

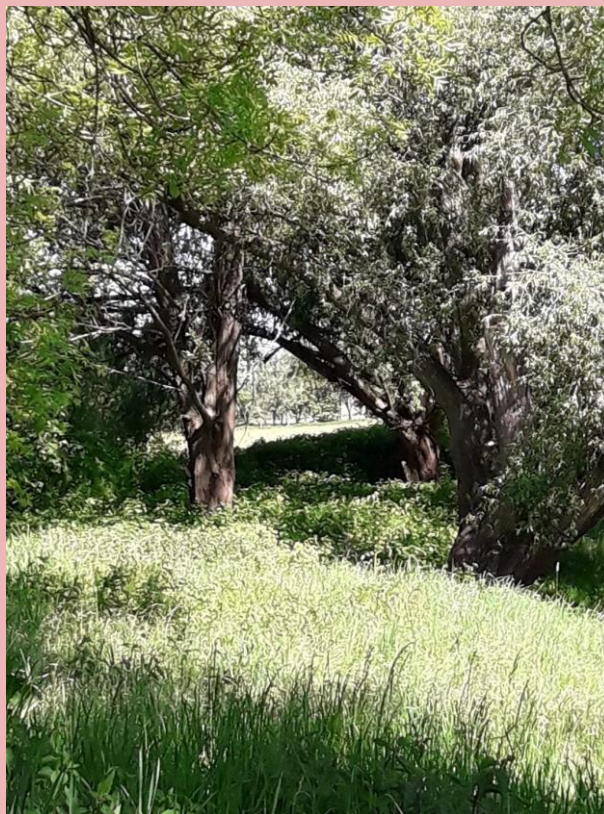
Meiboom in Vlodrop



**'De Leuning', nieuwsbrief van de
Reuma Patiënten Vereniging Roermond e.o.**

In deze editie van 'De Leuning' vind je:

- Voorwoord
 - Agenda 2025
 - Beknopte informatie over de zomer BBQ
 - Informatie over hydrotherapie
 - Lief en leed
 - In je kracht staan
 - Voor je gezien op sociale media
 - Een kijkje bij het bestuur en iets over de huidige bezigheden
-



HET LIJKT WEL ZOMER

Wat genieten we van het mooie weer. Hoewel... sommige mensen hebben juist meer klachten bij warm weer. Meer hierover in de rubriek 'voor je gezien op sociale media'. Toch maakt zo'n zonnetje vrolijker en je krijgt meestal weer zin om lekker buiten te bewegen, in de tuin of door een wandeling te maken. Of gezellig samen BBQ'en. Dat gaan we in elk geval doen op 22 juni. Jullie hebben de informatie al via

de mail ontvangen. Hier in de nieuwsbrief staan de hoofdpunten nog even op een rij zodat het makkelijker is om je aan te melden. Als er vragen zijn, bel gerust met Inge Cillekens of mail naar het secretariaat. De gegevens staan onderaan deze nieuwsbrief.

Mocht jij je afvragen: wat heb ik aan deze nieuwsbrief? Neem dan eens contact met ons op (gegevens onderaan nieuwsbrief), want wij horen graag welke activiteiten en informatie jij belangrijk vindt. Wij zijn er immers voor onze leden, dat staat voorop!

Hopelijk zien we elkaar bij de BBQ, samen maken we er een feestje van!



De planning voor 2025:

- 22 juni zomer BBQ in Swalmen

- **7 augustus !! NB aangepaste datum.** Zet dit s.v.p. **juist in je agenda** zie ook het bestuurstukje onderaan de nieuwsbrief als je wilt weten waar we heen gaan.

