

Het Roer Om

(Nieuwsbrief van RPV Roermond e.o.)

AGENDA 2021



Helaas zitten we nog volop in de maatregelen rondom het Covid 19 virus en is de agenda wat RPV activiteiten betreft, nog akelig leeg.

Gelukkig gloort er wat hoop aan de horizon vanwege de vaccinaties. Mooier zou het zijn als we weer uitzicht hadden op hydrotherapie en gezamenlijke activiteiten. Toch moeten we nog even doorbijten. Deze nieuwsbrief is gevuld met allerlei tips om de tijd door te komen. Zo vindt u op pagina 2 beweeg- en speltips, wellicht is er iets bij wat u nog niet kent.

ReumaNederland is op zoek naar manieren om in deze lastige tijd toch een collecte te houden om onderzoek naar reumatische aandoeningen, medicatie etc. te bekostigen maar ook om verenigingen zoals de onze te ondersteunen. Zij vragen uw hulp om via thuiscollecte hiervoor te collecteren. Een hele nuttige manier om de tijd door te komen! Lees er alles over op pagina 3.

Tot slot op de laatste pagina een grappig gedicht van 'onze' Lisa Naus

Wij wensen u veel leesplezier,

De redactie



IN DIT NUMMER

Toch nog iets nieuws	2
Thuiscollecte van ReumaNederland	3
Datingstress	4

BELANGRIJKE INFO

Heeft u hele eenvoudige puzzels over of kleurpotloden en mogelijk zelfs kleurboeken? Op Hornerheide zijn ze er erg blij mee!

Neem contact op met

**Maria Vos telefoon 0681867456
zij helpt u verder.**

TOCH NOG IETS (NIEUWS) TE DOEN!

- In het programma Limburg in beweging laat fysiotherapeut Erik Eurelings u een half uur lang zien hoe u thuis gezond en veilig kunt bewegen. Dit programma van **L1 TV** is erop gericht om de conditie van Limburgers op peil te houden en is goed te doen voor mensen die iets mankeren. **Maandag t/m vrijdag om 10.00 uur op L1 TV en terug te kijken via YouTube.**
- Iets pittiger is het programma Nederland in beweging dat **elke werkdag te zien is op NPO 2 om ongeveer 9.15 uur en op NPO 1 om ongeveer 10.15 uur.**
- Leden van ANBO kunnen **elke woensdag** via de computer deelnemen aan de fitness workout “bewegen met ANBO”
- Als u op internet zoekt op zit oefeningen of beweging voor ouderen, vindt u heel veel filmpjes met geschikte voorbeelden.
- Natuurlijk kunt u ook, nu het weer wat beter wordt, lekker een ommetje maken en elke dag actief op zoek naar wat er zoal veranderd is en naar voorbodes van de lente!



Afleiding is het beste medicijn!

Iedereen zit op dit moment in hetzelfde schuitje; dé lockdown. We kunnen niet op bezoek bij een familielid, niet naar ons favoriete restaurant of eventjes rondsnuffelen in een lievelingswinkel. Iedereen vindt de lockdown vervelend, maar we kunnen ook denken in mogelijkheden. Wat kan er wel nog en hoe voorkomt u een coronadipje? Wij geven een aantal tips!

Puzzel erop los! Print verschillende soorten puzzels uit. Sudoku, kruiswoordpuzzels, woordzoekers enzovoort en plan zo af en toe eens een puzzeluurkje in. Heeft u een buurman/buurvrouw of familielid die ook graag puzzelt? Print dan dezelfde puzzels nog eens en stop deze in de brievenbus of stuur ze op met een aardig kaartje als oppepper. Liever online puzzelen? Dat kan met een gratis account via www.denksport.nl/online-puzzelen

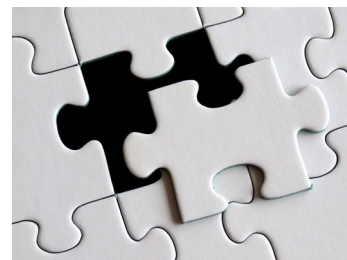
Kleur een kleurplaat. Dat klinkt misschien wat kinderlijk, maar kleurplaten voor volwassenen geven rust en ontspanning. Doordat kleuren een geconcentreerd werkje is laat u even alles om u heen los. U vindt hier diverse kleurplaten: www.topkleurplaat.nl/volwassenen

Schrijf kaartjes. Zoals we al zeiden, iedereen zit in hetzelfde schuitje en iedereen kan zo nu en dan wel even een hart onder de riem gebruiken. Stuur bekenden, burens, vrienden of familieleden een lief kaartje met een persoonlijke boodschap. Zo bent u op afstand toch een beetje bij elkaar!

