

De Meinweg

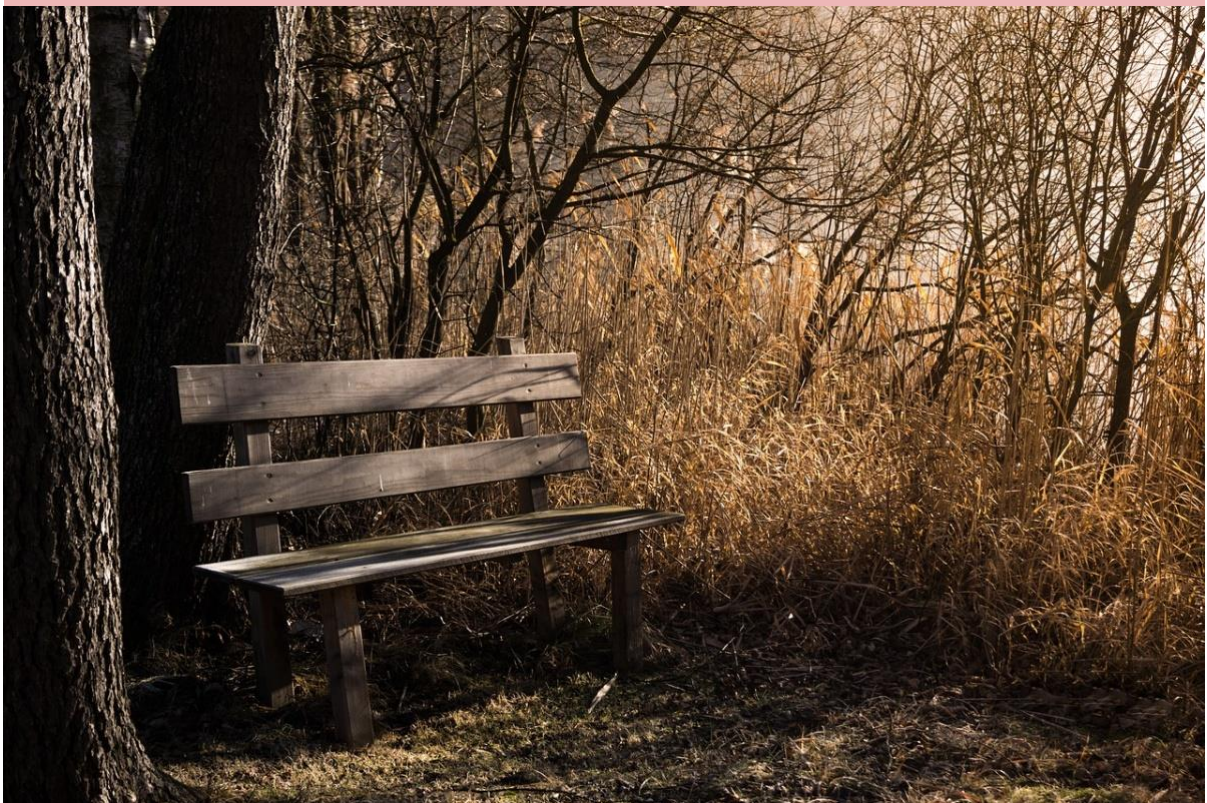


'De Leuning', nieuwsbrief van de

Reuma Patiënten Vereniging Roermond e.o.

In deze nieuwsbrief:

- Intro
- De agenda 2024 en begin 2025
- Hydrotherapie
- Lotgenotencontact
- Alleen zijn
- Voor je gezien op sociale media
- Waar zijn we mee bezig en samenstelling bestuur



Rust

De natuur is in rust om te herstellen, om gevoed te worden met de mineralen uit afstervende bladeren en planten zodat ze klaar is voor een nieuwe start.

Wij moeten ook rusten om te herstellen, gevoed te worden en klaar te zijn voor de volgende uitdaging. Ideaal is het als we voldoende rust nemen voordat we écht te veel over onze grenzen gaan, maar dat is nog best lastig.

Rust is belangrijk maar juist in deze tijd staat onze agenda vaak vol met allerlei activiteiten rondom Sinterklaas, Kerst enz. Het eens kalmer aan doen lijkt niet meer te mogen. Alles moet snel en direct. Maar door juist nu tijdig een pauze in te lassen kun je zaken eens van alle kanten bekijken, iets laten verteren zodat je daarna met een frisse blik naar dingen kunt kijken.

Het kan ook te rustig zijn, in die mate dat je je alleen of zelfs eenzaam voelt. Dat is heel moeilijk. Het is makkelijk gezegd: bel iemand, ga wat leuks doen, maak een praatje. Maar beter is het als we allemaal om ons heen kijken of er iemand is die we kunnen bellen, waar we wat leuks mee kunnen doen of een praatje mee kunnen maken. Samen, dat is wat wij met onze vereniging ook willen. Doe je mee?