- 14 december eindejaarslunch

ZOMER BBQ OP 22 JUNI

Ook dit jaar nodigen wij u weer uit voor een **gezellige en goed verzorgde luxe barbecue bij Break Out Evenementen**. Deze keer zitten wij niet bij 'Anni's Stube' maar wijken wij uit naar het "beneden terras" waar onder de **grote spantent schaduw** genoeg is en bij slecht weer gaan wij naar de grote feestzaal. U kunt kiezen uit verschillende vleesgerechten, een gegrilde zalmfilet die aan tafel wordt uitgeserveerd en uit een ruim gesorteerd saladebuffet. Ook zijn twee consumptiebonnen bij de prijs inbegrepen.

De prijs voor deze luxe BBQ is voor leden € 27,50.

Voor introducés geldt een toeslag van € 7,50.

Per lid mag er één introducé meegenomen worden als begeleider.

Aanmelden kan tot en met 14 juni.

U kunt zich telefonisch aanmelden bij Inge Cillekens,

Telefoonnummer: 0475-463280.

Of via e-mail: aanmeldingenrpvroer@outlook.com

De eigen bijdrage dient bij aanmelding te worden overgemaakt naar rekeningnummer NL44 RABO 0184 1263 12 met als kenmerk: BBQ 2025 en de lidnummer(s).

Uitgebreidere informatie heb je al via de mail ontvangen. Mocht dit mailtje verdwenen zijn in de grote massa en wil je meer informatie, neem dan contact op zoals hierboven aangegeven.



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- Zomervakantie van 5 juli t/m 17 augustus



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

- Mevr. v.d. Goes
 - Hr. Bongers
 - Mevr. Huisman
-



In je eigen kracht staan

Voorals je lichaam niet doet wat jij wilt. Als je je leven moet aanpassen is het soms lastig om in je kracht te blijven staan. Je voelt je niet sterk daarom deze tips.

In een wereld die voortdurend in beweging is, waar de druk van prestaties, sociale verwachtingen en zelfrealisatie op onze schouders rust, is het vinden van onze eigen kracht essentieel om niet alleen te overleven, maar ook om te groeien.

Maar wat betekent het precies om in je eigen kracht te staan? En belangrijker nog, hoe kun je het beste uit jezelf halen? In dit blog duiken we in de kern van zelfontplooiing en bieden we praktische stappen om je persoonlijke kracht te ontdekken en te benutten.

De betekenis van in je eigen kracht staan

In je eigen kracht staan betekent dat je zelfbewust, zelfverzekerd en in staat bent om je leven te leiden op een manier die trouw blijft aan je eigen waarden, overtuigingen en doelen. Het gaat om het herkennen van je eigenwaarde, het omarmen van je unieke talenten en het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en welzijn.

Stap 1: zelfbewustzijn ontwikkelen

De eerste stap naar in je eigen kracht staan, is het ontwikkelen van zelfbewustzijn. Dit betekent dat je tijd neemt om jezelf echt te leren kennen: je sterke punten, zwakke punten, passies en angsten.

Zelfreflectie kan intimiderend zijn, maar het is essentieel voor groei. Begin met het bijhouden van een dagboek, mediteer, of neem deel aan een zelfontwikkelingscursus. Het doel is om een helder beeld te krijgen van wie je bent en wat je wilt in het leven.

Stap 2: zelfvertrouwen opbouwen

Zelfvertrouwen is de basis waarop je jouw kracht bouwt. Het ontwikkelen ervan vereist tijd en geduld. Begin met het vieren van je successen, hoe klein ze ook mogen zijn. Stel realistische doelen voor jezelf en werk stap voor stap om ze te bereiken. Omring jezelf met positieve invloeden en vermijd negatieve zelfspraak.

Onthoud dat elke keer dat je uit je comfortzone stapt en iets nieuws probeert, je zelfvertrouwen groeit.

Stap 3: verantwoordelijkheid nemen

In je eigen kracht staan betekent ook dat je verantwoordelijkheid neemt voor jouw leven. Dit omvat het maken van bewuste keuzes over hoe je je tijd besteedt, met wie je omgaat, en hoe je reageert op uitdagingen. Het betekent ook dat je stopt met jezelf te zien als slachtoffer van omstandigheden en in plaats daarvan actief stappen onderneemt om je situatie te verbeteren.

