



De Roer en de Maas samen in Roermond

[Online versie](#)

Nieuwsbrief van de Reuma Patiënten Vereniging Roermond e.o.

'HET ROER OM'

Reuma
patiënten
vereniging
Roermond e.o.

oktober 2022

Uitdagingen

Een uitdaging betekent (in dit verband) een oproep tot een taak die moeilijk te verwezenlijken is

Wat een veranderingen en uitdagingen dit jaar! Voor velen is corona al een uitdaging naast alle andere dingen die de gezondheid bedreigen, maar nu is rondkomen met de financiën de volgende uitdaging.

Ook al zo moeilijk te verwezenlijken.

In deze nieuwsbrief tips om energie te besparen, wie weet staat er nog iets bij wat je niet wist. Alle kleine beetjes helpen tenslotte.

Heb je zelf nog goede bespaartips? Laat het ons weten, als er voldoende materiaal is maken we dit jaar nog een nieuwsbrief dus alles is welkom. Mail naar het secretariaat seccrpvroereo@outlook.com of bel 0644058215

Voor onze gezondheid is het ook belangrijk om te blijven bewegen en gelukkig kan dat voor de leden van de RPV in warm water. Het lijkt even gedoe dat omkleden (zeker in de winter) maar je krijgt er ook wat voor terug: soepelere spieren en gewrichten, gezelligheid in een groep lotgenoten. Als je nog aarzelt, vraag om een gratis proefles bij onze coördinator hydrotherapie Rini Mestrom (telefoon 0475-486496) dan kun je het zelf ervaren.

En natuurlijk kijken we weer uit naar de eindejaarslunch op 11 december. Je kunt je nog aanmelden. De gegevens om aan te melden staan hier nogmaals vermeld. In 'De Leuning'

van september vind je de beschrijving. Als je die niet meer hebt, kun je deze link gebruiken <https://rpv-roermond.nl/communicatie/verenigingsblad-de-leuning>. Mensen met chronische ziekten zoals reuma zijn doorzetters en wel wat gewend. Ook deze uitdagingen gaan we aan. De Reuma Patiënten Vereniging Roermond e.o. probeert zoveel mogelijk activiteiten in stand te houden. Wij krijgen te maken met de uitdaging om onze leden zoveel mogelijk activiteiten te blijven aanbieden ook nadat de subsidie van ReumaNederland in 2024 stopt. Denk je ook mee? Leuke activiteiten in de buurt van Roermond die bijna niets kosten maar fijn zijn voor onze leden. Ook dat horen we graag! Samen komen we er wel!

Bespaartips energie

Energie besparen: vijftientig tips

Let bij de aanschaf van nieuwe apparaten altijd op het energielabel. Een vaatwasser of wasmachine met het label A+++ is misschien duurder in de aanschaf, maar zal je uiteindelijk een hoop energiekosten besparen.

Zet apparaten die niet gebruikt worden helemaal uit in plaats van 'stand-by'. Zorg dat er niet onnodig lampjes branden en zet ook eventuele klokjes uit. Dit kost allemaal onnodige energie.

Zet de vaatwasser en wasmachine alleen aan als ze vol zitten. Daar staat tegenover dat een te volle wasmachine ook weer niet goed is en minder schone was zal opleveren. Houd daarom als vuistregel aan dat er minimaal een handbreedte tussen de was en de bovenkant van de trommel past.

Zet zoveel mogelijk apparaten uit wanneer je langere tijd weg gaat. Dit geldt ook voor de koelkast en de vriezer. Maak etenswaren op voordat je weggaat en laat de vriezer ontdooien zodat deze geen energie verbruikt terwijl je weg bent.

Isoleer het huis goed om zoveel mogelijk warmte binnen te houden. Doe de gordijnen dicht als het buiten koud is en zorg – waar mogelijk – dubbele beglazing in de ramen.

Laad apparaten niet langer op dan nodig en haal de oplader altijd uit het stopcontact als deze niet wordt gebruikt.

Vervang oude apparaten in plaats van deze te repareren. Het lijkt misschien een duurdere optie, maar nieuwe apparaten zijn veel zuiniger en zullen je dus een hoop energiekosten besparen.

