervel.

Hoe ontstaat een nekhernia?

De grootste oorzaak is de 'schildpadhouding': het hoofd naar voren en de schouders naar achteren. Als deze verkeerde houding langdurig wordt aangenomen, gaan de nekwerfels scheef staan. Een acute hernia is meestal het gevolg van een auto-ongeluk of een sportongeval.

Hoe voelt een nekhernia nu precies aan?

Uitstralende pijn naar de nek, schouders en armen. Dit kan gepaard gaan met krachtverlies, tintelingen of gevoelloosheid in de armen. In ernstige gevallen kunnen verlamingsverschijnselen optreden.

Hoe kom ik van een nekhernia af?

De arts zal de nekhernia eerst proberen te bestrijden met fysiotherapie, rust en pijnstillers. In de meeste gevallen verdwijnen de klachten weer vanzelf. Zijn de klachten na acht weken nog aanwezig? Dan zal de arts een operatie overwegen.

Uit: Bewegen zonder pijn.

.....



Fibromyalgie

Soms zou je willen gillen, maar je houdt je mond maar weer
Men begrijpt het toch niet al vertel je het keer op keer

Je had toch last van je benen? Nu is het weer je rug
Die keer daarvoor was je moe, je klachten veranderen vlug

Altijd moeten verantwoorden en uitleggen hoe je je voelt
Terwijl ze toch niet luisteren naar wat je precies bedoelt

Dan hou je je mond maar weer en zet weer dapper door
Wetende dat je toch niet vindt dat luisterende oor

In deze maatschappij verwachten ze op de vraag
hoe het met je gaat
Dat je zegt, alles gaat goed en zo niet weten ze zich geen raad

Samen sterk

Zwembaden
gesloten vanwege
zomervakantie van
23 juli tot en met
4 september.

Pakt op tijd uwen tijd
Voordat de tijd komt
Dat ge gene tijd meer hebt
Om nog tijd te kunnen pakken.

Zo moeilijk is Nederlands niet.....je moet alleen maar goed lezen

antiloop	middel tegen diarree
bedacht	bed naast nummer 7
achteraf	min acht
continenten	inenten op een delicate plaats
papier	zwaarlijvige ler
minister	hele kleine ster
krakeling	zoon van inbreker
profeet	professor aan tafel
kaarsrecht	recht om kaarsen te vervaardigen
vertrouwen	in het buitenland trouwen
uurwerk	werk dat per uur betaald wordt
minimaal	kleine maaltijd
panama	vader laat moeder voorgaan
kieskeurig	kies in goede staat
misleider	priester
politicus	zoen van een politieagent
eileider	autoritaire kip
koepion	nachtgewaad voor rund
oordeel	lel van oor
paling	vader van een chinees meisje
super-de-luxe	onbetaalbare benzine
uitdrukking	einde van constipatie
verzuipen	drinken in het buitenland
uitzonderlijk	begrafenisondernemer op reis

35 jaar Reumavereniging, een bijzondere feestdag

Bij binnenkomst kreeg ik een naamsticker, zodat namen geen probleem waren om direct contact te maken met alle gasten. Iedereen kreeg koffie/thee en gebak met een chocolaatje met 35 erop en enkele consumptiemunten.

We begonnen met de noodzakelijke jaarvergadering, waarbij alles doorgesproken werd wat er in de afgelopen tijd gaande is geweest. Met de nodige handopsteking werden besluiten van het bestuur goedgekeurd. Ik ervaar bij iedere vergadering telkens mijn respect en waardering voor al het werk wat het bestuur doet om de vereniging overeind te houden en ons leden de kans te geven om te kunnen bewegen in de benodigde omstandigheden. Ook werd tijdens deze vergadering afscheid genomen van Mia Kanen met een bloemetje en dankbaarheid voor haar werk voor de reumavereniging. Het is niet verwonderlijk dat Diny, onze voorzitter, nogmaals vroeg om versterking van het bestuur. Vele handen maken het werk immers licht.

