



**Belangenvereniging
Hart en Vaatpatiënten
Regio Zuid Limburg West
Secretariaat: dhr J.Erckens
Dross.Banensstraat 4
6181 EP Elsloo (LB)
tel: 046-4374013
jozef.erckens@home.nl**

Inhoud.

In deze brief treft u de volgende onderwerpen aan:

1. Voorwoord.
2. Contactmiddag BHV 24 februari 2018.
3. Personalia.
4. Agenda jaarvergadering 2018
5. Activiteiten.
6. Contactpersonen zwemgroepen.
7. Rugpijn.
8. Stretchen.
9. Lezersrubriek.
10. Verschillen tussen verkoudheid en griep.
11. Bijlage.

1. Voorwoord.

Het nieuwe jaar 2018 ligt voor ons, nieuwe kansen en uitdagingen voor allen van ons. Gezond blijven, fysiek en mentaal, dat is de uitdaging. Het bestuur van de belangenvereniging van hart- en vaatpatiënten is er alles aan gelegen dat de vereniging voor de Westelijke en Oostelijke Mijnstreek er is voor de leden. Het organiseren van activiteiten zoals cardio zwemmen, wandelen en Jeu de Boules. Maar ook de reis waar velen in het verleden aan hebben deelgenomen. Als voorzitter van de vereniging wil ik me in de komende maanden inzetten voor het openblijven van het zwembad in Born. Voor velen is de afstand naar Geleen een hobbel om aan deze activiteit deel te nemen. Door toedoen van Bets Penders ligt er een reis in het vooruitzicht naar de Veluwe, We komen hier nog op terug.

Financieel zijn we in deze regio gezond, een uitdaging blijft om voldoende leden te hebben of anders gezegd om nieuwe leden bij onze vereniging te krijgen. Een uitdaging voor overigens alle leden om mee te kijken om kennissen en vrienden lid te maken. 24 februari vindt de ledenvergadering plaats, ik hoop, dat velen aanwezig zullen zijn. Ik hoop eenieder te mogen ontmoeten in Stein op 24 februari op de ledenjaarvergadering. Ik wens U een gezegend zalig 2018 toe.
Namens het bestuur, Arno Parren

2.Contactmiddag.

Uitnodiging voor alle leden van de BHV regio Zuid Limburg West en regio Zuid Limburg Oost, en wel op zaterdag 24 februari 2018. Aanvang om 14:00 uur. In zaal Merode, adres: Merodestraat 31 6171 XM Stein. Tel: 046 4339131

De zaal gaat open om 13:30 uur. Buffet en consumptiebonnen worden uitgereikt bij binnenkomst en U krijgt dan ook gelegenheid loten te kopen a €0,50 per stuk voor onze loterij.

Het programma ziet er als volgt uit:

14:00 uur. Opening, welkomstwoord en mededelingen door onze voorzitter.

14:05 uur. Ledenjaarvergadering 2017.

14:45 uur. Korte pauze.

15:00 uur. Lezing Monique van de Kraght-Hounjet (Physician Assitant)

Longgeneeskunde Zuyderland. Thema is het mijn hart of zijn het mijn longen?

15:45 uur. Muzikaal optreden 4Wieners o.l.v. Jean Janssen

16:15 uur. Korte pauze.

16:30 uur. Vervolg muzikaal optreden 4Wieners

17:00 uur. Trekking loterij

17:30 uur. Warm/koud buffet voor hen die hiervoor hebben ingeschreven.

19:00 uur. Einde van de contactmiddag.

**Zij die aan het buffet willen deelnemen, moeten bijgevoegd
aanmeldingsformulier(zie mbijlage) inzenden voor 12 februari 2018**

(nodig om tijdig het juiste aantal eters te weten)

Leden van de B.H.V. die **niet** wensen deel te nemen aan het buffet worden kosteloos en zonder inschrijving uitgenodigd deel te nemen aan het middag programma. Ook niet leden zijn welkom.

Het bestuur hoopt U allen in Zaal Merode te Stein te mogen ontmoeten!

3. Nieuwe leden.

Deze zijn:

Lidnr. 3643 Dhr. Bongers, uit Elsloo.

Lid sinds 01-01-2017

Lidnr. 3644 Mw. Evers-Janssen uit Geleen.

Lid sinds 01-01-2017

Lidnr. 3645 Mw. Lenssen uit Sittard.

Lid sinds 01-01-2017

Lidnr. 3646 Mw. Maas-Gorissen uit Beek.

Lid sinds 01-01-2017

Lidnr. 3647 Mw. Schmitz uit Sittard.

Lid sinds 01-01-2017

Lidnr. 3648 Mw. Sastra uit Buchten.