Koop geen apparaten die te groot zijn voor het huishouden. Een halfvolle koelkast, wasmachine, vaatwasser of cv-ketel die veel te groot is voor het huis, leiden tot pure energieverspilling.

Was op een lagere temperatuur (30 i.p.v. 40 en 40 i.p.v. 60) en zet ook de afwasmachine op een zo laag mogelijke temperatuur. Het tegenovergestelde geldt voor de koelkast en de vriezer. Zet deze niet lager dan nodig, want dat kost het apparaat veel energie.

Een droger gebruikt ontzettend veel energie. Door kleding zoveel mogelijk aan de lucht te laten drogen, zal je dus een hoop energie besparen.

Laat de koelkast en vriezer nooit openstaan en zorg voor vervanging van rubberen randen die niet voldoende sluiten. Door een kier in de deur gaat er kou naar buiten en warmte naar binnen, waardoor er extra energie nodig is.

Laat eten afkoelen voordat je het in de vriezer of koelkast zet. Warm eten warmt de lucht in de hele koelkast of vriezer op en zodoende verbruikt het apparaat meer energie om de lucht weer af te laten koelen.

Zet de koelkast en vriezer minstens 10 cm van de wand af. De achterkant van deze apparaten geven warmte af en als deze warmte nergens heen kan, zullen ze veel minder efficiënt koelen.

Gebruik tijdens het koken nooit meer water dan nodig. Kook groentes, pasta en rijst in een minimale hoeveelheid water en kook het water eerst in de waterkoker.

Houd deksels tijdens het koken zo veel mogelijk op de pan om warmte te bewaren.

Zet de oven na gebruik open om zo de keuken te verwarmen.

Vervang of reinig het filter van de afzuigkap zodra deze vies is. De afzuigkap zal een stuk harder moeten werken – en dus meer energie verbruiken – met een vervuild filter.

Zet de verwarming zoveel mogelijk laag, met name in ruimtes die niet gebruikt worden, wanneer er niemand thuis is en 's nachts kan de thermostaat een flink aantal graden lager bijvoorbeeld op 15 graden.

Zet de verwarming overdag een graadje lager. Met 1 graden minder kan je al 7% energie besparen. Leg eventueel een plaid over de benen, trek een warmere trui aan en draag sloffen in huis.

Onderhoud de cv-ketel goed. Hij zal dan namelijk veel efficiënter werken.

Stof op lampen en de verwarming kan de verspreiding van licht en warmte verminderen. Stof lampen en de radiatoren daarom regelmatig af.

Laat het licht nooit onnodig aan. Maak zoveel mogelijk gebruik van daglicht en gebruik ledlampen in plaats van gloei- of halogeenlampen.

Laat de warme kraan niet onnodig lopen en was af met een teiltje en sopje in plaats van onder een lopende kraan.

Controleer kranen en leidingen op lekken en repareer deze meteen. De hoeveelheid water dat hiermee wordt verspild kan flink oplopen en voor onnodige kosten zorgen.

Douche korter. Douchen is nog altijd energiezuiniger dan baden, maar hoe korter je doucht, hoe minder water je verspilt en hoe minder dit je uiteindelijk zal kosten.

Energie besparen thuis hoeft dus helemaal niet zo moeilijk te zijn en vergeet vooral niet dat alle beetjes helpen! Door bewuster om te gaan met energie zal niet alleen je eigen portemonnee, maar ook het milieu je dankbaar zijn.



Hydrotherapie

- Herfstvakantie: 24 t/m 28 oktober
- Kerstvakantie: 26 december t/m 6 januari

Open dag zwembad de Roerdomp op 16 oktober



OPEN DAG

ZONDAG 16 OKTOBER

**DIVERSE CLINICS
EN RONDLEIDING**



VANAF 13.00 UUR DJ TIMEBEATZ

VAN 10:00- 17:00 UUR

GRATIS ENTREE

Op 16 oktober is er van 10 tot 17 uur open dag in de Roerdomp. Zij vieren dan hun 30-jarig bestaan dat op 17 juli was. Vanwege de toen heersende hittegolf werd de open dag uitgesteld tot 16 oktober. Verenigingen die gebruik maken van de Roerdomp mogen zich presenteren. Ook onze vereniging is erbij en wij laten ons zien in de hal van het zwembad. Kom gezellig langs!