De planning voor 2024 en begin 2025:

- 15 december eindejaarslunch in het Boshotel in Vlodrop
- 26 maart 2025 Algemene Leden Vergadering 2025



Hydrotherapie

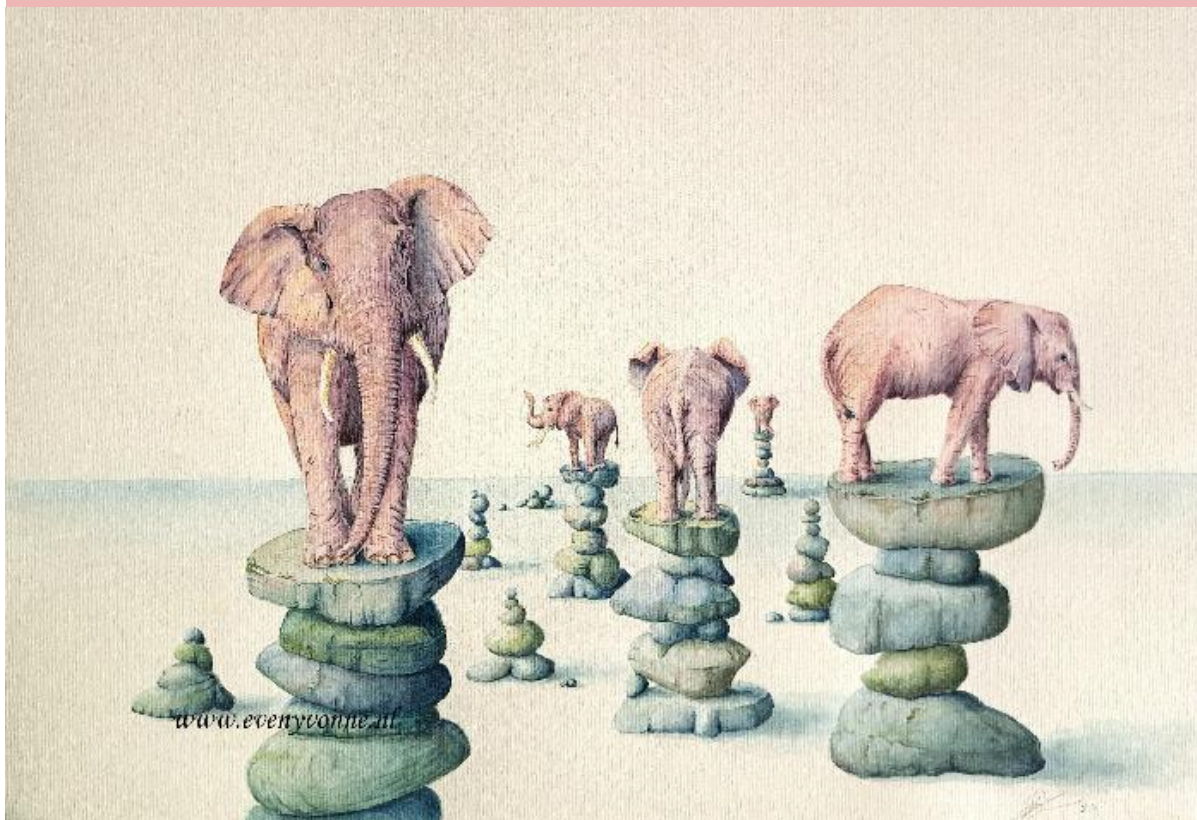
Geen hydrotherapie:

- kerstvakantie van 21 december 2024 tot en met 5 januari 2025



Wij heten de volgende leden van harte welkom en hopen dat jullie je snel thuis voelen bij onze vereniging:

- | | |
|----------------|-----------------|
| - Mevr. Crins | - Mevr. Bongers |
| - Hr. Lormans | - Hr. Giesen |
| - Mevr. Langen | - Mevr. Niesen |



Van YvonneB blog op Reuma.nl

Ik teken olifanten met potlood en aquarel. Nu ik de zestig ben gepasseerd voel ik langzamerhand steeds meer dat ik ouder begin te worden. Natuurlijk heb je ook jonge olifanten maar ik zie vooral de ouderdom, de zwaarte, onaantastbaarheid en stevigheid. Ik begon ooit als dikke baby met een open blik, werd toen een verlegen klein meisje en nu, jaren verder, heb ik een houding ontwikkeld van 'hier ben ik en

neem me maar zoals ik ben'. Ik heb mijn plaats in de wereld gevonden, zelf gegroeid, zelf gekozen, zelf ontwikkeld.