Lid sinds 01-01-2017

Lidnr. 3649 Mw. Cramers-Kriens Papenhoven.	Lid sinds 01-01-2017
Lidnr. 3651 Mw. Ghijzen uit Elsloo.	Lid sinds 12-01-2017
Lidnr. 3652 Dhr.&Mw. van de Looij uit Holtum.	Lid sinds 01-01-2017
Lidnr. 3653 Mw. Bancsi uit. Munstergeleen.	Lid sinds 01-02-2017
Lidnr. 3654 Dhr& Mw. Grootjans uit Stein.	Lid sinds 23-03-2017
Lidnr. 3660 Mw. Hölgens uit Buchten.	Lid sinds 03-10-2017
Lidnr. 3658 Mw. Adriaanse uit Hoensbroek.	Lid sinds 22-10-2017
Lidnr. 3665 Mw. Hoogeveen uit Elsloo.	Lid sinds 01-11-2017
Lidnr. 3668 Mw. Sieburg-Hinzen uit Elsloo.	Lid sinds 01-11-2017
Lidnr. 3667 Mw. Ruyters uit Elsloo.	Lid sinds 01-11-2017
Lidnr. 3666 Mw. Mevis uit Beek.	Lid sinds 01-11-2017
Lidnr. 3661 Mw. Jennissen uit Buchten	Lid sinds 01-01-2018
Lidnr. 3662 Mw. Meissen uit Buchten	Lid sinds 01-01-2018
Lidnr. 3659 Dhr.& Mw. Coumans uit Buchten	Lid sinds 01-01-2018
Lidnr. 3663 Mw. Robroek uit Buchten	Lid sinds 01-01-2018

In memoriam.

Lidnr. 0239 Mw. Quanjel uit Urmond overleden op 31 januari 2017
 Lidnr. 0216 Dhr. Dolmans uit Susteren overleden op 19 november 2016
 Lidnr. 3252 Mw. Meuwissen uit Buchten overleden op 24 februari 2017
 Lidnr. 3089 Dhr. Collaris uit Ulestraten overleden op 21 september 2017

4. Agenda jaarvergadering 2018.

1. Opening, welkom en mededelingen. Ingekomen stukken.
2. Notulen ledenjaarvergadering 2016.
3. Jaarverslag 2017 door secretaris.
4. Financieel jaarverslag 2017 door penningmeester.
5. Verslag kascontrolecommissie over 2017.
6. Verkiezing kascontrole commissie 2018.
7. Decharge verlening bestuur over het gevoerde beleid
8. Rondvraag.

5. Activiteiten januari 2018 tot juli 2018.

Zaterdag 24 februari 2018. Jaarvergadering /contactmiddag.
 Aanvang 14:00 uur. Adres: Merodestraat 31 6171 XM in Stein.
 Organisatie Het bestuur regio Zuid Limburg West.

Donderdag 15 maart 2018. Wandeling in Meers. Aanvang 14:00 uur bij Gerda.
 Adres: Bie Gerda Kloosterstraat 19a Meers. Organisatie Jan Pluis tel. 046 4376342.
 Afsluiting bij Café de Witte Börstel Koevaart 15 Meers

Donderdag 12 april 2018. Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441.

Donderdag 10 mei 2018. Wandeling in het Vrouwenbos te Beek.

Aanvang 14:00 uur. Aanvang en afsluiting bij Oude pastorie 25 6191 HW Beek.

Organisatie Jozef Erckens tel. 046 4374013.

Woensdag 6 juni 2018. Reis naar het Kröller - Müller Museum in Arnhem.

Details volgen later. Sponsor de Bankgiroloterij. Organisatie: Bestuur

BHV regio Zuid Limburg West

Donderdag 14 juni 2018. Jeu de Boules. Aanvang 14:00 uur.

Adres: Platijkweg 2 6171 XA in Nieuwdorp/Stein.

Organisatie Huub Schols tel. 06-11608441.

6. Contactpersonen zwemgroepen.

Naast het wandelprogramma, Jeu de Boules en de fietstochten kunnen hart en vaatpatiënten onder deskundige begeleiding in groepsverband nog deelnemen aan zwemmen en/of warmwater gymnastiek.

Zwembad het Anker te Born op woensdag groep 1 10:45 uur - 11:30 uur

Zwembad het Anker te Born op woensdag groep 2 11:30 uur - 12:15 uur

Zwembad Glanerbrook te Geleen op maandag 13:30 uur - 14:30 uur

Bij volgende personen kunt U zich aanmelden voor deelname:

Groep 1 Born Dhr. Sjra Beurskens, tel. 046-4512248

Groep 2 Born Mw. Margriet Lipsch, tel. 046-4854939

Groep 3 Geleen Mw. Truus Pijnenburg, tel. 046-4742062

De Belangenvereniging Hart en Vaatpatiënten is aangesloten bij de N.P.C.F (Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie), hierdoor kunt U bij Uw Zorg-Verzekeraar C.Z. onder voorwaarden korting krijgen op de toegangsprijs.

