Reumabeweeggroep de Meierij

Nieuwsbrief November 2026

Voorwoord

Facebook Website

Beste leden,
Als deze nieuwsbrief bij jullie in de mailbox verschijnt, zitten we alweer midden in de herfst. Voor veel van onze leden is dit niet de fijnste tijd van het jaar, vooral vanwege het vochtige en vaak kille weer. Maar gelukkig geldt: na regen komt altijd weer zonneschijn! En gelukkig kunnen we nog steeds lekker bewegen in het warme water. Dat helpt ons om soepel en zo goed mogelijk mobiel te blijven, juist in deze periode waarin onze gewrichten soms wat meer te verduren hebben.
Ook in deze nieuwsbrief vinden jullie weer interessante achtergrondinformatie over reuma. Daarnaast willen we nogmaals aandacht vragen voor onze **huisregels**. Deze hebben we opgesteld om ervoor te zorgen dat het voor iedereen prettig en gezellig blijft om de lessen te volgen.
Veel leesplezier!

DIJA FASHION



LACROS BIKING DUTCH

AUTO VAKMEESTER GUUS

STUKBOUW

Methotrexaat: bijwerkingen kunnen blijven spelen

Veel mensen met reuma gebruiken methotrexaat. Het helpt goed tegen ontstekingen, maar bijwerkingen kunnen een grote invloed hebben op het dagelijks leven – soms ook na jarenlang gebruik.

Methotrexaat (vaak afgekort als MTX) wordt veel voorgeschreven bij reumatoïde artritis en andere reumatische aandoeningen. MTX remt ontstekingen en helpt om schade aan gewrichten te voorkomen. Voor veel mensen is het een belangrijk onderdeel van de behandeling, soms al jarenlang. Maar dat betekent niet dat iedereen er probleemloos mee kan leven.

Save the Date!! (voor leden)

Graag willen we jullie alvast uitnodigen voor de **Algemene Ledenvergadering 2027**. Deze zal plaatsvinden op **maandag 25 januari 2027** bij **“De Vink”**. Aanvang 19.30 uur.
Na afloop van de vergadering is er gelegenheid om samen nog even na te praten onder het genot van een hapje en een drankje.
We hopen op een grote opkomst, want dat laat zien dat onze leden betrokken zijn bij de vereniging en haar toekomst.

Bedankt voor jullie steun

De afgelopen maanden kon er op onze vereniging gestemd worden tijdens de Rabo ClubSupport-actie van Rabobank. En wat zijn we blij met het resultaat: dankzij jullie stemmen hebben we maar liefst **€ 358,20 opgehaald!**
Een prachtig bedrag waar we ontzettend blij mee zijn! ❤
Iedereen die op ons heeft gestemd: ontzettend bedankt! Dankzij jullie steun

Veelvoorkomende bijwerkingen

De Bijwerkingmonitor is een monitor van Bijwerkingencentrum Lareb waarin mensen met een chronische aandoening gedurende één jaar ervaringen delen over het beloop en de belasting van bijwerkingen. Tot nu toe deelden bijna 190 deelnemers hun ervaring met het gebruik van methotrexaat. Driekwart van hen ervaarde één of meer bijwerkingen tijdens deelname aan de Bijwerkingmonitor. De meest genoemde klachten zijn misselijkheid, vermoeidheid, hoofdpijn, maag- en darmklachten en haaruitval. Dit zijn bekende bijwerkingen die ook in de bijsluiter staan. Wat opvalt: deze klachten komen niet alleen voor bij mensen die net starten, maar ook bij mensen die het medicijn al jaren gebruiken.

Klachten die steeds terugkomen

Veel deelnemers geven aan dat deze bijwerkingen regelmatig terugkeren. Vaak in de dagen na het innemen of injecteren van methotrexaat. Klachten beginnen soms al enkele uren na gebruik en houden meestal één tot drie dagen aan. Meer over terugkerende klachten bij methotrexaat gebruik staat beschreven in een kennispagina van Lareb.

Aanpassingen behandeling

In de meeste gevallen zorgde de bijwerking niet voor een aanpassing in de behandeling. Bij slechts een kwart van de bijwerkingen werd de behandeling aangepast. Daarbij werd meestal de dosis verlaagd. Soms werd de behandeling met methotrexaat (tijdelijk) gestopt. Vrijwel alle aanpassingen gingen in overleg met de arts of verpleegkundige.

Meer lezen?

Dit artikel staat in ReumaMagazine 4-2026. Je kunt het ook hier lezen.

EVB

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.

kunnen we blijven bouwen aan onze mooie vereniging. Geweldig om te zien hoeveel mensen ons een warm hart toedragen! **Samen maken we onze vereniging nóg mooier! Bedankt allemaal!**



relaxst.nl

Ledenstand

We gaan al richting het einde van jaar. Wilt u stoppen, geef dit dan uiterlijk 31 december op. 1 januari start het nieuwe zwemjaar!

VAN LIEMPD
BESTRATINGSMATERIALEN

Schoonmaak

Naar aanleiding van een klacht over de schoonmaak, waarbij een van onze leden als gevolg van een gladde vloer is uitgegleden, heeft het zwembad toegezegd na afloop van de zwemlessen extra schoonmaakwerkzaamheden uit te voeren.

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

DBAcars
autoservice quality dealership

Medicijnfolders

Vind hier een medicijnfolder in begrijpelijke taal over jouw reumamedicijn. Je leest hoe je medicijn werkt, hoe je het moet gebruiken en welke bijwerkingen je kan krijgen. Ook staan er andere praktische tips in. Als je nog vragen hebt, stel ze dan gerust aan je reumatoloog, reumaverpleegkundige of apotheker.
Ga je zelf je medicijn injecteren? Bekijk filmpjes met prikinstructie van veelgebruikte reumamedicijnen op de website van de Sint Maartenskliniek.

cafetaria 't Stambuijs

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.

Den Dungense Molen
J. Toelen
Diervoeders & Benodigdheden
Generaties lang vertrouwde kwaliteit!
Hoogstraat 91 Sint Michielsgestel
Tel: 073 – 594 1271 fax: 073 – 594 3290 email: info@dungensemolen.nl

Whatsapp groepen

Afspraken Whats-App groepen

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

Boomkwekerij van den Berk b.v.

Dungense Molenbakker
Puur & Ambachtelijk



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.

Jac. Kemps
TWEEWIELERS 1929

ALADDIN

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

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

Op deze dagen is het geen bewegen

Vakanties

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

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

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

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

Kerstvakantie:
19-12-2026 t/m 03-01-2027

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