Hierna kregen we een heerlijke lunch met soep, kroket en heerlijke luxe broodjes. Na de lunch kregen we door twee oud-bestuurders een overzicht van 35-jarig bestuur en grappige herinneringen van leden en oud-leden. Ook was er een doorlopende demonstratie van oude foto's op een scherm. Het bestuur had veel moeite gedaan om prachtige prijzen bij elkaar te sprokkelen bij verscheidene winkeliers en ondernemingen, waardoor iedereen enthousiast loten kocht voor de loterij later op de middag. Het werd tijd voor muziek van Back to the Roots. En dat was het, terug in de tijd met muziek en herinneringen, waarop ook nu nog enthousiast gedanst werd. Ondertussen hoorde ik het geroezemoes van het gezellige gekeuvel en voelde een onderlinge verbondenheid.

Hoe leuk was het om gedurende de dag uitgenodigd te worden om te gaan bewegen. Een oud-bestuurder stond op en vroeg, na twee uur gezeten te hebben,

om te gaan staan en enkele oefeningen te doen. Dit deed even later ook Maaïke Wijn, de Tai-Chi lerares van de reumavereniging en het ging als vanzelf door de muziek van Back to the Roots. Zo leuk om te zien en ervaren hoe eenieder achter de tafel meedeed om de armen en benen te bewegen, om Tai-Chi oefeningen te doen en zelfs de vogeltjesdans en de uitvoering van het liedje "hoofd, schouders, knie en teen". Hoe mooi was het op deze speciale dag bewust te worden van het belang van bewegen. Hoe mooi om bewust te worden dat dit altijd kan, ook tijdens een feestdag of een vergadering. Hoe mooi was het om met zijn allen te bewegen. Een gebundelde harmonie en begrip, zoals ik ook ervaar bij het zwemmen en bij Tai-Chi.

Met de verloting van vele prijzen liep het naar het eind en kregen we nog als afscheid een multifunctionele flessenopener. Iedereen ging tevreden en voldaan naar huis. Mijn dank is groot voor het bestuur en feest-comité. Ze hebben een prachtige dag georganiseerd waarbij iedereen heeft genoten op zijn eigen manier. Genoten met zijn eigen kleuren, soms rustig, soms uitbundig, maar dankbaar dat het leven geleefd en gevierd kan worden.

Lieve mensen, niet iedere dag is als deze bijzondere dag. Pluk de dag en voel, kijk, hoor en ontdek dat iedere dag iets moois in zich heeft. Geniet van alles wat je hart raakt en wees je er van bewust dat juist de kleine dingen het leven bijzonder maken.

Joke Hendriks

.....

Puzzel

Zoek de volgende woorden en streep ze door.

De overgebleven letters vormen de oplossing.

Stuur voor 1 augustus naar redactie@rpv-dekempen.nl

bazaar	jute	melkkan	schorsen	wijnrek
cake	kolder	moois	taaiheid	
dominee	linksom	onbruik	trap	
evenzo	maal	patrijs	weer	
graag	manshoog	rillen	weren	

G	K	I	U	R	B	N	O	D	
M	E	L	K	K	A	N	I	P	
D	O	M	I	N	E	E	A	M	
J	U	T	E	K	H	R	K	A	
E	S	N	A	I	T	E	O	N	
B	I	J	C	A	G	R	W	L	S
A	R	A	H	N	A	I	D	H	
Z	T	I	I	J	O	N	A	E	O
A	A	W	L	K	R	O	R	O	
A	P	A	S	L	E	S	E	G	
R	A	O	Z	N	E	V	E	G	
M	M	O	O	I	S	N	W	N	

Recept

Voorgerecht voor 4 personen

Hambakjes met mangosalsa en gerookte kip

8 grote plakken rauwe ham
handje fijne bladsla
200 gr. gerookte kipfilet

Voor de mangosalsa:

2 tomaten, ontveld in kleine blokjes
2 lente uitjes, gehakt
2 cm verse gember, geschild en geraspt
2 eetlepels citroensap
1 mango, in blokjes
1 eetlepel honing
1 eetlepel ketchup
nootmuskaat

4 ovenvaste kommetjes ca 12 cm doorsnee of muffinvorm
ingevet

Bereiden:

Verwarm de oven voor op 140 graden. Bekleed de kommetjes kruislings met 2 plakken ham per kommetje. Zet de hambakjes in de oven en laat ze in 35-45 minuten krokant worden. Dit kan eventueel ook een dag van tevoren. Meng de ingrediënten voor de mangosalsa. Neem de krokante hambakjes voorzichtig uit de vormpjes en zet ze op een bedje sla op een bord. Schep een beetje salsa erin en verdeel er de kipreepjes over.

Smakelijk eten!!

Afscheid Mia

Beste mede-leden en beste mede-bestuursleden,

Hè, hè, het grote woord is door mijn keel: "Ik stop ermee!" Met liefde en plezier heb ik mijn werkzaamheden gedaan, echt waar. Maar nu vind ik het genoeg, te veel worden, bij alle andere dingen die ik nog doe en wil gaan doen. In ieder geval wil ik iedereen waarmee ik heb samengewerkt al die tijd bedanken voor de prettige, fijne samenwerking en voor het vertrouwen wat jullie al die tijd in mij gehad hebben. Dank je wel hiervoor!!!

Nu hoop ik wel dat er iemand opstaat en zegt: dit of dat wil ik wel gaan doen..... Ja toch, je laat de vereniging toch niet in de steek ??????

Dank je wel nog, bestuur, voor de prachtige bos bloemen, een stukje ervan is nog steeds in leven, en bedankt voor de envelop met inhoud.

In ieder geval: Dank jullie wel allemaal, ik heb een leuke tijd gehad!!!!

Groetjes, Mia Kanen



Bilocatie

Er zijn van die woorden die vroeger algemeen bekend waren en die in de loop van de jaren op de achtergrond zijn geraakt en vrijwel nergens meer gebruikt worden. En dat geldt vooral op kerkelijk gebied. Ge hoort nooit meer iets over quaterntemperdagen, of over pesjonkelen of over een vrouw die hare kerkgang doet.

En zo las ik deze week iets in een oud boek over bilocatie. Ik zal het meteen vertalen; dat betekent: op twee plaatsen kunnen zijn.

Vroeger gebeurde het nogal eens dat in een oud boek over heiligenlevens uitvoerig stond beschreven hoe die heilige op twee plaatsen kon zijn; op twee plaatsen tegelijkertijd dan wel te verstaan.

Voorals Antonius van Padua en Jozef Cupertino blonken daarin uit. Die konden ergens aan het preken zijn en tegelijkertijd werden ze een paar steden verder gesignaleerd, waar ze zieken troostten of voor armen zorgden.

Hoe dat zo kon, moet je mij niet vragen. Ik denk wel dat er wel een bietje gezichtsbedrog bij kwam kijken.

Het zou natuurlijk wel gemakkelijk zijn, als dat kon, op twee plaatsen tegelijkertijd zijn.

Als ik 's avonds naar een vergadering moet, wil ik ook wel eens thuis blijven en als ge opgebeld wordt onder het eten, zou het wel gemakkelijk zijn als ge gewoon uwe soep kondt opeten en tegelijk de telefoon beantwoorden.

Maar zo werkt de bilocatie niet, tenminste niet bij mij.

Ik zal wel niet heilig genoeg zijn. Het overkomt me vaker dat ik nergens ben!

En wat die plaatsen betreft, denk ik wel eens aan ons moeder, die vroeger altijd zei als ze het druk had:

21

'Ik kan niet heksen, ik kan niet op twee plaatsen tegelijkertijd zijn'.

Toch heb ik ene keer een geval van bilocatie meegemaakt. Of eigenlijk gezegd: ik heb er vaak over horen vertellen.