7. Rugpijn

Is een van de meest voorkomende soorten pijn. Rugpijn is storend bij dagelijkse activiteiten, waardoor normale bezigheden moeilijker worden. De precieze oorzaak van deze rugpijn wordt vaak niet gevonden, maar de symptomen kunnen worden verlicht. Rugpijn kan ontstaan door overbelasting van de rug of door een verkeerde beweging. Deze pijn kan chronisch of acuut zijn. Hoe intens deze pijn is hangt af van hoe u er mee omgaat. Rugpijn kan actief worden aangepakt om deze hinder te verminderen.

Tips die u kunt gebruiken in uw dagelijkse leven om rugpijn aan te pakken!

- Goede nachtrust! Een goede nachtrust voorkomt ergere pijn. En slaapt u op uw buik? Dit kan rugklachten geven. Probeer op uw rug of zij te slapen.
- Sporten. Door regelmatig te bewegen worden uw spieren soepeler en sterker, en zal de bloedsomloop verbeteren. Hierdoor loopt u minder kans op blessures, zoals rugpijn.
- Een goede werkplek, (geldt bijvoorbeeld bij gebruik van een computer). Probeer altijd de voeten plat op de grond te zetten en zet uw scherm op de juiste hoogte. Hierdoor hoeft u niet uw nek te buigen.

8 Stretchen

- **1. Wat is stretchen eigenlijk?**
- "Simpel gezegd bedoelen we met stretchen of rekken het terugbrengen van spieren in hun normale lengte en spanning. Met rekken kun je de mobiliteit van spieren en gewrichten beïnvloeden.



- Die mobiliteit verwijst naar het vermogen van een spier of gewricht om te bewegen door zijn volledige toegestane bewegingsbaan. Als we spreken over actieve mobiliteit bedoelen we het vermogen van de spieren om het gewricht aan te sturen door zijn gehele bewegingsbaan.
- Hierin zit een belangrijk verschil. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat een gewricht op zichzelf heel mobiel is, maar dat een gewricht toch niet optimaal benut kan worden door de aanwezigheid van erg stijve spieren. Het zijn uiteindelijk namelijk de spieren die bepalen hoe ver je kunt

bewegen. In het dagelijks leven uit dit zich als lenigheid. Door het op lengte brengen van de spieren in de onderrug en de hamstrings kunnen we bijvoorbeeld gemakkelijk bij onze tenen komen om de veters te strikken. Er zijn verschillende vormen van stretchen: statisch en dynamisch. Statisch rekken doe je door deze een spier in rekstand te zetten en deze positie voor een langere tijd vast. Een langere tijd vast te houden (minimaal 30 seconden). Dynamisch rekken gebeurt als je rekt tijdens het bewegen."

- **2. Gaat stretchen spierpijn tegen?**
- "Nee, met stretchen kun je geen invloed uitoefenen op de mate van [spierpijn](#). Wel voelt het voor veel mensen prettig aan om een spier te rekken wanneer je spierpijn hebt. In dat geval: gewoon doen! Wees wel voorzichtig met je spieren: een herstellende spier is kwetsbaarder."
- **3. Kun je je prestaties verbeteren met stretchen?**
- "Stretchen heeft niet standaard een positief effect op je prestaties: dit verschilt per situatie. Als je een sport beoefent waarbij veel beweeglijkheid nodig is, dan kan stretchen voordat je begint (na de warming-up) zeker invloed hebben op je prestatie. Denk

hierbij aan turnen, vechtsport en golf, maar ook bijvoorbeeld volleybal of voetbal.

- Daarbij speelt je eigen beweeglijkheid ook een belangrijke rol. Als je schouders behoorlijk [stijf](#) zijn en je hebt voor een sport veel beweeglijkheid nodig, dan is rekken ook een aanrader.
- Rekken kan echter ook een negatief effect hebben op de prestatie. Wanneer je juist spierspanning nodig hebt (bijvoorbeeld bij krachttraining) is het niet verstandig om ervoor statisch te rekken. Hierdoor laat je de spier namelijk ontspannen, terwijl je hem daarna juist hard wil laten werken."
- **4. Hoe kun je het beste rekken?**
- "Wanneer je wilt stretchen voordat je met een sportactiviteit begint, kun je het beste kiezen voor een dynamische vorm van rekken. Goede voorbeelden hiervan zijn dribbelen, hakken-billen, huppelen, knieheffen en een zijwaartse kruispas. Het draaien van de romp en het zwaaien met de armen zijn ook een vorm van dynamisch rekken. De doorbloeding komt door dit stretchen goed op gang, de spieren worden op spanning gebracht en het centrale zenuwstelsel wordt wakker gemaakt.
- Rek je meer als [cooling-down](#) en heb je als doel op de spieren tot rust te
Bron: Plus Online

9. Lezersrubriek

Terugblik.