Veel mensen hebben ze nog op zolder liggen, heerlijk ouderwetse legpuzzels. Tover uw tafel om tot puzzeltafel en puzzelen maar! Met een grote puzzel bent u wel een aantal uurtjes zoet. Ruil eventueel uw puzzels ook met vrienden of familie.

Bron: www.groenekruisleden.nl

Op de website van Nooit te oud Roermond onder het kopje nieuws (www.nooitteoudroermond/nieuws) vindt u nog een leuke kaarten maak actie waar u zich gratis voor kunt inschrijven als u in Roermond woont en 55 jaar of ouder bent.



REUMANEDERLAND ZOEKT THUISCOLLECTANTEN



ReumaNederland kiest dit jaar door corona voor een Thuiscollecte waarbij iedereen, ook u als lid van een reuma-patiëntenvereniging, gewoon kan collecteren vanaf de bank. Normaal gesproken zouden van 22 tot en met 27 maart ruim 40.000 collectanten langs de deuren gaan, maar nu is die week uw hulp nodig als thuiscollectant! Door te helpen collecteren strijdt u mee tegen de rem van reuma op de levens van meer dan 2 miljoen Nederlanders.

Over de Thuiscollecte

Met de Thuiscollecte kunt u met uw mobiele telefoon gemakkelijk collecteren in eigen kring. Bijvoorbeeld onder vrienden, familie, de buurtapp of collega's. Het is een leuke, nieuwe manier, waarbij u precies kunt zien hoeveel u straks hebt opgehaald. Met de opbrengst maakt ReumaNederland levensveranderend onderzoek en baanbrekende oplossingen voor mensen met reuma mogelijk.

Meer informatie lezen en aanmelden kan via www.thuiscollecte.nl hier vindt u ook een filmpje waar te zien is hoe digitaal via uw mobiele telefoon werkt.

OPROEP

Wilt u studenten tot Farmaceutisch Consulent helpen met hun studie en heeft u Reumatoïde Artritis? Neem dan contact op met het secretariaat via secretariaat@rpv-roermond.nl of telefoon 0644058215 Het gaat om een enquête en eventueel een interview. Tenminste één student is een medewerker van de DoktersApotheek in Heythuysen.

DATINGSTRESS

Oma sjrief zich in op Tinder want ze wilt nag waal 'ns get mannelikke aandacht, komplemente en fiezele-foze in 'n opgewermp bèd.

Veur de eerste date köp ze 'n klèdje óndeugend modelke, ech get hips en d'rónger 'n saort wielrenbudske det modelleert häör platte bips.

Sjeunkes mit hekske veur d'rbiej nao 'n paar keer oeffene löp ze elegant en door die panty's mit fien werkske gèn sjpataor te zien, det is pas kwant.

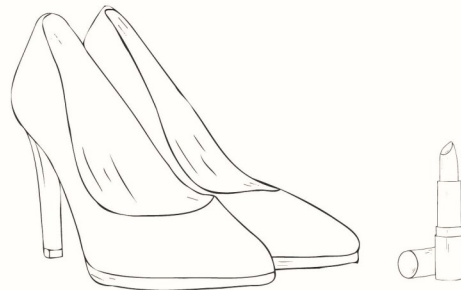
Ze besjtèlt zich oppe tied 'ne taxi 'n half oer loupe is neet te doen zeker neet op häöre laeftied en op zón niepende hakkesjoon.

Jas aan, sjaal óm, veur de sjpiegel van ónger toet baove alles tip top boete sjteit de luukswage te toete rap sjmaert ze zich get luppesjtif op.

Óngerwaeges nao 't kefeeke mót ze lache mit de sjfeur dae häör bein nag 'bès oké' vinjt ze versjuut bekans van kleur.

Allein... häör óngergebeet det klappert es ze d'r aeve gèn grip op hèt ze is sjoew det 't sjpanned gebeure oeteindelik - móndj op móndj - taeevèlt.

Dus vreug ze de sjfeur óm te drejje tillefonies waert 't aan d'n date oetgelag: waeges 'n aafspraak mit de tandarts mótte sjtoute planne veur aeve in de wach.



Uit het boekje '100 daag drök' van Lisa Naus. Meer informatie vindt u op haar website www.lisanaus.nl



Deze Nieuwsbrief is samengesteld door de redactiecommissie van de Reumapatiënten Vereniging Roermond e.o.

Reacties kunt u mailen naar secretariaat@rpv-roermond.nl

Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.