Het is gebeurd in de tijd dat er in Oirschot nog een kantongerecht was. Daar hield dan een kantonrechter zitting om over de grotere en kleinere zonden van de Kempenaren te oordelen. En die hadden dan nogal eens te maken met een onuitroeibaar kwaad in die dagen: het stropen.

Zo dacht althans de veldwachter erover en ook de kantonrechter. De rest van ons dorp keek er iets anders tegenaan. En zelfs de pastoor en de burgemeester hadden er begrip voor, dat er in die grote gezinnen van toen eens gezorgd werd voor een haasje in het potje. Bovendien leverde dat begrip hun ook nog wel eens een extraatje op.

Zo bleven wet en gerechtigheid met elkaar in evenwicht tot ieders tevredenheid. Behalve dan van de veldwachter en de kantonrechter. De laatste was zelfs 'n keer naar de pastoor gestapt om hem te vragen ene keer op de preekstoel duidelijk te preken dat stropen een zware doodzonde was.

De goede herder dronk een glas wijn met de edelachtbare en preekte de volgende zondag over de zonde. Er waren doodzonden en dagelijkse zonden.

En elke zonde was vreselijk, maar, zo ging hij met stemverheffing verder, we moesten ook niet alles tot zonde maken. 'Als God het geen zonde noemt, dan hoeven wij dat ook niet te doen', zo betoogde hij.

Met spanning werd in de kerk geluisterd naar dit betoog. Men wist, via de pastoorsmeid, van het bezoek van de kantonrechter aan de pastoor en hoorde hier het antwoord. Voorals achter in de kerk, in de armenbankskes knikten de beminde gelovigen even naar elkaar.

Ze hadden het begrepen.

22

Maar ik had het over de bilocatie voor het kantongerecht. Voor de rechter was gedagvaard Driekske Baanders, die op de hei door de veldwachter op heterdaad was betrapt bij het zetten van een strik. 'Wat heb je hierop te zeggen, Driek', vroeg de kantonrechter. 'Dat de veldwachter me niet gezien kan hebben', antwoordde Driek. 'Hoe dat?' wilde de rechter weten. 'Met mijn lichaam was ik op de hei', zei Driek, 'dat geef ik graag toe. Maar met mijne geest was ik er niet; daarmee was ik bij mijn vrouw en kinderen. En de geest is belangrijker dan het lichaam', voegde Driek eraan toe. 'Dat hoor ik de pastoor regelmatig preken en daar geloof ik in'.

'Mijne geest, edelachtbare, was er niet en dus was ik er niet', zo besloot Driek zijn ongewoon betoog, waar menig advocaat nog veel van zou kunnen leren.

De kantonrechter keek over zijn bril naar Driek, zoals ie daar in het beklagdenbankske stond. 'Driek, ik heb het begrepen', zei hij, 'en ik veroordeel uw lichaam dan ook tot drie dagen hechtenis. Waar uwe geest blijft, moete dan zelf maar zien op te lossen'.

En zo zat ons Driekske daags daarna onder het gemeentehuis, terwijl zijne geest bij zijn vrouw en kinderen vertoefde en ook nog bij zijn strikken op de hei.

Een duidelijk geval van bilocatie dus.

Uit: Ons Kempisch kwartierke, Verhalen van Jan van Hout,

Uitgegeven door de familie Van Hout, 2003

.....

Het leven is ontzettend kort,
En gaat met tegenslag gepaard.
Doe meer dingen waar je blij van wordt,
Dat maakt het de moeite waard!

Overleden

† 30 maart 2022

Alda van de Put – Luijten

echtgenote van Arnold van de Put †

.....

† 7 mei 2022

Greet Romme – Jansen

Echtgenote van Jan Romme

Voormalig bestuurs- en redactielid RPV de Kempen

.....

† 28 mei 2022

Marijn van Rijsbergen

Gehuwd met Leni van Gils †

Marijn is jarenlang onze Sinterklaas geweest
met het kienen