Olifanten zijn sociale dieren. Ook ik heb mensen waarmee ik uren kan praten, belevenissen en levensvragen kan doornemen. Maar ik trek me ook graag terug op mijn eigen plek. Die plek werd in mijn tekening een wankel steenstapel. Om daar overeind te kunnen blijven staan kost energie, soms veel energie.

Balanceer-act

Ik dacht eerst aan de titel 'eenzaam' voor mijn aquarel. Voor mij begint dat, na een onbezorgde jeugd, in een ziekenhuis toen ik 10 was. Ik kreeg reuma. Ik ben daar alleen. Iedereen is er alleen, op die kinderafdeling. Ver weg van thuis, ouders kunnen of mogen slechts enkele halve uurtjes per week komen. Ik ben in dat ziekenhuis drie maanden lang op mezelf teruggeworpen, tussen kinderen die onaangekondigd verschijnen en verdwijnen, verplegend personeel dat komt en gaat. Er is af en toe een operatie, ik krijg af en toe nieuwe medicijnen, spuiten, pillen, oefeningen. Mezelf in die situatie overeind houden is een magistrale balanceer-act. Dat balanceren is daarna een noodzakelijke bezigheid geworden. Daarin ben ik geen uitzondering: iedereen leert balanceren met wat het leven je brengt. De een lukt dat beter dan de ander. Er zijn daarom in mijn tekening ook lege steenstapels te zien. Waren die ooit bezet? Of zie je liever de toekomst, een potentiële plek voor nieuwe balanceerders?

Vertrouwen

Voor mij is het vooral balanceren tussen wat ik fysiek wel en niet kan, tussen wat van me wordt verwacht en waar ik niet aan kan voldoen, tussen wat ik in mijn hoofd zou willen en wat ik met mijn gebrekkige lijf niet kan bereiken. Ik heb geleerd hoe mijn oplossingen te vinden, hoe energie te verdelen, hoe soms nee te zeggen en hoe me soms toch gewoon te storten in iets nieuws waarvan ik de gevolgen niet helemaal kan overzien. Maar met vertrouwen in mezelf sta ik toch stevig. Ik ben de schaamte voorbij van afwijken van wat als normaal wordt gezien, van het anders doen dan hoe het wordt verwacht.

Genoeg

Maar ik voel me daarbij niet eenzaam, dat is toch niet een goede titel voor deze tekening. Eenzaamheid betekent je niet verbonden voelen met anderen. Er hangen negatieve begrippen als verdriet, angst, zinloosheid en leegte aan vast. Ik voel me juist verbonden, ik doe ertoe en ik hecht op een positieve manier aan leegte, aan alleen zijn. Iedereen is in wezen enkel zichzelf, met zichzelf, in zichzelf. Ik ben een van die olifanten op zo'n steenstapel. Ik vind het een goede plek. In mijn eentje zijn is soms gewoon helemaal genoeg. Er is wel degelijk connectie tussen de stapels en de olifanten op het papier. De horizon legt er een lijn tussen en de schaduwen verbinden aan elkaar. Maar het geeft ook een beeld van sterkte: ieder staat op zijn eigen stapel, balanceert zijn eigen leven, soms in wankel evenwicht.

Ik kan verbinding zoeken, me omdraaien en de ander(e olifant) aanspreken. Maar het is soms gewoon ook lekker om even die olifant op die stapel te zijn. In mezelf gekeerd, weg van de anderen, in mijn eigen balans.

Okee, noem ik mijn tekening zo: 'Alleen zijn'

VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIALE MEDIA



-Waarom rust nemen belangrijk is. Lees hierover door te klikken op deze link [Rust nemen is belangrijk. Waarom?](#) met een artikel uit Psychologie Magazine

-Tips van fibromyalgie blog hoe je meer rust kunt nemen [tips om meer rust te nemen](#)

-De feestdagen doorkomen na een verlies. De Dela geeft wat tips [De feestdagen doorkomen na een verlies](#)

-Gezellig knutselen met de herfst. [hier staan ideeën om de knutselen in de herfst](#)

De nieuwsbrief van de Reuma Patienten Vereniging Roermond en omstreken 'De Leuning' ontvang je om je als lid van onze vereniging regelmatig van actuele informatie te voorzien.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, stuur dan een email naar

seccrpvroereo@outlook.com met de tekst: 'geen nieuwsbrief meer'

Wilt u geen nieuwsbrieven meer van ons ontvangen? Klik dan [hier](#) om u af te melden.

Deze nieuwsbrief is **gratis** verstuurd met [Inboxify](#)