Reumabeweeggroep de Meierij

Nieuwsbrief Maart 2026

Facebook Website

Voorwoord

Beste leden
Na een jaar te hebben meegedraaid als bestuurslid van Reuma-beweeggroep De Meierij ben ik op de jaarvergadering in januari 2026 gekozen voor de functie voorzitter. Een hele eer om deze mooie vereniging te mogen vertegenwoordigen in een bestuur dat samen werkt en opkomt voor de belangen van onze leden. Een chronische ziekte betekent vaak ook dat er hoge kosten zijn. Hoe fijn is het dan om te zien dat het lidmaatschap zo laagdrempelig mogelijk is en dat er allerlei initiatieven zijn om de kosten laag te houden. Ik zal de komende maanden proberen bij alle groepen een keer mee te zwemmen om kennis te maken en te proeven wat er leeft in de diverse groepen. Uiteindelijk gaat het bij onze vereniging om lotgenoten contact en het in een gezellige sfeer bewegen. Om dit mogelijk te maken hebben we een 3-tal fysiotherapeuten die elk op hun eigen manier de lessen vormgeven. Een goede basis om verantwoord les te kunnen geven en waar eenieder op eigen niveau aan deel kan nemen. Kortom ik hoop jullie allemaal de komende maanden te ontmoeten en weet ons als bestuur te vinden mochten er probleempjes of andere aandachtspunten zijn.

Met vriendelijke groet
Inge Schouwink



Whatsapp groepen

Afspraken Whats-App groepen

- De groep is ervoor om bij on-voorziene omstandigheden elkaar snel te bereiken

DIJA FASHION

BROOD- en BANKETBAKKERIJ
SINDS 1895
HAN GOOSSENS
Litserstraat 70 - Tel. 073-5941279
DEN DUNGEN

STUKBOUW

relaxst.nl

VAN LIEMPD
BESTRATINGSMATERIALEN

Paaspop

Volgende week is het weer tijd voor Paaspop! Dit betekent dat het zwembad mogelijk wat lastiger bereikbaar is. Wegen en/of fietspaden kunnen afgesloten zijn, dus houd rekening met wat extra reistijd.
Heb je deze week gezwommen? Dan heb je een parkeerkaart van het zwembad ontvangen. Was je er niet? Stuur dan even een mailtje naar info@reumabeweeggroepdemeierij.nl, je krijgt dan een verklaring dat je lid bent en op dat moment les hebt. Met die verklaring kun je bij de verkeersregelaar een parkeerkaart krijgen. Volg ook altijd de aanwijzingen van de

- Je mag je ook afmelden op deze app, dit is niet verplicht wel wenselijk
- GEEN replays op berichten tenzij echt noodzakelijk
- GEEN berichten die niets met de groep of vereniging te maken hebben
- Telefoonnummers mogen NIET aan derden uitgewisseld worden tenzij toestemming van de betreffende persoon
- Onderwerp en Foto van deze app mogen niet veranderd worden

verkeersregelaars op.
Het is misschien even wat gedoe, maar gelukkig maar één keer per jaar 😊

Woonsfeer Raaijmakers
vloer- en raamdecoratie
Spoorlaan 46 • 5481 SK Schijndel • Tel. 073 549 24 63
www.woonsfeerraaijmakers.nl

LACROS
BIKING DUTCH

DBA cars
autoservice quality dealership

AUTO VAKMEESTER GUUS

EVB

Dungense Molenbakker
Puur & Ambachtelijk

Voeding en reuma

Gezond eten helpt je om je beter te voelen bij reuma. Het geeft je lichaam energie en maakt je weerstand sterker. Hier lees je hoe voeding je kan ondersteunen.

In het kort:

- Gezond eten helpt om klachten bij reuma te verminderen.
- Voeding heeft invloed op je weerstand en je energie.
- Een gezond gewicht is goed voor je gewrichten.
- Medicijnen en voeding kunnen op elkaar reageren.
- Overleg met een diëtist als je een dieet wilt proberen.

Voor meer informatie zie Reuma Nederland

Sommige mensen met reuma proberen een dieet om zich beter te voelen. Voeding kan je klachten niet genezen, maar soms wel helpen. Hier lees je wat mogelijk is en waar je op moet letten.

In het kort:

- Overleg altijd met een diëtist als je een dieet wilt proberen.
- Het mediterrane of plantaardige dieet kan je helpen.
- Andere diëten hebben vaak geen bewezen effect.
- Laat geen belangrijke voedingsstoffen weg.