Stap 4: grenzen stellen

Een cruciaal aspect van in je eigen kracht staan, is het vermogen om gezonde grenzen te stellen. Dit betekent nee zeggen tegen dingen die niet bijdragen aan je welzijn of geluk, en ja zeggen tegen dingen die dat wel doen. Het leren stellen van grenzen is een teken van zelfrespect en helpt je om je energie te richten op wat echt belangrijk is.

Stap 5: een levenslange leerling blijven

De wereld om ons heen verandert voortdurend, en om in je eigen kracht te blijven staan, is het belangrijk om een houding van levenslang leren te omarmen. Dit betekent openstaan voor nieuwe ervaringen, het leren van nieuwe vaardigheden, en het uitdagen van jezelf om buiten je comfortzone te treden. Het is ook belangrijk om te leren van mislukkingen; beschouw ze als waardevolle lessen die je sterker en wijzer maken.

Stap 6: zorg voor jezelf

Je kunt niet in je eigen kracht staan als je niet voor jezelf zorgt. Dit omvat fysieke zorg, zoals voldoende slaap, gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging, maar ook mentale en emotionele zorg. Neem tijd voor activiteiten die je plezier en ontspanning brengen, en aarzel niet om professionele hulp te zoeken als je worstelt met mentale gezondheidsproblemen.

Stap 7: omring je met positiviteit

De mensen om je heen kunnen een grote invloed hebben op je vermogen om in je eigen kracht te staan. Omring jezelf met mensen die je ondersteunen, inspireren en aanmoedigen om je beste zelf te zijn. Vermijd relaties die je naar beneden halen of je energie uitputten. Zoek in plaats daarvan naar gemeenschappen waar je je gewaardeerd en begrepen voelt.

In je eigen kracht staan is een proces van zelfontdekking, zelfacceptatie en zelfverbetering. Het vereist moed, doorzettingsvermogen en de bereidheid om uit je comfortzone te stappen.

Door deze stappen te volgen, kun je het beste uit jezelf halen en een leven leiden dat rijk is aan voldoening, geluk en succes. Onthoud dat je de kracht hebt om je eigen realiteit te creëren; het begint allemaal met geloven in jezelf.

Kijk voor meer informatie en de bron van deze tekst [In je eigen kracht staan](#)



VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIALE MEDIA

-Voor sommige mensen is warm weer niet fijn, meer hierover vind je door te klikken op deze link [Zomers weer soms grote uitdaging](#)

-Gezellig uitje met vergeten groenten en samen zingen [Seizoensopening historische groentehof](#)

- Aandacht voor mensen tussen de 30 en 45 jaar met reuma [Uitdagingen voor mensen tussen de 30 en 45 met reuma](#)



Waar zijn wij als bestuur mee bezig?

De midzomer BBQ is geregeld en nu gaan we aan de slag met het uitstapje naar een thermaalbad. We hebben besloten om op **7 augustus** (midden in de hydrotherapie vakantie!) naar Arcen te gaan in plaats van in oktober. Je ontvangt meer informatie in de komende maanden.

In juni en juli zijn er geen bestuursvergaderingen omdat er te weinig dingen te bespreken zijn om het bestuur bij elkaar te laten komen en het is vakantietijd. We houden uiteraard wel contact over de lopende zaken..

Bestuursleden:

Henk Langeweg	voorzitter	0475-311793
Monica van Lier	secretariaat	06-44058215
Jan Schreurs	penningmeester	0475-581727
Rini Mestrom	coördinator hydrotherapie	0475-486496
Inge Cillekens	bestuurslid activiteiten	0475-463280

Correspondentieadres: Bergerweg 63A 6063BP Vlodrop

e-mail: secrrpvroereo@outlook.com

website: [website RPV Roermond e.o.](http://website.RPV.Roermond.e.o.)

IBAN: NL44 RABO 0184 1263 12

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](#)