Op 11 november 2017 vond onze contactmiddag in Merode te Stein plaats. Wiesje Gijzen diëtiste van het Zuyderland medisch centrum te Geleen, gaf voorlichting over

brenge, dan kun je beter kiezen voor een statische variant. Je kunt dit moment gebruiken voor een stukje bewustwording van je lichaam, om de hartslag omlaag te brengen, en als stukje algemene ontspanning."

- **5. Wat is het beste stretchmoment?**
- "Wanneer je het beste kunt stretchen is afhankelijk van je doel. Bij stijfheidsklachten die je gewrichtsfunctie beperken, zul je door de dag heen moeten rekken. Hoe meer je investeert in het terug op lengte brengen van de spier, hoe sneller je dit voor elkaar krijgt.
- Voor het verbeteren van de prestaties bij een sportactiviteit is rekken vóór aanvang de beste keuze. Gebruik bij voorkeur actieve of dynamische rektechnieken. Wil je na afloop van een intensieve sportsessie je spieren juist tot rust brengen, bijvoorbeeld als cooling-down, dan is vanzelfsprekend na afloop de beste optie." Bron:
- [Mark Chen](#) *fysiotherapeut en NASM geschoolde personal trainer. Sinds augustus 2014 is hij werkzaam in Phnom Penh, Cambodja. Zijn expertise ligt in het analyseren en optimaliseren van bewegingspatronen. Dry needling en medical taping zijn een belangrijk onderdeel van zijn visie en training voert de boventoon.*

toegepaste diëten voor Hart en Vaatpatiënten wat zij met verve heeft gedaan. Voor de vrolijke noot werd gezorgd door het blaasorkest Elvira uit Amstenrade. De tafel voor de tombola was wederom rijkelijk gevuld met prijzen, en een record aan loten voor deze tombola werd verkocht, waarvoor dank aan alle kopers van loten voor deze tombola. Een smakelijk warm/koud buffet samengesteld door de catering van Merode vormde het sluitstuk van deze geslaagde middag.

Adreswijziging.

Zoals U mogelijk al is opgevallen is in de bijlage van deze nieuwsbrief het adres van onze penningmeester Bets Penders gewijzigd. Zij en haar man zijn namelijk verhuisd. Hun nieuwe adres is: Scalaplein 34 6365 Schinnen

10. Kenmerkende verschillen tussen verkoudheid en griep.

Verkouden of de griep?



Verkouden



Begint geleidelijk



Meestal geen koorts



Beetje "hangerig"



Klachten beperkt tot hoofd en hals



Natte hoest

Griep



Begint acuut



Hoge koorts



Algehele malaise



Sierpijn in hele lichaam



Droge hoest

Bron: Leef magazine van de service apotheek herfst 2017.

11.Bijlage.

Jaarvergadering/contactmiddag BHV. regio Zuid Limburg West.

Op zaterdag 24 februari 2018. Kosten € 10 per persoon.
Voor deelname aan het buffet.

Te betalen bij aanmelding, **vóór 12 februari 2018**, door bijgevoegd
aanmeldingsformulier in te zenden naar onderstaand adres, of per e mail,
penderssweyk@hetnet.nl onder gelijktijdige betaling van de eigen
bijdrage op:

rekeningnummer: **NL 79 RABO 01668.94.117** (Rabobank)

t.n.v. BHV-afd. Zuid Limburg West Scalaplein 34 6365 BP Schinnen.

Let op: Indien U vegetarisch wilt eten, vermeldt dit dan op onderstaand
aanmeldingsformulier. (Uw eigen bijdrage blijft €10)

Hierlangs afknippen

Aanmeldingsformulier contactmiddag

Ondergetekende schrijft in voor deelname aan het buffet van de
jaarvergadering/contactmiddag van de BHV regio Zuid Limburg West.

Op zaterdag 24 februari 2018

Met----- personen

Ik heb mijn bijdrage €----- overgemaakt op----- (datum)

Naam: -----

Adres: -----

Ik wil vegetarisch eten met personen.

Voor elke persoon die vegetarisch wil eten apart naam vermelden