Wat is de ziekte van Sjögren?

Bij de ziekte van Sjögren werkt je afweersysteem niet goed. Het ziet gezonde cellen aan voor indringers en valt ze aan. Daardoor ontstaan ontstekingen in je lichaam. Dit gebeurt vooral in klieren die vocht aanmaken, zoals je speekselklieren en traanklieren.
Je merkt dit aan een droge mond, droge ogen en soms aan stijfheid of pijn in je gewrichten. Soms raken ook andere organen ontstoken, zoals je huid, longen of nieren.
De klachten verschillen per persoon. Vrouwen krijgen Sjögren vaker dan mannen. De ziekte ontstaat meestal tussen de 30 en 60 jaar.
De ziekte van Sjögren verloopt bij iedereen anders. De klachten verschillen van persoon tot persoon. Vaak zijn de klachten chronisch en wisselen ze in heftigheid. Ook kunnen klachten langzaam erger worden.
Veelvoorkomende klachten zijn:

- droge, branderige ogen
- weinig speeksel en een droge mond en keel
- stijve spieren en pijnlijke gewrichten
- moeite met slikken of praten
- ernstige vermoeidheid
- droge huid en vagina
- brandend maagzuur
- een droge hoest
- tintelingen, een doof gevoel of zenuwpijn in handen of voeten
- sneller gaatjes of ontstekingen in je

- Vasten zonder begeleiding is niet veilig.

Voor meer informatie zie Reuma Nederland



Vakanties

Onder aan deze nieuwsbrief vindt je alle vakanties en vrije dagen voor het komend jaar.
Zodat je ze handig in je agenda kunt zetten of kunt opzoeken.



Nog even de huisregeltjes

Bij deze nog even kort een paar huisregeltjes onder de aandacht:
- Beperk het kletsen in het bad zoveel mogelijk tot de eerste 5 en de laatste 10 minuten. Op die manier kunnen alle leden de les goed en gefocust volgen, ook degenen die slechter horen.
- Op verzoek van het zwembad voor het betreden van het bad graag afspoelen onder de douche.



mond

Soms ontstaan er ook klachten aan de longen, nieren of bloedvaten. Dit gebeurt vooral bij mensen met ernstige ontstekingen. De precieze oorzaak is niet bekend. Waarschijnlijk spelen erfelijkheid, hormonen en eerdere virusinfecties een rol. Mensen met een andere auto-immuunziekte, zoals reumatoïde artritis of SLE, kunnen ook de ziekte van Sjögren krijgen.
Voor meer info zie Reuma Nederland



Bosscheweg 54, Den Dungen, Netherlands
073 594 1284
vdheijdengroente-fruit.nl





Onweer en zwemmen

Bij onweer mag er niet gezwommen worden. De stalen spanten van het gebouw zijn levensgevaarlijk bij blikseminslag. Een inslag kan dan overslaan op het water, waardoor je er absoluut niet in mag liggen.

PODOTHERAPIE
Linda van de Ven
073- 5944277
info@podotherapielindavandeven.nl
Hopveld 33 (huisartsen Den Dungen)

ALADDIN

Jac. Kemps TWEEWIELERS 1929

A. Dona-van Engelen
Praktijk voor
- Fysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Lymfedrainage
- Echografie

Bosscheweg 37a, 5271 TM Sint-Michielsgestel
073-5941767 www.donafysio.nl
Binnen één werkdag een afspraak, ook in de avonduren.

Lunchroom broodje apart

METTLER AUTOMOTIVE

WOUTERS MAKELAARDIJ

Op deze dagen is het geen bewegen

Vakanties

Kerstvakantie:
20-12-2025 t/m 04-01-2026

Voorjaarsvakantie:
14-02-2026 t/m 22-02-2026

Meivakantie:
18-04-2026 t/m 03-05-2026

Zomervakantie 2025:
11-07-2026 t/m 23-08-2026

Herfstvakantie:
17-10-2026 t/m 25-10-2026

Feestdagen

Nieuwjaarsdag:
01-01-2026

Pasen:
05 en 06-04-2026

Koningsdag:
27-04-2026

Hemelvaart:
14-05-2026

Pinksteren:
24 en 25-06-2026

Kerstdagen:
25 en 26-12-2026

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen. • Voor een goede ontvangst voegt u info@reumabeweeggroepdemeierij.nl toe aan uw adresboek.

Laposta