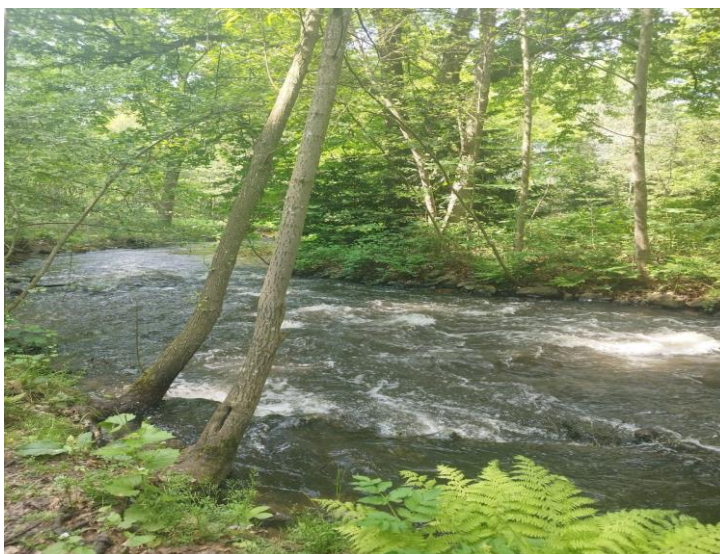


Voorjaarswandeling Swalmdal 9 mei 2026

foto van Imke Roskam



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

In deze editie van 'De Leuning' vind je:

- Voorwoord
- Agenda 2026 onder voorbehoud
- Informatie over hydrotherapie
- Lief en leed
- De wandeling van 9 mei
- De uitnodiging voor de BBQ in juni
- 'Ik mis mij' podcast over chronisch ziekzijn

- Voor je gezien op de social media
- Een kijkje bij het bestuur en iets over de huidige bezigheden



Mei... fris groen, piepende vogeltjes in hun nest, heldere kleuren in de tuin, sappige groenten en fruit van eigen bodem: de natuur barst los in volle glorie. In deze maand staan we ook stil bij vrijheid en wat die voor ons betekent. Er is veel om dankbaar voor te zijn, want zo vanzelfsprekend is het allemaal niet. De natuur in onze omgeving, de winkelschappen die vol liggen met wat we nodig hebben en meer dan dat. Je hoeft er zelf amper iets voor te doen. Hoewel...

Laten we op zijn minst onze eigen omgeving verzorgen en opgeruimd houden. We willen groen in de tuin, maar niet ten koste van alles; het hoge waterverbruik baart tegenwoordig zorgen. Er zijn meerdere manieren om niet te veel te verspillen. Het water waarin je groenten hebt gewassen, kun je bijvoorbeeld opvangen voor de planten. Het koude water dat wegloopt voordat je warm kunt douchen, kun je opvangen voor een ander doel. Simpele handelingen, alle beetje helpen.

Dit laatste geldt voor alles wat leeft. Aandacht brengt groei en bloei. Ook bij de mens. Maar: je kunt geen thee schenken uit een lege pot. Dus geef jezelf eerst voldoende aandacht om vervolgens anderen te laten genieten van jouw energie. Het

zijn de kleine dingen die het doen. Een luisterend oor en een glimlach kunnen wonderen verrichten.



De planning voor 2026 ONDER VOORBEHOUD

- 14 juni BBQ
 - 12 augustus thermaalbad
 - 28 oktober film
 - 13 december eindejaarslunch
-



Hydrotherapie

Geen hydrotherapie:

- 14 mei Hemelvaartsdag
 - 21 mei geen hydrotherapie
 - 25 mei Pinkstermaandag
 - 13 juli t/m 21 augustus zomervakantie
-



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

- Mevr. Campos Silvestre
 - Mevr. Haenen
-



Wandeling Swalmdal op 9 mei

Met zo'n 30 deelnemers hebben we genoten van een wandeling door het Swalmdal. Met gids Frans Tegels die heel boeiend en leuk vertelde over de omgeving, zagen we dingen die ons anders niet zouden zijn opgevallen. Na afloop nog een versnapering in Herberg de Bos waar het ook erg gezellig werd. De tijd vloog om. Een volledige indruk geven is lastig. Daarom dank aan Imke Roskam voor de prachtige foto's die meer zeggen dan woorden.



De brandende vraag blijft: heeft Maria Vos haar prins gevonden na het kussen van de kikker?

BBQ op 14 juni



Jullie hebben een e-mail gekregen met de uitnodiging voor een uitgebreide BBQ bij de 'Huifkarhoeve' in Vlodrop op zondag 14 juni 2026.

Hier nog even een samenvatting van de belangrijkste informatie:

De prijs voor deze volledig verzorgde barbecue is voor leden slechts € 22,00.