Aanmelden Eindejaarslunch

Zondag 11 december 2022

Dit jaar mogen wij u verwelkomen op een wel bijzonder mooie locatie, namelijk in 'De Paerdestal' van Kasteel Aldenghor, een sfeervolle zaal met oude karakteristieke elementen waarvan de inrichting en verlichting worden aangepast aan de tijd van het jaar.
Website: www.kasteelaldenghor.nl.
Telefoon: 0475-203247.

De deuren gaan om 12.15 uur open en de lunch begint om 13.00 uur.

De eigen bijdrage voor deze bijzondere middag bedraagt voor leden € 30,00
en voor introducee € 40,00.

Er mag per lid een introducee meegenomen worden.

U kunt u aanmelden via e-mail: aanmeldingenrproer@outlook.com,

of bij Mevrouw Inge Cillekens. Parallelweg 1-b, 6067 CL Linne.

Telefoon: 0475-463280.

Aanmelden kan tot en met **27 november**, maar vol is vol.

De eigen bijdrage dient bij aanmelding te worden overgemaakt naar rekeningnummer NL44 RABO 0184 1263 12 met als kenmerk: eindejaarslunch 2022 en lidnummer(s).

NB: bij afmelden na 2 december kan er geen restitutie meer worden verleend.

Adres: Kasteel Aldengoor, Kasteellaan 9, 6081 AN Haelen.

Parkeren: Er is parkeergelegenheid op het eigen terrein, volg de borden met het logo.

Leden die slecht ter been zijn mogen gebruik maken van de binnenplaats, ingang via het eerste hekwerk links.



Anekdoten en foto's gevraagd!

Wij willen over een tijdje een speciale editie van 'De Leuning' gaan maken. Hierin komen dan mooie foto's (u weet wel, die uit de oude doos) van activiteiten met onze vereniging jaren geleden (de redactie heeft er bijvoorbeeld al een paar van de Ciro beweegdagen) en anekdotes bijvoorbeeld over de vakanties op de Veluwe.

Mail ons de foto's en/of de anekdotes (naar secretariaat@rpv-roermond.nl) dan maken we er een leuke editie van. Heeft u foto's of boeiende verhalen en lukt het niet om ze te mailen? Neem dan contact op met het secretariaat op telefoonnummer 0644058215 dan kijken we hoe we dat samen kunnen oplossen. Uiteraard mag u ook een ander bestuurslid vragen om te helpen bijvoorbeeld omdat u hem/haar kent of bij hem/haar in de buurt woont.

Wij wachten vol spanning op uw mooie plaatjes en bijzondere verhalen (ja, want elk verhaal is bijzonder, vergeet dat niet)



Voor u gezien op internet

Reuma Magazine geeft meer informatie over het zorgakkoord dat de PatiëntenFederatie steunt

<https://reumamagazine.nl/meer-dan-reuma/werk-en-wetgeving/steun-voor-het-zorgakkoord/>

Bij ReumaNederland een artikel over het risico op het krijgen van artrose

<https://reumanederland.nl/nieuws/nieuws/wie-krijgt-artrose-en-wie-niet-world-coach-onderzoekt-de-risicofactoren/>

Plus Magazine geeft u tips om uw weerstand op peil te houden

<https://www.plusonline.nl/griep-en-verkoudheid/zo-zorgt-u-voor-weerstand>

De nieuwsbrief van de Reuma Patiënten Vereniging Roermond en omstreken 'Het Roer Om' ontvangt u om u als lid van onze vereniging regelmatig van actuele informatie te voorzien.

RPV Roermond e.o.
Bergerweg 63A
6063BP Vlodrop
T 0644058215
E secretariaat@rpv-roermond.nl
W <https://rpv-roermond.nl/>

Wilt u geen nieuwsbrieven meer ontvangen? Klik dan secretariaat@rpv-roermond.nl om je af te melden.

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

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