Voor introducés geldt een toeslag van € 7,50.

Per lid mag er een introducé meekomen als begeleider.

De deuren gaan om 12.30 uur open en de barbecue begint om 13.00 uur.

Je krijgt twee (2) consumptiebonnen per persoon. De overige drankjes zijn voor eigen rekening. Graag deze na afloop onder vermelding van het tafelnummer af rekenen bij de kassa.

Heb je speciale wensen (dieet of vegetarisch), laat ons dat dan weten bij je aanmelding, wij zullen ons best doen om met je voorkeur rekening te houden.

Je kunt je telefonisch of per mail aanmelden bij Inge Cillekens, telefoonnummer

0475-463280, e-mail naar aanmeldingenrpvroer@outlook.com en het verschuldigde bedrag over te maken naar rekeningnummer NL44 RABO 0184 1263 12 met als kenmerk: BBQ 2026, postcode en huisnummer.

Aanmelden kan tot en met 7 juni.

NB: bij afmelden na 7 juni kan er geen restitutie meer plaatsvinden.

Deelname aan deze activiteit is voor eigen risico.



Het is zover! De allereerste aflevering van Ik mis mij, een zevendelige podcast van Ien de Jong, Marcus Peters en Ferry Piekart, staat klaar om te beluisteren op www.ikmismij.nl.

Ik mis mij is een gesprek tussen twee vrienden, Ien en Marcus, die allebei chronisch ziek zijn. Ien de Jong heeft fibromyalgie.

Een heel persoonlijk gesprek tussen twee mensen die elkaar zo vertrouwen, dat ze alles durven te zeggen. Een gesprek waar je normaal gesproken niet als luisteraar bij zit – maar bij Ik mis mij kan dat dus wel. Ien en Marcus onderzoeken wat hun ziek-zijn doet met hun dagelijkse leven. Door open en eerlijk te praten over hun rotervaringen, hun beperkingen en over de zoektocht hoe toch zo fijn mogelijk te leven, ook al missen ze hun gezonde ik. Waarschuwing: er vallen tranen én er klinken lachsalvo's.

In de gesprekken legt Ien de nadruk op het aanvaarden van haar nieuwe situatie. Onder protest, dat wel. Want ze weet dat ze moet leren leven met al haar beperkingen: altijd pijn, altijd moe, altijd overprikkeld. Waardoor ze veel dingen niet meer kan. Daarom vindt zij Ik mis mij zo'n goede naam voor de podcast. Ze mist de tijd dat ze nog alles kon.

Marcus wil zichzelf absoluut niet missen. Want dat maakt hem verdrietig. Daarom wil hij zich niet verzetten tegen zijn ziekte, maar de ziekte juist accepteren. Want voor hem is de ziekte ook een inspiratiebron, bijvoorbeeld voor zijn beeldende werk. Hij heeft er zelfs een 'Reisbureau voor Immobielen' voor opgericht, voor reizen naar de verbeelding.

In de podcast vertolkt Ferry Piekart de rol van voice-over. Hij legt de luisteraar soms iets uit als het gesprek tussen Ien en Marcus daarom vraagt..

De eerste aflevering van Ik mis mij is te beluisteren via www.ikmismij.nl én de bekende podcast kanalen.

Elke twee weken een nieuwe aflevering met reportages en twee ludieke rubrieken. In de reportages verslaan Ien en Marcus hun dagelijkse avonturen met hun fysieke beperkingen. In de rubriek Élk Nadeel hèb z'n Voordeel vertellen ze over de voordelen die ze hebben van hun beperkingen. In de rubriek Zo Zielig, proberen ze met zelfspot het gevoel van medelijden bij de luisteraar te ontlokken. Ook worden de luisteraars uitgenodigd hun eigen verhaal voor een rubriek in te spreken via de site www.ikmismij.nl

Ik mis mij is voor iedereen gemaakt. De publicatie data van Ik mis mij zijn: vrijdag 1 mei/ 15 mei/ 29 mei/ 12 juni/ 26 juni/ 10 juli/ 24 juli en 7 augustus 2026.

Bron: Reuma Magazine 5 mei 2026



VOOR JE GEZIEN OP DE SOCIAL MEDIA

-nieuwe richtlijn voor diagnose van reumatoïde artritis. Wat betekent dat? Meer informatie vind je [nieuwe richtlijn reumazorg](#)

-nog veel onbekend over artrose met name bij jonge mensen. [hier](#) vind je meer informatie over het onderzoek waarmee men hoopt dat er minder kostbare jaren verloren gaan voor jonge mensen.

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'

Je krijgt dan ook geen (actuele) informatie meer.

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

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